

Basquetebol – Treino 7 – 14/09/20 – 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: Atividades praticadas individualmente, indicadas para serem realizadas três vezes por semana.

Material: Uma bola de basquetebol e uma bola de tênis.

1. Aquecimento (10 minutos)

Caminhada pelo espaço:

- Caminhar com elevação alternada dos joelhos à frente.
- Caminhar, flexionando um dos joelhos, elevando o calcanhar 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 bolas (15 minutos)

Orientação: Realizar 15 a 20 repetições cada exercício.

- Em pé, segurando a bola com a mão direita. Executar o drible (quicar a bola no solo), sendo que a bola não ultrapasse a linha dos joelhos (drible baixo).



Freepik

- Repetir o exercício anterior com a mão esquerda.
- Em pé, segurando a bola com a mão direita. Executar o drible, sendo que a bola percorra a distância até a altura da cabeça (drible alto).



Freepik

- Repetir o exercício anterior com a mão esquerda.
- Repetir os exercícios anteriores, em movimentação pelo espaço, com mudança de direção.
 - Em pé, segurando a bola de basquete com a mão direita e a bola de tênis com a esquerda. Executar o drible (altura da cintura) com as duas bolas, simultaneamente.
 - Realizar o exercício anterior em movimentação pelo espaço.
 - Em pé, segurando a bola de basquete com a mão esquerda e bola de tênis com a mão direita. Executar o drible com as duas bolas, simultaneamente.
 - Realizar o exercício anterior, em movimentação pelo espaço.
 - Em pé, segurando a bola de basquete com a mão direita e a bola de tênis com a esquerda. Arremessar a bola de tênis para o alto, apanhá-la de volta e, simultaneamente, driblar a bola de basquete.
 - Realizar o exercício anterior em movimentação pelo espaço.
 - Em pé, segurando a bola de basquete com a mão esquerda e a bola de tênis com a direita. Arremessar a bola de tênis para o alto, apanhá-la de volta e, simultaneamente, driblar a bola de basquete.
 - Realizar o exercício anterior em movimentação pelo espaço.

- Em pé, segurando a bola de basquete com a mão direita e a bola de tênis com a esquerda. Passar as bolas de uma mão para a outra (p.e. da mão direita para a esquerda com um “quique” da bola no chão e da mão esquerda para a direita, direto).

3. Alongamentos (10 minutos)

Orientação: Manter a posição de 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 frente.
- Na posição anterior, elevar os braços acima da cabeça.
- Em pé, pernas unidas, flexionar o tronco a frente buscando tocar os pés.



Freepik

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