

## Basquetebol – Treino 3 – 17/08

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:** Atividades praticadas individualmente, indicadas para serem realizadas três vezes por semana.

**Material:** 1 bola.

### 1. Aquecimento (10 minutos)

Corridas: Com movimentação para frente, lateral, para trás.  
Paradas rápidas e mudança de direção.  
Elevação alternada dos joelhos.

### 2. Exercícios com bola (10 repetições de cada exercício)

2.1 Rolar a bola no solo e pegá-la após 5 passadas.

2.2 Parado segurando a bola, passar de uma mão para outra:

- Em torno da cabeça;
- Em torno da cintura;
- Em torno das pernas unidas;
- Fazer a figura de “8” entre as pernas afastadas.



Pixabay

2.3 Executar os exercícios do item 2.1 com movimentação para a frente (10 repetições) e para trás (10 repetições).

2.4 Sentado com pernas estendidas: rolar a bola de uma mão para a outra por baixo das pernas (elevar as pernas unidas).

2.5 Sentado com as pernas estendidas: passar a bola de uma mão para a outra entre as pernas (elevar alternadamente).

2.6 Sentado com pernas flexionadas: rolar a bola em torno do corpo, desenhando um círculo no chão, passando de uma mão para a outra, com rotação do tronco.

2.7 Deitado com pernas flexionadas e segurando a bola no solo com as duas mãos acima da cabeça. Elevar o tronco e colocando a bola nos pés (abdominal).

### 3. Alongamentos (manter a posição por 20 a 30 segundos)

1. Cruzar o braço direito à frente do corpo, puxar o cotovelo com o braço esquerdo de encontro ao tronco. Alternar o lado.



Freepik

2. Estender os braços à frente, na altura dos ombros, com os dedos entrelaçados voltados para a frente.
3. Na posição anterior, elevar os braços acima da cabeça.
4. Em pé com pernas unidas, flexionar o tronco a frente buscando tocar os pés.
5. Em pé, flexionar um dos joelhos, levando o pé de encontro ao glúteo. (alternar as pernas).



Freepik