

Técnica individual ofensiva

O drible

- **O que** é o drible
- Princípios gerais de execução - **Como**

Dedos, posição fletida, cabeça levantada, 2 mãos, proteger a bola

- **Quando** utilizar o drible (**Frases chave**)

Progredir no campo, aproximar do cesto, criar linha de passe, para finalizar, mudar o lado da bola, para criar vantagem.

- Tipos de drible – progressão (princípios) e proteção (princípios), abertura do drible (princípios)
- Mudanças de direção (ação técnico tática) – c/ mudança de mão, s/ mudança de mão

Princípios – espera, baixo, velocidade, pé contrário forte

Frente, costas/crossback, pernas, inversão, dentro-fora seco e largo

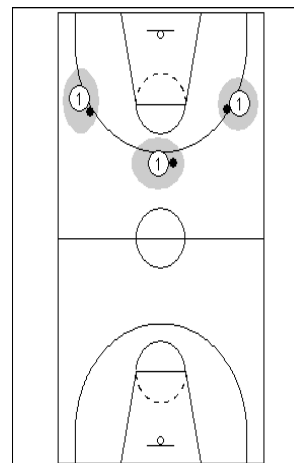
- Arranques em drible – dirº e cruzº. Trás das costas e inversão.
- Metodologia de ensino do drible – (Drible do principiante)
Explicar, executar e questionar
Realização de jogos c/ participação ativa dos jovens na descoberta das soluções para os problemas que o jogo coloca.
Exº de controle de bola. Exº de drible parado, a passo, corrida lenta e corrida normal

1. Estafeta em drible – como chegar a uma linha

2. Manejo de bola com drible.

Parado

- Alto e baixo D/E; À frente e atrás; Lado a lado; Dentro fora; Combinar anteriores; 8 drible bxº; 8 c/4 dribles; 8 c/3 dribles; lado pernas frente D/E; lado pernas costas D/E.
- Números – D/E; c/ mud. pela frente
- Duas bolas: batimento simultâneo e alternado.
- Driblar com duas bolas:
 - dentro-fora;
 - frente;
 - frente-trás;
- Quadrado - Mudança de mão de dif. formas.

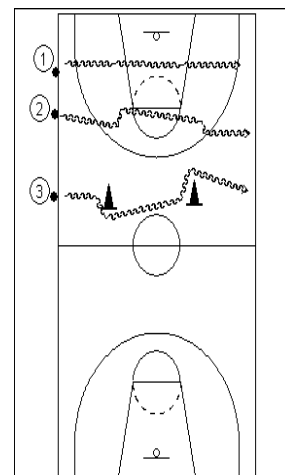


Executar com rapidez. Manter olhar levantado (nº).

3. Drible progressão

Transversal / todo campo

- Cruzar o campo com 3 dribles.
- Idem com alternância de mão.
- Pernas para frente – 2 dribles e mudança de trajetória
- Pernas e costas consecutivo. Costas com 1 drible intermédio
- Dentro - fora; Dentro – fora - pernas; Dentro - fora – pernas – frente; Dentro – fora – pernas - costas; Hesita - ataca; Atrás - pernas - frente.
- Deslocamento frontal, recua, muda de mão frente / pernas, arranca.
- Grs. 2 - uma bola. Oposição semi ativa e ativa. - frente – costas - pernas (abaixo do joelho)
- Deslocamento lateral (perante pressão defensiva) em drible – 2 dribles e inversão.
- Deslocamento lateral (perante pressão defensiva), recua, muda de mão frente / pernas, arranca.
- Círculos



Aspectos a respeitar:

Manter a bola fora das pernas.

Mover a perna do lado da bola.

Tornar independentes os mov. das pernas

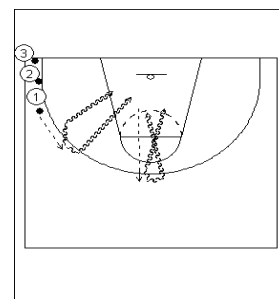
4. Arranque em drible à recepção

Estrutura do exº:

1 coluna na linha final, cada jogador com 1 bola, executa as situações propostas ao longo da linha dos 6.25. Quando o primeiro tiver executado 2 acções inicia o segundo. Quando todos tiverem executado inicia-se do lado contrário.

Auto passe ao longo dos 6.25

- Recepção sobre o pé exterior, enqº e finta de lançamento (manter a posição fletida) e arranque cruzº / dirº.
- Idem, mas à recepção, fazer passar a bola num movimento rápido à frente dos joelhos e arranque cruzado para longe e para a frente.
- Recepção sobre o pé interior e arranque com o pé exterior e drible com a mão exterior para dentro dos 6.25.



Intervenção do treinador em relação à utilização do drible no jogo

O Passe

PASSE – RECEÇÃO – DESMARCAÇÃO

- O que é o passe e a recepção
- A importância do passe recepção e desmarcação no jogo
Ações realizadas o maior nº de vezes no jogo
Expressão do jogo coletivo
Importância tática
- Quando utilizar o passe
Quando não puder continuar com o drible e quando o colega lhe mostrar a cara, as mãos e olhar para ele.
Saídas e desenvolvimento do CA, penetrações, passes penetrantes.
- Princípios gerais de execução do passe e recepção
Pega, pulso e dedos, olhos, posição no campo, trajetória, velocidade, ângulo.
Recepção ativa, mão alvo / 2 mãos, controle visual (4 olhos)
- Tipos de passe
peito, picado, ombro, 2 mãos,
lateral c/ interposição perna,
gancho lateral c/ e s/ interposição da perna,
após drible c/ 2 mãos e c/ 1 mão (no início do ataque ou após penetração)
trás das costas,
entrega à mão
- Metodologia de ensino do passe – 5 etapas
Conhecimento, mental, técnica, tática, jogo condicionado
- Desmarcação
Importância (só há uma bola, manutenção da posse da bola, criar situações de finalização)
Criar linhas de passe
- Metodologia ensino desmarcação – 3 etapas
 1. Primeiros conceitos
Afastar-se do portador da bola; Ocupar espaços livres; Sair das costas do defensor; Dar continuidade à ação de progressão no campo.
4 passos
Correr à frente da bola
Aclarar ao drible
Passar e avançar
 2. Criar linhas passe em transição
Prioridades do passe CA – lat e meio,
Ocupação corredores laterais,

Como desmarcar em sits. de sup. numérica.

3. Criar linhas passe no 1/2c ofensivo

Ações técnico táticas de desmarcação

Receção direta simples – mudar direção, mãos, rotação.

Receção c/ salto

Corte após passe – mudança de velocidade, pedir a bola, manter contato visual.

Costas à sobremarcação – fintar receção, explorar a linha atacante cesto.

Idem c/ rotação – fintar receção, pé mais próximo do defensor, fixar adv.

Desmarcação com interposição da perna e auto bloqueio.

Desmarcação em áreas próximas do cesto – jog. interior. Mão elevada, auto bloqueio, fazer-se grande.

Reações às penetrações em drible.

- Intervenção do Treinador, no jogo, em relação ao passe, receção e desmarcação.
- Orientações para passar e receber bem
Numa fase inicial passar sempre com as 2 mãos.
Estabelecer contato visual.
Passar com os pés no chão.
- Orientações para uma boa desmarcação
Abrir cedo a linha de passe.
Manter contato visual com a bola e mão alvo preparada.
Cortar até ao debaixo do cesto.

1. **Controle de bola**

2. **Passes sem oposição**

- Gr. 3 - Passe em triângulo
- Gr. 2 – Passa a uma mão sem drible (mão direita e esquerda) (peito e picado)
- Gr. 2 – Passa a uma mão com drible (mão direita e esquerda) (peito e picado)
- Gr. 2 – Cruza, passa a uma mão (mão direita e esquerda) (peito e picado)
- Gr. 2 - 2 Bolas / 1 por jogador – exercício b.
- Gr. 2 – 2 Bolas / 1 por jogador – exercício c.
- Passe até 1/2c e regresso – peito, uma mão.
- Oito de 3 até 1/2c e regresso

3. **Passe c/ oposição**

- 2x1 parados
- Rabia – 4x3 c/ marcas (6). Variante.
- Gr.4 – Dividir o espaço em 4. Jogar 2x2 s/ drible



até 5 passes consecutivos.

- I. Oito de 3 e regresso em 2x1. Só passe.

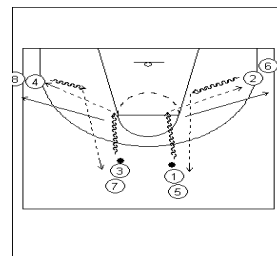
4. Passar do drible.

4 colunas

- a. Jog. 1 arranca em drible e passa a 1 mão para 2. Este por sua vez arranca para meio e passa a 1 mão.

Roda 1-2-3-4-1.

- b. Jog.1 dribla esq^a, muda frente, pernas ou costas e passa dir^a. Jog. 2 dribla dir^a, e faz o mesmo.



5. Desmarcação

2 colunas – 2x0

Coluna meio com bola, jog lateral, movimenta-se para receber

- a. Vai e vem pé interior / pé exterior / salto
- b. Auto bloqueio + abertura
- c. Corte para cesto au bloqueio + posição interior
- d. Corte interior – pb, LL.

Idem 2x1 – Defesa passiva sobre recetor

Lançamento – 3h

- Saber lançar ao cesto
Objetivo do jogo
- A construção de um bom lançador
- “Quandos” do lançamento
Cesto ao alcance s/ companheiros melhor colocados.
Caminho livre para o cesto s/ companheiros melhor colocados.
Após ressalto ofensivo.
- Aspectos gerais lançamento
Lançar de dentro para fora
Consistência no lançamento - Lançar sempre da mesma maneira.
Fixar sempre o centro do cesto.
*A **confiança** resulta da repetição.*
***Lançar muito** – memória muscular.*
*Tempo vs **Tempo extra**.*
Registrar todos os dias
- Tipos de lançamento – passada (dir^a, esq^a, apoios diferenciados, do lado do cesto e cesto passado, combinações).
- Do lanç. em apoio ao lanç. em suspensão
Apoio, salto, suspensão
- Lançamento gancho e semi gancho.
- Lançamento livre
Como preparar o LL
Pés
Olhos no cesto
Criar rotina
- Caracterização do lanç. das crianças e jovens
- Metodologia de ensino do lançamento
Posição
Mecânica
Repetição
Oposição
Situações de jogo
Competição

1. Mecânica

a. Lançar de 3 posições – s/ tocar aro

Lançar a 1 mão – recuar após 2 consecutivos até 3p

Lançar c/ mão apoio e após 1 drible - idem

Lançar ao drible – mão D/E (trazer bola p/ D)

1ª série – lançar 5

2ª série – marcar 3/5

Alternativa – recuar após cada cesto

b. Swish game – lançar 5

s/ tocar aro: 2p

tocar aro: 1p

falhar: -1p

c. **Parede – 10x.**

Exº para quem lança para a frente

d. Grs.2 - Lançar após apanhar bola chão. Passo curto E/D. Sair da esquina

1ª série – lançar 5

2ª série – marcar 3/5

2. Movimento

S/ drible - Roda

a. Bandejas – E/D

1ª série – marcar 10

2ª série – 1'. Bater record

b. Bloco (apoio/salto)

lançar 10

marcar 8/10

c. Esquina (pedir a bola)

lançar 10

marcar 7/10

d. Esquina (com oposição)

lançar 10

marcar 7/10

C/ drible - Margall

a. Salto

b. 2 T

3. Repetição / Competição

a. 8' (1+2+2+3)

b. Saídas bloq^a

c. 2+3+3+2

4. Lance livre

Como preparar o LL

Pés

Olhos no cesto

Criar rotina