

Basquetebol – Treino 6 – 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)

Caminhada pelo espaço:

- Caminhar com elevação alternada dos joelhos à frente.
- Caminhar, flexionando um dos joelhos, elevando um dos calcanhares para trás, alternadamente, em direção aos glúteos.
- Caminhar com elevação alternada dos braços estendidos acima da cabeça.
- Repetir os exercícios anteriores com corrida moderada.

2. Exercícios com bola (15 minutos)

Orientação: Realizar de 10 a 15 repetições cada exercício.

- Em pé, pernas afastadas, segurando a bola com as duas mãos e braços estendidos à frente na altura dos ombros. Fazer movimentos de flexão dos joelhos (agachamento), ao mesmo tempo que comprime a bola com as mãos.



Freepik

- Em pé, pernas unidas, segurando a bola com as duas mãos. Afastar a perna direita lateralmente e colocar a bola no chão ao lado do pé direito. Voltar à posição inicial.
- Repetir para o lado esquerdo.
- Em pé, pernas unidas, segurando a bola com as duas mãos. Levar a perna direita à frente, colocando a bola no chão, na frente do pé direito. Voltar à posição inicial.
- Repetir com a perna esquerda.
- Em pé, com perna direita à frente da outra, passar a bola de uma mão para a outra, por entre as pernas.



Freepik

- Repetir com a perna esquerda à frente.
- Repetir o exercício anterior caminhando por 10 passos à frente.
- Em pé, segurando a bola com a mão direita, passar para a mão esquerda, “quicando” a bola na frente do corpo.
 - Repetir o exercício anterior, quicando a bola por entre as pernas, sendo que a perna direita estará à frente da outra.
 - Repetir com a perna esquerda à frente.
 - Mesmo exercício anterior trocando as pernas cada vez que a bola é passada de um lado para o outro.
 - Repetir o exercício anterior caminhando para frente e para trás.
 - Em pé, com pernas afastadas lateralmente. Com a mão direita na frente do corpo, passar a bola quicando por baixo das pernas, recebendo a bola atrás com a mão esquerda.
 - Repetir em movimentação para frente e para trás.

- Em pé, passar a bola de uma mão para outra por trás das costas.

3. Alongamentos (10 minutos)

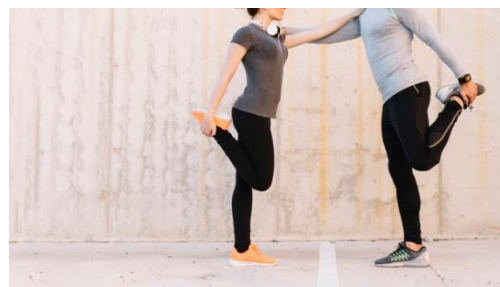
Orientação: Manter a posição por 20 a 30 segundos.

- 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.



Freepik

- Na posição anterior, elevar os braços acima da cabeça.
- Em pé, pernas unidas, flexionar o tronco a frente buscando tocar os pés.
- Em pé, flexionar um dos joelhos, levando o pé de encontro ao glúteo (alternar as pernas).



Freepik