

Basquetebol - Treino 15 - 09/11/20 – 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

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. Realizar cada exercício por um minuto.

1. Posição inicial: Em pé, de frente, afastado dois passos de uma parede. Apoiar-se na perna direita e a perna esquerda com joelho flexionado, sem tocar o pé no solo. Segurar a bola de basquetebol com as duas mãos.

Execução: Flexionar o tronco à frente, buscando encostar a bola na parede. Elevar e estender a perna direita para trás e voltar a posição inicial.



Freepik

2. Mesmo exercício anterior, alternando a posição das pernas.

3. Posição inicial: Em pé, de costas, afastado dois passos de uma parede. Apoiar-se na perna direita e a perna esquerda com joelho flexionado, sem tocar o pé no solo. Segurar a bola de basquetebol com as duas mãos.

Execução: Flexionar o tronco à frente, buscando encostar a perna esquerda na parede e voltar a posição inicial.

4. Mesmo exercício anterior, alternando a posição das pernas.

5. Posição inicial: Em pé, lateralmente, afastado dois passos de uma parede. Apoiar-se na perna direita que deverá ser a mais próxima da parede. Perna esquerda com joelho flexionado, sem tocar o pé no solo. Segurar a bola de basquetebol com a mão esquerda.

Execução: Rotação do tronco para a direita, buscando colocar a bola de encontro a parede.

6. Mesmo exercício anterior, alternando a posição das pernas

7. Posição inicial: Em pé, de costas, afastado dois passos de uma parede. Apoiar-se na perna direita e a perna esquerda com joelho flexionado, sem tocar o pé no solo. Segurar a bola de basquetebol com as duas mãos.

Execução: Elevar os braços acima da cabeça buscando encostar a bola na parede. Realizar uma extensão da coluna.

8. Mesmo exercício anterior, alternando a posição das pernas.

9. Posição inicial: Em pé, apoiado na perna direita e perna esquerda com joelho flexionado, sem tocar o pé no solo. A bola deverá estar no solo a uma distância de dois passos à frente do corpo.

Execução: Tocar a bola com a perna esquerda.

10. Repetir o exercício anterior, alternando a posição das pernas.

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.



Freepik

- Na posição anterior, elevar os braços acima da cabeça.
- Em pé, pernas unidas, flexionar o tronco à frente buscando tocar o pé.
- Em pé, flexionar um dos joelhos, levando o pé de encontro ao glúteo. (alternar as pernas).

Crédito das imagens Freepik

[Pessoas foto criado por freepik - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos/pessoas)