





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



7

---

---

---

---

---

---

---

---

Níveis de jogo

ETAPA 2 Introdução do PASSE/CORTE

**Jogo nível 1**

**Jogo nível 2**

Estímulo ao 1x1???

INÍCIO/DESENVOLVIMENTO da transição ofensiva



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



9

---

---

---

---

---

---

---

---



10

---

---

---

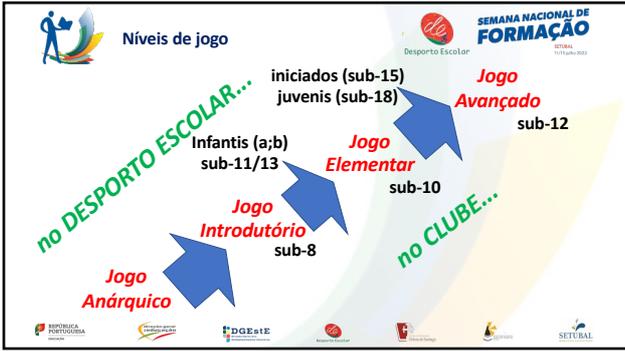
---

---

---

---

---



11

---

---

---

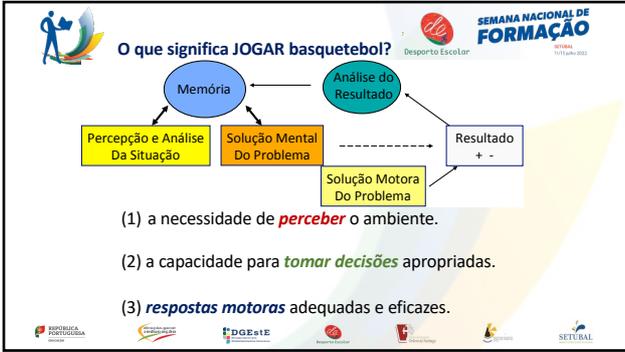
---

---

---

---

---



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.
  - "Cada um ao seu"
  - Noção de enquadramento defensivo: conceito, espaço, ajustamento, recuperação.
  - A defesa é uma "combate"
- 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)?

- individualizando: "cada um ao seu".
- 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
- 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

---

---

---

---

---

---

---

---

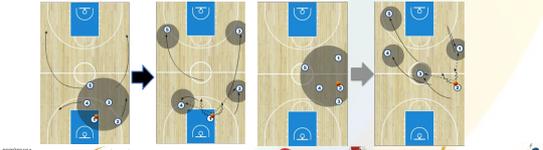
Do jogo anárquico ao jogo de nível 1

**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.



REPUBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETEBOL, DGE, DGE-ESTE, Associação Portuguesa de Desportos, Associação Portuguesa de Futebol, SETUBAL

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.



REPUBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETEBOL, DGE, DGE-ESTE, Associação Portuguesa de Desportos, Associação Portuguesa de Futebol, SETUBAL

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.



REPUBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETEBOL, DGE, DGE-ESTE, Associação Portuguesa de Desportos, Associação Portuguesa de Futebol, SETUBAL

18

---

---

---

---

---

---

---

---









28

---

---

---

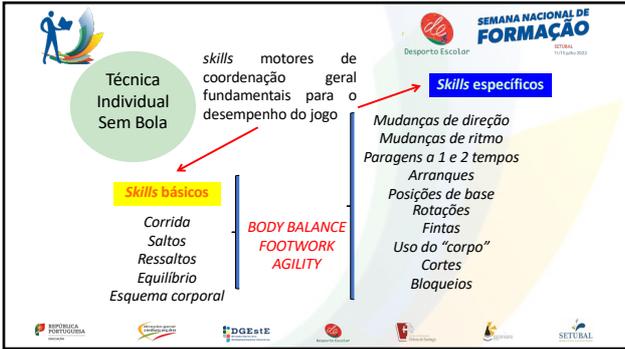
---

---

---

---

---



29

---

---

---

---

---

---

---

---



30

---

---

---

---

---

---

---

---

**Referências metodológicas para o treino da técnica individual sem bola:**

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:**

*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:**

**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...

REPÚBLICA PORTUGUESA  
SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO  
Desporto Escolar  
DGEste

34

---

---

---

---

---

---

---

---

REPÚBLICA PORTUGUESA  
SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO  
Desporto Escolar  
DGEste

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?**

REPÚBLICA PORTUGUESA  
SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO  
Desporto Escolar  
DGEste

36

---

---

---

---

---

---

---

---

**Técnica Individual com Bola**

são as técnicas específicas do basquetebol, as que melhor caracterizam e identificam o jogo.

PASSE/RECEPÇÃO

LANÇAMENTO

DRIBLE

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO  
Desporto Escolar  
2022/23  
10/15 Junho 2022

REPUBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETEBOL, DGE/EST, Associação Portuguesa de Desporto, Federação Portuguesa de Futebol, Federação Portuguesa de Voleibol, SETUBAL

37

---

---

---

---

---

---

---

---

LANÇAMENTO

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO  
Desporto Escolar  
2022/23  
10/15 Junho 2022

[https://www.youtube.com/watch?v=17zjio\\_xd138](https://www.youtube.com/watch?v=17zjio_xd138)

REPUBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETEBOL, DGE/EST, Associação Portuguesa de Desporto, Federação Portuguesa de Futebol, Federação Portuguesa de Voleibol, SETUBAL

38

---

---

---

---

---

---

---

---

LANÇAMENTO

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO  
Desporto Escolar  
2022/23  
10/15 Junho 2022

**Erros típicos:**

A colocação das mãos sobre a bola – a mão lançadora e a mão de suporte

REPUBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETEBOL, DGE/EST, Associação Portuguesa de Desporto, Federação Portuguesa de Futebol, Federação Portuguesa de Voleibol, SETUBAL

39

---

---

---

---

---

---

---

---

**LANÇAMENTO**

**Erros típicos:**

A definição da "posição de lançamento"



REPUBLICA PORTUGUESA  
COMISSÃO NACIONAL DO DESPORTO ESCOLAR  
DGE+TE  
Desporto Escolar  
SETEBAL

40

---

---

---

---

---

---

---

---

**LANÇAMENTO**

**Erros típicos:**

A altura do lançamento, uma consequência do transporte da bola à posição de lançamento.



REPUBLICA PORTUGUESA  
COMISSÃO NACIONAL DO DESPORTO ESCOLAR  
DGE+TE  
Desporto Escolar  
SETEBAL

41

---

---

---

---

---

---

---

---

**LANÇAMENTO**

**Erros típicos:**

A fase final do lançamento: a relação entre o "deixar a bola" (pulso) e o trabalho da mão de suporte.



REPUBLICA PORTUGUESA  
COMISSÃO NACIONAL DO DESPORTO ESCOLAR  
DGE+TE  
Desporto Escolar  
SETEBAL

42

---

---

---

---

---

---

---

---

**LANÇAMENTO**

O equilíbrio corporal na saída e durante a ação de lançamento.

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO  
Desporto Escolar  
2022  
10/11 Junho 2022

43

---

---

---

---

---

---

---

---

**Referências metodológicas para o treino do LANÇAMENTO:**

Observar/diagnosticar e hierarquizar o mais importante.

Gerir cautelosamente a distância do lançamento ao cesto: “são as características do jogo (da DEFESA) que vão ditar as distâncias preferenciais de lançamento”.

Relação bem ajustada entre o padrão e a precisão – estilo e técnica.

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO  
Desporto Escolar  
2022  
10/11 Junho 2022

44

---

---

---

---

---

---

---

---

**As três fases da evolução do treino do LANÇAMENTO em função do jogador/praticante**

Numa primeira fase, *alargar do repertório motor* relacionado com as diversas formas e soluções de lançamento – exercícios genéricos de lançamento.

Numa segunda fase, ajustar o lançamento às situações típicas da finalização do(s) ataque(s) – *exercícios específicos de lançamento*

Numa terceira fase, associar o *lançamento às particularidades individuais dos jogadores*: zonas de eficácia, preferências técnicas, soluções mais confortáveis – exercícios especiais de lançamento.

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO  
Desporto Escolar  
2022  
10/11 Junho 2022

45

---

---

---

---

---

---

---

---



As três fases da evolução do treino do LANÇAMENTO em **função do gesto propriamente dito**




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:




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

---

---

---

---

---

---

---

---



**Lançamento na passada**





2024 10/14 Junho 2022

**Lançamento “em salto” ou a “1 tempo”**

**Lançamento em suspensão**




48

---

---

---

---

---

---

---

---

**DRIBLE**

**SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO**  
Desporto Escolar  
2022/23  
10/11 Junho 2022

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



REPUBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE, DGEste, Associação Portuguesa de Desportos, Federação Portuguesa de Futebol, 70 ANOS, SETUBAL

49

---

---

---

---

---

---

---

---

**DRIBLE**

**SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO**  
Desporto Escolar  
2022/23  
10/11 Junho 2022

**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  
2022/23  
10/11 Junho 2022

**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, DGEste, Associação Portuguesa de Desportos, Federação Portuguesa de Futebol, 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  
2024  
10/14 JUN 2022



Mudança de mão entre pernas – “between the legs”

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

REPUBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE, DGEste, Associação Portuguesa de Desportos, Federação Portuguesa de Futebol, Federação Portuguesa de Voleibol, SETUBAL

55

---

---

---

---

---

---

---

---

**DRIBLE**

**SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO**  
Desporto Escolar  
2024  
10/14 JUN 2022



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

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

REPUBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE, DGEste, Associação Portuguesa de Desportos, Federação Portuguesa de Futebol, Federação Portuguesa de Voleibol, SETUBAL

56

---

---

---

---

---

---

---

---

**DRIBLE**

**SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO**  
Desporto Escolar  
2024  
10/14 JUN 2022



Inversão de drible – “reverse dribble”

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

REPUBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE, DGEste, Associação Portuguesa de Desportos, Federação Portuguesa de Futebol, Federação Portuguesa de Voleibol, SETUBAL

57

---

---

---

---

---

---

---

---



Referências metodológicas para o treino do DRIBLE:



**SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO**  
2022  
Desporto Escolar  
10/11 Junho 2022

**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:



**SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO**  
2022  
Desporto Escolar  
10/11 Junho 2022

**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:



**SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO**  
2022  
Desporto Escolar  
10/11 Junho 2022

**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, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE DESPORTOS ESCOLARES, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE DESPORTOS ESCOLARES, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE DESPORTOS ESCOLARES, 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, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE DESPORTOS ESCOLARES, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE DESPORTOS ESCOLARES, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE DESPORTOS ESCOLARES, SETUBAL

62

---

---

---

---

---

---

---

---

**Referências metodológicas para o treino do DRIBLE:**

**THE KILLER CROSSOVER**

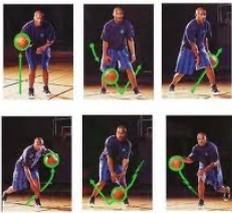
Exercícios que estimulem o desenvolvimento da criatividade e virtuosismo dos jogadores

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

Drible de progressão (full speed dribble)  
<https://www.youtube.com/watch?v=hc2MpdDXdY>

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, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE DESPORTOS ESCOLARES, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE DESPORTOS ESCOLARES, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE DESPORTOS ESCOLARES, 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=stK0hGQemLE>

66

---

---

---

---

---

---

---

---

**PASSE**

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

Passes Históricos

- Passe picado – “bounce passe”.



[https://www.youtube.com/watch?v=X\\_GmUCjHJU](https://www.youtube.com/watch?v=X_GmUCjHJU)

REPUBLICA PORTUGUESA  
COMISSÃO DE DESPORTOS  
DGE+DE  
Desporto Escolar  
SETUBAL

67

---

---

---

---

---

---

---

---

**PASSE**

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

Passes Históricos

- Passe de ombro – “baseball pass”.



<https://www.youtube.com/watch?v=MS3JPxlv9Y>

REPUBLICA PORTUGUESA  
COMISSÃO DE DESPORTOS  
DGE+DE  
Desporto Escolar  
SETUBAL

68

---

---

---

---

---

---

---

---

**PASSE**

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

Passes Históricos

- Passe por cima da cabeça – “overhead pass”



<https://www.youtube.com/watch?v=09fCcV0lm8Q>

REPUBLICA PORTUGUESA  
COMISSÃO DE DESPORTOS  
DGE+DE  
Desporto Escolar  
SETUBAL

69

---

---

---

---

---

---

---

---

**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  
Desporto Escolar  
2022  
10/14 Junho 2022

REPUBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKET-BOL, DGE, DGE-EST, Associação Portuguesa de Desportos, Federação Portuguesa de Futebol, Federação Portuguesa de Voleibol, SETUBAL

70

---

---

---

---

---

---

---

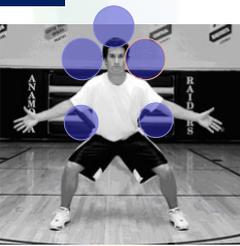
---

---

---

**Referências metodológicas para o treino do PASSE:**

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



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

REPUBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKET-BOL, DGE, DGE-EST, Associação Portuguesa de Desportos, Federação Portuguesa de Futebol, Federação Portuguesa de Voleibol, SETUBAL

71

---

---

---

---

---

---

---

---

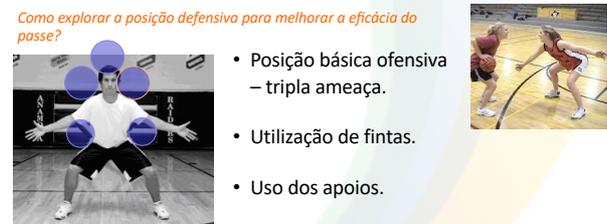
---

---

**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  
Desporto Escolar  
2022  
10/14 Junho 2022

REPUBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKET-BOL, DGE, DGE-EST, Associação Portuguesa de Desportos, 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 (10-16 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 (10-16 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 (10-16 julho 2022), SETUBAL

75

---

---

---

---

---

---

---

---

**1x1 – a estrutura tática fundamental do jogo**

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO  
Desporto Escolar  
2022/2023  
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 BOLA-CESTO, F.D.G.E.S.T.E., Associação Portuguesa de Desporto Escolar, Associação Portuguesa de Escolas Desportivas, Associação Portuguesa de Escolas Desportivas, SETUBAL

76

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**1x1 – a estrutura tática fundamental do jogo**

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO  
Desporto Escolar  
2022/2023  
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 desequilibrado 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 BOLA-CESTO, F.D.G.E.S.T.E., Associação Portuguesa de Desporto Escolar, Associação Portuguesa de Escolas Desportivas, Associação Portuguesa de Escolas Desportivas, SETUBAL

77

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**1x1 – a estrutura tática fundamental do jogo**

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO  
Desporto Escolar  
2022/2023  
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 adequa a distância, afastando-se do jogador com bola – oportunidade de lançamento nestas condições é sempre uma possibilidade.

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

78

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**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, Desporto Escolar, 70 ANOS, SETUBAL

82

---

---

---

---

---

---

---

---

**1x1 na perspetiva do atacante com bola**

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, Desporto Escolar, 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 part of the 'SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO' series.

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 part of the 'SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO' series.

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 part of the 'SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO' series.

96

---

---

---

---

---

---

---

---

**1x1 na perspectiva do ataque o jogador sem bola**

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

Vulgarmente chamado como **trabalho de recepção, desmarcação, movimento sem bola**.

Atenção a um detalhe: **só há uma bola!**. Provavelmente, reside neste detalhe a importância que o trabalho sem bola possui.

A vantagem de um jogador sem bola corresponde à desvantagem do seu defensor direto.

**É necessário ensinar os jogadores a jogar e a receber nas vantagens de 1/2 metro!!**



REPUBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE-ESTE, Associação de Futebol de Portugal, Federação Portuguesa de Futebol, Federação Portuguesa de Voleibol, Federação Portuguesa de Basquetebol, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE HANDBALL, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TÊNIS DE MESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TÊNIS, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ANDebol, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBOL, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE FUTEBOL, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VOLEIBOL, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE HANDBALL, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TÊNIS DE MESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TÊNIS, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ANDebol, SETUBAL

97

---

---

---

---

---

---

---

---

---

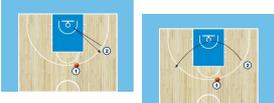
---

**Técnicas de desmarcação:**

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

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

- Referências cesto-bola; bola cesto
- Ir ao encontro da bola para receber ativamente; não permitir antecipações do defensor.
- A bola recebe-se com os "olhos".
- Usar sempre as duas mãos.
- Usar as fintas de direção e velocidade



REPUBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE-ESTE, Associação de Futebol de Portugal, Federação Portuguesa de Futebol, Federação Portuguesa de Voleibol, Federação Portuguesa de Basquetebol, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE HANDBALL, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TÊNIS DE MESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TÊNIS, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ANDebol, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBOL, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE FUTEBOL, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VOLEIBOL, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE HANDBALL, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TÊNIS DE MESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TÊNIS, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ANDebol, SETUBAL

98

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Técnicas de desmarcação:**

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

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

- Explorar a linha de progressão para o cesto deixada livre pelo defensor.
- Ser agressivo no movimento de aproximação ao cesto.
- Mais pressão defensiva na linha de passe: + agressivo nas costas do defensor.



REPUBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE-ESTE, Associação de Futebol de Portugal, Federação Portuguesa de Futebol, Federação Portuguesa de Voleibol, Federação Portuguesa de Basquetebol, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE HANDBALL, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TÊNIS DE MESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TÊNIS, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ANDebol, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBOL, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE FUTEBOL, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VOLEIBOL, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE HANDBALL, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TÊNIS DE MESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TÊNIS, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ANDebol, SETUBAL

99

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**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, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE, DGE-ESTE, Desporto Escolar, SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO, 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, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE, DGE-ESTE, Desporto Escolar, SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO, 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, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE, DGE-ESTE, Desporto Escolar, SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO, SETUBAL

105

---

---

---

---

---

---

---

---

**O 1x1 na posição interior**  
**A introdução do poste.**

Desporto Escolar SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO 2022/23 10/14 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 2022/23 10/14 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 2022/23 10/14 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-equilibrios no lado contrário da bola e abertura de O4.

Ganho da posição de poste médio por parte de O4 como recepção ao passe penetrante "last-extremo" alto. Quem passa corta re-equilibrios 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-equilíbrio 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

---

---

---

---

---

---

---

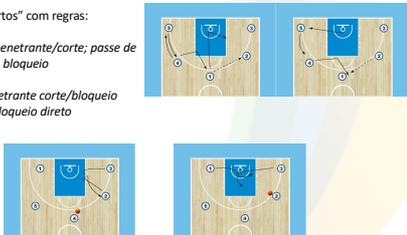
---

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

109

---

---

---

---

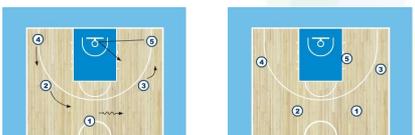
---

---

---

---

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

110

---

---

---

---

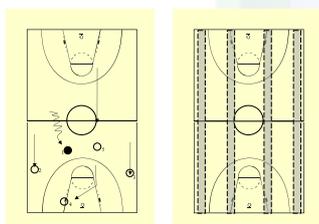
---

---

---

---

**O 1x1 na posição interior**  
**A introdução do poste.**



De uma transição com 3 cortes e 3 passes corretos

REPUBLICA PORTUGUESA  
Desporto Escolar  
SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO  
2022/23  
10/14 Junho 2022  
DGEste  
SETUBAL

111

---

---

---

---

---

---

---

---



112

---

---

---

---

---

---

---

---



113

---

---

---

---

---

---

---

---



114

---

---

---

---

---

---

---

---

**6. Estratégia de preparação a prazo - periodização**

Os **MACROCICLOS** de treino são ciclos de treino que concebem uma perspetiva de construção da forma desportiva.

**Período Preparatório** | **Período competitivo** | **Período de transição**

- Período Preparatório:** Período no qual se pretende criar uma base de preparação para facilitar a posterior incidência sobre os fatores que poderão melhorar a forma desportiva.
  - período preparatório geral
  - período preparatório específico
- Período competitivo:** Período de desenvolvimento do rendimento desportivo competitivo através de exercícios específicos em situações que simulam a competição.
- Período de transição:** Período de recuperação dos atletas e treino das suas insuficiências individuais.

*Será desejável conceber o planeamento do treino no DE nesta conceção tradicional?*

115

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Estratégia de preparação a prazo - periodização**

**ÉPOCA DE UMA EQUIPA DE ALTO RENDIMENTO (1)**

**ÉPOCA DE UMA EQUIPA DE ALTO RENDIMENTO (2)**

**ÉPOCA DE UMA EQUIPA DE FORMAÇÃO (SUB 16/18)**

116

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Estratégia de preparação a prazo - periodização**

FASE/PERÍODO DO TREINO	QUALIDADES FÍSICAS	CAPACIDADES DE JOGO
<b>PREPARATÓRIO GERAL</b>	Resistência aeróbia; Resistência aeróbia-anaeróbia; Força máxima	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprendizagem e aperfeiçoamento da técnica individual ofensiva e defensiva</li> <li>Aprendizagem e aperfeiçoamento dos conceitos táticos coletivos</li> </ul>
<b>PREPARATÓRIO ESPECÍFICO</b>	Resistência aeróbia-anaeróbia; Resistência anaeróbia; Força explosiva com cargas moderadas e ligeiras; Velocidade (capacidade de aceleração, velocidade de execução)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aperfeiçoamento da técnica específica ataque/defesa</li> <li>Aperfeiçoamento dos conceitos táticos individuais</li> <li>Melhoria da qualidade do jogo coletivo específico</li> </ul>
<b>COMPETITIVO</b>	Resistência específica; Força específica (Força explosiva com cargas máximas e sub-máximas; Velocidade específica;	<ul style="list-style-type: none"> <li>Simulação de competições</li> <li>Técnica e tática individual específica em competição</li> <li>Afinação estratégica relativamente às equipas adversárias</li> </ul>
<b>TRANSIÇÃO</b>	Força máxima (hipertrofia muscular) Fragilidades estruturais e musculares Mobilidade, equilíbrio, educação postural	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilização de jogos e outras atividades desportivas para evitar a monotonia e facilitar a motivação para fases futuras</li> <li>Meios para acelerar a recuperação orgânico-funcional</li> </ul>

117

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



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, Associação Portuguesa de Desporto, Federação Portuguesa de Futebol, Federação Portuguesa de Voleibol, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETEBOL, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE FÚTBOL, 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, Associação Portuguesa de Desporto, Federação Portuguesa de Futebol, Federação Portuguesa de Voleibol, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETEBOL, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE FÚTBOL, 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 de treino	Em benefício da qualidade das aprendizagens preferir volume distribuído em relação ao volume concentrado.
2. Horário de treino	Havendo necessidade de concentrar o volume, introduzir a concentração mais próxima da competição.
3. Distribuição de treinos	Procurar o regime – horário e distribuição dos treinos ao longo da semana – que melhor se dirija à ideia “treinar como equipa”.
4. Horas extras	Horas extra favorece a motivação e o empenhamento para a construção do projeto.
5. Espaços de treino	Não ficar limitado aos espaços tradicionais da prática do basquetebol.
6. Horário de treino	O tempo horário pode ser “esticado” com trabalho pré e pós horas formais de treino.

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 07/22

130

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Estrutura de uma sessão**

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

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

131

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Estrutura de uma sessão**

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

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

132

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Estrutura de uma sessão**

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO  
Desporto Escolar  
2022/2023  
10/14 Junho 2022



EXEMPLO 3 – testes controlados para ensinar e avaliar com a duração de duas horas

CONTEÚDOS DO TREINO	TEMPO
1) AQUECIMENTO (exercício de aquecimento, sempre diferente, repetição de lançamentos de bola, com 0-8-8 ou 0-10-10. Durante o aquecimento, o professor pode fazer perguntas, distribuir o grupo em duas ou três sub-grupos)	+10 min
2) ENUNDO DO DESFILE, montagem de situações de exercício para praticar o drible: natação equívoca de dribles com e sem a bola	+10 min
3) ENUNDO DO LANÇAMENTO, montagem de um conjunto de situações de lançamento para melhorar o lançamento em campo, jogo de bola, prática de passes, tempo de bola, saída de bola. Lanchamento para a aprendizagem de passes	+10 min
4) ENUNDO DO PASSO, montagem de situações de exercício para o passo de ataque	+10 min
5) Jogo de 2 contra 2 (exercício para definir regras)	+10 min
6) Jogo de 3 contra 3 (exercício de jogo)	+10 min
7) Retorno à calma (exercício com os alunos de forma a captar alguns conteúdos de forma mais simples e menos complexa, para manter alguma atenção para o final de sessão antes de voltar a casa)	+10 min

REPUBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE/ESTE, Associação Portuguesa de Desporto Escolar, Associação Portuguesa de Escolas Desportivas, Associação Portuguesa de Escolas Desportivas, SETUBAL

136

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Estrutura de uma sessão**

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO  
Desporto Escolar  
2022/2023  
10/14 Junho 2022

- A presença de jogo – o 5x5 é a formalidade do jogo ou o jogo reduzido 3x3 ou 4x4
- O privilégio dos conteúdos que fazem parte do bloco na parte principal do treino, devem ser de caráter técnico ou tático.
- A componente lúdica presente no treino, particularmente no aquecimento... eventualmente no final do treino.
- A ideia de que também se pode treinar objetivos/conteúdos/ comportamentos fora dos objetivos alvo do bloco em que o treino faz parte.
- Variar as formas de organização manter o conteúdo – significa treinar o que se pretende: o conteúdo é sempre mais importante do que a forma do exercício.

REPUBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE/ESTE, Associação Portuguesa de Desporto Escolar, Associação Portuguesa de Escolas Desportivas, Associação Portuguesa de Escolas Desportivas, SETUBAL

137

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Estrutura de uma sessão**

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO  
Desporto Escolar  
2022/2023  
10/14 Junho 2022

- Um exercício motivador tem três ingredientes: tempo de empenhamento motor, objetivo e competição.
- Não esquecer o potencial da competição e perceber as limitações que tem para a estabilidade das aprendizagens e aquisições.
- Valorizar o mérito – correção/qualidade/eficácia não é idêntico ao seu inverso.

**No final devem haver BONS treinos... onde não falte:**

- **Esforço**
- **Saber**
- **Equipa/Grupo**
- **Prazer/Satisfação**

REPUBLICA PORTUGUESA, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASKETBALL, DGE/ESTE, Associação Portuguesa de Desporto Escolar, Associação Portuguesa de Escolas Desportivas, Associação Portuguesa de Escolas Desportivas, SETUBAL

138

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**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	Lado	MOMENTOS DE Jogo									
		Ataque	Defesa								
1	1	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2	2	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3	3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
4	4	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6	6	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
7	7	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

---

---

---

---

---

---

---

---

144

















166

---

---

---

---

---

---

---