

Basquetebol – Treino 8 – 21/09 – 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 em duplas, indicadas para serem realizadas três vezes por semana.

Material: Duas bolas de basquetebol.

1. Aquecimento (10 minutos)

Em pé, frente a frente:

- O primeiro eleva a perna estendida a frente e o outro a segura por 20 segundos, observando o limite do executor, trocar as pernas e alternar o executante.
- O primeiro com as pernas afastadas, flexiona o tronco visando colocar as mãos no solo, o outro ajuda com as mãos nas costas do executante. Permanecer na posição por 20 segundos e trocar.
- Mãos dadas, braços estendidos, pernas afastadas. Flexionar as pernas, para a direita, visando sentar-se no calcanhar. Permanecer por 20 segundos e trocar o lado, flexionando para o lado esquerdo.
- Caminhando pelo espaço, lado a lado (ombro a ombro): o participante da direita comanda o ritmo e as direções a serem seguidas. Trocar depois de um minuto.

2. Exercícios de passes e manejo de bola (15 minutos)

Orientações:

Em pé, colocados frente a frente, distantes por 5 passos: realizar de 15 a 20 repetições cada exercício.

Dupla com uma bola:

- Passar e receber de volta somente utilizando uma mão (passes diretos sem quicar).



Freepik

- Repetir o exercício anterior com a mão contrária.

- Quicar a bola uma vez e, imediatamente, executar o passe, utilizando somente uma mão.
- Repetir o exercício anterior com mão contrária.
- Quicar duas vezes e, imediatamente, executar o passe, utilizando somente uma mão.
- Repetir o exercício anterior com mão contrária.
- Bola na mão direita, quicar duas vezes, passar para a mão esquerda que deverá fazer o passe, imediatamente.
- Repetir o exercício anterior, alternando as mãos.

Dupla, cada um com uma bola, frente a frente.

Passes trocados simultaneamente:

- Um segura a bola com a mão direita e o outro com a esquerda, trocar passes diretos, utilizando somente uma mão.
- Repetir o exercício anterior com a troca das mãos.
- Um segura a bola com a mão direita e o outro com a esquerda, quicar uma vez a bola no solo e em seguida, executar o passe, utilizando somente uma mão.
- Repetir o exercício anterior com mão contrária.
- Um segura com a mão direita e o outro com a esquerda, quicar duas vezes a bola no solo, antes de executar o passe, utilizando somente uma mão.
- Repetir o exercício anterior com mão contrária.



- Um segura com a mão direita, quicar duas vezes a bola no solo, passar para a mão esquerda e em seguida executar o passe, utilizando somente uma mão.
- Repetir o exercício anterior com mão contrária.
- Em pé, segurando a bola com a mão esquerda atrás das costas, executar o passe, com movimentação do braço e com um giro do tronco, mantendo a perna direita à frente.
- Repetir o exercício anterior com a perna esquerda à frente.

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.
- Na posição anterior, elevar os braços acima da cabeça.



Freepik

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