

Basquetebol – Treino 19 – 07/12/20 – Prof. Edison 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

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 20 repetições de cada exercício.

1. Posição inicial: Em pé, frente a frente e distantes 2 a 3 passos. Cada um com uma bola segurando com as duas mãos, na altura do tórax.

Execução: Trocar passes, um direto e o outro fazendo a bola quicar no chão, coordenando os movimentos.

2. Mesmo exercício anterior com troca das ações.

3. Posição inicial: Dupla em pé, sendo que o ombro direito de um fique ao lado do ombro esquerdo do companheiro, distantes 2 passos. Um segura a bola na frente do corpo.

Execução: Realizar o passe executando um giro do tronco de 180 graus (passe pelas costas). O companheiro recebe a bola pela frente e repete o movimento.

4. Mesmo exercício anterior, fazer com que a bola dê um “quique” no chão, antes de chegar no companheiro.

5. Posição inicial: Em pé, frente a frente, pernas afastadas, distantes 2 a 3 passos, cada um com uma bola segurando com as duas mãos e na altura do tórax.

Execução: Executar, antes do passe, a figura “8” por entre as pernas e fazer o passe, coordenando a movimentação com o companheiro.



Pixabay

6. Posição inicial: Em pé, frente a frente, distantes 2 a 3 passos, cada um com uma bola segurando com as duas mãos e na altura do tórax.

Execução: Executar, antes do passe, a passagem da bola em torno da cintura, coordenando a movimentação com o companheiro.

7. Posição inicial: Um com bola, se posiciona na frente do outro companheiro, sem bola. Ambos voltados para a área com a maior distância livre.

Execução: Quem está com a bola executa o drible em linha reta, por, aproximadamente, 5 passos. Faz uma parada, gira 180 graus, na perna de apoio, faz um passe para o companheiro e volta ao lugar de saída. O companheiro que recebeu o passe repete o exercício.

8. Posição inicial: Frente a frente, distanciados aproximadamente 10 passos. Um com a bola.

Execução: Quem está com a bola executa o drible em direção ao outro companheiro e, quando percorrer a metade do caminho faz o passe com as duas mãos na altura do tórax. Voltar de costas para a posição de saída. O companheiro que recebeu o passe repete o exercício.



Pixabay

9. Mesmo exercício anterior, sendo que o passe deve ser dado com uma das mãos, posicionada acima da cabeça, no momento de um salto, com impulso em um dos pés. (arremesso no salto).

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