

## Basquetebol – Treino 20 – 14/12/20 – 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.

Orientação: Realizar 20 repetições em cada exercício.

1. Posição inicial: Em pé, frente a frente, distantes 2 a 3 passos. Um segurando a bola com a mão direita na altura do ombro e o outro segurando a bola com a mão esquerda.

Execução: Trocar passes diretos e coordenar o tempo dos movimentos.



Freepik

2. Mesmo exercício anterior com troca das mãos.
3. Mesmo exercício anterior com variação: antes de fazer o passe, passar a bola de uma mão para a outra e para então fazer o passe. Coordenar os movimentos com o parceiro.
4. Mesmo exercício anterior, alternando o sentido da movimentação: quem estava passando com a mão direita passa a fazê-lo com a mão esquerda.
5. Posição inicial: Em pé, frente a frente, distantes 2 a 3 passos. Um segura as duas bolas na altura dos ombros, uma na mão direita e a outra na mão esquerda. O outro sem bola.  
Execução: Trocar passes diretos, coordenando os movimentos para arremessar e receber as bolas.
6. Posição inicial: Em pé, frente a frente, distantes 2 a 3 passos. Um segura a bola na altura dos joelhos com a mão direita e o outro segurando a bola com a mão esquerda.  
Execução: Trocar passes diretos, coordenando os movimentos.



Freepik

7. Mesmo exercício anterior com troca das mãos.
8. Mesmo exercício anterior, fazendo com que a bola dê um “quique” no chão, antes de chegar no companheiro.
9. Mesmo exercício anterior com variação: antes de fazer o passe, passar a bola de uma mão para a outra para então fazer o passe. Coordenar os movimentos com o parceiro.

### **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 e estendidas, 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:

<a href="https://www.freepik.com/vectors/sport">Sport vector created by stephanie2212 - www.freepik.com</a>

<a href="https://www.freepik.com/photos/man">Man photo created by master1305 - www.freepik.com</a>