



**SEMANA NACIONAL
DE FORMAÇÃO**

Setúbal
11/15 julho 2022

Exercícios para o treino dos fundamentos técnicos do jogo de basquetebol

António Paulo Ferreira
FMH - ULisboa

Jogos e exercícios para o ensino do suporte da técnica individual ofensiva



Posição básica ofensiva

Objetivo: Reconhecimento da posição básica ofensiva.

Descrição: Jogadores espalhados em frente ao professor/treinador. Cada um livremente a efetuar manuseio de bola. Ao sinal colocam-se em posição básica ofensiva.

Variantes: Introduzir as rotações à frente e à retaguarda; introduzir a noção de tripla ameaça.

Nível: Introdutório.

Momento da aula/treino: Principal.



Auto-passe, recepção, posição

Objetivo: Recepção ativa, reconhecimento da posição básica ofensiva.

Descrição: Jogadores espalhados no espaço livre do campo. Cada um faz auto-passe nas diversas direções, recebe ativamente e coloca-se em posição básica ofensiva.

Variantes: Introduzir paragem a dois tempos e a um tempo, as rotações à frente e à retaguarda; introduzir a noção de tripla ameaça.

Nível: Introdutório/Elementar.

Momento da aula/treino: Principal.



Ressalto, proteção, posição

Objetivo: Ressalto, proteção da bola e reconhecimento da posição básica ofensiva.

Descrição: Jogadores espalhados no espaço livre do campo. Cada um lança a sua bola e salta para a agarrar simulando a recuperação do ressalto. Protege quando recebe ao solo e coloca-se em posição básica ofensiva.

Variantes: Introduzir as rotações à frente e à retaguarda; introduzir a noção de tripla ameaça.

Nível: Introdutório/Elementar.

Momento da aula/treino: Principal.



Recuperação, proteção, posição

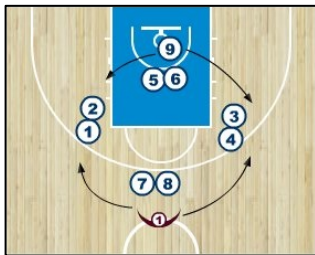
Objetivo: Recuperação da posse, proteção da bola e reconhecimento da posição básica ofensiva.

Descrição: Jogadores espalhados no espaço livre do campo. Cada um deixa a sua bola rolar no chão. Persegue a bola, recolhe-a do chão, protege e coloca-se em posição básica ofensiva.

Variantes: Introduzir as rotações à frente e à retaguarda; introduzir a noção de tripla ameaça.

Nível: Introdutório/Elementar.

Momento da aula/treino: Principal.



Apanha quem fica sem par

Objectivo: Corrida, mudanças de ritmos.

Descrição: Grupos de 2 de braço dado colocados em círculo. Um apanha outro foge. Quem foge tem uma possibilidade de se salvar quando dá o braço a alguém. Dos 2 que recebem um elemento novo, fica a fugir quem fica de fora. Este último, é quem tem de fugir do perseguidor. Não é possível entrar dentro do círculo.

Variantes: Alternar as tarefas: quando quem foge dá o braço a alguém quem fica de fora passa a perseguir e quem persegue passa a fugir.

Nível: Introdução/Elementar.

Momento da aula/treino: Principal.



Jogo das "Estátuas"

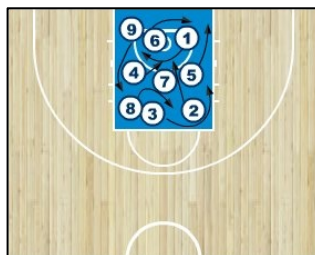
Objectivo: Paragens a 1 e 2 tempos, rotações para a frente e para trás sobre o pé eixo.

Descrição: Grupo espalhado no terreno de jogo e ao sinal param a 1 tempo, 2 tempos, rodam para trás ou para a frente conforme indicações do professor/treinador. Após a realização da tarefa, mudam de direção e continuam em movimento.

Variantes: Introduzir bolas, relacionar o drible com as paragens e rotações.

Nível: Introdutório/Elementar.

Momento da aula/treino: Aquecimento.



Jogo das mudanças de ritmo

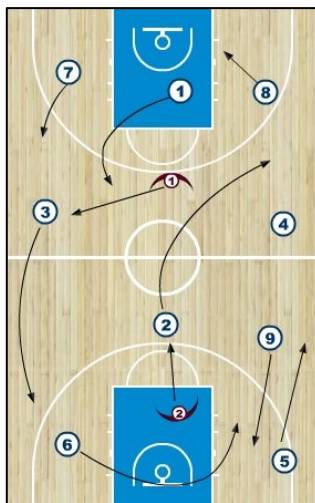
Objectivo: Mudanças de ritmo em espaços reduzidos.

Descrição: Todos dentro da área restritiva. Ao sinal do professor/treinador reagir e manter o tipo de ação pedida até que outro sinal a altere: um apito – corre de costas; dois apitos – corre de frente; três apitos sprint nas várias direções. É proibido sair da área restritiva.

Variantes: Variar o tipo de estímulo e a sua relação com as respostas.

Nível: Introdutório/Elementar.

Momento da aula/treino: Aquecimento.



Jogo da "Apanhada"

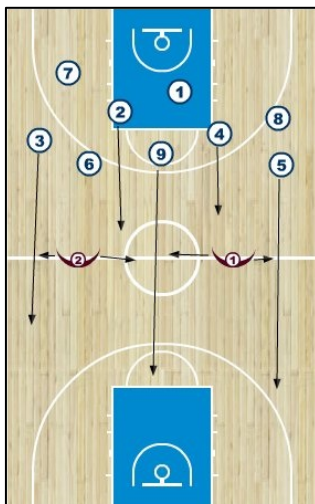
Objectivo: Mudanças de direção, ritmo, deslocamento sem bola, reconhecimento do terreno de jogo.

Descrição: Jogadores espalhados no terreno de jogo. Quem é tocado fica no local onde foi apanhado. Será salvo com uma palmada na mão por parte de quem não esteja apanhado. Quem é o último a ser apanhado?

Variantes: Alterar o número de caçadores; alterar as formas de salvamento; introduzir áreas de salvamento (área restritiva, círculos).

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Aquecimento



Jogo do "Gavião"

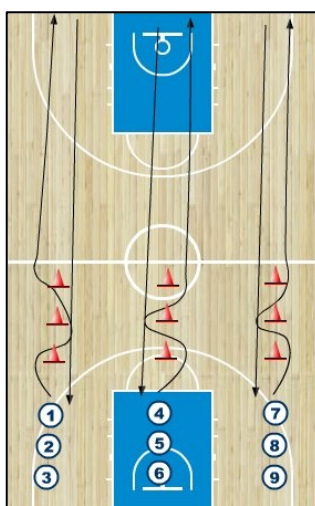
Objectivo: Mudanças de direção, ritmo, deslocamento sem bola, reconhecimento do terreno de jogo.

Descrição: Os "gaviões", representados pelos defensores, deslocam-se à largura da linha de meio campo. Jogadores espalhados na linha final tentam ultrapassar a linha de meio campo. Quem for apanhado vai para o meio.

Variantes: Quem é apanhado fica no meio quem apanha vai para linha.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Aquecimento



Estafeta de velocidade

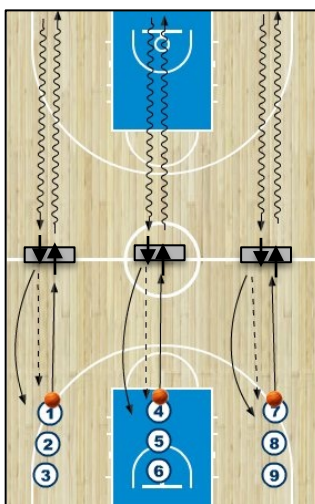
Objectivo: Deslocamento sem bola, corrida de velocidade.

Descrição: Jogadores alinhados na linha de lance-livre. Ao sinal contornam os cones, pisam a linha final e fazem o percurso de volta. Batem na mão do parceiro que se segue. Termina com a equipa sentada no chão no local de partida.

Variantes: Combinar as formas de deslocamento - correr para trás, quadrupedia, pé-coxinho, corrida de frente.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



Estafeta de manejo de bola, drible e saltos

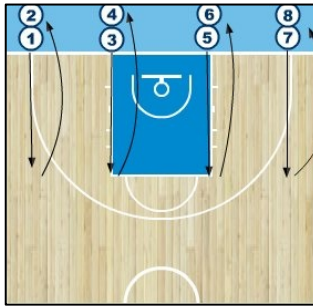
Objectivo: Deslocamento com e sem bola, corrida de velocidade.

Descrição: Jogadores alinhados na linha de lance-livre. Ao sinal fazem manejo de bola até ao banco. Fazem três saltos consecutivos, ao terceiro driblam em progressão, Volta driblando com a mão contrária; repetem os três saltos, passam a quem espera.

Variantes: Variar manejo de bola, formas dos multi-saltos, utilização das duas mãos no drible e variar tipos de passe.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



Quem chega primeiro à linha de lance livre?

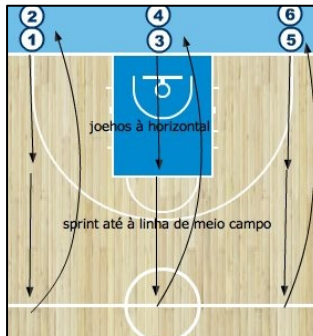
Objectivo: Tempo de reação, corrida de velocidade em deslocamentos curtos (5 metros).

Descrição: Quatro filas na linha final. Ao sinal reagem e sprintam até ao prolongamento da linha de lance livre: uma corrida entre três. Vence quem chega primeiro à meta.

Variantes: Introduzir diferentes estímulos; introduzir diferentes posições de partida: sentado, deitado; introduzir a corrida de costas; aumentar as distâncias da corrida: até ao meio campo; até ao prolongamento da linha de lance livre do lado contrário do campo ou até à linha final.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



Joelhos à horizontal, sprint?

Objectivo: Escola de corrida; relação com a corrida em velocidade.

Descrição: Três filas na linha final. Partem três jogadores em simultâneo elevando os joelhos da perna livre em cada passada até ao prolongamento da linha de lance livre. Ao passar à linha de lance livre sprintam até à linha de meio campo.

Variantes: Introduzir sinal provocando uma reação ao estímulo; introduzir um outro tipo de exigência da técnica de corrida: desenrolamento do apoio, pé coxinho, calcanhares à retaguarda.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



Quantos passos dá até ao meio campo?

Objectivo: Escola de corrida; relação com a corrida em velocidade; coordenação motora geral.

Descrição: Três filas na linha final. Partem três jogadores em simultâneo elevando tentando estender cada passada de forma a dar o número de passos possível até pisar a linha de meio campo.

Variantes: Introduzir sinal provocando uma reação ao estímulo; aumentar a distância até ao campo todo.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



Jogo do pisa

Objectivo: Coordenação motora geral; trabalho de pés.

Descrição: Grupos de 2 jogadores, virados um frente ao outro. O objetivo é pisar o pé do companheiro sem que este pise o seu.

Variantes: Tocar no joelho; tocar no calcanhar; definir um número de toques para determinar o vencedor do jogo; definir um tempo para o jogo e determinar o vencedor pelo número de toques nesse tempo.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



"Empurra o galo"

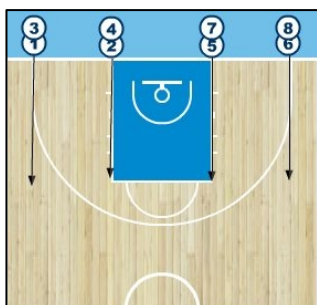
Objetivo: Coordenação motora geral; equilíbrio; trabalho de pés.

Descrição: Grupos de 2 jogadores, virados um frente ao outro em posição de cócoras. Nenhum pode colocar as mãos no chão para se equilibrar. O objetivo é empurrar o parceiro levando-o ao desequilíbrio. Vence quem obrigar o parceiro a colocar as mãos no chão.

Variantes: Definir um número de vezes ou tempo para determinar o vencedor do jogo.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



"Arrasta o peso"

Objetivo: Coordenação motora geral; equilíbrio; corrida de velocidade; força geral.

Descrição: Competição de 2 contra 2. Grupos de 2 companheiros. Cada um faz par com o seu adversário direto, abraçando-o pela cintura. Ao sinal, reage e corre na direção do prolongamento da linha de lance livre, arrastando o "peso" a si abraçado. Chegados à meta troca de funções. Vence o grupo que primeiro chegar ao objetivo definido. A formação de grupos deve ter o cuidado de manter o peso dos grupos relativamente uniforme.

Variantes: Definir um número de vezes para determinar o vencedor do jogo; aumentar a distância.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



Lento-Rápido

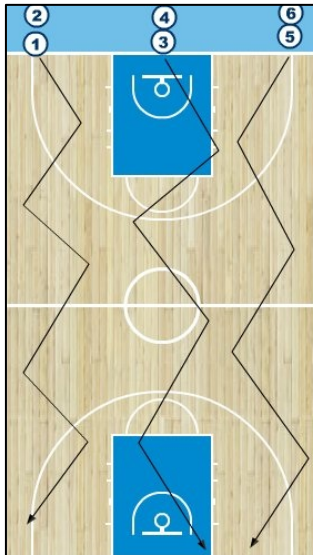
Objetivo: Mudança de ritmos, corrida, arranques.

Descrição: Três filas na linha final. Os primeiros três jogadores saem correndo lento; no prolongamento da linha de lance livre sprintam até ao meio campo; do meio campo ao prolongamento da linha de lance livre, correm lento e sprintam até ao final. Quando os primeiros três chegarem ao meio campo, iniciam outros três.

Variantes: Alternar para rápido-lento; alternar lento de frente, rápido de costas e vice versa.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



Zigue-zague em três colunas

Objectivo: Mudança de direção e ritmos, corrida, arranques.

Descrição: Três filas na linha final. Os primeiros três jogadores saem correndo e mudando de direção em zigue-zague. Quando muda de direção, sai para o lado contrário com o pé de fora e muda de ritmo.

Variantes: Introduzir a mudança de direção por inversão.

Nível: Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Aquecimento/Principal.



Segue as linhas

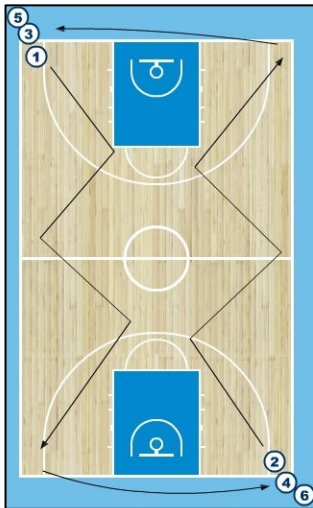
Objectivo: Mudança de ritmos, corrida, arranques.

Descrição: Fila única a começar na linha final. Segue as linhas do campo alternando o tipo de deslocamento que realiza: lento-rápido; rápido-lento.

Variantes: Alternar para rápido-lento; alternar lento de frente, rápido de costas e vice versa.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



Zigue-zague campo todo

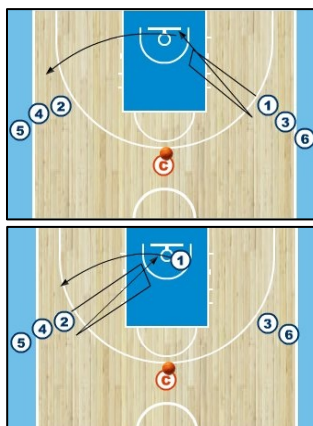
Objectivo: Mudança de direção e ritmos, corrida, arranques.

Descrição: Fila única na linha final, com o campo dividido em duas partes pela linha cesto-cesto. Mudanças de direção e de ritmo em zigue-zague no percurso de ida e volta.

Variantes: Introduzir paragem, arranques cruzados e diretos; mudança de direção por inversão.

Nível: Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



Trabalho de recepção

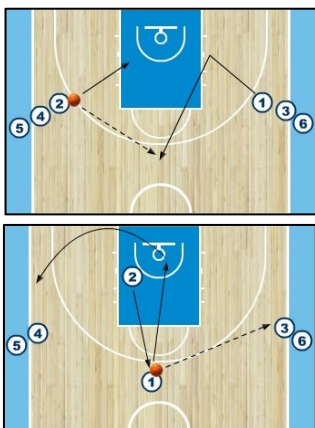
Objectivo: Mudança de direção e ritmos, trabalho de recepção, cortes à sobremarcação.

Descrição: Duas filas no prolongamento da linha de lance livre. O1 começa trabalhando para o cesto, abre para a bola e corta à sobremarcação até debaixo do cesto. Ao corte nas costas de O1, O2 inicia o mesmo trabalho do lado contrário. Após o corte à sobremarcação O1 e O2 mudam de lado, esperando pela sua vez.

Variantes: Introduzir a recepção, a posição básica ofensiva o passe e o corte; introduzir a presença de defensores.

Nível: Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



Reposição-corte

Objectivo: Mudança de direção e ritmos, cortes em V, cortes à sobremarcação.

Descrição: Duas filas no prolongamento da linha de lance livre. O1 com bola. O2 corta para o cesto e repõe para a bola ao meio. O1 ao passe-corta. O2 vê o corte, muda o lado da bola para O3 e corta para o cesto, desfazendo pelo lado contrário. O ciclo continua com O4 e O3.

Variantes: Aplicação em jogo de 3x3.

Nível: Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.

Exercícios analíticos para o ensino da pega da bola e da mecânica dos braços

Final a uma mão

Objectivo: Final do lançamento só com mão lançadora.

Descrição: Grupos de 2 com uma bola. Simular o final do lançamento na direção do companheiro. Bola segura pela mão dominante, cotovelo debaixo da bola, antebraço-tronco e braço-antebraço formando um ângulo aproximado aos 90o. Extensão do braço para cima e para a frente com a natural flexão do pulso.

Variantes: Lançar para a parede; lançar sentado numa cadeira; lançar deitado no chão.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal

Final a uma mão com a mão de suporte

Objectivo: Fase final do lançamento com pega com duas mãos.

Descrição: Grupos de 2 com uma bola. Lançar de um para outro. Tal como no exercício anterior, a bola é colocada sob a mão lançadora. A mão de suporte ajusta a pega da bola, lateralmente em relação a esta - dedos virados para cima, polegares desenhando um T. Extensão do braço para cima e para a frente com a natural flexão do pulso.

Variantes: Lançar para a parede; lançar sentado numa cadeira; lançar deitado no chão.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal

Desde o peito à saída da bola

Objectivo: Fase principal e final do lançamento com pega com duas mãos.

Descrição: Grupos de 2 com uma bola. Bola segura ao nível do peito com definição da mão de lançamento e mão de suporte. Subir a bola à posição de lançamento com extensão do braço e flexão do pulso, lançar na direção do colega.

Variantes: Lançar para a parede; lançar sentado numa cadeira.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal

Lançar para o parceiro

Objectivo: Mecânica global do lançamento em apoio.

Descrição: Grupos de dois, bola segura por um dos companheiros. Posição básica ofensiva, apoio do lado da mão lançadora ligeiramente à avançado com os pés afastados à largura dos ombros. Bola segura ao nível do peito com definição da mão lançadora e colocação da mão de suporte. Simular o lançamento efetuado na sua forma global, lançando na direção do colega.

Variantes: Lançar para a parede; lançar sentado numa cadeira.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal

Lançar a uma mão sem pernas

Objectivo: Final do lançamento só com mão lançadora.

Descrição: Colocado debaixo do cesto, lançar ao cesto só com uma mão a partir da fase final do lançamento.

Variantes: Lançar sentado numa cadeira.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal

Lançar a duas mãos sem pernas

Objectivo: Final do lançamento com pega da bola efetuada com as duas mãos.

Descrição: Colocado debaixo do cesto, com a pega da bola na posição de lançamento (mão lançadora e de suporte). Lançar a partir da posição de lançamento.

Variantes: Lançar sentado numa cadeira.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal

Exagera do arco!

Objectivo: Mecânica global do lançamento em apoio.

Descrição: Colocado debaixo do cesto, em posição básica ofensiva com pega da bola à altura do peito. Lançar a um tempo em apoio exagerando o arco a oferecer à bola. Tentar que a bola entre diretamente no cesto sem tocar no aro.

Variantes: Dar um passo atrás aumentando a ligeiramente distância; lançar ao cesto sentado numa cadeira.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal

Preparação do lançamento

Objectivo: Definição da pega para lançamento.

Descrição: Auto-passe, receção ativa enviando a mão lançadora para a bola e colocando a mão de suporte ao lado. Definir a pega da bola mantendo a posição básica ofensiva com pega da bola para lançamento.

Variantes: Variar a receção atacando a bola com diferentes o pés de apoio; transitar da pega de lançamento para a proteção da bola.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal

Lançar sem cesto

Objectivo: Mecânica global do lançamento em apoio.

Descrição: Auto-passe, recepção ativa enviando a mão lançadora para a bola e colocando a mão de suporte ao lado. Simular o lançamento na sua forma global a partir da recepção em posição básica ofensiva.

Variantes: Lançar em grupos de dois um para o outro.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal

Lançar sem cesto a um tempo em salto

Objectivo: Mecânica global do lançamento em salto.

Descrição: Auto-passe, recepção ativa com pega de lançamento. Simular o lançamento na sua forma global saindo do chão com a bola na fase final.

Variantes: Lançar em grupos de dois um para o outro.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal

Lançar a um tempo em salto

Objectivo: Mecânica global do lançamento em salto.

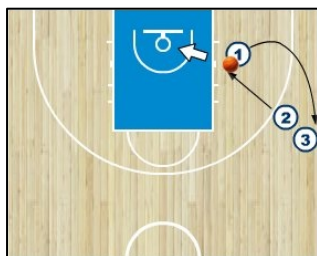
Descrição: Auto-passe, recepção ativa com pega de lançamento. Lançar ao cesto a um tempo saindo do chão na parte final do lançamento.

Variantes: Variar o tipo de paragem: primeiro a 2 tempos, mais tarde introduzir a paragem a 1 tempo.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal

Jogos e exercícios para o ensino do lançamento na passada



Vai para a bola e avança os apoios

Objectivo: Ritmo dos apoios no lançamento na passada.

Descrição: Fila alinhada a 45° em relação ao cesto. O1 recebe de O2. O2 corre para a bola e lança na passada. O2 fica no lugar de O1; este recolhe a bola e vai para o final da fila.

Variantes: Lançar no lado direito e no lado esquerdo.

Nível: Introdutório.

Momento da aula/treino: Principal



Um drible para lançar na passada

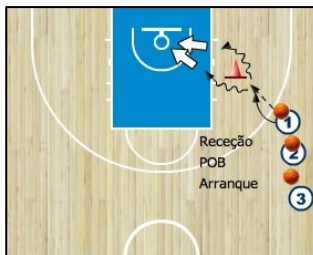
Objectivo: Associação do drible e apoios.

Descrição: Fila alinhada a 45° em relação ao cesto à entrada da área. O1 realiza um drible e lança na passada. Recolhe a sua bola e vai para trás da fila.

Variantes: Lançar no lado direito e no lado esquerdo; variar o tipo de arranque em drible.

Nível: Introdutório.

Momento da aula/treino: Principal



Auto-passe e lançar na passada

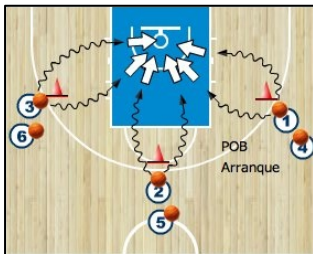
Objectivo: Relação enquadramento, entrada em drible e lançamento na passada.

Descrição: Fila alinhada a 45° em relação ao cesto à entrada da área. O1 realiza um auto-passe, recebe e enquadra com o cesto. Arranca em drible e lança na passada. Recolhe a sua bola e vai para trás da fila.

Variantes: Lançar no lado direito e no lado esquerdo; variar o ângulo de ataque ao cesto; variar o tipo de arranque em drible.

Nível: Introdutório/Elementar.

Momento da aula/treino: Principal



Três filas em lançamento na passada

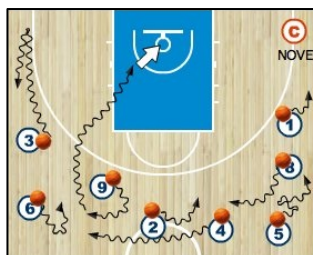
Objectivo: Arranque em drible e lançamento na passada.

Descrição: Três posições e três colunas. À direita arrancar à direita; à esquerda arrancar à esquerda e ao meio decidir por onde arrancar. Arrancar em drible e finalizar na passada.

Variantes: Dividir em duas equipas e fazer concurso de lançamentos na passada: vence quem marcar um número de lançamentos definido ou marcar mais cestos num determinado tempo.

Nível: Introdutório/Elementar.

Momento da aula/treino: Principal



Atenção ao sinal

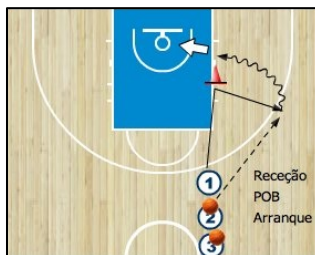
Objectivo: Reagir ao sinal, atenção/concentração, finalização na passada.

Descrição: Cada um com bola, em drible espalhados pelo meio campo. O professor/treinador dá um sinal que apenas identifica um jogador. Ao sinal, quem o recebe deve reagir rapidamente para o cesto para lançar na passada.

Variantes: Impor o drible com uma mão; impor zonas de finalização e tipos de lançamento na passada.

Nível: Introdutório/Elementar.

Momento da aula/treino: Principal.



Arranca e procura a bola

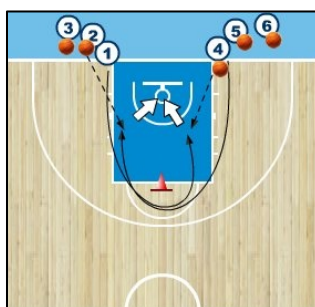
Objectivo: Movimento sem bola para recepção e jogar 1x0.

Descrição: Fila única, em que o primeiro não tem bola. Correr na direção do cesto e sair para um dos lados. Receber, arrancar em drible e lançar na passada. Quem passa, corre na direção do cesto e sai para o lado contrário de quem recebeu.

Variantes: Variar o arranque em drible; definir posições específicas para receber; variar o tipo de lançamento na passada.

Nível: Introdutório/Elementar.

Momento da aula/treino: Principal



Vai para a bola e lança na passada

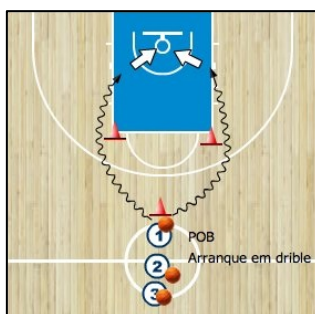
Objectivo: Recepção e finalização na passada.

Descrição: Duas filas na linha final, cada um com uma bola com exceção do primeiro de um dos lados. Um cone na linha de lance livre. O primeiro da fila sem bola corre dando a volta ao cone, vai para a bola e recebe para lançar na passada.

Variantes: Formar duas equipas e fazer um concurso de lançamento na passada.

Nível: Introdutório/Elementar.

Momento da aula/treino: Principal



Arranca e vai para o cesto

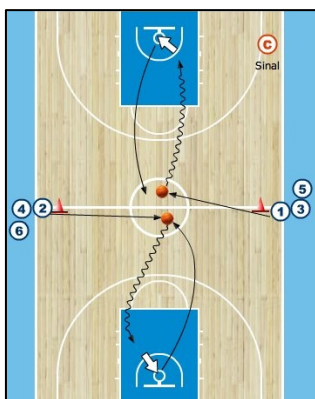
Objectivo: Arranque em drible, ajustamento do ângulo de ataque ao cesto e lançamento na passada.

Descrição: Fila única em frente ao cesto. Arrancar na direção do cesto passando por fora do cone ora no lado direito ora no lado esquerdo para finalizar na passada. Recolhe a sua bola e vai para trás da fila.

Variantes: Variar o tipo de arranque em drible.

Nível: Introdutório/Elementar.

Momento da aula/treino: Principal



Estafeta de lançamento na passada

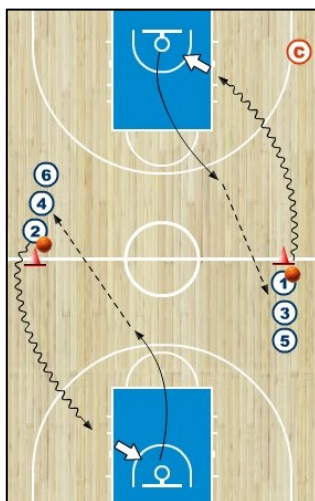
Objectivo: Reagir ao sinal, atenção/concentração, finalização na passada.

Descrição: Duas equipas colocadas na linha lateral no meio campo, cada uma finaliza no seu cesto. Duas bolas dentro do círculo central. Ao sinal, o primeiro de cada equipa reage, recolhe a bola que entender e vai para o seu cesto marcar na passada. Após marcar deixa a bola no círculo central e bate na mão do seguinte. Vence a equipa que completa a estafeta.

Variantes: Lançar no lado direito e lado esquerdo; introduzir a obrigação de lançar com a mão do mesmo lado; obrigar a marcar dois lançamentos – um em cada cesto.

Nível: Introdutório/Elementar.

Momento da aula/treino: Principal.



Competição de lançamento na passada

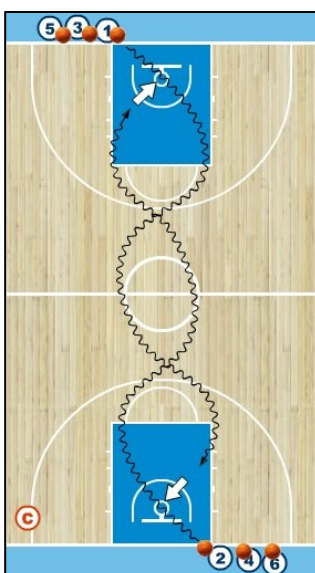
Objectivo: Drible de progressão e lançamento na passada.

Descrição: Jogadores divididos por duas equipas. Cada um com uma bola, alinhados atrás da linha de meio campo. Ao sinal o primeiro sai para o cesto e lança na passada. Depois de lançar, trás a sua bola em drible. O parceiro inicia o seu percurso quando o primeiro sai da linha de três pontos com a sua bola. Ganha quem fizer 15 pontos (1 cesto - 1 ponto). Contar os cestos em voz alta.

Variantes: Combinar as formas diferentes de lançamento na passada: lançamento por cima, cesto passado; variar a orientação do drible de progressão; lançar no lado direito e no lado esquerdo.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal/Final



Estafeta de drible de progressão para lançamento na passada

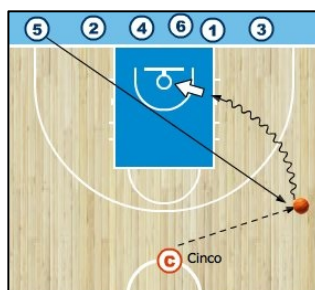
Objectivo: Drible de progressão, associação do ritmo das passadas à velocidade do drible.

Descrição: Jogadores alinhados na linha final, cada um com uma bola. O segundo começa quando o primeiro converte o seu lançamento. Caso falhe, disputa o ressalto até converter. A estafeta acaba quando toda a equipa estiver no cesto contrário.

Variantes: Combinar as formas diferentes de lançamento na passada: lançamento por cima, cesto passado; variar a orientação do drible de progressão; lançar no lado direito e no lado esquerdo.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal/Final



Recolhe a bola e ataca o cesto

Objectivo: Recuperação da bola e arranque em drible para finalização rápida.

Descrição: Cada um com uma bola dispostos na linha final. À chamada do seu número passa a bola ao professor/treinador, este lança aleatoriamente a bola no campo. Sprinta, recolhe a bola e ataca o cesto lançando na passada.

Variantes: Variar o cesto que ataca.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



Reage e vai para o cesto

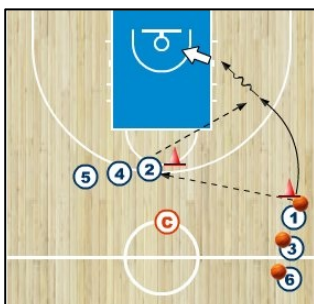
Objectivo: Reação rápida e ataque ao cesto lançando na passada.

Descrição: Cada um com uma bola dispostos na linha final, em duas filas, sentados no solo. Ao sinal os dois jogadores da frente arrancam em drible dão a volta ao cone por dentro e atacam o cesto, lançando na passada.

Variantes: Variar a distância em drible; variar a posição de reação ao sinal; dividir o grupo e fazer concurso de lançamento na passada.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



Passar e cortar

Objectivo: Passar e cortar para lançar na passada.

Descrição: Duas filas, uma colocada no corredor central outra na linha lateral. Passar e cortar rápido na direção do cesto. Receber e lançar na passada. Quem passa, segue a bola e vai para trás da fila com bolas; quem finaliza vai passar.

Variantes: Variar o lado da finalização; introduzir o ressalto ofensivo.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



Passe, recebe e ataca

Objectivo: Receber, enquadrar com o cesto e arrancar para lançar na passada.

Descrição: Duas fila dispostas frente a frente. Com bola passa a quem não a tem e vai na sua direção. Recebe, enquadra-se com o cesto e arranca para lançar na passada.

Variantes: Variar a fila com bolas; variar o tipo de arranque em drible; variar o tipo de lançamento na passada.

Nível: Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



Do lado contrário para a bola

Objectivo: Arranque em drible e ataque ao cesto com lançamento na passada.

Descrição: Duas filas, colocadas de forma oposta uma em cada lado do cesto. Fila com bola passa e recebe à entrada da área. Arranque em drible cruzado para lançamento na passada. Quem passa recolhe a bola e vai para a fila com bola.

Variantes: Variar o lado da finalização; introduzir fintas de lançamento.

Nível: Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



Subir para a bola

Objectivo: Receção e enquadramento, arranque em drible e ataque ao cesto com lançamento na passada.

Descrição: Duas filas, colocadas de forma oposta uma em cada lado do cesto. Fila com bolas colocada na linha final. Passar e receber na entrada da área. Arranque em drible cruzado para lançamento na passada. Quem passa recolhe a bola e vai para a fila com bola.

Variantes: Variar o lado da finalização; introduzir fintas de lançamento.

Nível: Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



Trabalho de receção com passe e corte

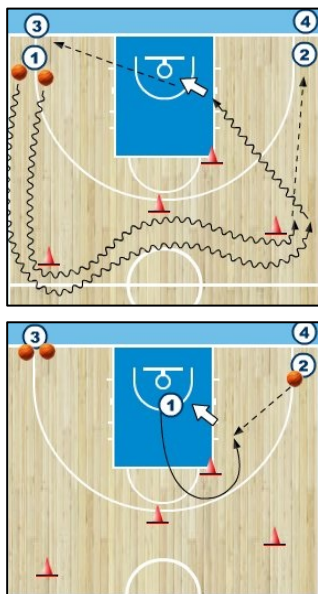
Objectivo: Passar e cortar para lançar na passada.

Descrição: Duas filas: corredor central outra na linha lateral. O2 sem bola, trabalha para receber na direção do cesto e recebe atrás do cone. Quem passa corta e recebe para lançar na passada. O1 e O2 trocam de fila.

Variantes: Variar o lado da finalização; introduzir o ressalto ofensivo.

Nível: Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



Lançamentos com 2 bolas

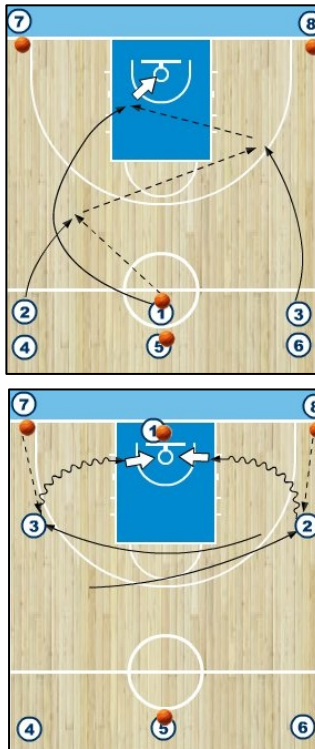
Objectivo: Associação do drible do passe e do lançamento na passada.

Descrição: O1 realiza drible em zig-zag em volta dos pinos com 2 bolas. Ao chegar ao 3º pino realiza um passe com uma das mãos a O2 e finaliza na passada com a bola. Após finalizar na passada passa a bola a O3 que inicia o exercício. Após passar volta ao 4º pino, recebe a bola de O2 e realiza um lançamento a 45º à tabela.

Variantes: Lançar no lado direito e lado esquerdo; variar drible alternado e simultâneo; obrigar a lançar duas vezes na passada.

Nível: Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



Criss-cross em meio campo com lançamentos na passada

Objectivo: Relacionar o passe ao deslocamento sem bola e ao lançamento na passada.

Descrição: Três filas no meio campo e duas filas na linha final. Os jogadores do meio campo, realizam três passes em criss-cross. Finaliza o jogador que inicia no corredor central com um lançamento na passada. Os outros dois dirigem-se para a bola e após receber, enquadram e atacam o cesto para finalizar na passada. Quem passa e está na linha final ocupa o corredor do meio e uma linha lateral no meio campo. Quem iniciou no corredor central, ocupa uma linha lateral. Os dois que começaram na linha de meio campo no corredor lateral, ficam com a sua bola na linha final.

Variantes: Variar o arranque em drible; variar o ângulo de ataque ao cesto.

Nível: Avançado.

Momento da aula/treino: Aquecimento/Principal.

Jogos e exercícios para o ensino do lançamento em salto a um tempo

Lançar à parede

Objectivo: Mecânica global do lançamento.

Descrição: Cada jogador individualmente ou em grupos, com uma bola de basquetebol lança a bola ao alvo da parede situado num plano superior (um arco, um alvo um objeto).

Variantes: Variar tamanho, peso da bola e as distâncias de lançamento.

Nível: Introdutório.

Momento da aula/treino: Principal.



Meter a bola no cesto

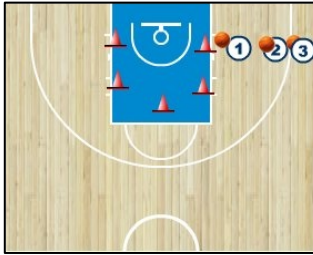
Objectivo: Mecânica global do lançamento, lançamento de curta distância.

Descrição: Cada jogador individualmente ou em grupos, com uma bola de basquetebol lança ao cesto a cerca de 2/3 metros deste.

Variantes: Variar a composição dos grupos; o ângulo de lançamento; a obrigação ou não de utilizar a tabela; introduzir a ida ao ressalto ofensivo caso o lançamento não seja convertido.

Nível: Introdutório/Elementar.

Momento da aula/treino: Principal.



Passo em frente após marcar

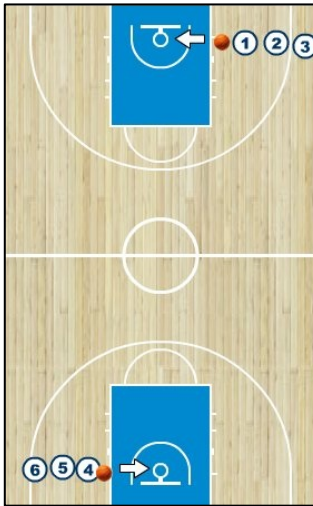
Objetivo: Mecânica global do lançamento, lançamento de curta distância.

Descrição: Cada jogador individualmente ou em grupos, com uma bola de basquetebol lança nas áreas consideradas marcadas por um círculo ou cone. Só passa para a posição seguinte depois de converter na posição anterior.

Variantes: Introduzir a ida ao ressalto ofensivo caso o lançamento não seja convertido.

Nível: Introdutório/Elementar.

Momento da aula/treino: Principal.



Concurso por pontos

Objetivo: Mecânica global do lançamento, lançamento de curta distância.

Descrição: Duas ou mais equipas, cada uma com bola de basquetebol. Quem lança vai buscar a sua bola e passa ao primeiro da fila. Vai para o final desta e espera pela sua vez. Cada lançamento marcado que entra no cesto sem tocar o aro ou a tabela vale 2 ponto; se toca o aro vale 1 ponto; se toca a tabela vale meio ponto. Vence a equipa que consegue mais pontos definidos previamente ou num determinado intervalo de tempo.

Variantes: Variar posições de lançamento e distâncias.

Nível: Introdutório/Elementar

Momento da aula/treino: Principal.



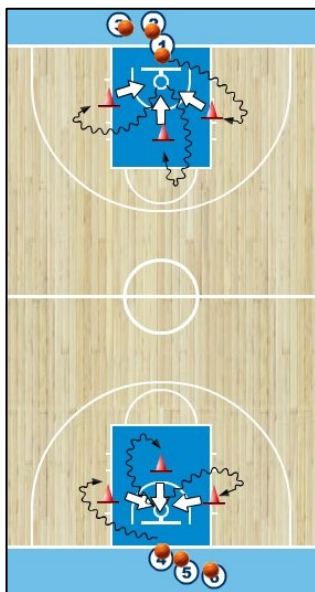
"A volta ao mundo"

Objetivo: Mecânica global do lançamento, lançamento de curta distância.

Descrição: Individualmente ou em equipa, o objetivo é converter um lançamento em cada posição de lançamento. Cada posição de lançamento está numerada em função da distância a que está do cesto. Cada lançador tem uma tentativa de lançamento e só vai para a posição seguinte quando converter na posição anterior. Caso falhe 3 cestos na mesma posição pode avançar, não contabilizando o número de pontos da posição respetiva. Vence o jogador ou a equipa que fizer o maior número de pontos passando por todas as posições de lançamento.

Variantes: Introduzir a ida ao ressalto ofensivo; passar à seguinte só quando marcar.

Nível: Introdutório/Elementar



Lançamento em triângulo

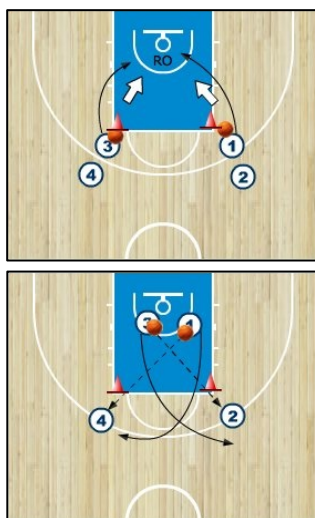
Objectivo: Mecânica global do lançamento, lançamento de curta distância.

Descrição: Jogadores divididos em duas equipas, cada uma com uma bola. Alinhados em fila na linha final. Ao sinal o jogador com bola tem de converter um lançamento atrás dos cones. Vence a equipa em que todos os seus elementos consigam terminar o triângulo de lançamentos convertidos.

Variantes: Introduzir a ida ao ressalto ofensivo; variar as distâncias de lançamento.

Nível: Introdutório/Elementar

Momento da aula/treino: Principal.



Concurso de lançamento

Objectivo: Mecânica global do lançamento, lançamento de curta distância.

Descrição: Duas ou mais equipas, cada uma com bola de basquetebol. Quem lança vai buscar a sua bola e passa ao primeiro da fila do lado contrário. Vai para o final desta e espera pela sua vez. Cada lançamento marcado conta 1 ponto. Vence a equipa que consegue mais pontos definidos previamente ou num determinado intervalo de tempo.

Variantes: Variar distâncias, posições, distâncias e utilização ou não da tabela.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.

Jogo dos 21

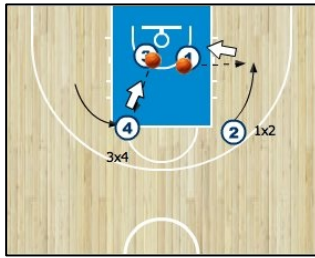
Objectivo: Mecânica global do lançamento, lançamento de curta distância.

Descrição: Jogadores divididos em duas equipas, cada uma com uma bola, alinhados na posição e à distância definida. O lançamento convertido desde a posição vale 2 pontos. Caso falhe, o lançador vai ao ressalto ofensivo lançando onde recupera o ressalto. Se converter na sequência do ressalto ofensivo, vale um ponto. Após converter ou não, passa e vai para trás da fila. Vence a equipa que primeiro fizer 21 ou mais pontos.

Variantes: Variar posições e distâncias de lançamento.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado

Momento da aula/treino: Principal.



1x1 em lançamento

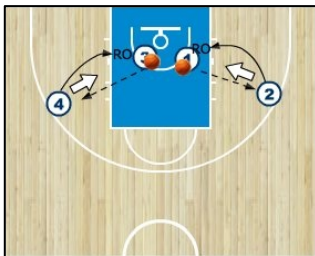
Objectivo: Mecânica global do lançamento, lançamento de curta distância.

Descrição: Grupos de 2 com uma bola, jogo de 1x1 em lançamento. Cada um escolhe a sua posição de lançamento, não podendo lançar dois lançamentos consecutivos da mesma posição. Quem lança e marca e continua a lançar. Enquanto um lança ou outro passa ao lançador. Troca quando falha. Vence quem marcar um número de cestos definido previamente.

Variantes: Impor o lançamento em determinadas posições, restringir o uso da tabela; introduzir o ressalto ofensivo.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



Quem lança vai buscar

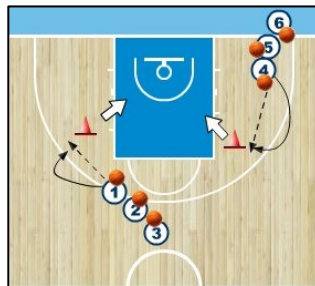
Objectivo: Mecânica global do lançamento, lançamento de curta distância.

Descrição: Grupos de 2 com uma bola. Quem lança vai buscar o seu ressalto, passa ao companheiro que recebe e lança.

Variantes: Variar posição de lançamento, introduzir ressalto ofensivo, trocar quando falha.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Aquecimento/Principal.



Auto-passe para lançamento

Objectivo: Recepção e paragem para lançar curto.

Descrição: Cada jogador com uma bola, alinhados em duas filas. Auto-passe, recebe ativamente e lança após parar a 2 tempos.

Variantes: Variar posição de lançamento, introduzir ressalto ofensivo, variar as trajetórias do auto-passe.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



Lançar até marcar

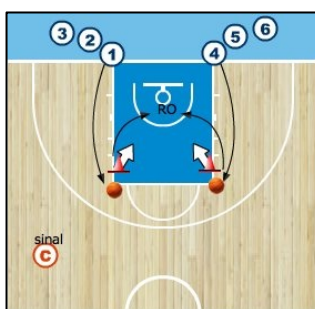
Objectivo: Lançamento em competição; rodar e lançar de curta distância.

Descrição: Cada jogador com uma bola colocado de costas viradas para o cesto em redor dos cones. Ao sinal, enquadram e lançam. Caso falhem o primeiro lançamento, disputam o seu próprio ressalto até marcar. Sai o último a marcar. O jogo termina até que no 1x1 se defina quem marca primeiro.

Variantes: Variar posição de lançamento, introduzir a realização de um drible.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



Reagir para marcar

Objectivo: receção da bola para lançamento, mecânica global do lançamento.

Descrição: Jogadores com uma bola, colocados em redor do cesto com as respetivas bolas no chão. Ao sinal, recolher a bola do chão e lançar ao cesto.

Variantes: Variar posições de lançamento; variar posições de reação ao sinal; introduzir o drible; introduzir o lançamento em concurso.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



Apanha e lança

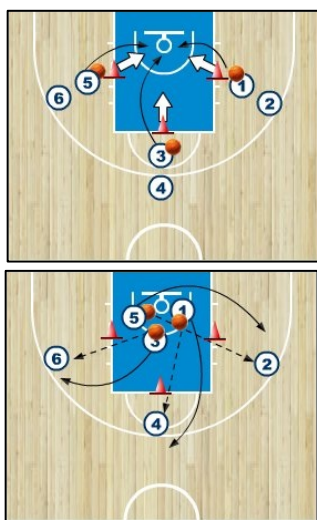
Objectivo: receção da bola para lançamento, mecânica global do lançamento.

Descrição: Colocados em fila, cada jogador com uma bola. Deixar a bola a rolar no chão até à entrada da área restritiva. Correr atrás da bola para à entrada da área, recolher e lançar.

Variantes: Introduzir o drible; introduzir o ressalto ofensivo.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



Lançamento com três filas

Objectivo: Mecânica global do lançamento, lançamento curto.

Descrição: Jogadores divididos por 3 filas, cada fila com uma bola. Lança e segue a sua própria bola no ressalto ofensivo. Após marcar passa a bola ao jogador da fila seguinte (definir o sentido da rotação).

Variantes: Variar a distância do lançamento; introduzir um drible e paragem prévio ao lançamento; transformar o exercício em competição de lançamentos.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



Ressalta e lança

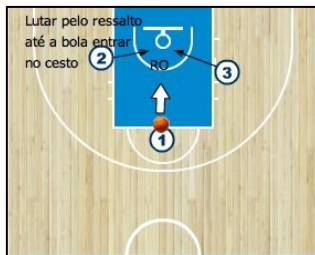
Objectivo: ressalto, lançamento curto após ressalto.

Descrição: Duas filas dentro da área, cada jogador com uma bola. Lançar a bola à tabela. Recuperar o ressalto e lançar ao cesto.

Variantes: Introduzir a presença de oposição ao lançamento curto.

Nível: Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



Ressaltar e marcar com oposição

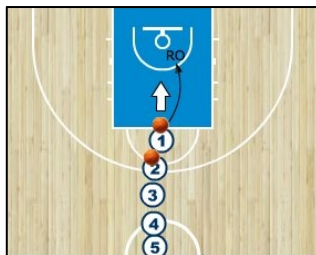
Objectivo: ressalto, lançamento curto com oposição passiva.

Descrição: Grupos de 3 alunos com uma bola. O1 lança ao cesto. O2 e O3 fora da área, vão ao ressalto. Quem recupera, ataca e tenta posição equilibrada para lançar. Quem não recupera a posse, opõe-se ao lançamento. Termina quando o lançamento for convertido. Quem marca, vai lançar, os outros ressaltam.

Variantes: Variar distâncias e ângulos de lançamento; condicionar a oposição transformando-a em função da qualidade técnica dos executantes.

Nível: Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal



Jogo do "Alemão"

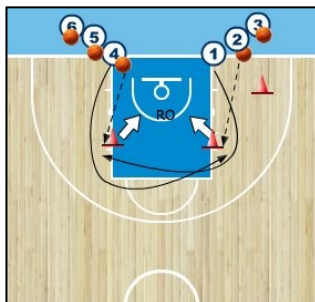
Objectivo: ressalto, lançamento curto após ressalto, concurso de lançamento.

Descrição: Jogadores em coluna atrás de um cone. Os dois da frente têm bola. O primeiro lança; se não marcar vai ao ressalto e tenta converter. Se quem lançar a seguir converter primeiro, elimina o colega da frente. Quem converte para a bola a quem vai lançar e desloca-se para o final da fila. O jogo termina até que se faça a final entre os dois melhores lançadores no jogo.

Variantes: Variar distâncias e ângulos de lançamento; introduzir a obrigação do drible prévio ao lançamento.

Nível: Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal/Final



Dá a volta para lançar

Objectivo: receber em aproximação da bola para lançar curto.

Descrição: Duas filas colocadas atrás da linha final. O primeiro de uma das filas sem bola (O1). O1 dá a volta ao cone, recebe em aproximação da bola, enquadra e lança debaixo do cesto. Quem passa vai lançar ao lado contrário. Quem lança, recolhe a sua bola e vai para trás da fila do lado onde lançou.

Variantes: Variar distância de lançamento; introduzir a presença de oposição ao lançamento.

Nível: Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



3 lançamentos rápidos

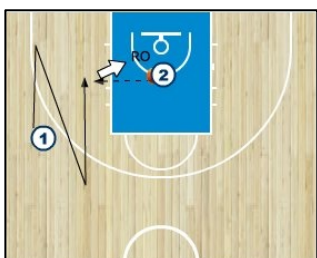
Objectivo: receber e lançar em várias posições.

Descrição: Grupos de 3 jogadores. O1 movimenta-se para 1 pino e recebe um passe de O2. Executa um lançamento. Em seguida movimenta-se rapidamente para outro pino recebendo outra bola de O2 que foi ressaltada por O3.

Variantes: Variar distância entre os pinos; ângulos de lançamento; introduzir a obrigação do drible prévio ao lançamento.

Nível: Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



Finta para receber e lançar

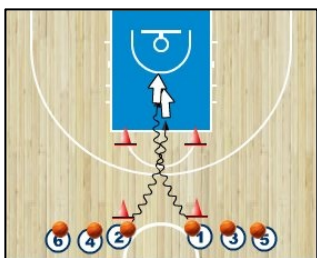
Objectivo: trabalho sem bola, receção e lançamento.

Descrição: Grupos de dois jogadores com uma bola. O2 com bola dentro da área. O1 parte fora da linha de três pontos, desloca-se sem bola e faz duas mudanças de direção. Aproxima-se da bola, recebe e lança.

Variantes: Variar o critério de rotação entre lançador e passador: número de lançamentos tentados; número de lançamentos marcados; introduzir o drible após receção; introduzir a obrigação de ir ao ressaltado ofensivo.

Nível: Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



Chegar primeiro para lançar

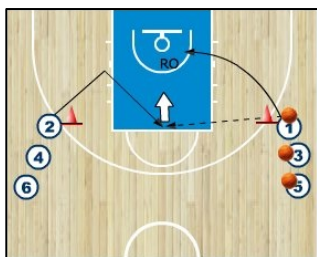
Objectivo: Entrada em drible e decisão de lançamento.

Descrição: Ao sinal os jogadores com bola (O1 e O2) arrancam em direção ao cesto. O objetivo é passar primeiro do que o outro entre os pinos para enquadrar e lançar mais perto. Vence o que primeiro marcar o seu lançamento.

Variantes: Variar a distância da partida aos cones; variar a distância entre os cones

Nível: Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



Repôr e lançar

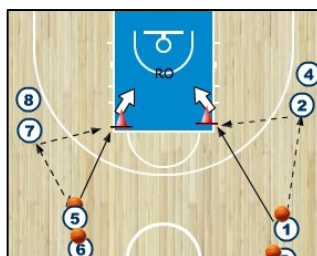
Objectivo: trabalho sem bola, receção e lançamento.

Descrição: Duas filas no prolongamento da linha de lance livre e fora da linha dos três pontos. O1 realiza um movimento de aproximação em relação à bola e recebe um passe de O2. À receção enquadra e lança. Ambos os jogadores trocam de fila.

Variantes: Introduzir o corte em V; Variar a distância de lançamento; introduzir um drible prévio ao lançamento; introduzir a obrigação de ir ao ressalto ofensivo.

Nível: Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



Vai ao "cotovelo" para receber e lançar

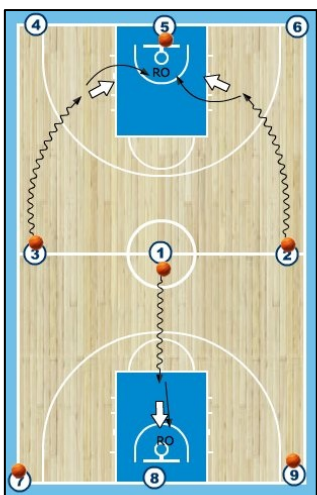
Objectivo: trabalho sem bola, receção e lançamento.

Descrição: Passe, corte recebe à entrada da área restritiva, enquadra e lança. O1 e O5 passam a bola a O3 e O4 e recebem a bola nos "cotovelos" da área restritiva. Quem passa, vai buscar o ressalto e segue para a fila com bolas no lado contrário; quem lança vai passar, indo para a fila do lado de onde lançou.

Variantes: Quem passa faz oposição ao lançamento; passar a um lado e receber no lado contrário; receber e jogar 1x1

Nível: Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



Correr para lançar

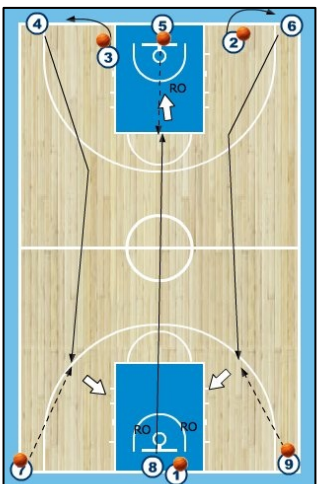
Objectivo: corrida, receção, paragens e lançamento curto.

Descrição: Grupos de 3 jogadores. O1, O2 e O3 encontram-se com bola no meio campo. Quem corre nos corredores laterais lançam num cesto. Quem corre no meio, lança no cesto contrário. Ao chegar à posição de lançamento; saem dois a correr para o lado contrário e um no meio. Exercício contínuo de lançamento.

Variantes: Variar a distância de lançamento; quem passa faz oposição ao lançamento; quem passa defende e joga-se 1x1.

Nível: Avançado.

Momento da aula/treino: Principal.



Jogos e exercícios para o ensino do drible, arranques e mudanças de direção



Habilidades com bola

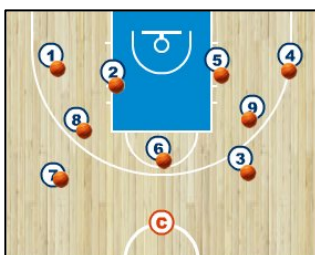
Objectivo: Controlo, manejo e manipulação da bola.

Descrição: Cada jogador individualmente com uma bola de basquetebol realiza um conjunto de habilidades a pedido do professor/treinador ou de algum companheiro que efetua a demonstração: passar a bola à volta da cabeça, da cintura, dos joelhos, de cada um dos joelhos, entre pernas em 8 pela frente, entre pernas em 8 por trás, passar a bola de uma mão para a outra só com os dedos com os braços estendidos; conjugar todo este tido de habilidades.

Variantes: Variar o tamanho da bola em função da idade dos praticantes.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Aquecimento.



Dribles vários

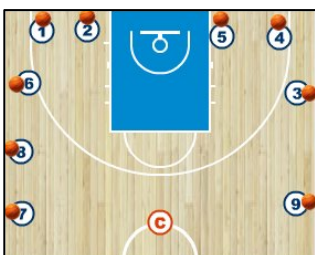
Objectivo: Controlo de bola em drible.

Descrição: Cada jogador individualmente com uma bola de basquetebol realiza o drible com várias alturas e posições. Em pé, dribla à altura da cintura, vai baixando sucessivamente até que dribla tão baixo quanto possível. Vai subindo o drible até que efetua tão alto quanto possível, para sucessivamente chegar ao ponto de partida – altura da cintura.

Variantes: Variar o tamanho da bola em função da idade dos praticantes; introduzir duas bolas; variar a posição do corpo: sentado, deitado; limitar a visão sobre a bola e sobre o envolvimento (realizar de olhos fechados); introduzir outros tipos de drible (mudar de mão entre pernas, mudar de mão atrás das costas, driblar em 8 em torno das pernas pela frente e por trás; drible: para a frente e para trás ao lado do corpo, driblar à frente do lado direito para o lado esquerdo; repetir qualquer uma das habilidades com a mão direita e a mão esquerda.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Aquecimento.



Driblar bolas diferentes

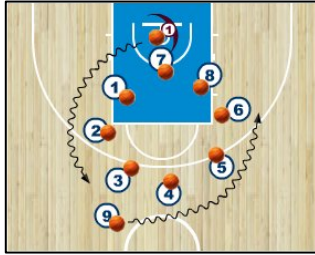
Objectivo: Diferenciação intersegmentar, utilização da visão periférica, controlo e manejo de bola.

Descrição: Cada jogador com uma bola de basquetebol e uma bola de tênis, dribla a bola de basquetebol e faz auto-passe da bola de tênis à parede, recebendo a bola sem que esta bata no chão.

Variantes: Variar o lado do drible; o tipo de passe à parede, trocar das bolas de mão ao passe efetuado à parede.

Nível: Introdutório.

Momento do Treino: Aquecimento/Parte Principal.



Galinha Cega

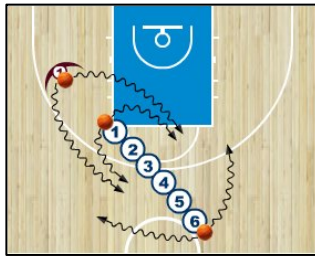
Objectivo: Drible de progressão.

Descrição: Praticantes dispostos em círculo, cada um com uma bola. O jogador com bola fora do círculo deve tocar um dos jogadores que estão no círculo, devendo tentar chegar ao seu lugar antes que este lhe toque.

Variantes: variar a mão dribladora; introduzir a presença da mudanças de mão, permitir a passagem no interior do círculo, utilizando os colegas como obstáculos.

Nível: Introdutório.

Momento do Treino: Aquecimento, Parte Principal.



Rabo da centopeia a fugir

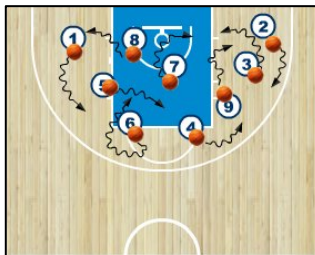
Objectivo: Controlo de bola em drible, cooperação entre pares procurando um objetivo.

Descrição: Um jogador com bola à frente de uma linha de jogadores, o primeiro e o último com bola. O que está à frente tem de tentar tocar o jogador que está em último na fila. Quando isto acontece, trocam as posições.

Variantes: Último jogador da fila sem bola; Jogador fora da fila sem bola; introduzir bola em todos os elementos; variar a mão dribladora.

Nível: Introdutório.

Momento do Treino: Aquecimento, Parte Principal.



Todos "roubam"

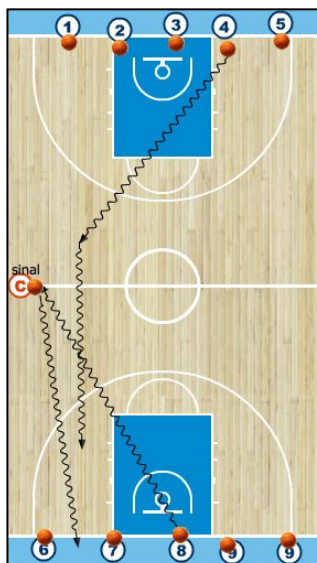
Objectivo: Controlo de bola, drible de proteção.

Descrição: Todos os jogadores com uma bola distribuídos numa determinada área limitada do campo. Cada um tenta retirar a bola dos outros para fora da área limitada. Quem dribla fora da área ou quem permite que a sua bola seja roubada para fora dessa área sai do jogo. Termina quem conseguir ficar só no jogo com a sua própria bola.

Variantes: Reduzir o espaço; introduzir jogadores sem bola, quem não a tem e rouba uma bola, ficará com ela.

Nível: Introdutório.

Momento do Treino: : Aquecimento, Parte Principal.



Lencinho em drible

Objectivo: Drible de progressão.

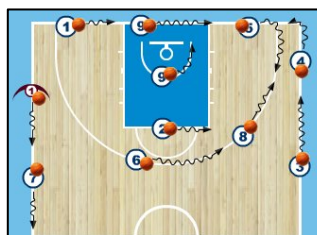
Descrição: Duas equipas, uma em cada linha de fundo com uma bola. Cada jogador com um numero. Ao sinal do treinador (chamando um numero) o jogador correspondente sai com a sua bola em drible de acordo com uma instrução. O que chega primeiro junto ao treinador deve-lhe “roubar” a bola que este possui e voltar ao seu lado do campo sem que o seu adversário lhe toque.

Variantes: Variar a mão do drible, competir até um certo número de pontos.

Nível: Introdutório.

Momento do Treino: Parte Principal.

Momento do Treino: Aquecimento.



Toca e foge nas linhas

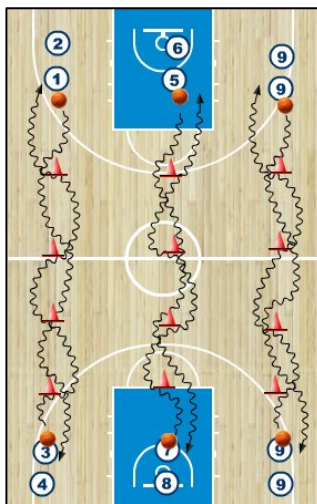
Objectivo: Drible de progressão, controlo de bola, reconhecimento das linhas e áreas do campo.

Descrição: Todos com bola em drible. Um “apanha” ou outros fogem. Só é permitido deslocar-se em cima das linhas do campo de basquetebol. Quem é tocado por quem está a “apanhar”, troca de funções.

Variantes: Colocar mais do que um jogador a tentar apanhar os companheiros; retirar a bola a quem tem a função de tocar nos companheiros; introduzir regras de salvamento de quem é apanhado (p. ex. áreas do campo); variar a mão dribladora; variar a dimensão do espaço (meio-campo; campo todo).

Nível: Introdutório.

Momento do Treino: Aquecimento.



Fazer contas em drible

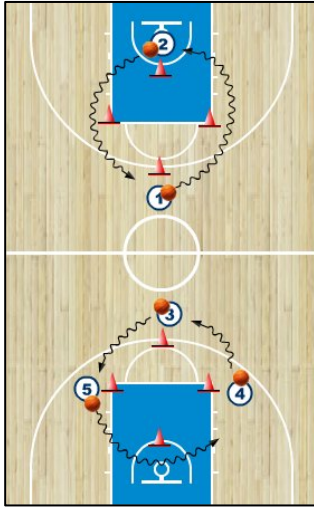
Objectivo: Controlo de bola e autonomia cognitiva.

Descrição: Duas colunas colocadas frente a frente. Os primeiros de cada coluna com bola. Driblar em torno dos cones, “cantando” em voz alta os números correspondentes aos dedos da mão levantada do colega da fila contrária.

Variantes: Variar o tipo de mudanças de direção em drible ao longo do percurso; introduzir operação aritméticas a fazer (p. ex. somar ou multiplicar os dedos levantados pelo companheiro).

Nível: Elementar.

Momento do Treino: Parte Principal.



Rodeo em drible

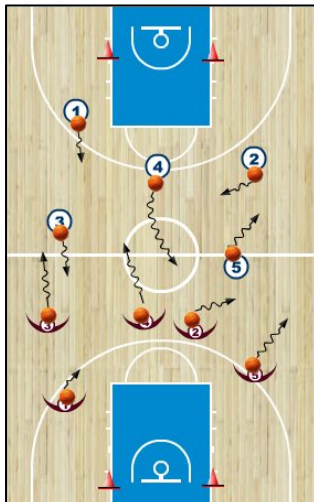
Objectivo: Drible de progressão.

Descrição: Dois jogadores com bola, à volta de um círculo. Um deve tentar apanhar o outro, sem poder atravessar o interior do círculo.

Variantes: Realizar com 3 jogadores; introduzir drible com duas bolas.

Nível: Introdução/Elementar

Momento do Treino: Aquecimento/Parte Principal.



Futedrible

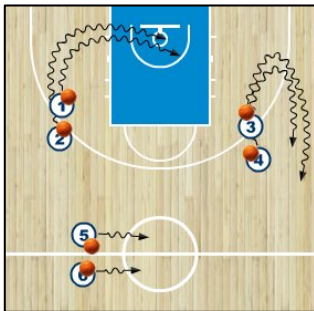
Objectivo: Diferenciação intersegmentar, coordenação geral.

Descrição: Em 5x5 ou 6x6, as equipas jogam uma partida de futebol sem deixar de driblar a bola.

Variantes: Limitar o uso do drible a uma das mãos.

Nível: Introdução/Elementar.

Momento do Treino: Aquecimento.



Drible em espelho ou perseguição

Objectivo: Reação ao drible, mudanças de ritmo e de velocidade em drible.

Descrição: Grupos de dois jogadores com bola. Um foge o outro vai atrás em perseguição. O primeiro vai-se movimentando pelo campo à velocidade que decidir e para a direções que entender. Quem persegue é o espelho do primeiro, procurando imitá-lo nos deslocamentos e velocidades em drible.

Variantes: Driblar com duas bolas; seleccionar uma linha do campo e ao longo dessa linha um imitar o outro.

Nível: Elementar.

Momento do Treino: Aquecimento, Parte Principal.



Drible duplo

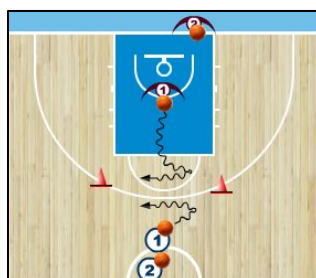
Objetivo: Manejo de bola, coordenação intersegmentar.

Descrição: Grupos de dois jogadores, cada um com duas bolas. com 4 bolas. Situados frente a frente, em drible com ambas as bolas, passam uma delas ao companheiro que está à sua frente ao sinal do treinador.

Variantes: Variar o tamanho da bola, variar o tipo de passe.

Nível: Elementar.

Momento do Treino: Aquecimento, Parte Principal.



1x1 em drible

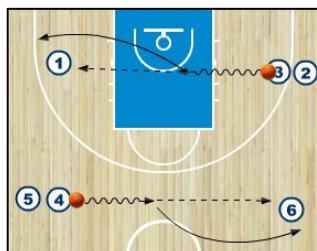
Objetivo: Domínio da bola em deslocamentos diversos e variações de velocidade.

Descrição: Grupos de dois jogadores ambos com bola. Atacante e defensor em drible, mantêm-no enquanto jogam 1x1 bola. O objetivo do atacante é passar entre os cones e o defensor tem a função de o impedir.

Variantes: Ampliar ou reduzir o espaço entre os cones, variar o ângulo de colocação dos cones em relação ao cesto; limitar o drible apenas a uma mão; impor movimentos de decisão ao defensor ou ao atacante que forcem a tomada de decisão ofensiva no 1x1.

Nível: Elementar/Avançado.

Momento do Treino: Aquecimento/Parte Principal.



Arranque em drible, paragem a um tempo e passe

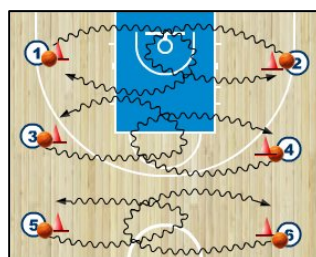
Objetivo: Drible de progressão, paragem, ligação ao passe.

Descrição: Grupos de dois com uma bola colocados frente a frente. Um com bola na linha final, outro sem bola na linha de meio campo. Arranque em drible, drible de progressão até metade da distância entre ambos. Paragem, passe.

Variantes: Variar o tipo de arranque, a mão dribladora, o tipo de paragem e de passe. Variar a distância desde que esta nunca comprometa a qualidade do passe.

Nível: Introdutório/Elementar.

Momento da aula/treino: Parte principal/Aquecimento.



1x1 "rouba" e foge

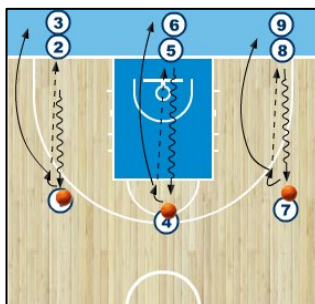
Objetivo: Drible de progressão; drible de proteção.

Descrição: Grupos de dois, cada um com bola. Os dois jogadores arrancam ao mesmo tempo com a mão direita em drible, um em direção ao outro. Ao se aproximarem passam proteger a sua bola e rodam em torno do companheiro tentando "roubar" a sua bola dele. Segue na direção de partida em drible de progressão.

Variantes: Utilizar a mão fraca; sair do drible de proteção ao sinal do professor/treinador.

Nível: Elementar.

Momento da aula/treino: Parte principal.



Arrancar, progredir, parar e rodar

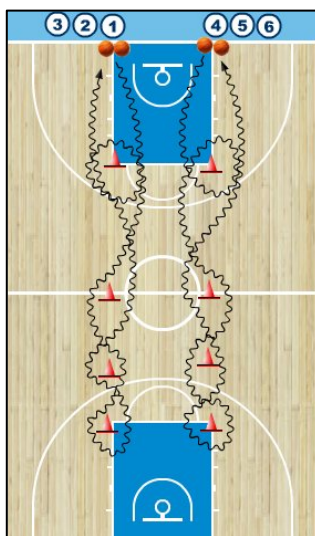
Objetivo: Arranque em drible, drible de progressão, paragem e rotação após interrupção do drible.

Descrição: Grupos de três jogadores com uma bola. Com bola, arranca em drible, no prolongamento da linha de lance livre interrompe o drible e pára. Após rotação de 180°, ficando face aos companheiros, passa ao primeiro da fila. Após o passe, corre para o final da fila, esperando pela sua vez.

Variantes: Variar o tipo de arranque em drible, a mão dribladora, o tipo de paragem, o tipo de rotação e respetivo pé de apoio. O tipo de passe também pode ser manipulado.

Nível: Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Parte principal.



Estafeta com duas bola

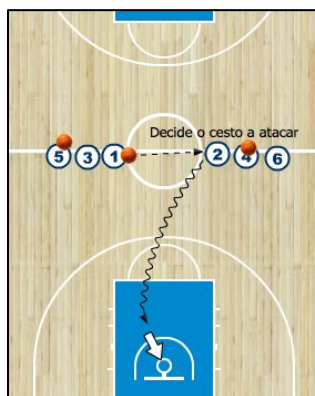
Objetivo: Drible de progressão; coordenação geral; diferenciação intersegmentar.

Descrição: Duas equipas divididas em duas filas. As equipas competem percorrendo o percurso em drible com duas bolas. O percurso termina quando o praticante que o realiza chega à linha de partida, entregando as duas bolas ao companheiro.

Variantes: Variar entre drible simultâneo e drible intercalado, realizar o percurso apenas com uma bola, ligar outros gestos técnicos no percurso, introduzir o lançamento num ou nos dois cestos como forma de finalizar os percursos criados.

Nível: Elementar/Avançado.

Momento do Treino: Parte principal.



1x1 escolhe o cesto para marcar

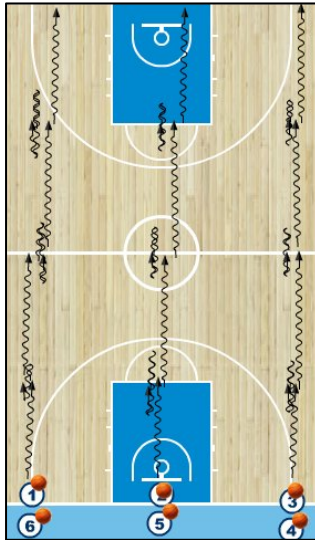
Objetivo: Drible de progressão com ataque ao cesto.

Descrição: Duas filas frente a frente no meio campo, uma com bola e outra sem bola. Ao passe, o jogador sem bola decide o cesto a atacar. Quem realizou o passe procura fazer oposição ao atacante a quem passou.

Variantes: Reduzir o número de dribles; variar o local e o tipo de finalização; introduzir um critério de êxito para reforçar o ataque: quem marca, ataca.

Nível: Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Parte Principal.



Progride e protege o drible

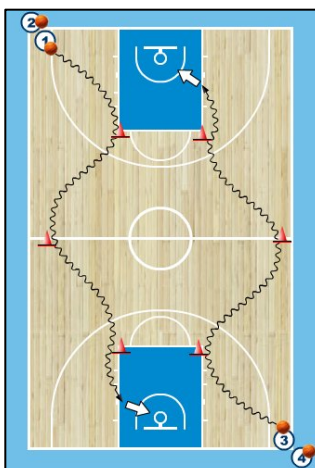
Objetivo: Domínio e controlo de bola, drible de progressão e proteção.

Descrição: Cada um com uma bola, iniciando na linha final. Progride em drible e pára no prolongamento da linha de lance livre mantendo o drible de proteção. Progride novamente até à linha de meio campo, parando uma vez mais para proteger o drible. Repete até ao prolongamento da linha de lance livre do meio campo contrário. Termina na linha final.

Variantes: Variar a mão que efetua o drible, variar o tipo de drible de proteção ou variar a forma de passagem de drible de proteção a progressão novamente.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Aquecimento/Parte principal.



Mudanças de direção em drible

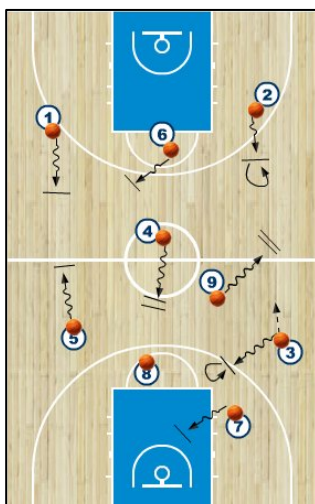
Objetivo: Controlo de bola e mudanças de direção em drible com ligação ao lançamento.

Descrição: Duas colunas na linha final. Cada jogador com bola realiza drible de progressão até cada obstáculo, muda de direção e sai na direção do seguinte. Finaliza de acordo com as instruções dadas.

Variantes: Variar o tipo de mudança de direção em drible; variar o tipo de lançamento; transformar o exercício numa estafeta em competição.

Nível: Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Parte principal.



Auto-passe e arranque em drible

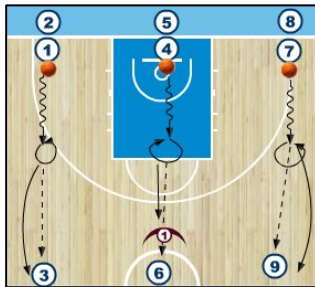
Objetivo: Arranques em drible direto e cruzado.

Descrição: Cada um com bola, espalhados nas diversas posições do campo. Auto-passe, arranca fazendo 3 dribles de progressão e pára em posição básica ofensiva. Faz auto-passe para outra direção e repete a mesma instrução.

Variantes: Variar o tipo de arranque, a mão que inicia o drible e o tipo de paragem. As rotações podem ser introduzidas após a paragem.

Nível: Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Aquecimento/Parte principal.



Arranca, progride, pára, roda e sprinta ou faz oposição

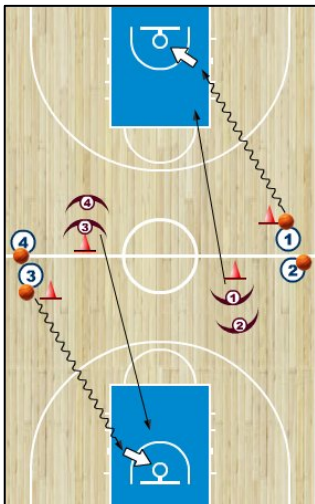
Objetivo: arranque em drible, drible de progressão, paragens, rotações e movimento após passe.

Descrição: Grupos de três alunos, uma bola por grupo. Um jogador de cada vez arranca em drible, pára a meio do percurso entre os dois companheiros. Após efetuar uma rotação completa (360°), passa e *sprinta* na direção do passe.

Variantes: Variar a mão dribladora, o tipo de arranque, o pé de apoio, variar o sentido da rotação e também o tipo de passe. Após o passe, o passador pode introduzir oposição ao arranque.

Nível: Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Parte principal.



1x1 com vantagem ofensiva

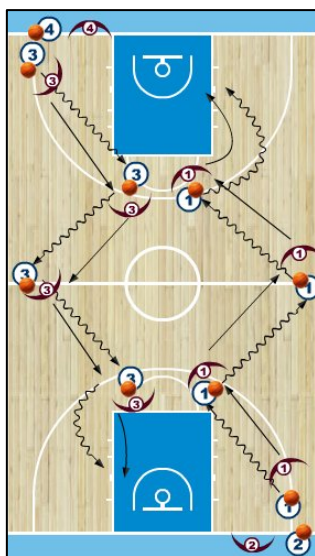
Objetivo: drible de progressão com pressão defensiva em recuperação.

Descrição: duas filas no meio campo, uma de atacantes, uma de defesas. O atacante parte com ligeira vantagem em relação ao defensor. Ao sinal, sair para o cesto com o objetivo de marcar cesto. O defensor procura dificultar a finalização de acordo com as instruções defensivas que possui.

Variantes: Introduzir um critério de decisão na saída para o cesto: decide o atacante, decide o defensor; aumentar a distância face ao cesto; manipular a distância de vantagem/desvantagem entre o atacante e o defensor.

Nível: Avançado.

Momento da aula/treino: Aquecimento/Parte principal.



1x1 com oposição em zigue-zague

Objetivo: Driblar sob oposição progredindo e protegendo a posse de bola no campo todo.

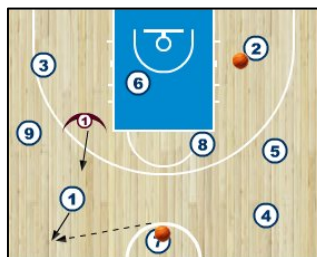
Descrição: Duas filas em lados opostos do campo. Grupos de dois com uma bola, um atacante e um defensor. O atacante dribla na direção do cesto em zigue zague, mudando de mão em drible em cada mudança de direção. Mantém a posse de bola, progride e protege a posse.

Variantes: Variar o tipo de mudança de direção, manipular o nível de oposição; restringir determinada zona do meio campo ofensivo para concretizar ponto; manipular a liberdade de ataque ao cesto no 1x1.

Nível: Avançado.

Momento da aula/treino: Parte principal.

Jogos e exercícios para o ensino do o passe e da recepção



Toca e foge com "a bola salva"

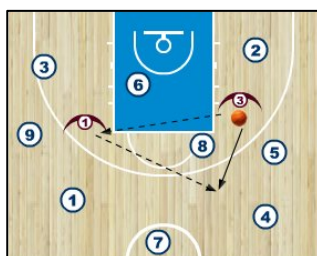
Objectivo: Cooperação e estratégia em equipa, passe e recepção em ambiente de jogo.

Descrição: Em meio campo, dois praticantes possuem duas bolas. Depois de definido alguém que está a "apanhar", todos fogem, sabendo que a bola salva quem pode ser "apanhado". Quem é tocado por que está a apanhar e não tiver bola, passa a "apanhar".

Variantes: Introduzir mais bolas e/ou mais jogadores a "apanhar"; aumentar ou diminuir o espaço disponível para o jogo.

Nível: Introdutório/Elementar.

Momento da aula/treino: Parte inicial/aquecimento.



Toca e foge com corrente de passe

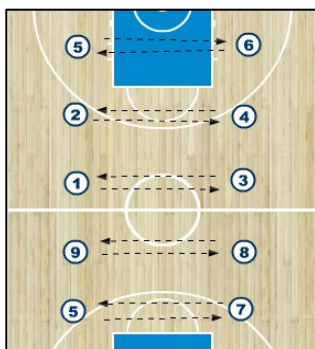
Objectivo: Cooperação e estratégia em equipa, passe e recepção em ambiente de jogo.

Descrição: Em meio campo, dois praticantes com bola estão a "apanhar" os restantes. Quem é "apanhado" passa para a equipa de quem está a apanhar se for tocado quando quem está a "apanhar" tiver bola e não fizer "passos". Quem "apanha" deverá passar a bola entre si até tocar em alguém e dessa forma aumentar a equipa de quem está a apanhar. Os últimos dois que sobram iniciam novo jogo a "apanhar" os restantes.

Variantes: Introduzir mais bolas e/ou mais jogadores a "apanhar".

Nível: Introdutório/Elementar.

Momento da aula/treino: Parte inicial/aquecimento.



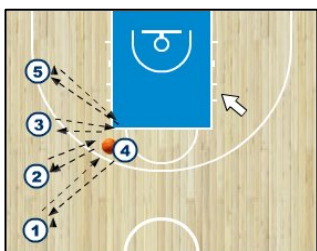
Toca e foge com corrente de passe

Objectivo: Técnica de passe e recepção.

Descrição: Em grupos de dois, colocados frente a frente, passar e receber de acordo com o tipo de passe definido

Variantes: Introduzir duas bolas, introduzir o passe com uma mão, competir entre grupos (quem faz mais passes num minuto?).

Nível: Introdutório.



"Passing gun"

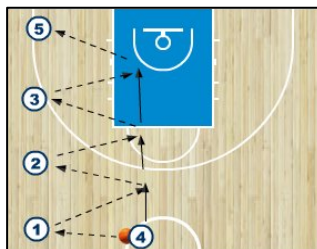
Objectivo: Técnicas de passe e recepção com velocidade de membros.

Descrição: De acordo com a disposição do diagrama 4 tem bola. Passa e recebe dos colegas 1, 2, 3 e 5. Respeita a ordem do passe.

Variantes: Variar o tipo de passe, não definir a ordem do passe. Ao invés de 4 começar com bola, as bolas podem começar em 1, 2, 3, e 5. Neste ultimo caso, 1 recebe e passa ao respetivo passador. Cada um com bola e quem recebe também passa a sua bola em simultâneo.

Nível: Introdutório/Elementar.

Momento da aula/treino: Parte principal.



"Passing gun" em corrida

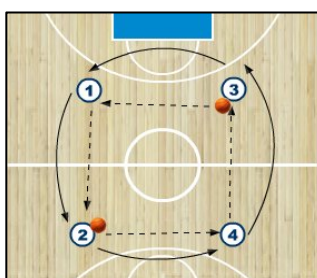
Objetivo: Técnicas de passe e recepção em deslocamento.

Descrição: De acordo com a disposição do diagrama 4 tem bola. Passa e recebe dos colegas 1, 2, 3 e 5 enquanto corre na direção de quem passa. Passa e recebe num sentido e percorre o caminho inverso. Respeita a ordem do passe.

Variantes: Variar o tipo de passe, não definir a ordem do passe. Tal como no anterior, ao invés de 4 começar com bola, as bolas começam podem começar em 1, 2, 3 e 5. Receber e passar em corrida para quem passa.

Nível: Introdutório/Elementar.

Momento da aula/treino: Parte principal.



Quadrado de passes

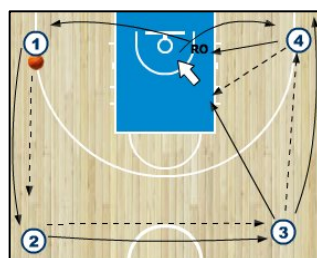
Objetivo: Técnicas de passe e recepção, com deslocamento sem bola após passe.

Descrição: Quatro filas no centro do campo viradas para dentro. O jogador da frente de cada fila começa com bola, passando ao segundo jogador da fila que está à sua direita. Ao passar desloca-se para trás da fila para onde passou.

Variantes: Passar para a direita e correr para a esquerda. Passar na diagonal e correr para o lado. Variar os tipos de passe.

Nível: Introdutório/Elementar.

Momento da aula/treino: Aquecimento.



Quadrado de passes para lançamento na passada

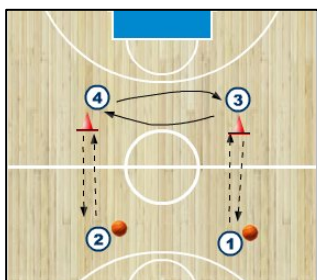
Objetivo: Técnicas de passe e recepção ligada à finalização com diversos tipos de lançamento.

Descrição: Quatro filas, uma em cada canto do meio campo. Começando na linha final, passar e seguir a bola, para no ultimo passe, cortar e finalizar no corte. Quem passa, espera pela bola atrás da fila para onde passa.

Variantes: Mudar o sentido do passe, variar os tipos de passe, variar o tipo de finalização; colocar dois quadrados um em cada cesto e competir até um número de cestos marcados (quem faz mau passe começa a contagem).

Nível: Introdutório/Elementar.

Momento da aula/treino: Aquecimento, parte principal ou final.



Passa e troca

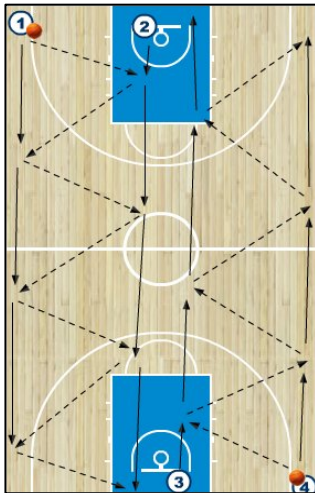
Objetivo: Passa e desloca-se para receber.

Descrição: Dois passadores fixos com bola com um jogador à frente no pino. Os jogadores fixos passam sempre para a frente, os outros dois trocam de posição. Os passadores móveis recebem e passam, para alternadamente executarem de forma idêntica no lado contrário.

Variantes: Passar cruzado com variações no tipo de passe – picado/peito para as bolas não colidirem. Utilização de duas bolas em ambos os passadores, obrigando a variação do tipo de passe. Concursos entre equipas até um número de passes definido e/ou num tempo determinado.

Nível: Introdutório/Elementar.

Momento da aula/treino: Parte principal.



Passes e recepção em corrida nos dois corredores

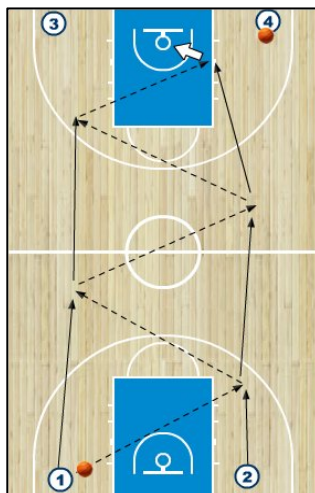
Objectivo: Passe e recepção em movimento.

Descrição: Campo longitudinalmente dividido pela linha cesto-cesto. Grupos de 2 alunos com uma bola. Passe e recepção em corrida mantendo a corrida dirigida em cada corredor.

Variantes: Diminuir o número de passes por percurso, aumentando a velocidade de execução do passe. Mudar a orientação: lado direito e lado esquerdo. Relacionar o passe com o drible, relacionar o passe/recepção com o lançamento no lado contrário do campo.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Parte principal.



Passes e recepção em corrida nos corredores intermédios

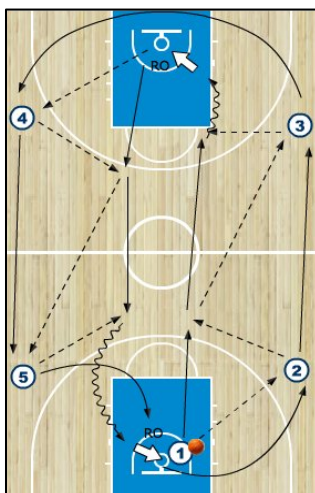
Objectivo: Passe e recepção em movimento.

Descrição: Grupos de 2 com uma bola. Passe e recepção em corrida mantendo a corrida dirigida em cada corredor. Grupos dispostos atrás da linha final de ambos os lados do campo. Quando um grupo termina chegando à linha final ou com lançamento ao cesto, sai outro grupo para o lado contrário.

Variantes: Diminuir o número de passes por percurso. Relacionar o passe com o drible, relacionar o passe/recepção com o lançamento no lado contrário do campo.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Parte principal.



8 passes

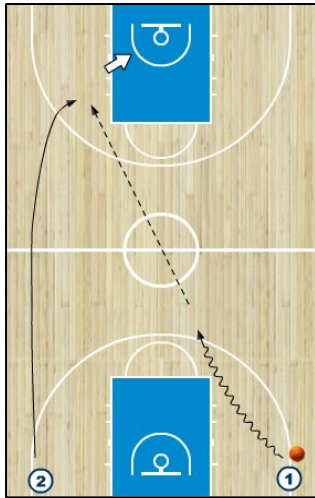
Objectivo: Passe e recepção em movimento.

Descrição: Filas de passadores fixos na linha lateral no prolongamento da linha de lance livre (2,3,4 e 5). 1 inicia debaixo do cesto e faz dois percursos passando e recebendo em corrida. 1-2-3-4-5-1

Variantes: Variar a solução de lançamento para finalizar, para introduzir maior mobilidade entre quem passa e quem corre no meio, introduzir duas bolas.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Aquecimento, parte principal.



Passe longo

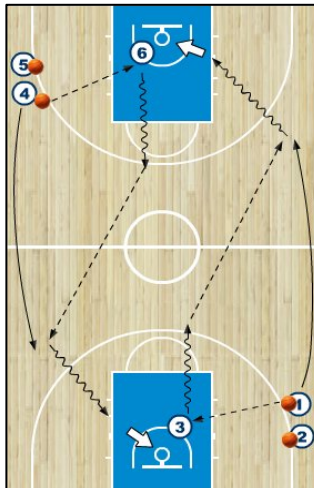
Objectivo: Passe longo após drible de aproximação do passe.

Descrição: Grupos de 2 alunos com uma bola com filas na linha final. 1 inicia o drible na direção do corredor central procurando aproximar o passe a 2. Após o lançamento, por fora e campo, recolocam-se mudando de fila.

Variantes: Variar o tipo de passe.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Parte principal.



Passe comprido após drible

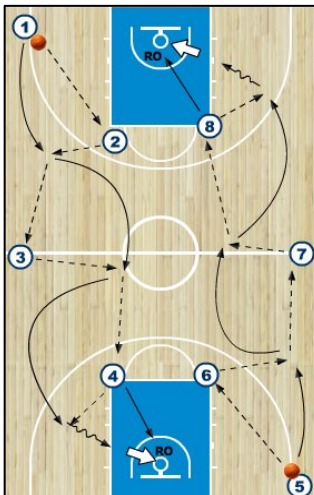
Objectivo: idem ao objetivo do exercício anterior.

Descrição: 1 passa para 2 e corre no corredor lateral, enquanto 2, após receber o passe longo, procura a finalização.

Variantes: Variar o tipo de passe e o tipo de finalização; limitar o número de dribles; ao invés de a bola começar em 1, pode começar em 2. Neste caso, 2 passa a 1 (com ou sem ressalto na tabela), 1 entra em drible no corredor central e 2 ocupa o corredor lateral.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Parte principal.



Passe e corte no campo todo

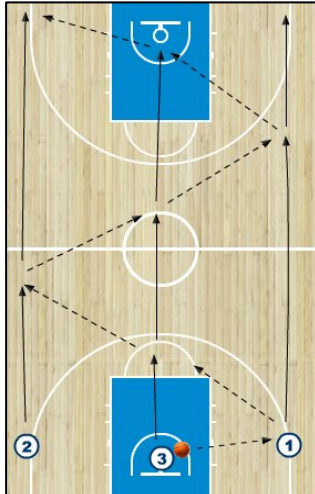
Objectivo: Passe e recepção em movimento.

Descrição: Grupos de 2 alunos com uma bola. Passe e recepção em corrida mantendo a corrida dirigida em cada corredor.

Variantes: Relacionar o passe com o drible, relacionar o passe/recepção com o lançamento no lado contrário do campo.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Parte principal.



Passe e recepção nos 3 corredores

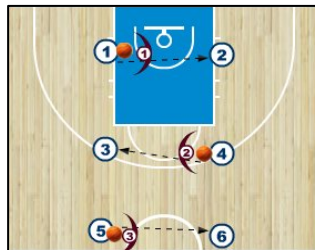
Objectivo: Passe e recepção em movimento.

Descrição: Grupos de 2 alunos com uma bola. Passe e recepção em corrida mantendo a corrida dirigida em cada corredor.

Variantes: Relacionar o passe com o drible, relacionar o passe/recepção com o lançamento no lado contrário do campo.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Parte principal.



"Rabia de 3" - 2x1

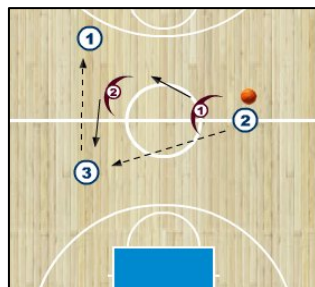
Objectivo: Passe e recepção em movimento.

Descrição: Grupos de 2 alunos com uma bola. Passe e recepção em corrida mantendo a corrida dirigida em cada corredor.

Variantes: Relacionar o passe com o drible, relacionar o passe/recepção com o lançamento no lado contrário do campo.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Parte principal.



"Rabia de 5" - 3x2

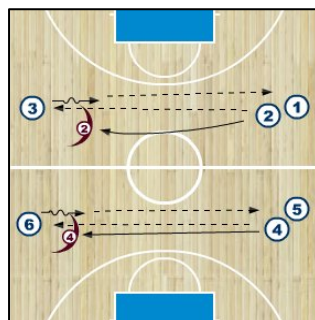
Objectivo: Passe e recepção em movimento.

Descrição: Grupos de 2 alunos com uma bola. Passe e recepção em corrida mantendo a corrida dirigida em cada corredor.

Variantes: Relacionar o passe com o drible, relacionar o passe/recepção com o lançamento no lado contrário do campo.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Parte principal.



Passa e faz oposição

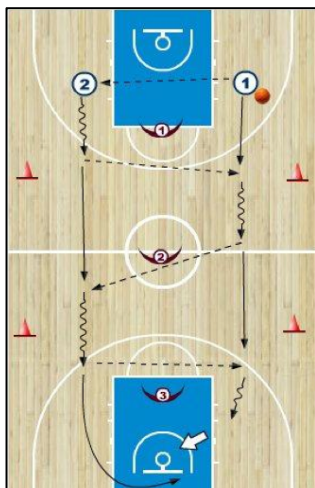
Objectivo: Passe e recepção em movimento.

Descrição: Grupos de 2 alunos com uma bola. Passe e recepção em corrida mantendo a corrida dirigida em cada corredor.

Variantes: Relacionar o passe com o drible, relacionar o passe/recepção com o lançamento no lado contrário do campo.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Parte principal.



2x1 com três áreas de oposição

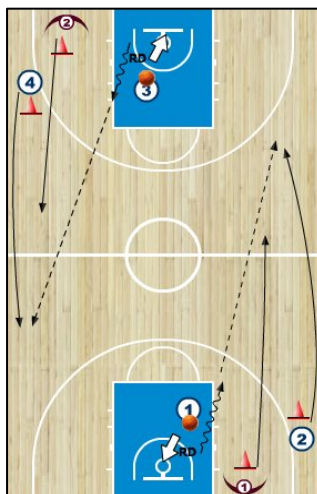
Objectivo: Passe e recepção e tomada de decisão sobre o timing do passe.

Descrição: Cada defensor tem sua área para defender, estas são delimitadas pela linha imaginária limitada pelos cones. Os dois atacantes devem passar pelos 3 defensores sem perderem a posse da bola, chegando à última área e procurar a finalização.

Variantes: Restringir o número de dribles a usar; impedir o uso do drible.

Nível: Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Parte principal.



Saída para a transição em passe longo

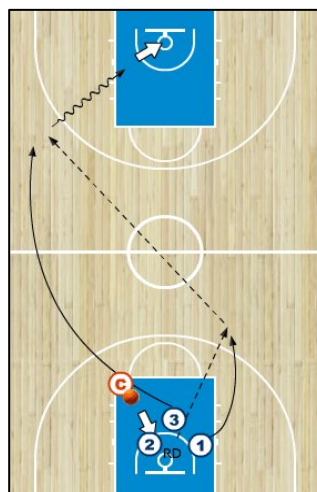
Objectivo: Passar para o extremo que corre com vantagem em relação ao defensor.

Descrição: Grupos de 3 alunos com uma bola. Um jogador bate a bola na tabela ganhando o seu próprio ressalto. Ao bater da bola na tabela, o atacante corre para o cesto com o defesa a sair ao mesmo tempo mas ligeiramente atrás. O jogador que ganhou o ressalto realiza um passe de ombro para o jogador que corre. Este procura a finalização.

Variantes: Considerar a possibilidade de usar o drible para aproximar o passe, impor formas de finalização particular, condicionar o tipo de oposição do defensor.

Nível: Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Parte principal.



Saída de contra-ataque em 3x0

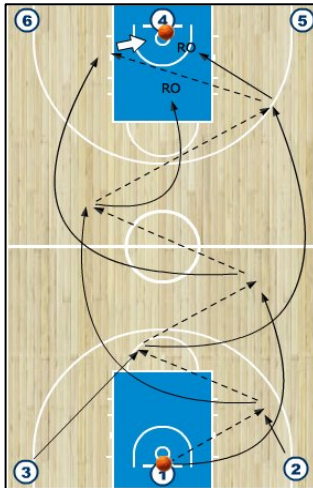
Objectivo: Velocidade do primeiro passe após ressalto e saída do passe para o extremo o mais cedo possível.

Descrição: Grupos de três, começam todos dentro da área. O professor/treinador lança, todos disputam o ressalto. Face à recuperação do ressalto, um jogador abre a 1ª linha de passe e o outro corre pelo corredor lateral para a frente. Sem driblar, ocupar os corredores de contra-ataque e em dois passes, passar para finalizar.

Variantes: introduzir um número limite de dribles para limitar o 2º passe, variar as condições de finalização, introduzir determinantes técnicas na ligação 1º passe, recepção e continuação do contra-ataque.

Nível: Introdotório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Parte principal.



Criss-cross em 3x0 (8 com grupos de três)

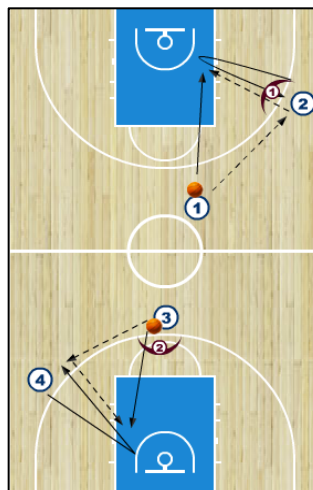
Objectivo: Passe e recepção em corrida.

Descrição: Grupos de três, quem passa, recebe a bola mais à frente, correndo por trás de quem recebe. Quem recebe com distância possível de lançamento, procura a finalização. Quando um grupo de três termina, inicia outro para o lado contrário do campo.

Variantes: limitar o número de passes, introduzir mais do que um percurso (ida e volta), variar o tipo de passe e/ou finalização.

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula/treino: Parte principal.



Passe e corte com ou sem oposição ao passador

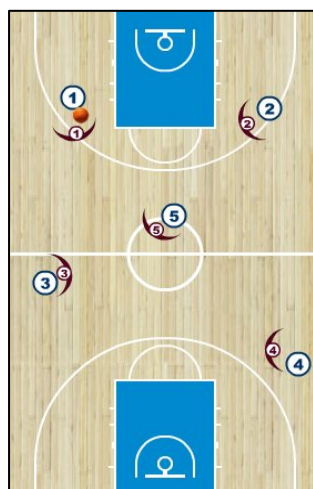
Objectivo: 2x1 em passe e corte. Tomada de decisão do timing do passe.

Descrição: bola na posição frontal ao cesto. Sem bola trabalha para receber, quem passa, corta para o cesto para finalizar. Num lado do campo, a defesa está centrada no jogador sem bola, no lado contrário a defesa está colocada no jogador com bola.

Variantes: Manipular os diferentes níveis de oposição do defensor.

Nível: Avançado.

Momento da aula/treino: Parte principal.



Jogo de passes (sem drible)

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Objectivo: Ocupação do espaço face à bola e aos companheiros sem bola; movimentos de desmarcação para abrir linhas de passe.

Descrição: Jogo de 5x5 sem drible. Duas hipóteses: 1 - contar o número de passes por posse; 2 - jogar aos pontos com cesto.

Variantes: Introduzir lançamento, aumentar o número de atacantes e defensores, aumentar/diminuir a área jogável (meio campo, campo todo).

Nível: Introdutório/Elementar/Avançado.

Momento da aula: Parte principal.