

Basquetebol – Treino 14 – 02/11/20 – Prof. Edson Baccani

Objetivo: Propiciar a obtenção e/ou manutenção do condicionamento físico através de exercícios adaptados do basquetebol.

Conteúdo: Exercícios com movimentação do corpo no espaço disponível.

Estratégia: Atividade praticada individualmente, indicada para ser realizada três vezes por semana.

Material: 1 bola de basquetebol e 1 colchonete.

1. Aquecimento (10 minutos)

Em pé,

- Caminhar livremente, pelo espaço, por 5 minutos,
- Caminhar, um minuto, pelo espaço, na ponta dos pés.
- Caminhar, dois minutos, com elevação dos joelhos à frente.
- Caminhar, dois minutos, com elevação dos calcanhares até os glúteos, flexionando os joelhos.

2. Manuseio da bola. (15 minutos)

1. Em pé, segurar a bola de basquetebol com uma das mãos. Passar a bola de uma mão para a outra em torno da cintura.

2. Em pé, pernas afastadas, segurar a bola de basquetebol na mão direita. Passar a bola de uma mão para a outra, desenhando a figura “8” por entre as pernas.



Freepik

3. Deitado de costas no colchonete e joelhos flexionados. Segurar a bola (no solo) com os braços estendidos sobre a cabeça. Flexão do tronco, levando a bola de encontro aos joelhos.

4. Sentado com pernas estendidas e afastadas. Segurar a bola com as duas mãos na altura do tronco. Flexionar do tronco à frente, colocando a bola, alternadamente, na direção do pé direito e esquerdo.
5. Sentado com pernas estendidas e afastadas. Segurar a bola com as duas mãos na altura do tronco. Com rotação do tronco, colocar a bola no chão, alternadamente, do lado direito e esquerdo.
6. Sentado com pernas estendidas e unidas, prender a bola entre os pés. Elevar as pernas, tirando a bola do solo.
7. Em 4 apoios (mãos e pés no solo), quicar a bola com a mão direita.
8. Repetir o exercício anterior com troca de mãos.
9. Em decúbito ventral, segurar a bola no solo, com braços estendidos acima da cabeça. Elevar a bola do solo com extensão da coluna lombar.

3. Alongamentos (5 minutos)

Orientação: Manter a posição por 20 / 30 segundos.

- Cruzar o braço direito à frente do corpo, puxar o cotovelo com o braço esquerdo de encontro ao tronco. Alternar o lado.
- Estender os braços à frente, na altura dos ombros, com os dedos entrelaçados voltados para a frente.
- Na posição anterior elevar os braços acima da cabeça.
- Em pé, pernas unidas, levar o tronco para baixo tentando tocar os pés.



Freepik

- Em pé, flexionar um dos joelhos, levando o pé de encontro ao glúteo. (alternar as pernas).

Crédito das imagens Freepik:

Man photo created by freepik - www.freepik.com

Sport photo created by freepik - www.freepik.com