

## Basquetebol – Treino 17 – 23/11/20 – 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 em duplas, indicada para ser realizada três vezes por semana.

Material: 2 bolas de basquetebol e 2 colchonetes.

### 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)

Orientação: Realizar 10 repetições em cada exercício e em duplas.

1. Posição inicial: Cada um com uma bola, ambos em decúbito ventral, sendo que as cabeças devem estar próximas e a bola, no solo, entre as duas mãos.

Execução: Rolar a bola para o companheiro, alternadamente, com a mão direita e esquerda. Deitando-se a cada 4 passes.

2. Posição inicial: Posição da prancha apoiados com as duas mãos na bola.

Execução: Flexão de braços, equilibrando-se na bola.



Freepik

3. Posição inicial: Posição da prancha apoiados com as duas mãos na bola.

Execução: Afastar as pernas lateralmente e aproximá-las em seguida.

4. Posição inicial: Cada um com uma bola e deitados de costas no solo. As cabeças devem estar próximas. Segurar a bola com as duas mãos no solo, próximo da cabeça.

Execução: Elevar a bola do solo (extensão lombar) e passar para o companheiro.

5. Posição inicial: Cada um com uma bola, deitados de costas no solo, sendo que as pernas (flexionadas) devem estar próximas. Segurar a bola com as duas mãos no solo, próximo da cabeça.

Execução: Realizar a flexão do tronco (abdominal), elevando a bola do solo e passar para o companheiro (troca de passes).



Freepik

6. Posição inicial: Mãos apoiadas no solo em posição de prancha, sendo que as cabeças devem estar próximas e os pés apoiados na bola.

Execução: Tocar a mão do companheiro, direita com direita e esquerda com esquerda, alternadamente.

7. Posição inicial: Apoio lateral do corpo, sendo que o pé que está próximo do solo deverá estar apoiado na bola.

Execução: Elevar a perna de cima, lateralmente.

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

9. Posição inicial: Deitados de costas no solo, pernas flexionadas, segurando a bola, no solo, próximo da cabeça.

Execução: Jogar a bola para o alto, simultaneamente, levantar-se e pegar a bola sem deixar cair.

### 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, flexionar o tronco a frente buscando tocar o pé.



Freepik

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

Crédito das imagens Freepik

2) <a href="https://www.freepik.com/photos/man">Man photo created by freepik - www.freepik.com</a>

5) <a href="https://www.freepik.com/photos/woman">Woman photo created by freepik - www.freepik.com</a>

Alongamento

<a href="https://www.freepik.com/photos/hand">Hand photo created by drobotdean - www.freepik.com</a>