

## **Basquetebol – Treino 18 – 30/11/20 – 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: 1 bola 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.**

Orientação: Realizar 10 a 15 repetições de cada exercício, em duplas.

1. Posição inicial: Em pé, um de costas para o outro. Um segura a bola com as duas mãos na altura do tórax.

Execução: Entregar a bola para o companheiro com rotação do tronco. Alternar o lado para receber e entregar a bola.

2. Posição inicial: Em pé, um de costas para o outro e com pernas afastadas. Um segura a bola com as duas mãos na altura do tórax.

Execução: Entregar a bola para o companheiro, por entre as pernas, com flexão do tronco. Alternar o recebimento por cima da cabeça.

3. Posição inicial: Bola colocada nas costas, de modo que fique presa com a pressão do corpo.

Execução: Ambos realizam um agachamento de modo que a bola não caia.

4. Posição inicial: Bola colocada nas costas, de modo que fique presa com a pressão do corpo.

Execução: Caminhar livremente pelo espaço, mantendo a bola nas costas, sem deixar cair.

5. Posição inicial: Sentados de costas e pernas flexionadas, de modo que a bola fique presa nas costas.

Execução: Coordenar os movimentos com objetivo de elevar o corpo, mantendo a posição da bola e voltar a sentar.

6. Posição inicial: Frente à frente, pernas afastadas, distanciados por 3 passos, um com a bola no solo e por entre as pernas.

Execução: Flexionar o tronco à frente, rolar a bola para o companheiro, com as duas mãos, mantendo as pernas afastadas e estendidas.

7. Posição inicial: Sentados frente a frente, um prendendo a bola entre os pés, no solo.

Execução: Elevar a bola do solo, mantendo-a presa entre os pés e entregar para o companheiro. Repetir o mesmo movimento.

8. Posição inicial: Um fica em pé segurando a bola e o outro deitado com pernas flexionadas, de frente para o companheiro.

Execução: O aluno que está deitado realiza o exercício abdominal, pega a bola, volta a deitar e, novamente, entrega ao companheiro.

Trocar as posições após 15 repetições.



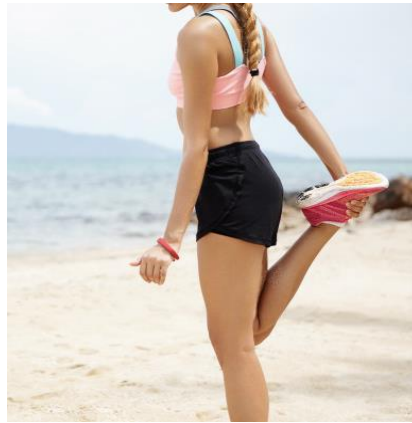
Freepik

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



Freepik

Crédito das imagens Freepik

<https://www.freepik.com/photos/people>>People photo created by prostooleh -  
www.freepik.com</a>

<https://www.freepik.com/photos/people>>People photo created by wayhomestudio  
- www.freepik.com</a>