

Níveis de jogo

ETAPA 1 Intervir sobre a DEFESA os "QUANDOS" do jogo

Jogo Anárquico

Jogo nível 1

CADEIA de tomada de decisão

Princípios básicos da ocupação racional do ESPAÇO

REPUBLICA PORTUGUESA, DGE, DGEstE, Desporto Escolar, SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO 2022, SETUBAL

7

Níveis de jogo

ETAPA 2 Introdução do PASSE/CORTE

Jogo nível 1

Jogo nível 2

Estímulo ao 1x1???

INÍCIO/DESENVOLVIMENTO da transição ofensiva

REPUBLICA PORTUGUESA, DGE, DGEstE, Desporto Escolar, SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO 2022, SETUBAL

8

Níveis de jogo

ETAPA 3 FINALIZAÇÃO da transição ofensiva para a chegada ao ataque posicional

contra-ataque: 2x1 e 3x2

Jogo nível 2

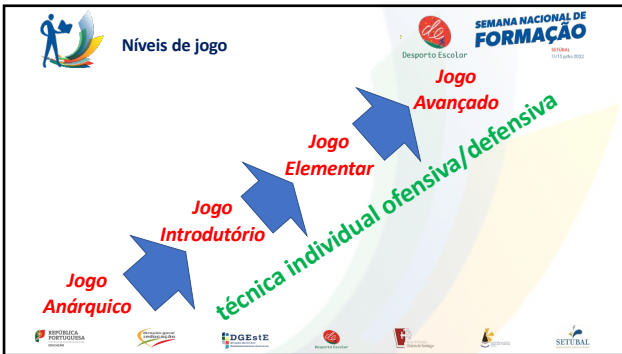
Jogo nível 3

1x1: desenvolvimento do repertório individual

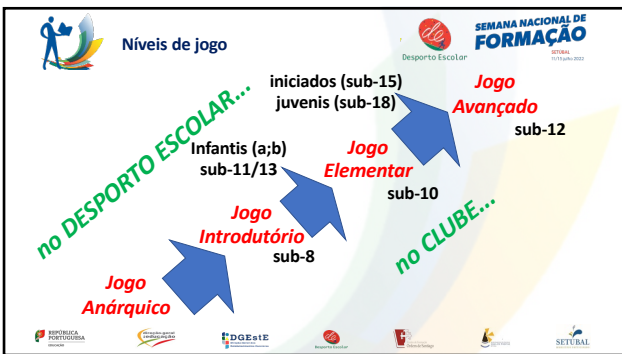
integridade do ATAQUE DE POSIÇÃO com situações especiais básicas

REPUBLICA PORTUGUESA, DGE, DGEstE, Desporto Escolar, SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO 2022, SETUBAL

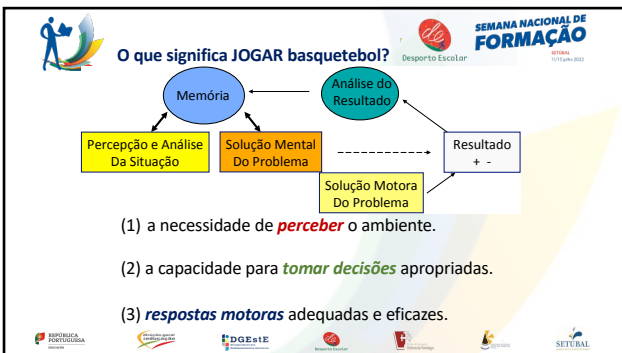
9



10



11



12

Níveis de jogo

ETAPA 1 Intervir sobre a **DEFESA** os "QUANDOS" do jogo

Jogo Anárquico → **Jogo nível 1**

CADEIA de tomada de decisão

Princípios básicos da ocupação racional do **ESPAÇO**

13

Do jogo anárquico ao jogo de nível 1

Porquê começar pela *Defesa* se os problemas estão centrados no *Ataque*?

- para "limpar" o contacto físico do jogo.
 1. "Cada um ao seu"
 2. Noção de enquadramento defensivo: conceito, espaço, ajustamento, recuperação.
 3. A defesa é uma "combustão"
- para transformar o jogo numa relação de 1x1: "duelizar" o jogo.

14

Do jogo anárquico ao jogo de nível 1

Intervir sobre a defesa (como)?:

- 1) individualizando: "cada um ao seu".
- 2) condicionando: compromissos do comportamento do defensor da bola
 - Distância: "um passo atrás do atacante com bola"
 - Enquadramento defensivo: "nariz na linha bola-cesto"
 - Prontidão para reagir ao drible, mantendo a distância
 - Recuperar o enquadramento quando ultrapassado
- 3) focalizar a defesa: não permitir comportamentos desajustados ao nível técnico-tático dos atacantes em privilégio do comportamento adequado: **não roubar a bola, não procurar o desarme!**

15

Do jogo anárquico ao jogo de nível 1

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO
Desporto Escolar

Introduzir os *princípios básicos de ocupação racional do espaço (1)*

1 - Joga-se por territórios: espaços entre atacantes com bola e atacantes entre si.

2 – oportunidades (linhas) de passe perto e longe da bola.



Logos: REPÚBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETEBOL, DGE, Associação de Futebol de Setúbal, Associação de Futebol de Beja, Associação de Futebol de Évora, Associação de Futebol de Faro, Associação de Futebol de Lagos, Associação de Futebol de Leiria, Associação de Futebol de Matosinhos, Associação de Futebol de Vila Real, Associação de Futebol de Viana do Castelo, SETÚBAL

16

Do jogo anárquico ao jogo de nível 1

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO
Desporto Escolar

Introduzir os *princípios básicos de ocupação racional do espaço (2)*

3 – Prioridades na relação com a bola e desmarcação: “estar parado é marcado”.

4 – Ao passe: correr na direção do cesto e ocupar o espaço livre.



Logos: REPÚBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETEBOL, DGE, Associação de Futebol de Setúbal, Associação de Futebol de Beja, Associação de Futebol de Évora, Associação de Futebol de Faro, Associação de Futebol de Lagos, Associação de Futebol de Leiria, Associação de Futebol de Matosinhos, Associação de Futebol de Vila Real, Associação de Futebol de Viana do Castelo, SETÚBAL

17

Do jogo anárquico ao jogo de nível 1

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO
Desporto Escolar

Introduzir os *princípios básicos de ocupação racional do espaço (3)*

5 – Ocupação primária dos corredores.



Logos: REPÚBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETEBOL, DGE, Associação de Futebol de Setúbal, Associação de Futebol de Beja, Associação de Futebol de Évora, Associação de Futebol de Faro, Associação de Futebol de Lagos, Associação de Futebol de Leiria, Associação de Futebol de Matosinhos, Associação de Futebol de Vila Real, Associação de Futebol de Viana do Castelo, SETÚBAL

18

Do jogo anárquico ao jogo de nível 1

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO
Desporto Escolar

Ensinar os fundamentos do jogo com bola: os "quandos" (1)

•Pergunta: Quando devo lançar?

•Resposta: Quando tenho o cesto ao alcance!

... oposição defensiva? distância de lançamento? o que fazer? ...
sim	sim	... avaliar possibilidades objetivas de lançamento face à oposição real do seu defensor! ...
não	sim	... lançar sempre! ...
sim	não	... não existem condições objetivas para lançar! ...
não	não	... aproximar-se do cesto para procurar lançamental! ...

19

Do jogo anárquico ao jogo de nível 1

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO
Desporto Escolar

Ensinar os fundamentos do jogo com bola: os "quandos" (2)

•Pergunta: Quando usar o drible, para onde e para quê?

•Respostas:

- 1 - Sempre que há espaço livre na frente procurando a aproximação da bola do cesto, associando o drible à oportunidade de lançamento.
- 2 - Sempre que, não havendo linhas de passe abertas e seguras, se torna necessário avançar no terreno de jogo e caminhar na direção do ataque.
- 3 - Sempre que, não existindo linhas de passe abertas, se procura uma linha de passe para dar continuidade à ação coletiva do ataque.

20

Do jogo anárquico ao jogo de nível 1

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO
Desporto Escolar

Ensinar os fundamentos do jogo com bola: os "quandos" (3)

•Quando usar o passe, para onde e o que fazer após?

•Respostas:

- 1 - Sempre que um companheiro se encontra mais perto do cesto e estão reunidas condições de segurança para a realização do passe.
- 2 - Sempre que um companheiro se desmarca na direção do cesto e tem condições para receber.
- 3 - Sempre que uma linha de 1º passe está aberta.

21

Do jogo anárquico ao jogo de nível 1

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO
Desporto Escolar

- comportamentos de jogo orientados para o cest: **técnica individual sem bola/ 1x1 atacante sem bola**
- ocupação racional do espaço em ataque sem nenhu: **perceção do espaço e distâncias eu-bola-outros**
- o portador da bola seja o centro da agressividade: **técnica individual com bola/ 1x1 atacante com bola**
- continuidade do jogo sem violações da regra: **conhecimento regras/ domínio da técnica**
- existam regras de decisão para a realização das acções: em rel: **fundamentos da tomada de decisão lançamento.**
- seja percebida uma clara relação coletiva do ataque associada a: **comportamentos básicos de defesa defesa.**

22

ENSINAR/TREINAR A JOGAR

o JOGO
o ponto de partida e de chegada

a DEFESA
o sintonizador do grau de exigência ofensiva

23

ENSINAR/TREINAR A JOGAR

O equilíbrio Ataque-Defesa é um fator de maturidade da qualidade do nível de jogo

ATAQUE	NA (3)	DEFESA
ATAQUE	NE (2)	DEFESA
ATAQUE	NI (1)	DEFESA
ATAQUE		DEFESA
ATAQUE		DEFESA

24

ENSINAR/TREINAR A JOGAR

ATAQUE

- Os atacantes com bola têm um nível de domínio do drible que lhes permite contestar a posição dos defensores, e estes exploram o **1x1 com maior fluência**;
- Os **lançamentos surgem com naturalidade**, não apenas dentro da área restritiva, mas quando as possibilidades de chegar ao cesto se percebem, ainda que ocorram a uma maior distância do cesto;
- Os **defensores não têm argumentos** para acompanhar ou dificultar os cortes para o cesto;
- O **passo e o corte são a solução**, por excelência, utilizada na comunicação entre dois atacantes;
- Há **ligação fluida entre "recuperar a bola, abrir e correr para frente"**;
- As **transições rápidas** permitem a frequência de situações de finalização fácil, por vezes em **1x0**;
- Se existem mais lançamentos, muito provavelmente eles serão acompanhados por mais **cestos convertidos**.

DEFESA

Desporto Escolar SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO 2022 10/14 Junho 2022

LOGOS: FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETEBOL, COMISSÃO DE BASKETEBOL DA ESCOLA, DGE, DGE-EST, DESPORTO ESCOLAR, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETEBOL, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETEBOL, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETEBOL, SETUBAL

25

Técnica individual ofensiva

Desporto Escolar SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO 2022 10/14 Junho 2022

LOGOS: FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETEBOL, COMISSÃO DE BASKETEBOL DA ESCOLA, DGE, DGE-EST, DESPORTO ESCOLAR, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETEBOL, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETEBOL, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETEBOL, SETUBAL

26

Níveis de jogo

no DESPORTO ESCOLAR...

no CLUBE...

Jogo Anárquico

Jogo Introdutório sub-8

Infantis (a;b) sub-11/13

Jogo Elementar sub-10

iniciados (sub-15)

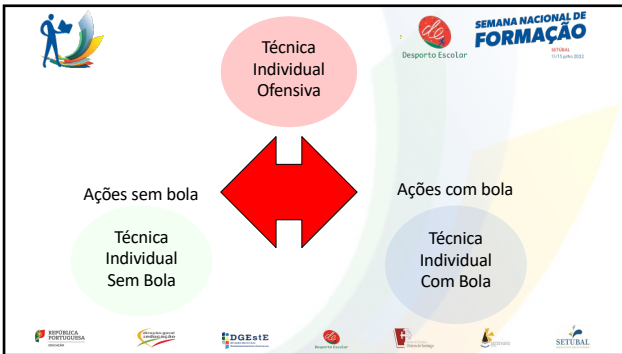
juvenis (sub-18)

Jogo Avançado sub-12

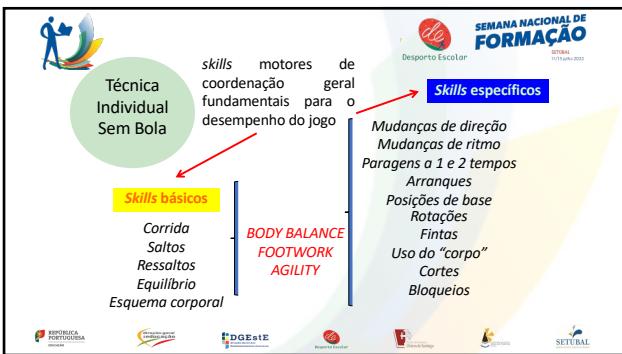
Desporto Escolar SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO 2022 10/14 Junho 2022

LOGOS: FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETEBOL, COMISSÃO DE BASKETEBOL DA ESCOLA, DGE, DGE-EST, DESPORTO ESCOLAR, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETEBOL, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETEBOL, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETEBOL, SETUBAL

27



28



29



30

Referências metodológicas para o treino da técnica individual sem bola

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO
Desporto Escolar

Tudo o que é feito sem bola é, normalmente, relegado para segundo plano: *não é cuidado pelos jogadores... é muitas vezes esquecido pelos treinadores...*

As fases de introdução ao treino, o *aquecimento* e mesmo o *"pré-treino"*, podem ser momentos de incorporação de uma bateria de exercícios fundamentais para o treino dos fundamentos sem bola.

Os exercícios específicos para o treino de cada detalhe podem ser bons exercícios. *Não esquecer o potencial dos jogos e das formas jogadas* (p. ex. as estafetas)

31

Referências metodológicas para o treino da técnica individual sem bola:

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO
Desporto Escolar

Variar os exercícios todos os dias do treino, *mantendo* os objetivos fundamentais das solicitações exigidas.

Não esquecer que os *skills motores básicos* são o *suporte técnico dos mais específicos*.

Para níveis mais avançados, o *footwork* pode constituir uma parte do treino de força, na perspectiva de introduzir uma componente pliométrica e/ou de transformação de ganhos de força geral.

32

Referências metodológicas para o treino da técnica individual sem bola:

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO
Desporto Escolar

UMA CONDIÇÃO PARA A AÇÃO...

EQUILÍBRIO
REAÇÃO RÁPIDA
DOMÍNIO CORPORAL

<https://www.youtube.com/watch?v=As1Ny-X7Xlw>

33

A POSIÇÃO BÁSICA OFENSIVA:
da ação sem bola para a posição básica
ofensiva com bola

a cabeça...

a pega e a posição da bola...

a flexão das pernas...

a inclinação do tronco...

a posição dos pés...

REPUBLICA PORTUGUESA
SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO
Desporto Escolar
2024
10/14 julho 2022

FDGEste

34

REPUBLICA PORTUGUESA
SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO
Desporto Escolar
2024
10/14 julho 2022

FDGEste

35

A POSIÇÃO BÁSICA OFENSIVA:
da ação sem bola para a posição básica
ofensiva com bola

A "posição de tripla ameaça" porquê e para quê?

Porque: **todos os jogadores têm de ser uma ameaça em relação ao cesto.**

Para dividir o defensor: **ele vai lançar?, vai arrancar? ou vai passar?**

REPUBLICA PORTUGUESA
SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO
Desporto Escolar
2024
10/14 julho 2022

FDGEste

36





37



38




39

 As três fases da evolução do treino do LANÇAMENTO em **função do gesto propriamente dito**  **SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO** 2024 10/14 Junho 2022



Numa primeira fase, dirigir **o treino para a aquisição dos padrões mecânicos básicos** – o lançamento têm aspetos críticos – aprender a lançar

Numa segunda fase, **corrigir os detalhes** que eventualmente mereçam uma maior atenção – aperfeiçoar o lançar.

Numa terceira fase, treinar para a eficácia, em condições de intensidade, volume, especificidade e fadiga – **lançar para marcar**




46

 Os três tipos de lançamento mais vulgares:  **SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO** 2024 10/14 Junho 2022




Lançamento na passada: com dois apoios; com apoios desfasados; com um apoio; lançamento com cesto passado; no lado da passada...etc

Lançamento “em salto” ou a “1 tempo”: o encadeamento de cada uma das fases do lançamento ocorre de forma contínua – não há quebras na transferência de energia intersegmentar desde os apoios à saída da bola das mãos do lançador.

Lançamento em suspensão: a fase preparatória e principal do lançamento ocorrem desde o apoio ao final da impulsão vertical do lançador. Quando esta é atingida na sua expressão mais elevada ocorre o desarme do braço lançador – a fase final do lançamento.





47

   **SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO** 2024 10/14 Junho 2022

Lançamento na passada

Lançamento “em salto” ou a “1 tempo”

Lançamento em suspensão 



48

DRIBLE

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO
Desporto Escolar

DRIBLE: ensinar vs aprender.
Consegue o treinador ensinar a driblar?



REPUBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE, DGE-ESTE, 70 ANOS, SETUBAL

49


DRIBLE

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO
Desporto Escolar

Como desenvolver a intenção tática do uso do drible?

Ter uma noção muito clara – em cada nível de prática – das situações em que *o drible é a “ferramenta” fundamental para que o jogo ganhe sentido ofensivo*

1 – Dar ofensividade ao 1x1: *penetrar, ganhar posição de lançamento.*
2 – Abrir uma linha de passe: *tirar pressão da bola e facilitar a recepção.*
3 – Controlar a posse de bola: *conservar a posse para dominar o ritmo do ataque.*
4 – Cumprimento dos requisitos de tática coletiva: *mudar o lado da bola; provocar um aclaramento; dar a bola à mão; etc...*



50

DRIBLE

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO
Desporto Escolar

Para desenvolver a intenção tática do uso do drible, é preciso treinar o DRIBLE!

Drible de progressão



Drible de proteção



REPUBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE, DGE-ESTE, 70 ANOS, SETUBAL

51

DRIBLE

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO
Desporto Escolar
2022/23
10/14 Junho 2022

Para desenvolver a **intenção tática** do uso do drible, é preciso **treinar o DRIBLE!**

Arranques em drible – o problema dos TO dos arranques

Arranque/saída cruzado à esquerda

Arranque/saída cruzado à direita

Arranque/saída direto à direita

Arranque/saída direto à esquerda

REPUBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE-ESTE, Associação de Futebol de Portugal, Federação Portuguesa de Futebol, SETUBAL

52

DRIBLE

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO
Desporto Escolar
2022/23
10/14 Junho 2022

Para desenvolver a **intenção tática** do uso do drible, é preciso **treinar o DRIBLE!**

Mudanças de direção em drible

- Mudança de mão pela frente – “*cross over dribble*”
- Mudança de mão entre pernas – “*between the legs*”
- Mudança de mão por detrás das costas – “*behind the back*”
- Inversão de drible – “*reverse dribble*”

REPUBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE-ESTE, Associação de Futebol de Portugal, Federação Portuguesa de Futebol, SETUBAL

53

DRIBLE

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO
Desporto Escolar
2022/23
10/14 Junho 2022

Mudança de mão pela frente – “*cross over dribble*”

<https://www.youtube.com/watch?v=lCknwDjK0id>

REPUBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE-ESTE, Associação de Futebol de Portugal, Federação Portuguesa de Futebol, SETUBAL

54

DRIBLE

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO
Desporto Escolar

Mudança de mão entre pernas – “between the legs”

<https://www.youtube.com/watch?v=ziM7CUFBcy>

A slide titled 'DRIBLE' for the 'SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO' (National Week of Formation) in 'Desporto Escolar' (School Sports). It features two photographs: on the left, a basketball player in a black jersey with 'LEWIS 10' on the front is dribbling the ball between his legs; on the right, a player in a red jersey is also shown performing this move. The text 'Mudança de mão entre pernas – “between the legs”' is written in orange. A YouTube link is provided at the bottom. The slide includes logos for the Portuguese Republic, DGE (Direção-Geral do Desporto Escolar), and SETUBAL.

55

DRIBLE

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO
Desporto Escolar

Mudança de mão por detrás das costas – “behind the back”

<https://www.youtube.com/watch?v=MNGUeG8-9E>

A slide titled 'DRIBLE' for the 'SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO' (National Week of Formation) in 'Desporto Escolar' (School Sports). It features two photographs: on the left, a player in a blue jersey is dribbling the ball behind his back; on the right, a player in a white jersey is also shown performing this move. The text 'Mudança de mão por detrás das costas – “behind the back”' is written in orange. A YouTube link is provided at the bottom. The slide includes logos for the Portuguese Republic, DGE (Direção-Geral do Desporto Escolar), and SETUBAL.

56

DRIBLE

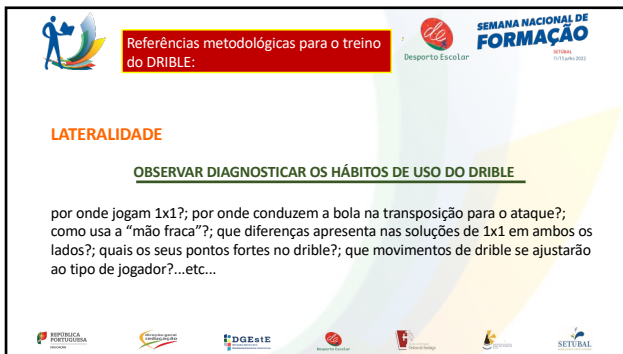
SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO
Desporto Escolar

Inversão de drible – “reverse dribble”

<https://www.youtube.com/watch?v=skX0uGQem1E>

A slide titled 'DRIBLE' for the 'SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO' (National Week of Formation) in 'Desporto Escolar' (School Sports). It features two photographs: on the left, a player in a white jersey is performing a reverse dribble; on the right, a player in a white jersey is also shown performing this move. The text 'Inversão de drible – “reverse dribble”' is written in orange. A YouTube link is provided at the bottom. The slide includes logos for the Portuguese Republic, DGE (Direção-Geral do Desporto Escolar), and SETUBAL.

57



Referências metodológicas para o treino do DRIBLE:

LATERALIDADE

OBSERVAR DIAGNOSTICAR OS HÁBITOS DE USO DO DRIBLE

por onde jogam 1x1?; por onde conduzem a bola na transposição para o ataque?; como usa a "mão fraca"?; que diferenças apresenta nas soluções de 1x1 em ambos os lados?; quais os seus pontos fortes no drible?; que movimentos de drible se ajustarão ao tipo de jogador?...etc...

58



Referências metodológicas para o treino do DRIBLE:

VARIABILIDADE

PROPORCIONAR CONDIÇÕES DE PRÁTICA VARIÁVEIS

conceber no planeamento do treino exercícios que estimulem o uso do drible em situações variadas: na relação de direção/posição face ao cesto; nas diversas fases do jogo; com diferentes níveis de oposição.

59



Referências metodológicas para o treino do DRIBLE:

INTEGRAÇÃO

COMBINAR OS DIFERENTES TIPOS DE DRIBLE COM AS RESPOSTAS TÉCNICO-TÁTICAS POSSÍVEIS DE OFERECER NO JOGO

Combinar as diferentes mudanças de direção em drible, combinar a relação recepção-progressão-finalização; recepção-proteção-leitura do 1x1; recepção-pob-leitura do 1x1; recepção-arranques em drible; drible-passe; drible-paragem finalização... etc...

60

Referências metodológicas para o treino do DRIBLE:

Manejo e manipulação da bola: exercícios de aperfeiçoamento da relação jogador-bola



Logo: SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO 2022, Desporto Escolar

Logos: REPÚBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE, DGE-EST, Associação Portuguesa de Desporto, Federação Portuguesa de Futebol, Federação Portuguesa de Voleibol, SETUBAL

61

Referências metodológicas para o treino do DRIBLE:

Manejo e manipulação de bola: *ball handling com 2 bolas*



Logo: SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO 2022, Desporto Escolar

Logos: REPÚBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE, DGE-EST, Associação Portuguesa de Desporto, Federação Portuguesa de Futebol, Federação Portuguesa de Voleibol, SETUBAL

62

Referências metodológicas para o treino do DRIBLE:

THE KILLER CROSSOVER

Exercícios que estimulem o desenvolvimento da criatividade e virtuosismo dos jogadores

Fundamentos do drible
<https://ir.nba.com/video/fundamentals-of-dribbling/>

Drible de progressão (full speed dribble)
<https://www.youtube.com/watch?v=hc2MpdDXdTY>

Drible de proteção (control dribble)
<https://www.youtube.com/watch?v=ahelPabvU57I>

Tim Hardaway's Killer Crossover
<https://www.youtube.com/watch?v=x08x10J0z8>



Logo: SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO 2022, Desporto Escolar

Logos: REPÚBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE, DGE-EST, Associação Portuguesa de Desporto, Federação Portuguesa de Futebol, Federação Portuguesa de Voleibol, SETUBAL

63

PASSE

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO
Desporto Escolar

É o *fundamento mais importante* do jogo. A **qualidade do PASSE** determina a qualidade do “nosso” jogo.

Indicador estatístico da qualidade de passe: a **relação Ass/TO**

As equipas cujos pontos têm origem no Passe são as equipas que melhores resultados conseguem são as que melhor partilham a bola.

64

PASSE

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO
Desporto Escolar

Fatores que concorrem para o êxito do passe

- Qualidade do passe: posição, técnica utilizada e execução.
- “Tempo” do passe.
- Preparação de quem recebe.
- Nível da oposição ao passe.

65

PASSE

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO
Desporto Escolar

Passes Históricos

- Passe de peito – “chest pass”.


<https://www.youtube.com/watch?v=stK0hGQem1E>

66

PASSE

Passes Derivados

- Passe de peito com uma mão.
- Passes em gancho lateral.
- Passe de peito com uma mão após drible.
- Passe com uma mão em drible.
- Passe com duas mãos picado, com apoios cruzados.
- etc... etc...



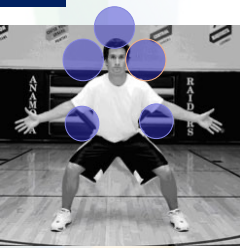
SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO 2022
Desporto Escolar
10-14 Junho 2022

REPUBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE, DGE-EST, Associação Portuguesa de Desporto, Federação Portuguesa de Futebol, Federação Portuguesa de Voleibol, SETUBAL

70

Referências metodológicas para o treino do PASSE:

Como explorar a posição defensiva para melhorar a eficácia do passe?



SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO 2022
Desporto Escolar
10-14 Junho 2022

REPUBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE, DGE-EST, Associação Portuguesa de Desporto, Federação Portuguesa de Futebol, Federação Portuguesa de Voleibol, SETUBAL

71

Referências metodológicas para o treino do PASSE:

Como explorar a posição defensiva para melhorar a eficácia do passe?

- Posição básica ofensiva – tripla ameaça.
- Utilização de fintas.
- Uso dos apoios.



SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO 2022
Desporto Escolar
10-14 Junho 2022

REPUBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE, DGE-EST, Associação Portuguesa de Desporto, Federação Portuguesa de Futebol, Federação Portuguesa de Voleibol, SETUBAL

72

Referências metodológicas para o treino do PASSE:

As grandes questões técnicas no ensino do passe na iniciação:

- **Uso das duas mãos SEMPRE!** Não só no passe como na receção.
- Gerir distâncias de passe em função da força/maturação nível de desenvolvimento do jovem.
- Dar referências alvo para quem passa e para quem recebe: direção do peito, mão alvo.
- Ensino da utilização dos apoios e das fintas na exploração das áreas de maior vulnerabilidade do defensor.
- Ensino dos tipos de passe fundamentais: deixar que a leitura do jogo obrigue à exploração das formas derivadas de passe.

Logos: FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE+TE, Desporto Escolar, SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO 2022 (10-14 julho 2022), SETUBAL

73

Referências metodológicas para o treino do PASSE:

As grandes questões táticas do passe no jogo de rendimento?

- **Como passar?** – seleção e uso da técnica mais apropriada para a situação de jogo.
- **A quem passar?** – seleção do jogador que deve receber em cada passo de evolução do ataque em função do tempo e do resultado do jogo.
- **Quando passar?** – seleção do timing mais apropriado para a realização do passe fazendo uma “boa” leitura da pressão ao recetor.
- **O que fazer quando/após o passe?** – seleção das respostas de leitura ou de cumprimento da tática coletiva dando continuidade ao ataque.

Logos: FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE+TE, Desporto Escolar, SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO 2022 (10-14 julho 2022), SETUBAL

74

1x1 – a estrutura tática fundamental do jogo

- 1x1 com e sem bola pode ser considerado como a estrutura técnico-tática mais reduzida mas, ao mesmo tempo **a mais importante do basquetebol**.
- Mesmo ao alto nível o potencial coletivo de uma equipa será sempre proporcional aos argumentos individuais que os seus jogadores apresentem

não se pense que a riqueza dos argumentos no 1x1 é apenas uma questão de técnica. Depende dela, mas é também uma questão de TÁTICA INDIVIDUAL:

**QUANDO DEVO JOGAR 1X1?
PARA ONDE EXPLORO 1X1?**

Logos: FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE+TE, Desporto Escolar, SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO 2022 (10-14 julho 2022), SETUBAL

75

1x1 – a estrutura tática fundamental do jogo

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO
Desporto Escolar
2021/2022
10/13 Junho 2022

Havendo uma linha de passe aberta, à frente da linha da bola, passa! Nestas condições o drible não serve!

Logos: REPÚBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, F.D.G.E.S.T.E., Associação Portuguesa de Desporto Escolar, Associação Portuguesa de Escolas Desportivas, Associação Portuguesa de Futebol, SETUBAL

76

1x1 – a estrutura tática fundamental do jogo

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO
Desporto Escolar
2021/2022
10/13 Junho 2022

1) Reconhecer e explorar os sinais do defensor

... a posição do defensor

- Se, à entrada na posse de bola, o **atacante está desengadrado na linha bola-cesto**.
- Se, durante o drible, o **defensor perde a posição de enquadramento**.
- Se, à entrada na posse de bola ou durante o drible, o **defensor mantém uma posição desequilibrada** (por exemplo, uma posição muito "alta" com as pernas estendidas).

Logos: REPÚBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, F.D.G.E.S.T.E., Associação Portuguesa de Desporto Escolar, Associação Portuguesa de Escolas Desportivas, Associação Portuguesa de Futebol, SETUBAL

77

1x1 – a estrutura tática fundamental do jogo

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO
Desporto Escolar
2021/2022
10/13 Junho 2022

1) Reconhecer e explorar os sinais do defensor

... a posição do defensor

- À entrada na posse de bola, o atacante deve perceber se o defensor adequa a distância:
 - **Caso se mantenha "em cima" ou a uma distância reduzida** – a menos de um braço de distância – deve proteger a bola e utilizar os apoios para arrancar na direção do cesto;
 - **Caso o defensor adeque a distância, afastando-se do jogador com bola** – oportunidade de lançamento nestas condições é sempre uma possibilidade.

Logos: REPÚBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, F.D.G.E.S.T.E., Associação Portuguesa de Desporto Escolar, Associação Portuguesa de Escolas Desportivas, Associação Portuguesa de Futebol, SETUBAL

78

1x1 – a estrutura tática fundamental do jogo

1) Reconhecer e explorar os sinais do defensor ... a utilização de fintas

- À entrada na posse de bola, o atacante deve perceber se o defensor adequa a distância e ser "agressivo" em relação à sua posição:

Utilizar fintas de arranque em drible, fintas de lançamento e passe



SHOT FAKES

Logos: FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE, DGEste, Desporto Escolar, SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO 2024 (10-11 julho 2022), SETUBAL

79

1x1 – a estrutura tática fundamental do jogo

2) Por onde jogar 1x1? ... atacando o cesto na linha de penetração



Logos: FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE, DGEste, Desporto Escolar, SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO 2024 (10-11 julho 2022), SETUBAL

80

1x1 – a estrutura tática fundamental do jogo

... atacando o espaço livre



Logos: FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE, DGEste, Desporto Escolar, SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO 2024 (10-11 julho 2022), SETUBAL

81

1x1 – a estrutura tática fundamental do jogo

...atacando o cesto na linha de penetração, mas... quando o defesa tem mérito obrigar aos aclaramentos.

Logo: SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO 2022/23, Desporto Escolar

Logos: REPÚBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE, DGE-ESTE, 70 ANOS, SETUBAL

82

1x1 na perspetiva do atacante com bola

Logo: SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO 2022/23, Desporto Escolar

Logos: REPÚBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE, DGE-ESTE, 70 ANOS, SETUBAL

83

1x1 na Perspetiva do Ataque o jogador com bola

Como tornar o atacante com bola uma verdadeira uma “seta” apontada ao cesto:

- Tornando o nível de **eficácia** das suas ações/movimentos elevado.
- Capacitá-lo de uma **variedade de soluções** capazes de se adaptar **variabilidade**.

Compromisso metodológico do treino técnico-tático: *treinar para desenvolver um repertório polivalente ou treinar exaustivamente as soluções mais adaptadas?*

Logo: SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO 2022/23, Desporto Escolar

Logos: REPÚBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE, DGE-ESTE, 70 ANOS, SETUBAL

84

Quais as soluções típicas?

Lançamento: solução básica – a primeira intenção que deve estar presente como uma arma ofensiva de por excelência

QUANDO?
 Tem espaço e não tem penetração fácil.
 Possui uma mecânica de lançamento aprendida.
 O timing da circulação da bola no ataque é ajustado.

*Estás só? lança!
 Só não falha quem não lança!
 Chegas ao cesto, o defensor não está preocupado contigo, apesar de enquadrado, mete a bola no cesto!*

85

Quais as soluções típicas?

Arranque em drible: solução que vem na sequência da exploração do defensor: da sua posição, da sua reação e das suas características.

Quando?
 Não há espaço para lançamento.
 Quando há possibilidade explorar o desequilíbrio do defensor.
 Quanto maior é a pressão defensiva do defensor da bola.
 Quando a circulação da bola determina um timing adequado do ataque.

*Ataca o cesto para marcar, caso a ajuda apareça assiste!
 Bate o defensor no primeiro drible!
 Não receies o contacto, marca e tira a falta – procura-o sem comprometer o lançamento!*

86

Quais as soluções típicas?

Arranque em drible:

COMO?
 Atacar o pé mais adiantado do defensor.
 Impulsionar forte na perna de apoio, iniciando o primeiro passo na direção do cesto.
 Meter o primeiro drible, se possível, atrás ou ao lado do defensor.
 Após o primeiro drible interpor o corpo na linha de penetração – linha de recuperação da defesa.
 Conjuguar a globalidade da ação de forma explosiva.

87

Qualis as soluções típicas?

Arranque em drible:

FINTAS: interrupção de uma ação tecnicamente bem realizada.

Finta de lançamento
Finta de arranque
Finta de passe

Aspectos críticos: das fintas de arranque no 1x1:

- Atacar pé adiantado
- Fintar para o cesto – direção do cesto
- Finta "curta" – enérgica, mantendo o equilíbrio do jogador com bola
- Associar o movimento das apoios com o movimento da bola.

88

Qualis as soluções típicas?

Arranque em drible:

Combinações possíveis de fintas a partir da POB:

1. Finta arranque direto – saída cruzado
2. Finta arranque cruzado – saída direto
3. Finta de lançamento – saída direto
4. Finta de lançamento – saída cruzado
5. Finta de arranque direto – saída lançamento

89

Ensina-se a fintar na relação de 1x1?!

A "malandrice" desenvolve-se em certa medida pela descoberta guiada. O papel da atividade lúdica tem neste domínio uma importância fundamental.

Competir, concorrer no treino deve ser estimulado e estar presente em cada dia.

1x1 deve estar presente sempre! Como? Quando? Para onde? Porquê? Para quê?

90

Referências metodológicas para o treino do 1x1

Ensinar as várias soluções possíveis enriquecendo o repertório motor dos jogadores não esquecendo de perceber quais os argumentos que para cada jogador se apresentam como mais eficazes.

Treinar as várias soluções desde “sem oposição ao jogo”: 1x0 tem uma importância fundamental; o aumento da velocidade de execução conjugado com a eficácia de todas as ações.

Definir regras espaço-temporais precisas para aproximar aos espaços e tempos do 1x1 do jogo: limitar nº dribles, limitar espaço, ligar aos diversos cenários táticos.

Criar exercícios especiais de 1x1 como partes das estruturas da globalidade tática.

Dar atenção aos diversos tipos de 1x1 característicos do jogo da atualidade.

91

Classificação dos diferentes tipos de exercícios de 1x1

Exercícios táticos de 1x1 – exercícios relacionados com partes de movimentos globais

92

Classificação dos diferentes tipos de exercícios de 1x1

Exercícios com vantagens ofensivas – exercícios em que o atacante tem vantagens posicionais relativamente ao defensor.

93

Classificação dos diferentes tipos de exercícios de 1x1

Exercícios com vantagens defensivas – exercícios em que o defensor tem vantagens posicionais relativamente ao atacante.

The slide features three basketball court diagrams illustrating defensive advantages. The first diagram shows a defender in a low stance near the basket, with an attacker positioned further away. The second diagram shows a defender in a low stance near the three-point line, with an attacker further out. The third diagram shows a defender in a low stance near the key, with an attacker further out. The slide includes logos for the Portuguese Republic, DGE, and SETUBAL, and is dated 10/14 Junho 2022.

94

Classificação dos diferentes tipos de exercícios de 1x1

Exercícios de velocidade – exercícios em que as formas de manifestação de velocidade predomina relativamente às outras componentes.

The slide features three basketball court diagrams illustrating speed exercises. The first diagram shows a defender in a low stance near the basket, with an attacker positioned further away. The second diagram shows a defender in a low stance near the three-point line, with an attacker further out. The third diagram shows a defender in a low stance near the key, with an attacker further out. The slide includes logos for the Portuguese Republic, DGE, and SETUBAL, and is dated 10/14 Junho 2022.

95

1x1 na perspetiva do atacante sem bola

The slide features a basketball court diagram illustrating a 1x1 exercise from the perspective of an attacker without the ball. The slide includes logos for the Portuguese Republic, DGE, and SETUBAL, and is dated 10/14 Junho 2022.

96

Técnicas de desmarcação:

Trabalho simples de recepção
Cortes para o cesto.
Utilização de cada mão
Desmarcações com auto-rotação

- Interposição do braço e da perna do lado do defensor impedindo a sobremarcação.
- Ganhar a posição na frente se possível – ler a defesa (sentir o defensor).
- Tirar vantagem na recepção exterior e perceber, caso não se receba a necessidade de atacar o cesto no corte à sobremarcação.

100

Técnicas de desmarcação:

Trabalho simples de recepção
Cortes para o cesto.
Utilização de auto-bloqueios
Desmarcações com auto-rotação

- Rotação a caminho do cesto.
- Rotação após auto-bloqueio interior

101

Erros técnicos mais comuns associados ao trabalho sem bola:

- problemas associados à corrida, footwork, uso do corpo e trabalho em espaços reduzidos onde o contacto é emergente.
- não olhar a bola, e não estar preparado para a recepção.
- usar fintas sem critério de leitura perante a ação do defensor e desfasadamente dos timings da movimentação da bola.
- atitude mental no uso do corpo e no jogo sem bola.
- aspetos condicionais nomeadamente o peso, a força e a velocidade são questões de que a mobilidade depende.

102

O 1x1 na posição interior
A introdução do poste.

Quando introduzir, estimular e dar atenção metodológica à posição interior?

Como introduzir a exploração do ganho de posições interiores?

Quem "convidar" a procurar vantagens ofensivas no ganho de posições interiores?

Como organizar o conteúdo ofensivo do jogo de forma a que o ganho das posições interiores estejam presentes nas rotinas de ataque?



REPUBLICA PORTUGUESA
Desporto Escolar
SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO
19/16 Junho 2022
DGE+TE
SETUBAL

103

O 1x1 na posição interior
A introdução do poste.

Como introduzir a exploração do ganho de posições interiores?



Através de cortes do lado da bola

Através do aclaramento pelo drible

Através de cortes do lado contrário da bola para a bola

REPUBLICA PORTUGUESA
Desporto Escolar
SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO
19/16 Junho 2022
DGE+TE
SETUBAL

104

O 1x1 na posição interior
A introdução do poste.

Como introduzir a exploração do ganho de posições interiores?



Através do trabalho de recepção do extremo baixo

Através do uso de um bloqueio direto

REPUBLICA PORTUGUESA
Desporto Escolar
SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO
19/16 Junho 2022
DGE+TE
SETUBAL

105

O 1x1 na posição interior
A introdução do poste.

Desporto Escolar SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO 2024 07/14 Junho 2022

Uso do corpo, noção de equilíbrio e controlo dos apoios (base de sustentação) para ganhar a posição face ao defensor.

Pedir a bola sempre com a mão mais afastada do defensor; controlar o ganho da posição interior com o antebraço no contacto pessoal.

Perceber o potencial do uso do peso corporal e do trabalho de pés para manter os mãos e olhos.

Perceber os ESPAÇOS e POSIÇÕES de possível recepção dando ao ataque uma expressão clara de manutenção da ofensividade.

106

O 1x1 na posição interior
A introdução do poste.

Desporto Escolar SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO 2024 07/14 Junho 2022

AVANÇAR, PROTEGER e VER:

AVANÇAR – partindo da forte posição face ao defensor, enviar as duas mãos ao encontro da bola.

PROTEGER – à recepção manter a bola protegida ao nível do peito com uma pega segura e cotovelos a definir o cilindro.

VER – utilizar a visão periférica e a sua proprioceptividade para ver e sentir o defensor direto, mas dominar tudo o que está ao seu redor.

Usar a finta, o drible e perceber no trabalho de pés as "armas fundamentais para o desequilíbrio do defensor.

Conhecer os seus movimentos fortes, saber como o defensor tipicamente reage perante eles, não esquecer as fragilidades de possíveis decisões em função da reação coletiva da defesa.

107

O 1x1 na posição interior
A introdução do poste.

Desporto Escolar SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO 2024 07/14 Junho 2022

Ganho da posição de poste médio por parte de O1. Reagindo ao passe, cortando, O1 lê a sua vantagem perante o seu defensor e fixa no jogo interior. Re-equilibria no lado contrário da bola e abertura de O4.

Ganho da posição de poste médio por parte de O4 como recepção ao passe penetrante, lado-extremo alto. Quem passa corta re-equilibra no lado contrário.

Ganho da posição de poste médio por parte de O3 vindo do lado contrário da bola para a bola. Quem passa corta re-equilibra de O5 e abertura de O4.

Os "5 abertos" com exploração do simples passe/corte

Não fazendo linha de passe O1 provoca a saída de O2 que corta para o cesto. O2 sai pelo lado contrário ou ganha a posição interior; O4 deve para fora enquanto que O3 e O5 equilibram.

108

O 1x1 na posição interior
A introdução do poste.

Os "5 abertos" com regras:

Passes de penetrante/corte; passes de segurança bloqueio

Passes penetrante corte/bloqueio indireto/bloqueio direto



REPUBLICA PORTUGUESA
Associação Nacional de Escolas Desportivas
DGEste
Desporto Escolar
SETEBAL

109

O 1x1 na posição interior
A introdução do poste.



Dos "5 abertos" a um espaço de ataque organizado de forma diferente – 2:3

REPUBLICA PORTUGUESA
Associação Nacional de Escolas Desportivas
DGEste
Desporto Escolar
SETEBAL

110

O 1x1 na posição interior
A introdução do poste.



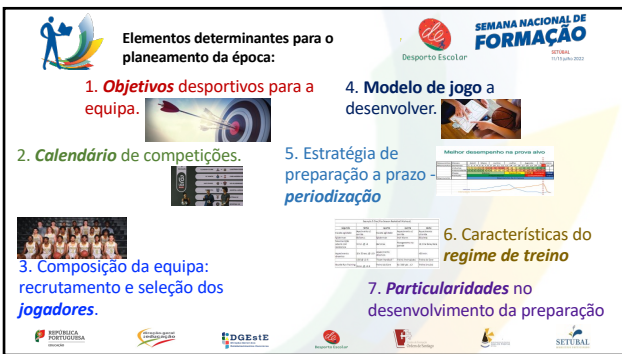
De uma transição com 3 correctos passes para o ataque

REPUBLICA PORTUGUESA
Associação Nacional de Escolas Desportivas
DGEste
Desporto Escolar
SETEBAL

111



112



113



114



118

Bloco de Aprendizagem

3/4 microciclos destinados à introdução de novos conteúdos/conceitos.

- Exercícios que visam o ensino do lançamento, do drible, do passe e dos conceitos ofensivos/defensivos que se pretendem introduzir.
- Exercícios técnicos com algum caráter analítico sem nunca perder a dimensão global da execução
- Exercícios táticos sem oposição ou com oposição condicionada sempre ligados à perceção e análise da situação e à tomada de decisão.

Logos: REPÚBLICA PORTUGUESA, Federação Portuguesa de Basquetebol, DGE, DGE-ESTE, Associação Portuguesa de Desporto, Federação Portuguesa de Futebol, Federação Portuguesa de Voleibol, SETUBAL.

119

Bloco de Aperfeiçoamento

2 a 4 microciclos com objetivos melhoria e correção dos conteúdos/conceitos aprendidos previamente.

- Correção dos conteúdos ensinados anteriormente – melhorar a qualidade da execução técnica e tática.
- Exercícios analíticos da natureza técnica predominam no treino dos conteúdos selecionados.
- Conteúdos táticos introduzidos nas formas de jogo reduzido e modificado com exigências de qualidade da tomada de decisão e adequação da técnica apropriada.

Logos: REPÚBLICA PORTUGUESA, Federação Portuguesa de Basquetebol, DGE, DGE-ESTE, Associação Portuguesa de Desporto, Federação Portuguesa de Futebol, Federação Portuguesa de Voleibol, SETUBAL.

120

Bloco de automatização

1-2 microciclos destinados à aplicação dos conteúdos/conceitos com exigências de rendimento

- Exigências de velocidade de execução, tempos de reação adequados, superação da fadiga, eficácia na execução dos conteúdos – sem perder qualidade da execução.
- Exercícios técnicos sem oposição sempre com exigências de velocidade de aceleração nos quais se pode introduzir tomada de decisão.
- Conteúdos táticos em situações reduzidas com exigências de carga e no jogo formal.

121

Estratégia de preparação a prazo - periodização

- A sequência dos blocos é aprendizagem – aperfeiçoamento – automatização.
- Definir com coerência a sequencialidade dos blocos.
- Podem-se planejar a simultaneidade de blocos diferentes com conteúdos diferentes.
- Analítico vs Global; Oposição condicionada ou ausente vs Oposição real; Técnica vs Tática estão presentes, sem perder de vista o Global, a Oposição real e a Tática.
- O jogo de 5x5 está sempre presente em todos os blocos.

122

Estratégia de preparação a prazo - periodização

MICROCICLO: que características possui o regime de treino da equipa?

123

Indicações metodológicas para a construção da sessão de treino

124

Elementos determinantes para o planeamento da época:

- Objetivos desportivos para a equipa.
- Calendário de competições.
- Composição da equipa: recrutamento e seleção dos jogadores.
- Modelo de jogo a desenvolver.
- Características do regime de treino**
- Estratégia de preparação a longo prazo e periodização.
- Particularidades no desenvolvimento da preparação.

Característica	Descrição
1	Volume distribuído
2	Volume concentrado
3	Horário
4	Distribuição
5	Local
6	Equipamento
7	Outros

125

Características do regime de treino

- Em benefício da qualidade das aprendizagens preferir volume distribuído em relação ao volume concentrado.
- Havendo necessidade de concentrar o volume, introduzir a concentração mais próxima da competição
- Procurar o regime – horário e distribuição dos treinos ao longo da semana – que melhor se dirija à ideia “treinar como equipa”
- Horas extra favorece a motivação e o empenhamento para a construção do projeto
- Não ficar limitado aos espaços tradicionais da prática do basquetebol
- O tempo horário pode ser “esticado” com trabalho pré e pós horas formais de treino.

126

Estrutura de uma sessão

AQUECIMENTO; ativação muscular, articular, orgânico e mental.

PARTE PRINCIPAL; introdução dos conteúdos, tarefas que correspondem aos objetivos: aprendizagem ou aperfeiçoamento da técnica e dos comportamentos táticos e/ou desenvolvimento das qualidades físicas.

RETORNO À CALMA – retorno ao estado basal

127

Estrutura de uma sessão

CRITERIOS DE SELEÇÃO

- Objetivos e conteúdos do treino
- Características dos atletas
- Número de atletas no treino
- Materiais disponíveis para o treino
- Espaço possível para o treino
- Condições climáticas

128

Estrutura de uma sessão

Organização do Treino Centrado no JOGO

- **Jogo formal** – 5x5
- **Jogo reduzido** – 1x1 ao 4x4
- **Jogo modificado** – modificação do espaço, do tempo ou da regras

- do 3x3+3 ao 5x5+5...
- com vantagens ofensivas – condicionamento posicional da defesa ou tarefas prévias para a defesa.
- com vantagens defensivas: obrigar a defender até ao meio campo.

129

Estrutura de uma sessão

Organização do Treino Centrado no JOGO

- Jogo formal – 5x5
- Jogo reduzido – 1x1 ao 4x4
- Jogo modificado – modificação do espaço, do tempo ou da regras

- do 3x3 ao 5x5 posicional, com vantagens ofensivas ou defensivas.
- número de cestos: p. ex. "melhor de 3 cestos"

Desporto Escolar SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO 2022 07/14 a 20/22

130

Estrutura de uma sessão

FORMAS DE ORGANIZAÇÃO DOS EXERCÍCIOS DE TREINO	EM CADA EPISÓDIO DE TREINO	AO LONGO DO TREINO	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
POR ESTAÇÕES Trabalha-se na estação	MASSIVO trabalho individual, grupos de 2 ou 3 elementos. Todos fazem a mesma atividade no mesmo momento.	Uma só estação Um só exercício	Muitos exercícios
Trabalha-se na estação	CIRCUITO Diferentes estações no mesmo momento. Há que completar o circuito.	Várias estações	Situação intermédia
Deslocam-se ou não nos intervalos	ÁREAS Diferentes estações no mesmo momento. Circuito incompleto.	Vários exercícios	3-4 exercícios

Desporto Escolar SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO 2022 07/14 a 20/22

131

Estrutura de uma sessão

FORMAS DE ORGANIZAÇÃO DOS EXERCÍCIOS DE TREINO	EM CADA EPISÓDIO DE TREINO	AO LONGO DO TREINO	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
EM DESLOCAMENTO Trabalha-se no deslocamento	PERCURSOS Diferentes exercícios em cada deslocamento.	Um exercício	Vários exercícios
Recupera-se na paragem (intervalo)	VAGAS O mesmo exercício em cada deslocamento.	Um exercício	Vários exercícios
	ESTAFETAS Percurso competitivo.	Um exercício	Vários exercícios
FORMAS MISTAS	Situações intermédias		Múltiplas soluções

Desporto Escolar SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO 2022 07/14 a 20/22

132

Um dos problemas do treino é: *heterogeneidade da prática*.

- Criar situações no treino em que os jovens trabalhem por **grupos de nível**: desenvolvimento técnico, físico/maturacional.
- **Adaptar** as dificuldades das exigências táticas e técnicas ao que os jovens tecnicamente “podem” fazer.
Ex: se temos níveis técnicos diferentes no lançamento ao cesto é óbvio que nem todos conseguem lançar da mesma forma.
- **Diferenciar os níveis de responsabilidade na execução** e cumprimento dos compromissos em função do nível de prática.

139

ESTÁ CONVENCIDO QUE DESTA FORMA VAI SER O MVP DO JOGO.

140

Soluções para responsabilizar os alunos mais avançados:

- (1) oferecer papéis de responsabilidade na organização coletiva do jogo.
- (2) definir responsabilidades de instrução e apoio aos colegas menos experientes.
- (3) apelar a um maior rigor face aos compromissos táticos estabelecidos.
- (4) exigir cuidados mais elevados na realização técnica das ações realizadas.
- (5) analisar a prática com um nível de independência maior entre o sucesso das ações realizadas e a qualidade das decisões tomadas.

141

Avaliação dos comportamentos de jogo

142

Observação – a ferramenta pedagógica do professor e do treinador

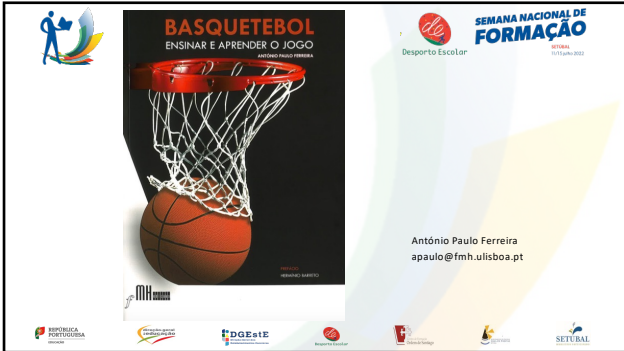
- Caracterizar o nível do jogo apresentado pela turma/alunos – pela equipa/jogadores.
- Para captar informação individual que permita acompanhar o processo de evolução dos alunos/jogadores.
- Para constituir grupos nível para o desenvolvimento dos diferentes trabalhos propostos nas aulas/treinos.
- Definir de forma mais adaptada objetivos em cada ciclo de ensino.
- Para avaliar e classificar/tomar decisões sobre a participação dos jogadores no jogo.

143

Observação centrada no resultado dos comportamentos ou nos comportamentos???

EQUIPA	LIGAÇÃO	MOMENTO	MOMENTO		MOMENTO		MOMENTO		MOMENTO		MOMENTO	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

144



166
