

PRIMEIRO JOGO

Todo o praticante, para alcançar uma eficiência mínima no jogo, deverá conseguir avançar no campo recorrendo ao drible, passar e receber uma bola a pelos 4 metros de distância e alcançar o cesto quando lança no mínimo a 4 metros deste.

São 5 as regras fundamentais do jogo a apresentar no 1º jogo:

- Não é permitido caminhar com a bola na mão / Driblar para progredir;
- Se interromper o drible já não pode voltar a driblar;
- A bola está fora quando toca as linhas limites ou está na posse de quem esteja a pisar as linhas limite;
- Não se pode socar a bola nem empurrar, bater, agarrar, puxar os adversários;
- Cada cesto vale 2 pontos.

1º nível de jogo / Forma básica de jogo

Problema	Objetivo aprendizagem	Situações de aprendizagem	Jogo adaptado
Jogadores aglomeram-se em torno da bola	Afastarem-se da bola em comprimento e largura.	Regra dos “4 passos” e “4 olhos” – perca da posse da bola Jogos de pass e em espaço reduzido Jogos de drible – manter espaço entre jogadores; Exercitar em jogo e em situação de exº sem oposição;	3x3 c/ limitação do espaço ½ campo
Impossibilidade de manter a posse de bola	Receber e passar c/ as 2 mãos; Manter contacto visual com os companheiros; Parar quando receber a bola; Voltar-se para o cesto que ataca;	Regra: não se pode tirar a bola das mãos do atacante; não intercetar o drible; Agarrar a bola sempre que ela lhe é enviada e orientar os apoios para o cesto; Correr e parar em equilíbrio; Driblar e parar em equilíbrio; Passar em movimento ;	3x3 c/ limitação do espaço ½ campo
Não conseguir encestar	Lançar ao cesto, perto deste, em apoio.	Regra: só fazer oposição ao lançamento se estiver colocado entre o cesto e o adv.; Forma básica de lançamento; Lançamentos curtos com diferentes orientações face ao cesto	3x3 c/ limitação do espaço ½ campo

Não criar situações de finalização	Realizar movimentos em direção ao cesto.	Mudanças de direção; Correr a olhar para a bola; Passar e correr; Passar e receber com as 2 mãos. Exercitar em situações de 2x2 sem intervenção do defensor sobre a bola;	
Não escolher o melhor posicionamento no ataque	Colocar-se numa das 5 posições de Ataque.	Marcas nas posições	3x3 c/ limitação do espaço ½ campo
Não se afastar do adv. direto	Desmarcar-se para posições à frente da bola.	Mudanças de direção e velocidade; Correr a olhar para a bola; Vários tipos de passe	3x3 c/ limitação do espaço ½ campo

MELHORAR O NÍVEL DE JOGO

1. Regras do jogo
2. Manter a posse de bola, na presença do defensor:
 - Enqº of. à receção
 - Colocar a bola junto à cintura ou mais próxima da posição de lançamento (defensor)
 - Driblar para espaços livres, sem se afastarem do cesto;
3. Finalizar através de iniciativa individual
 - Lançamento na passada c/ mão dominante
4. Superar o adv. direto
 - Fintas e arranques em drible
5. Ocupar o espaço de forma equilibrada
 - Ocupar uma das 5 posições c/ ou s/ bola (Ataque simétrico)
 - Reposição de posições
6. Desmarcar-se
 - Técnicas de desmarcação s/ bola (TC e 1/2c)
 - Passar e cortar – frente / costas