

Formato original do Critério de Técnica Individual

“O Cesto de Ouro”

Autor: Prof. Mário Lemos

<h3>“O Cesto de Ouro”</h3>  <p>O “Cesto de Ouro” é um critério de técnica individual, concebido pelo Prof. Mário Lemos, que pode ser utilizado em situações de treino colectivo, quando existem muitas tabelas ou poucos jogadores, ou de treino individual, no qual o praticante pode tentar superar-se permanentemente.</p>	<h3>3.ª Prova</h3> <ol style="list-style-type: none">1. Ao terminar as provas de lançamento na passada, o concorrente, mantém o drible (com a mão direita ou esquerda), coloca-se no ponto mais afastado do círculo da área restritiva e efectua quatro lançamentos longos.2. Após cada lançamento, o concorrente segue a bola e tenta agarrá-la antes de a mesma bater no solo.3. Cada lançamento transformado vale 6 pontos.  <p>Máximo: 24 pontos</p>
<h3>1.ª Prova</h3> <ol style="list-style-type: none">1. O concorrente inicia a prova debaixo do cesto. Em drible com a mão direita executa três percursos por fora das linhas da área de lance-livre.2. A cada aproximação do cesto faz um lançamento na passada (apoios direito e esquerdo) utilizando a mão direita.3. Cada lançamento concretizado vale 2 pontos.  <p>Máximo: 6 pontos</p>	<h3>4.ª Prova</h3> <ol style="list-style-type: none">1. Prova encadeada com a anterior, ou seja, após cada lançamento longo, transformado ou não, o concorrente, caso agarre a bola antes de a mesma bater no solo, tenta um segundo lançamento do local onde capturou a bola (2 pontos por lançamento concretizado).2. Se a bola tocar uma vez o solo o concorrente pode lançar uma segunda vez do local de ressalto da bola (1 ponto por lançamento concretizado).  <p>Máximo: 8 pontos</p>
<h3>2.ª Prova</h3> <ol style="list-style-type: none">1. O concorrente, localizado debaixo do cesto, dribla com a mão esquerda executando três percursos por fora das linhas da área de lance-livre.2. A cada aproximação do cesto faz um lançamento na passada (apoios esquerdo e direito) utilizando a mão esquerda.3. Cada lançamento transformado vale 2 pontos.  <p>Máximo: 6 pontos</p>	<h3>5.ª Prova</h3> <ol style="list-style-type: none">1. O concorrente executa 6 lances livres.2. Após o primeiro lance livre a bola é passada ao executante pelo concorrente seguinte ou pelo juiz do concurso.3. Cada lançamento transformado vale 1 ponto.  <p>Máximo: 6 pontos</p>