

BASQUETEBOLE

Marcos Bezerra de Almeida
2000

Iniciação



APRESENTAÇÃO DO AUTOR

A primeira reação que tive ao ser convidado para apresentar o autor deste livro foi de lisonja, pois considereei uma grande honra. Em seguida preocupei-me com o teor do comentário, já que se trata de uma obra de uma pessoa que se dedica de corpo e alma ao basquetebol. A decisão não demorou: o que deve ser ressaltado aqui é o caráter, a dignidade, a personalidade, enfim o ser humano.

O Kiko já vem chamando a atenção de quem convive com o basquetebol há alguns anos. Quem sabe se não foi uma luz Divina que fez com que ele não se transformasse num atleta adulto (ele bem que tentou, pois perseverança é um traço bem definido no seu caráter), mas sim, trilhasse os caminhos nem sempre fáceis dos técnicos desportivos.

Uma das coisas que mais se nota, quando se convive com o Kiko é a grande afinidade entre ele e seus alunos. Isto se deve ao respeito e carinho com que ele trata seus pupilos, considerando-os atletas e não "pirralhos alegres".

Ao ler este trabalho, o leitor poderá notar o aspecto humano que define a sua filosofia. O desenvolvimento do atleta está intimamente associado à sua maturidade psicológica.

Os jogadores que tiverem a sorte de trabalhar sob seu comando, com certeza estarão sendo preparados para a vida, e o basquete é simplesmente o instrumento que ele utiliza para passar-lhes todas as suas convicções.

No tempo em que estivemos trabalhando juntos aprendi a respeitá-lo. O seu futuro como "coach", sem dúvida, será pontuado de sucessos, e o sucesso não é só a vitória, pois muito mais importante do que vencer é sempre lutar para vencer e não se deixar abater pela derrota.

Parabéns Kiko!

Continue se dedicando a esse esporte que nós tanto amamos!

Do seu amigo,

Renê de T. Machado

Professor de Educação Física pós-graduado em Basquetebol - UFRJf
Supervisor e Técnico de Basquetebol do Fluminense F.C.

CURRICULUM

- Professor de Educação Física formado pela UERJ.
- Monitor de Basquetebol. UERJ - 1992.
- Técnico de Basquetebol do Tijuca Tênis Clube - RJ - 1992/1994.
- Técnico de Basquetebol do Fluminense Futebol Clube - RJ - 1995.
- Vice-campeão estadual mirim - RJ - 1994.
- Técnico da Seleção Carioca Mirim BIG STARS GAME - RJ - 1994.
- Técnico das categorias de base do Grajaú Country Club - RJ - 1996-1997.
- Campeão estadual mirim - RJ - 1996.
- Técnico de Basquetebol Feminino do Colégio Marista São José - RJ -1997.

PREFACIO

Na difícil, mas empolgante arte de ensinar, encontramos um trabalho que visa o aprendizado do ser humano como um todo, e não somente de um atleta.

A preocupação que devemos ter com quem estamos lidando fica evidente neste livro, enfatizando ainda mais a necessidade de que no processo de iniciação desportiva, a "filosofia" do professor deve prevalecer sobre a do técnico.

O professor Marcos Bezerra de Almeida, o Kiko, consegue resumir todos estes predicados em uma linguagem objetiva de fácil assimilação, mas que corresponde à expectativa do leitor.

Marcus Flávio do A. Vasconcelos "Pingo"
Professor da Disciplina de Basquetebol do IEFD I UERJ
Ex-Técnico do CR. Flamengo e do Tijuca T.C.
Técnico do Grajaú C.C.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO DO AUTOR	2
CURRICULUM	3
PREFACIO	4
LEGENDAS	6
INTRODUÇÃO	7
FORMANDO PESSOAS ATRAVÉS DO BASQUETEBOL.....	7
ESTUDO DA APRENDIZAGEM.....	9
FASES DO PROCESSO DE APRENDIZAGEM MOTORA.....	10
METODOLOGIA.....	11
ESTRUTURA DA ESCOLINHA.....	13
ESTRATÉGIAS	15
AQUECIMENTO.....	16
EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO.....	17
EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTOS	20
VOLTA A CALMA	21
FUNDAMENTOS.....	22
Trabalho de Pés	22
Controle de Bola	27
Drible	32
Fintas de Drible.....	37
Passe.....	40
Arremesso	55
Defesa	68
Rebote	74
MINI-BASQUETEBOL	75
Histórico.....	75
Objetivos.....	76
Jogando Mini-Basquetebol	76
Síntese das Regras de Mini-Basquetebol.....	77
ALGUMAS SUGESTÕES PARA OS TREINADORES.....	80
ARTIFÍCIOS PARA CORREÇÃO E APRIMORAMENTO	82
PRINCIPAIS FALHAS QUE UM PROFESSOR DEVE EVITAR DURANTE AS AULAS	87
BIBLIOGRAFIA	89
LITERATURA RECOMENDADA.....	90

LEGENDAS

Bola de Basquete

X O(U3,,,. Jogadoresw

X

\AAA/W>

Jogador de Defesa

Jogador com BoU Cone

Deslocamento sem bola Passe

Drible

Bloqueio ou Corta-Luz

Arremesso ou Bandeja

Professor

INTRODUÇÃO

Os profissionais da Educação Física estão sempre se deparando com situações onde há necessidade de se saber mais a respeito de uma ou outra modalidade esportiva.

Baseado em nossa experiência como professor e treinador de divisões de base de basquetebol desde 1990, este livro tem como proposta dar suporte aos profissionais e estudantes de Educação Física para ministrar aulas de basquetebol em colégios, clubes, condomínios etc. propondo uma seqüência pedagógica de objetivos para as aulas.

O estudo da aprendizagem será apresentado no início, seguido das fases do processo de aprendizagem motora e seu desenvolvimento básico, assim como uma metodologia específica para o aprendizado dos fundamentos do basquetebol.

Apesar da proposta inicial deste livro ser em torno da ordem dos objetivos para as aulas, pretendemos diferenciá-lo dos demais ao apresentar algumas "dicas" para a organização da escolinha e condução das aulas.

Vários exercícios propostos para um fundamento podem e devem ser utilizados com outros objetivos. Por esta razão não vimos, portanto, a necessidade de se repetir estes exercícios em outros capítulos do livro.

Os exercícios são, em sua maioria, básicos para o aprendizado, porém não devem ser usados como única opção, pois cada professor tem uma maneira diferente de passar seu conhecimento.

FORMANDO PESSOAS ATRAVÉS DO BASQUETEBOL

"Se você quer conseguir resultados diferentes no futuro, tem que começar a fazer coisas diferentes agora".

Paulo E. Da Hora Matta

Cada vez mais em nossa vida fica claro e evidente que o esporte, como um todo, se tornou uma necessidade individual e social, uma influência cada dia mais marcante dentre todas as atividades do homem. O esporte é um Templo de saúde, lazer e educação.

Ele se destaca pela harmonia de seus movimentos e pela pureza de seus objetivos, e se impõe pela ação que desperta. Produz ação, competição, superação de esforço e deste modo, favorece o enriquecimento pessoal. É um extraordinário meio de expressão e revela, por oposição, os limites de cada um.

Isto explica o porquê do fenômeno desportivo ser eterno no tempo e no espaço. Ele supre necessidades fundamentais do homem.

Desde os tempos mais antigos, o mundo pára em respeito ao esporte.

O treinador deve ser, acima de tudo, um educador, um formador de pessoas. Esta é sua missão primária. Seu trabalho deveria ser dividido em três metas:

- A pessoa
- O atleta
- O jogador de basquete

O jogador de basquete seria, pela especificação, o primeiro objetivo nosso, mas não é. Veja bem que estou colocando isto como um objetivo importante, mas não o mais importante. Para se conseguir formar um bom jogador, antes precisamos ter o atleta. Este tem que ter consciência de suas obrigações e direitos. Além disso, não sabemos se ele vai seguir no basquete ou se vai mudar de esporte (isto é comum acontecer em todas as modalidades). O que importa é sua atitude como atleta. Agora, como saberemos qual aluno ou atleta iniciante se tornará um atleta profissional? E mesmo assim, e depois que sua carreira terminar? O que fazer? É por isso que precisamos formar a pessoa antes de tudo, pois se não acertarmos quem chegará à Seleção Brasileira ou até mesmo quem continuará a jogar basquete, de uma coisa não escaparemos: o homem.

Dentro desta prática, aumentamos as chances de vitória desportiva, pois segundo algumas pesquisas, há um relacionamento direto entre a formação de bons cidadãos e equipes vencedoras.

Os treinadores sabem que muitas conquistas e vitórias caem no esquecimento, o que prova que não é o triunfo que conta, e sim a forma como foi obtido.

O esporte é um meio de se dar forma a uma fase de preparação para o jogo da vida.

Durante o treino as capacidades desportivas dos praticantes devem ser aprimoradas, tanto quanto suas qualidades de personalidade. Isto obriga o treinador a tomar a seu cargo a educação do jogador.

O relacionamento entre professor-aluno ou treinador-atleta é um dos pontos mais importantes do processo de formação do indivíduo. O professor se torna amigo, irmão mais velho, confidente, conselheiro, etc. Baseado nisto, seus hábitos são tomados como exemplo. Se você fuma ou bebe na frente deles, criará neles a vontade de imitá-lo. Há alguns casos em que o professor passa mais tempo com o aluno do que os próprios pais, por isso exerce uma influência muito maior em sua vida nesta fase. Além disso, depois de algum tempo, quando você já ganhou a confiança dos pais, há certas coisas que só o professor consegue fazer com que os alunos obedeçam, como estudar ou se alimentar. Os próprios pais se encarregam de pedir.

Sociabilização, equilíbrio emocional e moral, lealdade, sinceridade, espírito de equipe, busca pela superação, são todos conceitos que devem ser inculcados nos jovens.

Em nossa vida, assim como no esporte, estamos sempre buscando saúde e lazer, mas também estamos competindo.

Competimos na prova de admissão no colégio, no vestibular e no mercado de trabalho.

Buscamos a vitória e aprendemos com a derrota. Nossas sensações se repetem dentro e fora da quadra. Alegria, tristeza, satisfação, frustração, medo, confiança, etc.

As relações entre jogadores também devem ser trabalhadas, pois crescendo em coletividade tendem a desenvolver-se mais e melhor para o mundo, aumentando suas qualidades volitivas e intelectuais. Respeite a maneira de ser de cada um para que não cometa injustiças pois,

**"NÃO HÁ NADA MAIS DESIGUAL
DO QUE TRATAR IGUALMENTE,
PESSOAS DIFERENTES",**

como disse com muita propriedade a professora Joy durante uma aula de Didática na UERJ.

ESTUDO DA APRENDIZAGEM

Conceito de aprendizagem: Aprender é mudar (1) ou adquirir novos hábitos (2), de preferência, tentando melhorá-los.

Para que haja aprendizagem, seja qual for o conteúdo, o método ou as técnicas, três condições básicas são necessárias:

1. A existência de elementos que incidem sobre os organismos, chamados de ESTÍMULOS;
2. A capacidade dos organismos de reagirem a estes estímulos, sob a forma de RESPOSTA;
3. A faculdade dos organismos alterarem as relações entre ESTÍMULO e RESPOSTA.

**Todo estímulo deve
provocar uma resposta no organismo,
cuja interação determina
uma mudança de comportamento.**

FASES DO PROCESSO DE APRENDIZAGEM MOTORA

Dentro do processo de aprendizagem as ações do professor são ENSINAR, CORRIGIR e APERFEIÇOAR.

Estas ações coincidem com as fases que vamos apresentar abaixo. As fases são distinguidas de acordo com o conteúdo predominante e o nível de coordenação alcançado (3), compreendendo o desenvolvimento da coordenação grossa e fina, e a estabilização da coordenação fina.

FASES DO APRENDIZADO

- 1º) Desenvolvimento da coordenação grossa.
- 2º) Desenvolvimento da coordenação fina.
- 3º) Estabilização da coordenação fina.

Apesar de não haver uma linha divisória marcante entre as fases, elas representam a estrutura básica do processo de aprendizagem motora, independente da modalidade esportiva, da idade e do nível motor inicial.

A formação de uma primeira representação de movimento ocorre com base tanto na recepção de informações sensoriais como verbais, através do aproveitamento da memória motora.

A coordenação grossa é caracterizada pelo seguinte quadro de manifestação da execução do movimento: é típica uma entrada de força excessiva e parcialmente errada, quer dizer, a potência de movimento ainda não está correta, tendo como característica uma fluência de movimento deficiente. Isto atinge principalmente a ligação da fase preparatória com a fase principal do movimento, surgindo nítidas paradas e interrupções do mesmo.

A condução do movimento muitas vezes é afoita ou muito lenta e em harmonia insuficiente, de modo que o rendimento é fortemente oscilante.

**Durante a fase de coordenação grossa
não há equilíbrio entre
a força do gesto e a condução do movimento,
resultando em interrupções, desarmonia e
rendimento oscilante.**

No estágio da coordenação fina, o aluno pode executar o novo movimento aprendido quase sem erros.

A coordenação fina apresenta em seu quadro de manifestação um decurso de movimento harmônico, fechado. Os critérios de qualificação das respectivas técnicas esportivas são plenamente satisfeitos.

O progresso da aprendizagem, nesta fase, muitas vezes não é contínuo. Há uma estagnação temporária, após o que, há novamente uma progressão maior. Há necessidade de um constante reforço nas atividades com relação à motivação.

Na fase da coordenação fina começa a haver o equilíbrio desejado no gesto, porém muitas vezes não é contínuo, havendo necessidade de constante motivação para um progresso maior.

Na terceira fase, estabilização da coordenação fina, o aluno pode aplicar com sucesso o movimento aprendido, mesmo sob condições dificultadas. A execução do movimento apresenta todas as características de uma técnica aperfeiçoada.

Nesta fase, o aluno pode liberar mais a sua atenção da execução do movimento, ficando livre para acompanhar os acontecimentos táticos ou prevenir dificuldades que possam surgir.

Não há um término desta fase, e uma constante aprendizagem se faz necessária, para que não haja um retrocesso da estabilidade (ibid. 3).

A fase de estabilização da coordenação fina apresenta as características de uma técnica aperfeiçoada, mas não tem fim, pois o aprendizado é diário e permanente, para que não haja um retrocesso da estabilidade.

METODOLOGIA

A explicação dos exercícios deve ser precisa e compreensível, feita verbalmente e por demonstração, levando-se em conta os conhecimentos e as experiências motoras do aluno (ibid. 3), pois o desempenho do ato motor deve estar de acordo com a individualidade biológica de cada um e cada pessoa aprende de maneiras diferentes (2).

O nível de complexidade dos exercícios deve ser adequado aos objetivos e à faixa etária.

Concentre-se nos objetivos, mas evite a rotina de exercícios, o que poderia provocar uma falta de interesse pelos alunos. Além disso a prática sem motivação é ineficaz (4), ou seja, torne o ambiente agradável para seus alunos, sem fugir dos objetivos. Para isso, não há necessidade de alterar as atividades, e sim, a maneira de conduzir as mesmas.

"Os seres humanos têm um potencial natural para aprender"(1), expressa pela curiosidade. Incentive isso nos alunos criando neles uma vontade ainda maior de aprender e vencer.

Motivar significa "despertar para uma ação física e intelectual" (2).

A utilização de aulas eminentemente recreativas, lúdicas, prazerosas, neste contexto, fazem a criança "tomar gosto" pelo desporto, evitando-se, assim, o abandono precoce (5).

1. Explique os exercícios de forma precisa e compreensível, através da palavra e da demonstração.
2. Respeite o tempo de aprendizagem de cada um, pois as pessoas são diferentes.
3. A complexidade dos exercícios deve ser adequada aos objetivos e à faixa etária do grupo.
4. A rotina de exercícios cria falta de interesse no grupo, perdendo-se os objetivos.
5. Toda prática deve ter motivação.
6. Não há necessidade de alterar as atividades e sim, a sua conduta, que deve ser estimulante.
7. Todo aprendizado deve ser recreativo, lúdico, prazeroso, fazendo a criança tomar gosto pelo esporte.
8. Desperte em cada aluno uma vontade maior de aprender e vencer.
9. Elogie todo progresso e corrija, sempre destacando um ponto positivo.
10. Lembre-se de que o abandono precoce da prática desportiva, muitas vezes deve-se à má orientação do professor.

Neste livro, propomos temas para as aulas, de acordo com uma seqüência pedagógica que acreditamos, segundo nossa experiência, ser bastante eficaz no processo de aprendizagem do basquetebol. A ordem dos temas leva em consideração, além de aspectos da coordenação motora, aspectos motivacionais. Isto se deve ao fato por nós observado, de os alunos gostarem mais de driblar e arremessar do que passar. Porém, o professor deve evitar dar aulas com exercícios específicos o tempo todo. Crie formas variadas de se trabalhar cada fundamento. Procure também utilizar outros fundamentos associados ao tema principal da aula, mas inclua este em todos os exercícios propostos, sempre que possível.

Durante uma aula de um fundamento específico, faça exercícios que envolvam os demais, mas a ênfase da correção deve estar no fundamento em aprendizagem.

Assim sendo, durante uma aula de passes, por exemplo, faça exercícios que envolvam também dribles, bandejas, arremessos, trabalhos de pés etc., mas a ênfase da correção deve estar no passe, pois este é o fundamento principal desta aula.

1. Ampliar o repertório motor.
2. Buscar a perfeição dos movimentos.
3. A reaprendizagem é mais difícil.
4. Não queimar etapas oferecendo objetivos inadequados.
5. Aumento progressivo das dificuldades.
6. O tempo de duração das atividades é diretamente proporcional ao nível de complexidade.

Trabalhe também com reforço positivo, pois quando corrigimos, tendemos a prestar atenção e comentar só o que está errado. Através do reforço positivo (um elogio a uma execução correta de um fundamento ou parte dele, por exemplo) fortalecemos a resposta motora e a auto-estima. Porém, o elogio deve ser merecido. Se você elogiar ou premiar toda ação, mesmo quando errada, ou até uma tarefa muito fácil de se executar, o retorno para o aluno não será tão benéfico, e será talvez até prejudicial. Por outro lado, os prêmios ou elogios devem ser uma surpresa e não um direito, para que o aluno não fique tentado a realizar a tarefa apenas em função do prêmio. Por exemplo, quando está se treinando lance livre e o professor oferece um chocolate a quem convertê-lo da maneira certa, e isso se torna um hábito, depois de algum tempo o aluno passa a querer acertar o arremesso só por causa do chocolate. Se não há chocolate, ele não faz questão de arremessar da forma correta, ou seja, não há conscientização do aprendizado. Além disso, um erro é importante, se você o identifica, o admite, aprende com ele e o esquece.

"Um acerto é consequência de uma coleção de erros."
(Marcos Bezerra de Almeida - KIKO)

ESTRUTURA DA ESCOLINHA

Alguns itens são bastante importantes para o sucesso da escolinha, como a divisão de faixa etária, número de alunos por turma etc.

- O número de alunos nas turmas devem ser, no máximo, 29. Quando o trigésimo aluno entrar, divide a turma em duas de quinze. Numa turma muito grande é difícil manter a qualidade do trabalho, pois você não terá condições de ensinar, corrigir e aperfeiçoar atentamente todos os alunos.
- As divisões de faixa etária sugeridas (9 a 11, 12 a 13, 14 a 16) são em função de uma maior semelhança no processo de desenvolvimento físico das crianças. Além disso, até os treze anos a bola a ser usada é menor e mais leve (bola mirim), o que pode ser contornado dentro da mesma turma, se houver necessidade (poucos alunos em cada turma). Mas, onde for possível, até os onze anos, a tabela deve ser mais baixa, ficando o aro mais próximo do chão (altura do mini-basquetebol: 2,75m).
- Não há justificativa para separar as turmas por sexo, pois até em torneios internos da escolinha as equipes podem ser mistas.

- Não é em todo lugar que dispomos de material próprio para trabalhar, portanto devemos estar aptos a utilizar de tudo: bolas de vôlei, futebol, G.R.D., tênis, medicinebol, cones, cadeiras, maçãs, arcos, mochilas, giz etc.

Não deixe de dar aula nunca, mesmo quando chover e a quadra for descoberta. Crie um meio de propor alguma atividade fora da chuva, como falar sobre regras, apresentar vídeos, ou até mesmo buscar locais alternativos para dar aula. Já tivemos que usar e abusar da criatividade para não dispensar a turma em dias de chuva ou outras situações adversas.

Num clube em que trabalhei, a quadra destinada às aulas da escolinha era descoberta, mas havia um ginásio. Porém este era usado somente para treinamento das equipes, e o que me restou foi a arquibancada para dar aula. Trabalhamos empunhadura, passes, dribles na posição sentada e mecânica de arremesso. Numa outra época ficamos sem aro em um dos lados da quadra e do outro lado, nem tabela havia. O conserto demorou dois meses e nem por isso deixamos de dar aula, inclusive de arremesso e bandeja, utilizando o visor da tabela (retângulo preto) como ponto de referência, ou arremessando ou fazendo bandeja na direção de um companheiro, como se ele fosse a cesta.

Também já aconteceu o fato de funcionário responsável por abrir o armário das bolas se atrasar bastante, a ponto de não haver como esperá-lo. Dois alunos haviam levado a bola. Mas a turma tinha mais de 15 alunos. O que fazer? Contestes! Uma aula inteira de contestes com dribles e passes variados. Resultado: uma aula super motivante, criada a partir de uma dificuldade.

Uma vez, numa escola, demos aula de arremesso num jirau que havia no ginásio. Este estava ocupado com outra atividade. Só tínhamos aquele lugar e não queríamos dar aula teórica. Notamos que as traves de ginástica artística que havia ali tinham como base de apoio uma espécie de cesta (como se fosse uma cesta de papel). Viramos a trave de cabeça para baixo e a colocamos em cima de uma mesa. Imediatamente tínhamos três cestas para arremessar.

Estas e algumas outras adversidades são imprevistas, mas devemos sempre nos preparar para enfrentar este tipo de situação, seja por falta de local, material ou número de alunos diferente do que se imaginava: o importante é não deixar de dar aula nunca.

1. Turmas de 29 alunos, no máximo. Quando o trigésimo entrar, abra duas turmas de 15, aumentando ou mantendo a qualidade do trabalho.
2. Turmas mistas.
3. Utilize todo o material disponível e faça adaptações.

ESTRATÉGIAS

Algumas estratégias são ótimas para o sucesso da escolinha. Na maioria das vezes os alunos vão se sentir importantes, pois o professor se preocupa com eles, e não os vê apenas como arremessadores de bola para a cesta. Mas quem matricula e paga as mensalidades são os pais, não, os alunos. Os pais precisam confiar no professor e perceber que ele tem algo mais para apresentar que não apenas bom conhecimento específico do basquetebol.

- Um exame antropométrico mínimo, como medida do peso total e altura, e testes, como impulsão vertical, piques de vinte metros (aproximadamente o que um atleta corre na quadra de basquetebol) com e sem bola, abdominais em um minuto, bandejas convertidas em dez tentativas etc., além de motivantes para os alunos, demonstram um certo nível de organização, o que é bem visto.

Refaça os testes de seis em seis meses, por exemplo.

- Esta organização não pára por aí. Cada aluno deve ter uma ficha de cadastro com foto, onde serão colocados os dados antropométricos, pessoais e familiares.
- A apresentação do professor conta bastante. Esteja sempre esportivamente bem vestido. Já houve casos de professores dando aula de calça ou bermuda jeans, camisa social e sapato. Você não precisa vestir terno e gravata para se vestir bem. A sua vestimenta deve ser adequada ao ambiente e função exercida. Os alunos reparam se você vai sempre com a mesma calça ou se você usou a mesma camisa duas vezes naquela semana. Procure ter camisas que tenham motivos de basquetebol. Isto traz uma identificação sua com o desporto. O ideal seria, ainda, que a camisa tivesse o logotipo da escolinha. Estas camisas devem ser usadas pelos alunos como uniforme.
- Crie uma camisa com estampa que os alunos tenham vontade de usar. De certa forma, o uniforme não deve ter cara de uniforme. Deste modo, o aluno vai usá-lo mesmo fora das aulas, durante as férias ou nos finais de semana. Lembre-se de que a camisa sendo usada na rua é uma grande propaganda da sua escolinha.
- Todo pai quer que os filhos sejam bons alunos na escola, e muitos ameaçam tirá-los da escolinha se as notas não forem boas. A proposta é inverter esta situação, ou seja, o professor de basquetebol é quem vai cobrar as notas dos alunos, alegando que só quem tem boas notas pode jogar. Isto força os alunos a estudarem, pois eles não querem largar o basquete.
- A preparação teórica dos alunos deve ser feita através de folhetos explicativos tanto quanto através de eventuais palestras sobre alongamento, alimentação, estudo, importância do treino de fundamentos etc.

- Algumas surpresas animam bastante a garotada, como a visita de um técnico ou atleta profissional à aula. A presença deles pode ser aproveitada para dar uma clínica de basquetebol, dando informações sobre fundamentos básicos e preparação física. Esta clínica pode e deve ser aberta para não-alunos da escolinha.
- Convide outras escolinhas para fazer amistosos e não exclua ninguém de participar. Se for preciso, marque mais de um jogo para que todos possam jogar.
- Organize torneios internos dividindo as equipes de forma equilibrada. Outra alternativa é fazer torneios de participação individual, marcando dias específicos para os jogos, que podem ser um dia de aula ou um sábado pela manhã, por exemplo, onde os times são divididos na hora e em cada partida todos os jogadores do time vencedor ganham dois pontos e os do time perdedor, um ponto. De acordo com o número presente, os times podem ser refeitos a cada partida. No próximo dia de torneio novos times serão organizados e a rotina é a mesma, sendo que aqueles participantes que tenham maior número de pontos devem ser colocados em times opostos. Isto evita o problema de ausências (W.O.) quando os times são os mesmos em todo o torneio. Após um certo número de rodadas predeterminado, contabiliza-se o total de cada aluno e os dez primeiros farão o jogo final, onde sairão o time campeão e o vice. Além destes, também são premiados os três primeiros colocados individuais. Desta forma estaremos premiando não somente os melhores jogadores, mas também os mais assíduos. Esta fórmula já foi utilizada com sucesso na ACM (Associação Cristã de Moços).
- Este torneio pode ser utilizado como festa de encerramento. Não se esqueça também de comemorar ou pelo menos se manifestar nos aniversários dos alunos.

1. Ganhe a confiança dos pais apresentando algo mais além de um bom conhecimento de basquetebol
2. Esteja sempre esportivamente bem vestido.
3. Crie uma camisa com uma estampa que os alunos tenham vontade de vestir. Desta forma os alunos a usarão, mesmo fora das aulas.

AQUECIMENTO

O aquecimento é de extrema importância nas aulas práticas de qualquer modalidade desportiva ou recreativa, exercendo uma profunda influência não só nos aspectos fisiológicos, como também psicológicos, ou seja, a predisposição para a atividade.

Como já vimos anteriormente, qualquer prática sem motivação é ineficaz, portanto, uma atenção bastante grande deve ser dada a esta parte da aula.

A melhor opção talvez seja a recreação, propondo jogos e brincadeiras onde o lúdico esteja presente, porém, novamente devemos lembrar que o nosso objetivo não é a recreação propriamente dita, ou seja, as brincadeiras, sempre, que possível, devem ter a ver com o fundamento principal da aula.

As brincadeiras de pique e contestes sempre fazem grande sucesso em qualquer faixa etária.

Por exemplo, o pique-bandeira pode ser utilizado para se treinar as fintas de corpo e até mesmo postura defensiva, e, se introduzirmos a bola, ainda teremos o drible e/ou passe sendo trabalhados.

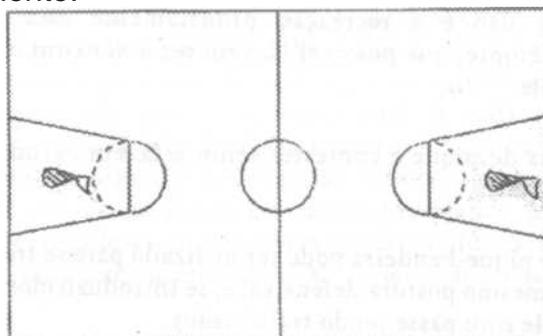
É importante também saber que, além dos alunos, você precisa agradar os pais, e para os pais o conceito de aquecimento tem a ver com alongamento. Certamente se você não o fizer durante as aulas e mais tarde um aluno se queixar de dores musculares ou cansaço, no dia seguinte vão lhe perguntar por que não há aquecimento. Além disso, o alongamento é imprescindível antes de qualquer atividade física, mesmo atividades informais. Deste modo, estaremos ajudando os alunos a criarem um hábito bastante sadio em suas vidas.

1. Jogos e brincadeiras são ótimas opções de aquecimento.
2. O alongamento é imprescindível antes de qualquer atividade física, mesmo em atividades informais...

EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

Pique-Bandeira

Duas equipes, uma de cada lado da quadra, têm como objetivo roubar a bandeira (bola) do adversário e trazê-la para o seu campo, sem que seus integrantes sejam tocados pelos oponentes. Se isto acontecer, o atacante ficará colado no lugar até que outro companheiro de time o toque para descolá-lo. Se ele tiver a bola quando for colado, ela voltará para a sua zona de origem. Somente os atacantes podem entrar na área da bandeira. As equipes se atacam simultaneamente.



Pique-Bandeira (variação)

Semelhante ao anterior, só que a bola deve ser driblada ou passada.

Pique-pega com drible

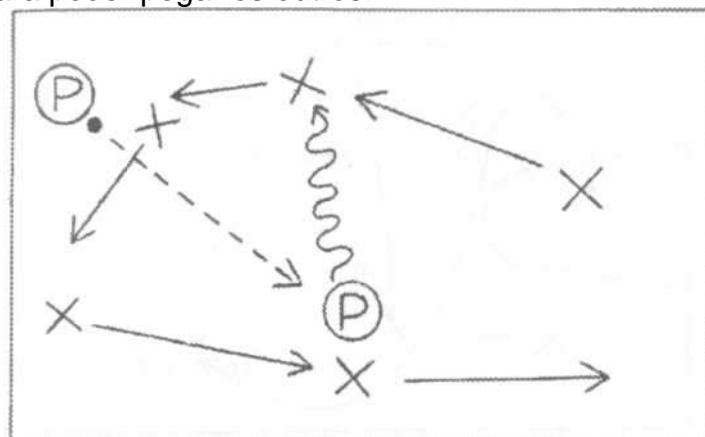
Um pegador com bola deve driblar e tentar pegar os demais alunos dentro da quadra. Quem for pego recebe a bola e passa a ser o pegador.

Pique-pega (variação)

Todos com bola. Cada um tenta roubar a bola do outro, sem perder o controle da sua. Pode-se limitar a área de jogo, como a metade da quadra, ou dentro do garrafão, por exemplo.

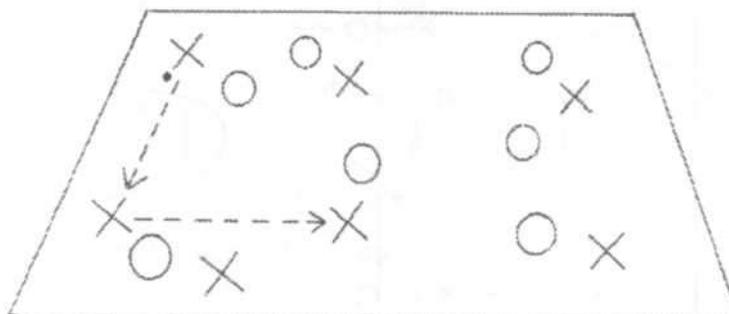
Pique-pega com drible e passes

Vários pegadores, mas só uma bola. Os pegadores devem passar a bola entre si para poder pegar os outros.



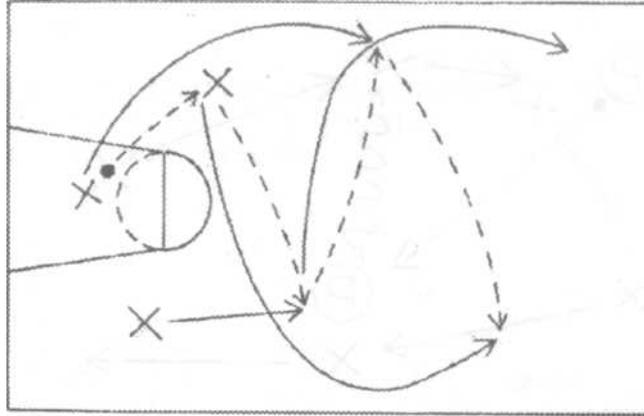
Jogo de passes

Duas equipes e uma bola. A equipe que tem a bola deve passá-la entre seus componentes sem que o adversário intercepte o passe. Se a equipe conseguir fazer 20 passes consecutivos, marca um ponto.



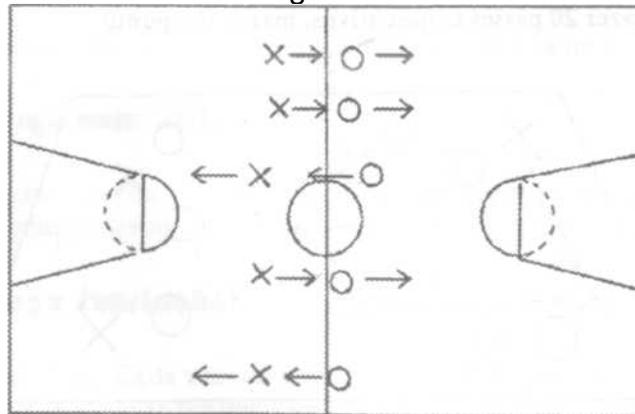
Jogo do passos (variação)

Três colunas no fundo da quadra. A bola começa na coluna do meio. Passar e correr por trás do recebedor e seguir em direção ao outro lado da quadra. A bola deverá sempre mudar de lado. Pode finalizar com bandeja ou arremesso.



Par ou ímpar

Em duplas, alinhadas no meio da quadra, com um de frente para o outro. Tiram par ou ímpar e quem perder passa a ser o pegador, que deve tocar o companheiro antes deste chegar à linha de fundo da quadra.



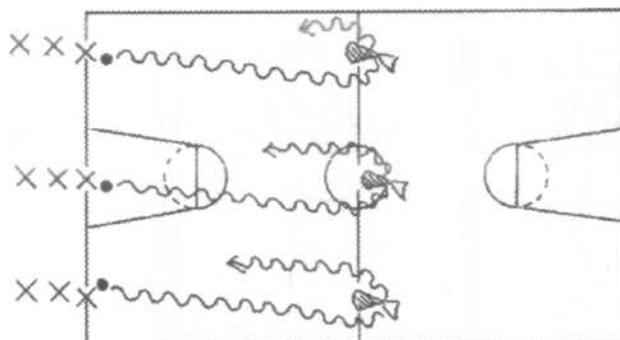
Par ou ímpar (variação)

Dar nome de cores as equipes e o professor determina qual será o pegador gritando uma das cores. Pode dizer a cor do fugitivo ao invés do pegador e, usar bolas para serem dribladas por ambas as equipes.



Trabalho com cones

Formar colunas no fundo da quadra, cada uma com bola e de frente para um cone, colocado próximo à linha central. A bola deve ser driblada até o cone e de volta até a coluna. Ganha a coluna que completar a tarefa primeiro.

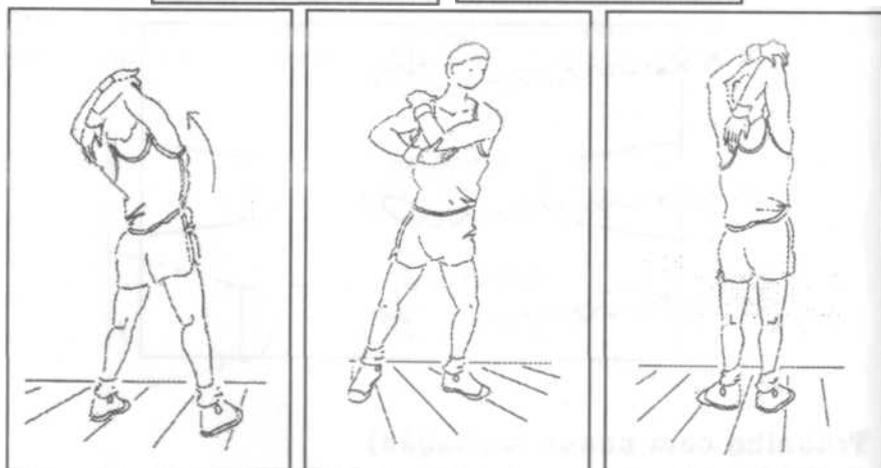
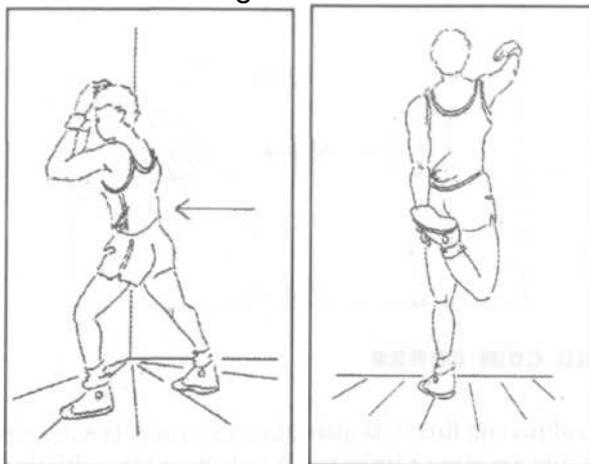


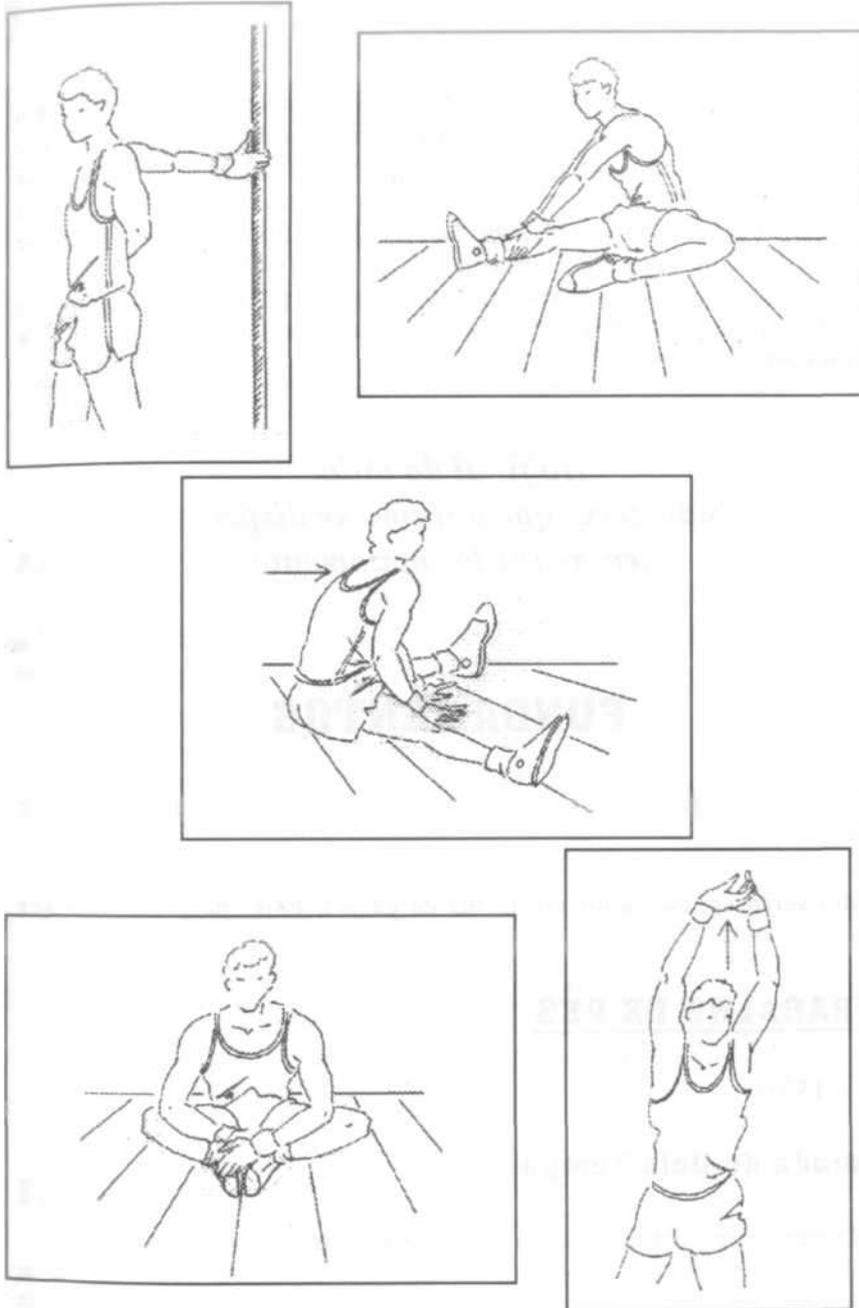
Trabalho com cones (variação)

A bola pode ser passada em volta do corpo (sem drible) enquanto o jogador corre até o cone, ou entre as pernas, ou até rolada pelo chão, dando tapinhas.

EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTOS

Todos os alongamentos devem ser feitos no início e no final da aula, pelo menos uma vez durante 20 segundos cada um.





VOLTA A CALMA

No final da aula, assim que a turma possuir um certo nível de organização, que quer dizer não ter todos os alunos correndo atrás da bola ao mesmo tempo, o que poderia causar acidentes, proponha um jogo coletivo, uma prática dirigida, para que os alunos coloquem em prática tudo o que foi ensinado em situação real de jogo. Mas não deixe que a turma se disperse sem reuni-los novamente. Comece a aula com eles juntos e termine a aula dessa maneira outra vez. Aproveite este momento para dar recados e fazer comunicados pertinentes às aulas ou eventos e jogos que venham a acontecer.

**Ao final da aula,
não deixe que a turma se disperse
sem reuni-los novamente.**

FUNDAMENTOS

Vamos partir agora para a apresentação dos fundamentos propriamente ditos.

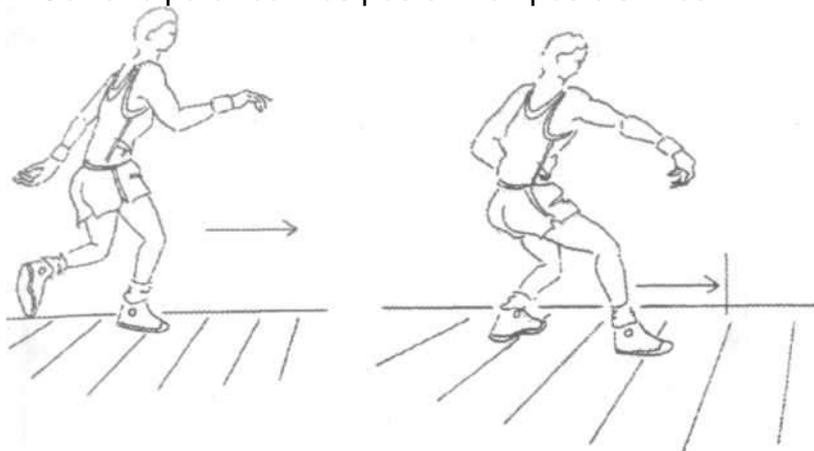
Estes serão apresentados em forma de passos. Estes passos devem ser seguidos como tema principal das aulas, mas não, como tema único.

Trabalho de Pés

1º PASSO

Parada de Dois Tempos

- Correr e parar com os pés em tempos distintos.



Jump Stop

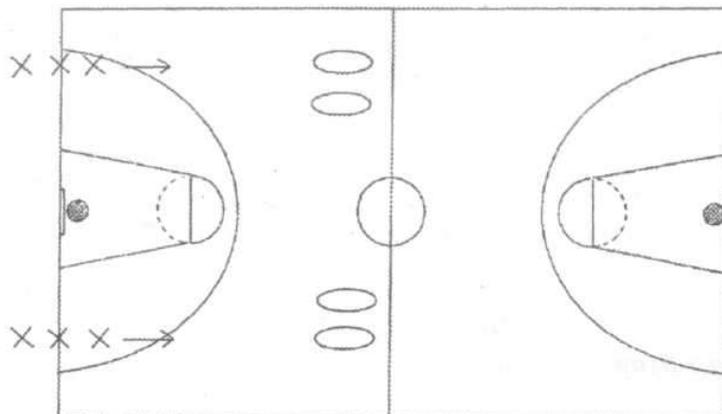
Correr e parar com os dois pés ao mesmo tempo, utilizando um pequeno salto para isso.



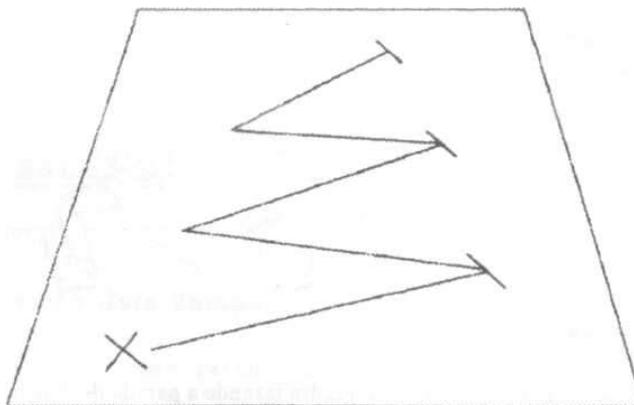
Exercícios

Correr de uma lateral a outra da quadra fazendo a parada de dois tempos ou jump stop ao sinal do professor.

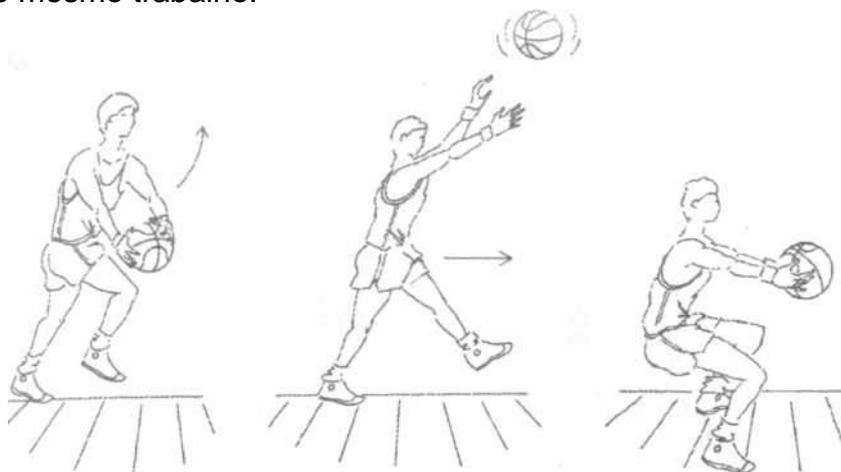
Colocar arcos no meio da quadra e os alunos na linha de fundo em colunas. O primeiro da coluna deve correr até os arcos, fazer a parada de dois tempos ou jump stop, de acordo com a disposição dos arcos no chão, e voltar para a coluna.



Esqui: Correr em ziguezague pela quadra fazendo parada de dois tempos ou jump stop, para poder mudar de direção, como se estivesse esquiando na neve.

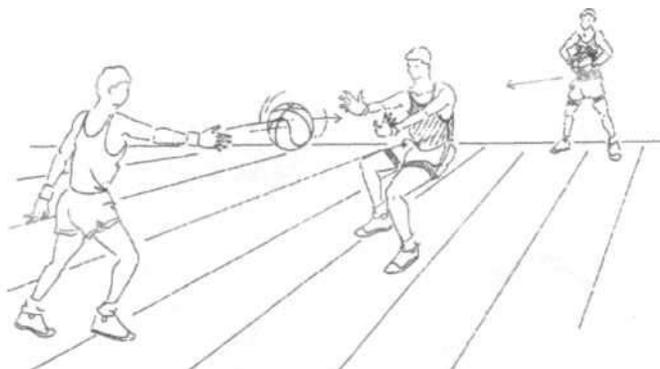


Jogar a bola para frente e no alto, correr até ela e recuperá-la, fazendo o mesmo trabalho.



Idem, rolando a bola pelo chão.

Em trincas, com duas bolas. Quem está sem bola fica no meio. Este deve receber a bola de um lado fazendo o trabalho de pés e devolvendo a bola para o companheiro. Quando devolver a bola, deve virar-se para receber a bola do outro jogador.



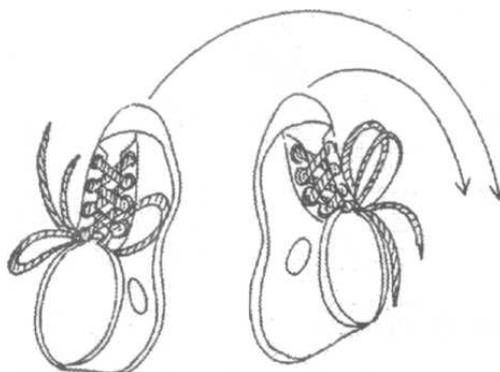
2° PASSO

Pé de Pivô

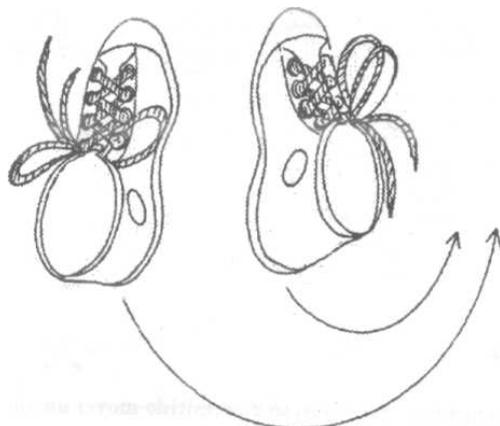
Quando se tem a bola nas mãos, só é permitido mover um dos pés. Este é o pé de pivô.

Exercícios

Pivô para frente (Front Pivot), quando o pé de pivô move-se para frente.



Pivô para trás (Reverse Pivot), quando o pé de pivô move-se para trás.



Correr, fazer a parada em dois tempos e pivotar para frente a 180°.

Correr, fazer o jump stop e pivotar para trás a 180°.

3° PASSO

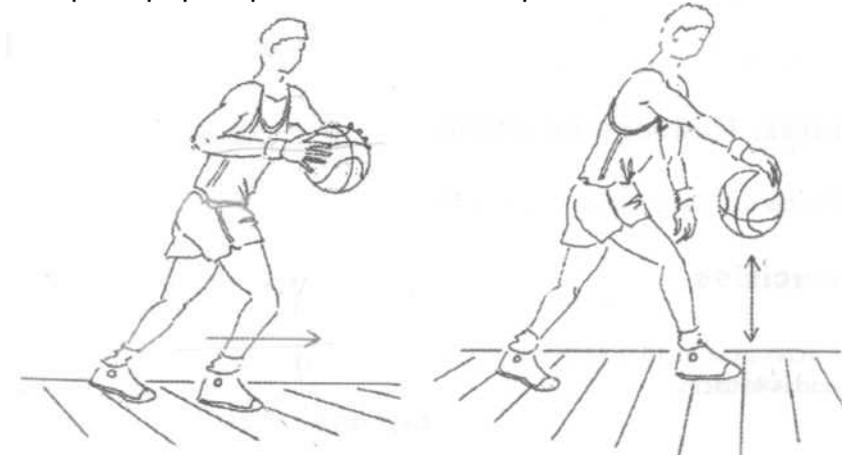
Corte Paralelo e Corte Cruzado

Definindo o pé de pivô, cortar para este lado (paralelo) ou para o lado oposto (cruzado).

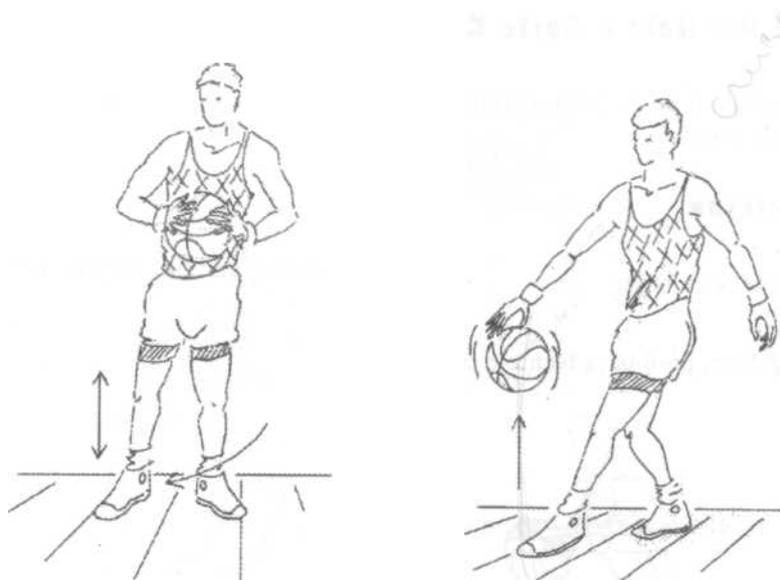
Exercícios

Após receber a bola:

Jump Stop, pivô para frente e corte paralelo.



Parada em dois tempos, pivô para trás e corte cruzado.



Observação: Driblar antes de mexer o pé de apoio, para não violar a regra da andada.

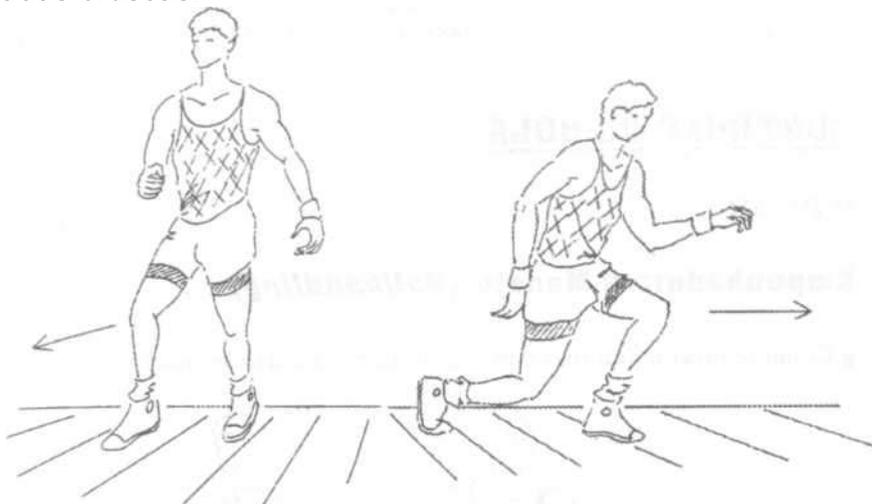
4º PASSO

Fintas: Mudança de ritmo e direção.

Fintas utilizadas com ou sem bola, para escapar da marcação.

Exercícios

Correr pela quadra variando o ritmo da corrida, podendo também fazer paradas bruscas.



Correr pela quadra mudando a direção da corrida, podendo também fazer jump stop antes de mudar de direção.

Observação: Comece os exercícios sem bola, para só depois introduzir o drible.

5º PASSO

Hesitação e Finta de Corpo

Mudar o ritmo da corrida, fazendo uma parada brusca arrastando os pés no chão alternadamente na maior velocidade e no menor tempo possíveis (hesitação), para então voltar a correrem outra direção.

Mudar o ritmo da corrida, fingindo que vai também mudar a direção, mas volta a correr para o mesmo lado.

Exercícios

Correr pela quadra e executar as fintas de corpo e hesitação alternadamente e sem bola.

Piqui-Bandeira

Observações:

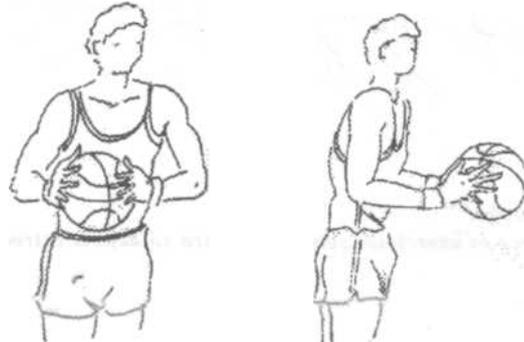
- Novamente comece sem bola, e depois introduza o drible.
- Outras brincadeiras de pique também são ótimas para se trabalhar naturalmente as fintas.

Controle de Bola

6º PASSO

Empunhadura e Manejo (Ballhandling)

Como segurar e dominar a bola com firmeza e não se machucar.



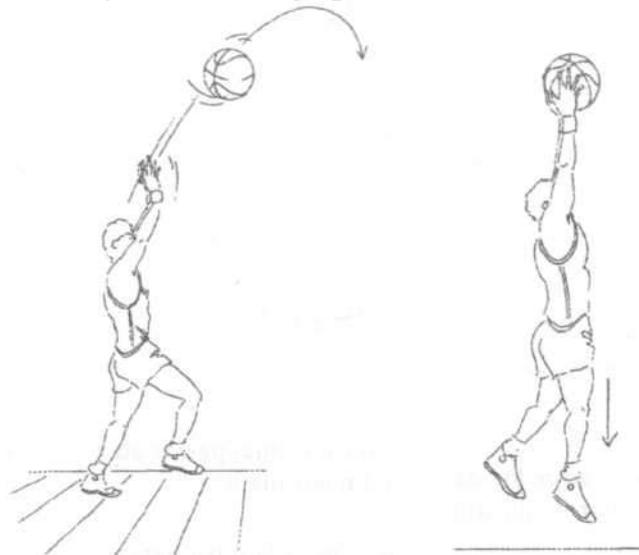
Exercícios

Empunhadura: Imagine que a bola seja uma cabeça. Colocar as mãos nas "orelhas" da bola com os dedos afastados e sem tocar as palmas das mãos nela. Os dedos afastados aumentam a superfície de contato. Os polegares funcionam como se fossem um "freio" quando receber a bola, ficando sempre horizontalmente posicionados com relação à trajetória da bola.

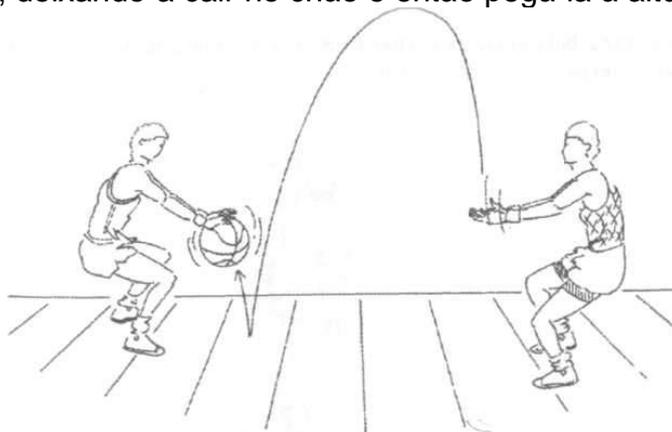


Jogar a bola para frente e no alto, fazer o jump stop e pegar a bola trazendo-a à altura do peito com os cotovelos flexionados.

Jogar a bola para o alto e pegá-la ainda no ar, acima da cabeça.



Idem, deixando-a cair no chão e então pegá-la à altura dos joelhos.



Passar a bola em volta do corpo, ou em volta das pernas, ou fazendo um oito entre as pernas.



Passar a bola ao redor das pernas, recuar uma, passar ao redor da que ficou, unir as pernas novamente, e assim por diante.

Jogar a bola para cima, bater palmas e pegá-la novamente.

Idem, alternando palmas à frente e atrás do corpo.

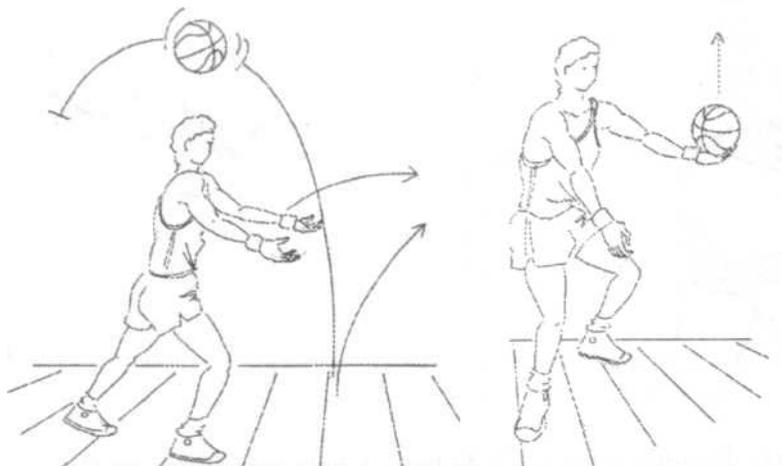
Segurar a bola entre as pernas com uma das mãos na frente e a outra atrás. Alterná-las sem deixar a bola cair.



Jogar a bola por cima do ombro e pegá-la novamente com a mesma mão.

Correr ou andar para frente ou para trás, passando a bola em volta do corpo ou entre as pernas.

Jogar a bola para o alto e passar por baixo dela toda vez que ela quicar no chão. Tentar passar o maior número de vezes.



Dar tapinhas na bola, de uma das mãos para a outra, acima da cabeça.



Dar tapinhas embaixo da bola com uma das mãos.



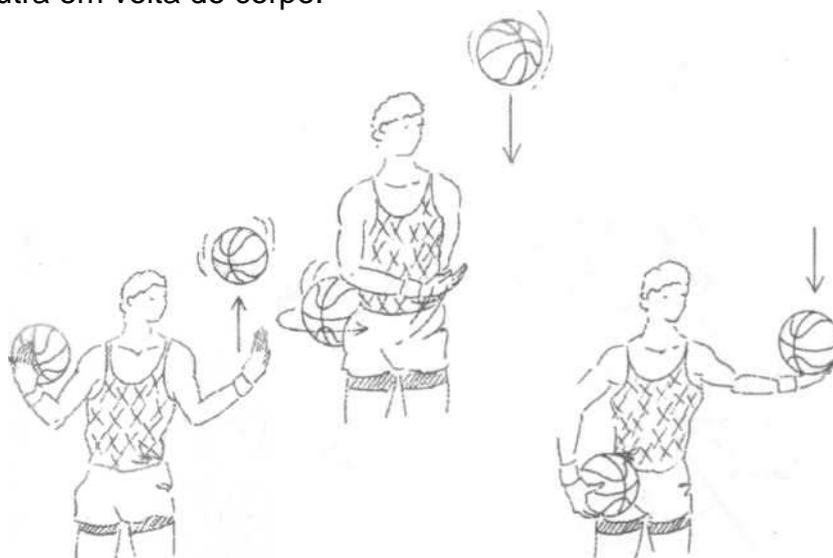
Jogar a bola para frente passando-a por trás do corpo e por cima do ombro oposto.



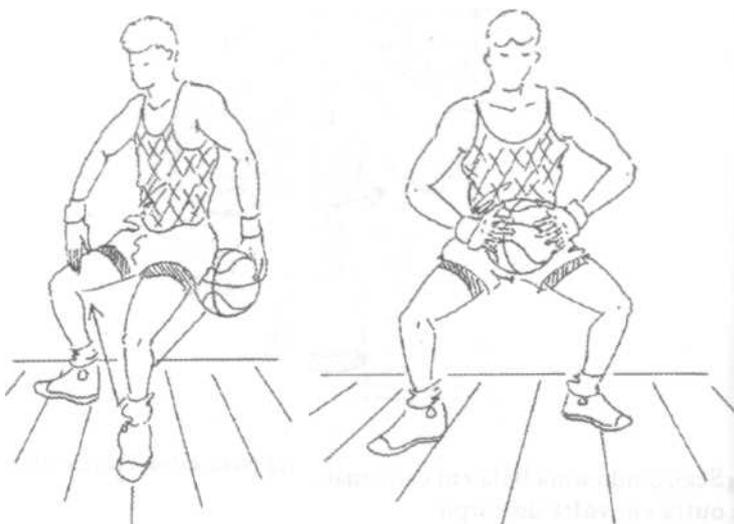
Segurando uma bola em cada mão, trocá-las simultaneamente, uma por cima e outra por baixo.



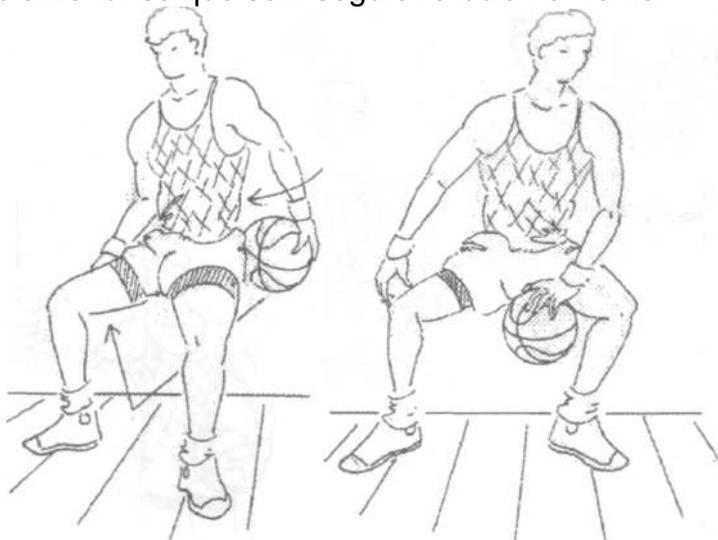
Segurando uma bola em cada mão, jogar uma para cima enquanto passa a outra em volta do corpo.



Parado no lugar e com os pés paralelos, jogar a bola entre as pernas com uma das mãos, de trás para frente do corpo, e segurando com as duas mãos deixando-a quicar apenas uma vez no chão. Trocar de mão após dez repetições.



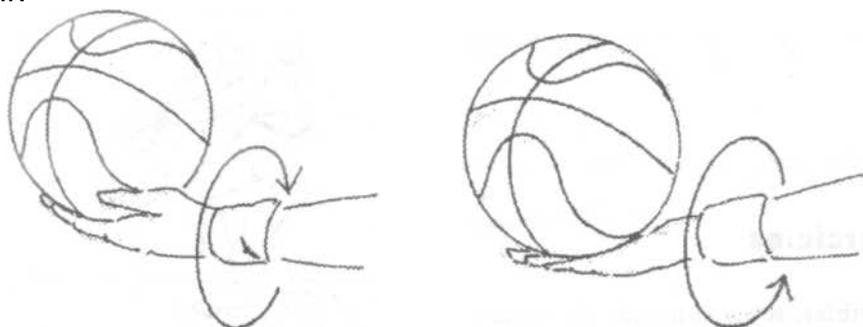
Semelhante ao anterior só que sem segurar a bola na frente.



Bater na bola alternadamente com as mãos.



Passar a bola na palma e no dorso da mão alternadamente sem deixar cair.



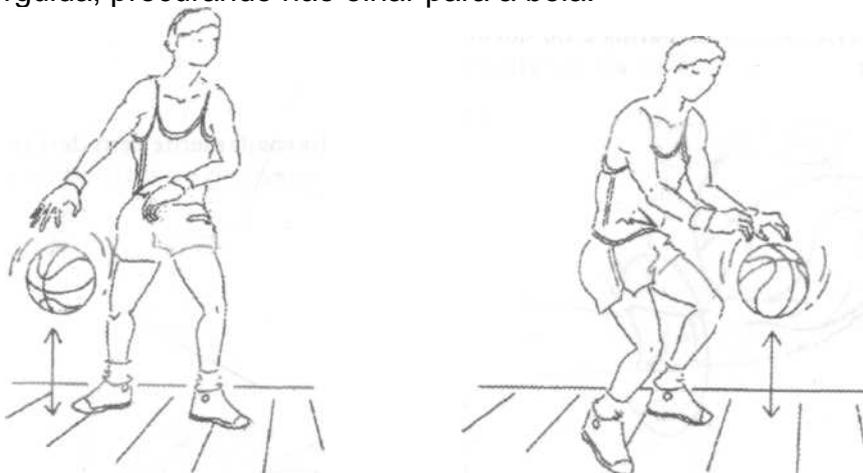
Dois jogadores, um de frente para o outro. Um segura a bola com firmeza e o outro tenta tirá-la sem fazer contato com o atacante. Nenhum dos dois pode mover os pés, mas o atacante pode mover a bola para os lados, para cima e para baixo.

Drible

7º PASSO

Simples e Protegido

Drible simples para frente, para trás e para os lados. Proteger o drible com a mão oposta em posição como se estivesse vendo as horas no relógio. A perna oposta também se coloca à frente. A cabeça deve continuar sempre erguida, procurando não olhar para a bola.



Exercícios

Driblar, sob o comando do professor, que indica a direção através de sinais.

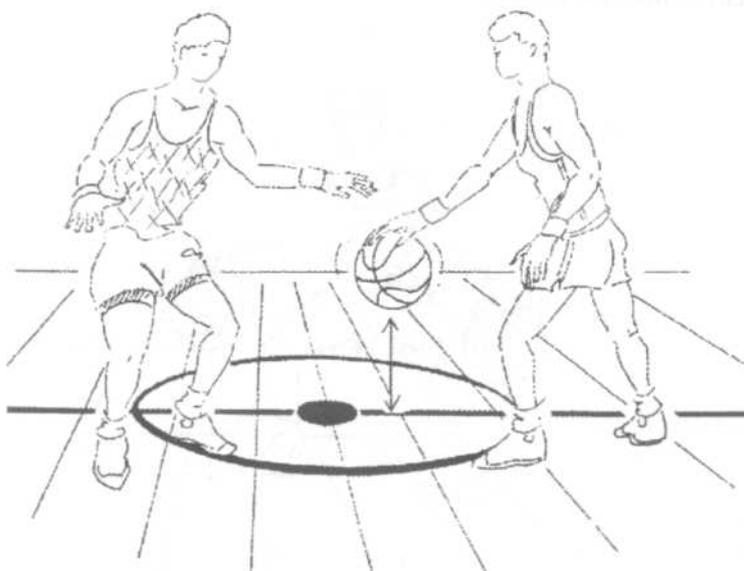
Delimitar um espaço e colocar todos os alunos com bola, driblando e tentando "roubar" a bola dos outros.

Alunos posicionados na linha de fundo com bola, driblando no lugar. Quando o professor levantar o braço, eles devem correr; quando o professor abaixar, eles param.

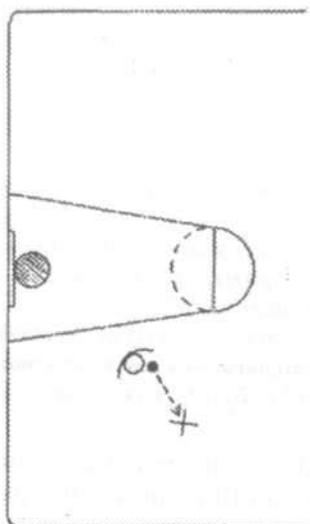
Observações:

- Criar outras estratégias para que os alunos não olhem para a bola.
- Todo trabalho deve ser feito, tanto com a mão direita, como com a mão esquerda.
- Procure ainda usar mais a mão "fraca" do que a "boa".
- Não bata na bola, empurre-a para o chão.
- Só os dedos devem tocar na bola.
- Mantenha o drible baixo. No máximo à altura do quadril.
- Faça exercícios de ziguezague e cobre para que a bola seja driblada com a mão direita pelo lado direito e vice-versa.

Dois alunos com bola dentro de um círculo. Um tenta roubar a bola do outro e, quem conseguir continua no círculo para enfrentar um novo adversário.



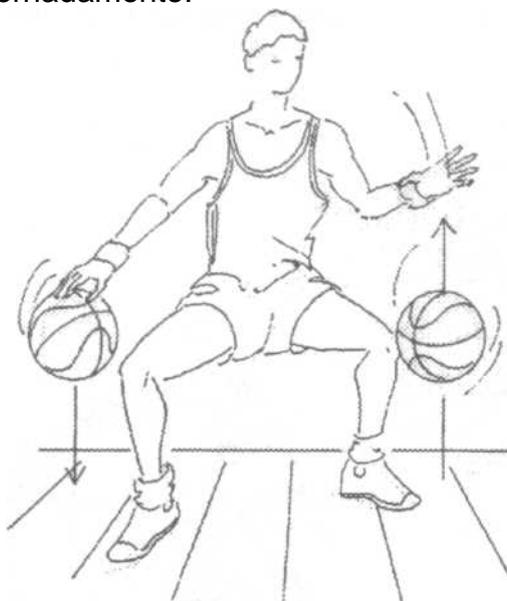
Receber a bola de um adversário com um jump stop, e então fazer um corte cruzado ou paralelo, tentando ultrapassar o marcador e ir para a cesta.



Driblar duas bolas simultaneamente.



Driblar duas bolas alternadamente.



Exercícios anteriores com deslocamento em linha reta.

Idem, com deslocamento em zigue-zague.

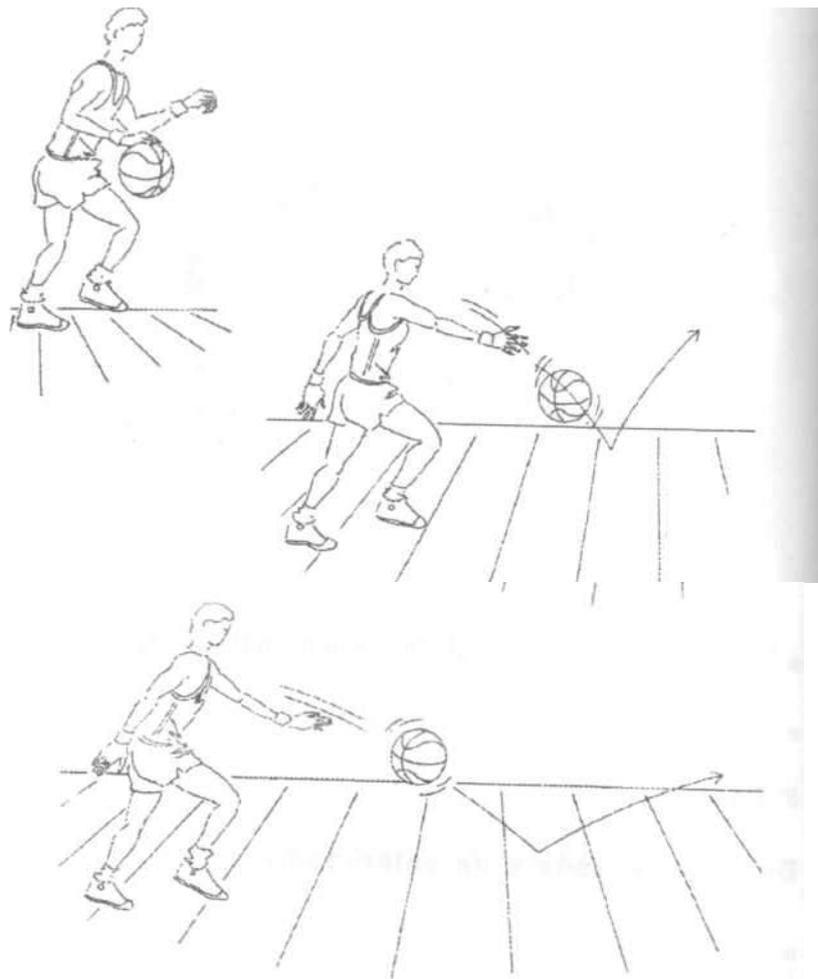
8º PASSO

Drible alternado e de velocidade

Drible usado em contra-ataques. A altura da bola pode ultrapassar a linha do quadril.

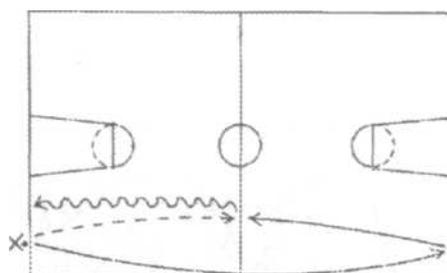
Exercícios

Driblar em velocidade alternando as mãos e tentando afastar a bola do corpo, empurrando-a para frente e recuperando-a próximo ao corpo.

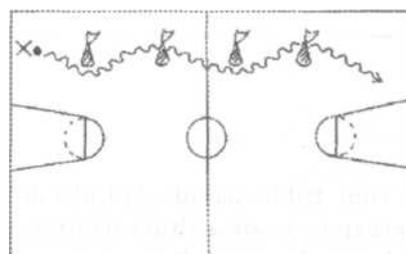


Usar jogos em forma de estafetas.

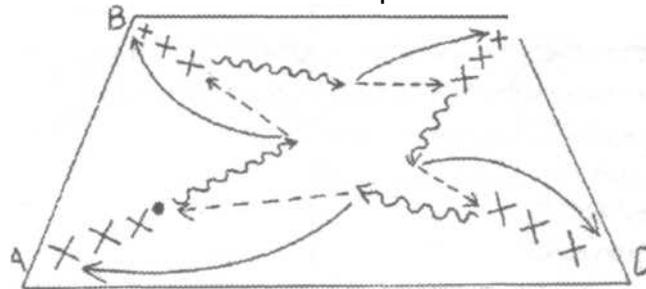
Jogar a bola rolando de uma linha de fundo para outra, correr mais que ela tocar a linha de fundo e voltar pegando a bola sem parar e iniciar um drible em velocidade.



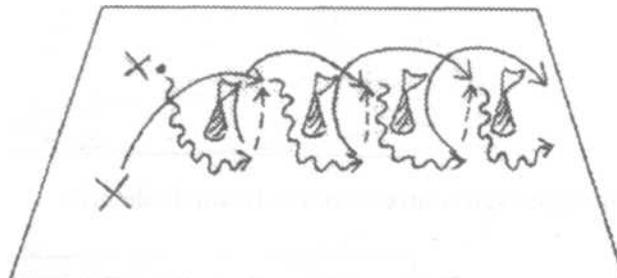
Drible em zigue-zague entre os cones, trocando de mão.



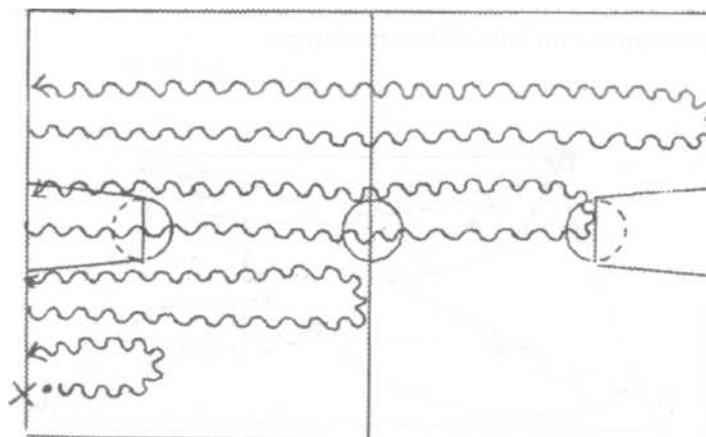
Quatro colunas e quatro bolas. Jogador da coluna A dribla para o meio da quadra, faz um jump stop, passa para o primeiro jogador da coluna B e corre para trás desta coluna, e assim sucessivamente. Pode-se começar com as quatro colunas com bola ao mesmo tempo.



Em duplas, com uma bola. Driblar mudando de lado entre os cones. Sempre que trocar de lado, fazer o jump stop e passar a bola ao companheiro que também trocou de lado, correndo sem bola por trás do driblador. Na volta, trocar a mão que dribla.



"Suicídio" com drible. Saindo da linha de fundo, driblar com uma das mãos ou alternando-as até a altura da linha de lance livre e voltar, até o meio da quadra e voltar, até a linha de lance livre do lado oposto e voltar, e finalmente até a linha de fundo oposta e voltar.



Fintas de Drible

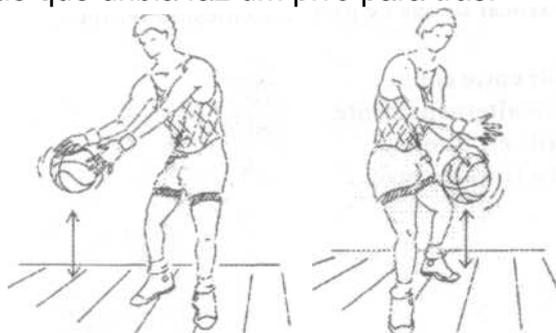
9º PASSO

Drible com fintas de corpo

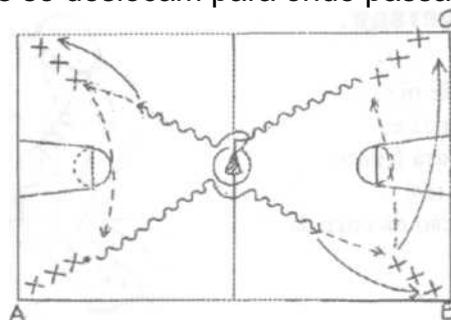
O mesmo trabalho realizado nos passos de 1 a 5, mas agora com drible.

Drible com troca de mão e pivô para trás

Fazer a troca de mão pela frente do corpo, ao mesmo tempo em que a perna oposta à mão que dribla faz um pivô para trás.



Quatro colunas, duas com bola. Jogador da coluna A dribla para o meio da quadra até o cone e faz uma troca de mão e de direção indo para a coluna B, para onde faz um passe. O jogador B passa rapidamente a bola para o jogador C, que repete o trabalho do jogador A, passando a bola para o jogador D. Os jogadores se deslocam para onde passaram a bola.



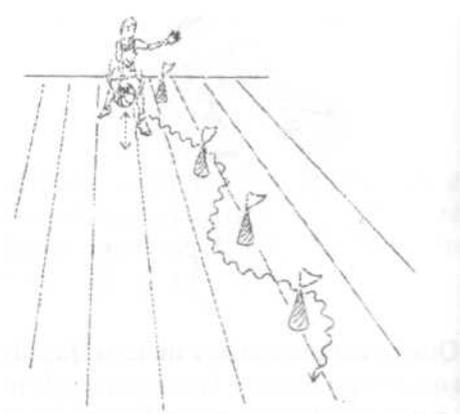
Driblar ao lado dos cones sem trocar de mão e mantendo seu corpo entre a bola e os cones. Fazer uma finta de corpo entre os cones como se fosse passar para o outro lado.



Exercícios

Driblar em ziguezague fazendo uma parada de dois tempos ou jump stop, e então trocar de mão e pivotar para trás ao mesmo tempo.

Driblar entre cones colocados alternadamente à esquerda e à direita, fazendo a troca de mão.



10º PASSO

Drible no vão das pernas e reversão.

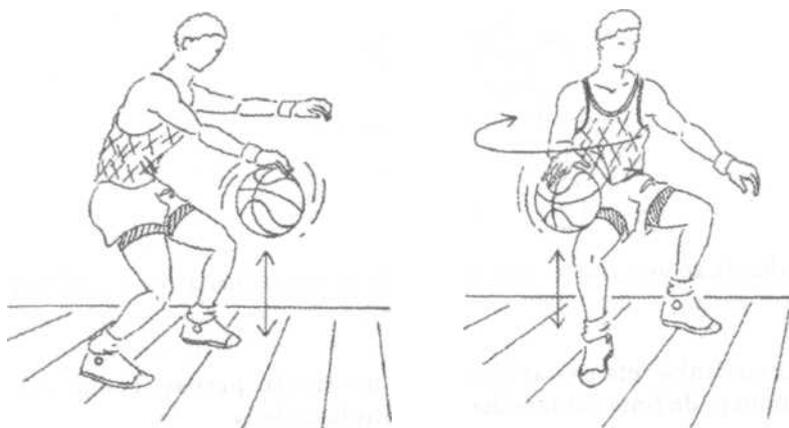
Fazer a troca de mão pelo vão das pernas e, após isso, pivô para frente com a perna de trás, mudando a direção da corrida.

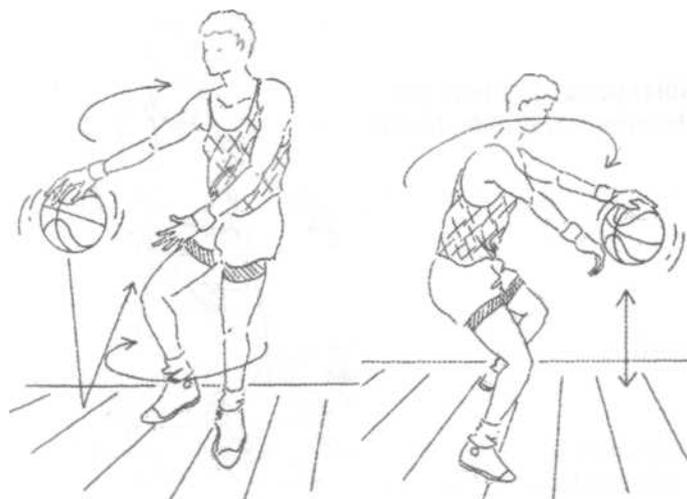


Exercícios

Driblar ao redor da quadra fazendo as fintas de drible.

Fazer a troca de mão girando o corpo para trás junto com a bola. Para isso usar um pivô para trás, com a perna de trás. Só após isso, trocar de mão.





Parado no lugar com os pés afatados um à frente do outro, passar a bola de um lado para o outro pelo vão das pernas.

Semelhante ao anterior só que trocando as pernas cada vez que a bola é passada.



Andar em linha reta passando a bola no vão das pernas. Tentar dar o maior número de fintas sem perder o controle da bola.

11° PASSO Raquetada

Driblar passando a bola por trás do corpo e trocando de mão.



Parado no lugar, jogar a bola para frente com uma das mãos passando-a por trás do corpo e pegando-a novamente após quicá-la no chão.

De frente para uma parede, repita o exercício anterior, mas agora pegando a bola somente depois que ela tocar o chão e a parede.

Semelhante ao anterior, só que agora tentando jogar a bola para o chão num ponto distante do corpo. Correrem sua direção para pegá-la com um jump stop e repetir o exercício com a outra mão.

Idem, fazendo o deslocamento em diagonal.

Idem, só que agora sem segurar a bola, ou seja, driblando o tempo todo.

Exercícios

A mão que dribla deve fazer um movimento como se quisesse dar um tapa atrás de sua perna oposta.



Associar fintas de corpo, como a hesitação, por exemplo, a fintas de drible, como a raquetada.

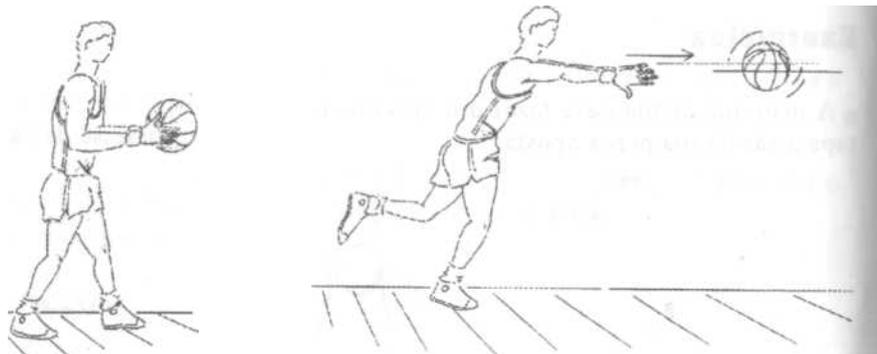
Driblar contra um marcador pela quadra inteira. No início, não será permitido ao defensor roubar a bola do atacante, apenas fazer-lhe uma pequena pressão.

Passe

12º PASSO

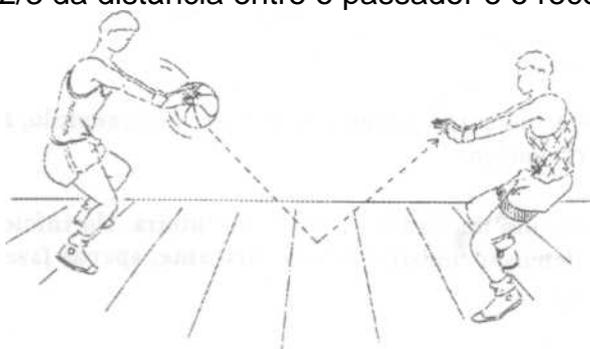
Passes com as duas Passe de Peito

Segurar a bola com a empunhadura normal ("orelhas"), cotovelos para baixo, empurrar a bola com as mãos na direção das mãos do companheiro, estendendo totalmente os braços e voltando os polegares para baixo e as palmas para fora.



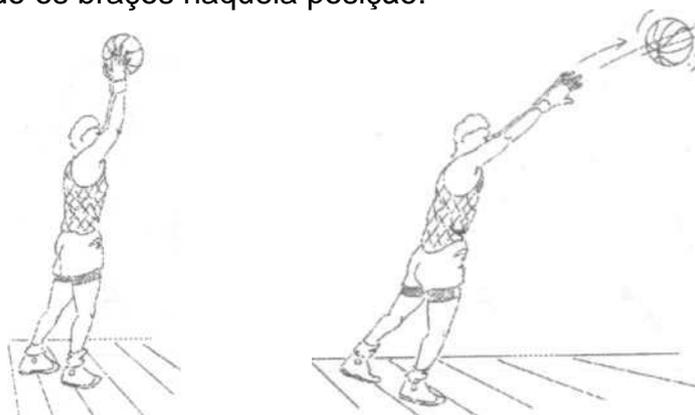
Passe Picado

No passe picado, o movimento é praticamente o mesmo, só que deve-se direcionar a bola para um ponto no chão que estivera aproximadamente 2/3 da distância entre o passador e o recebedor.



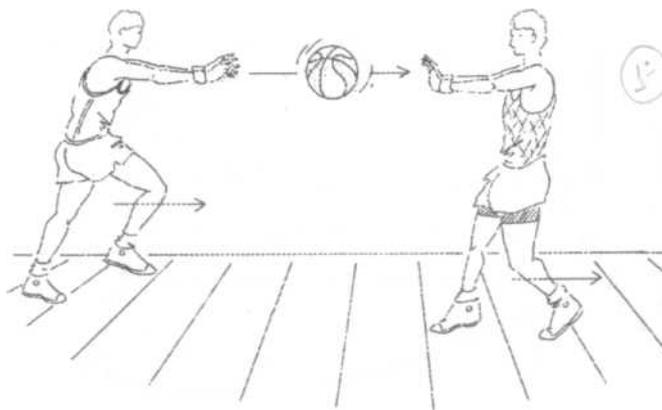
Passe Por Cima da Cabeça

No passe por cima da cabeça, ponha o corpo ereto com os braços estendidos acima da cabeça, e faça o movimento do passe apenas com as mãos, mantendo os braços naquela posição.

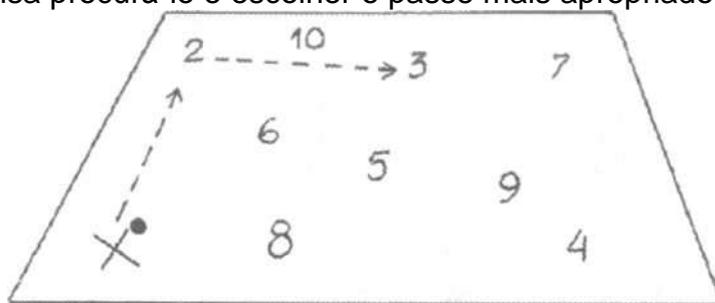


Exercícios

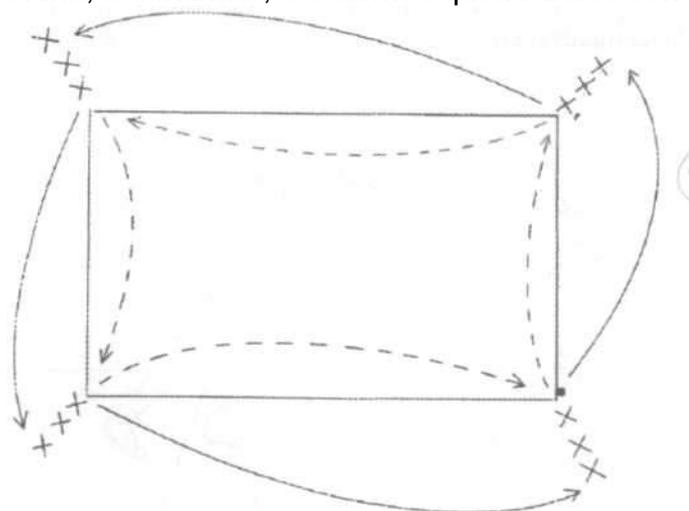
Para os passes de peito e picado podem-se usar exercícios com os passadores parados ou em movimento, correndo de lado um de frente para o outro, ou vice-versa, um de costas e o outro de frente, em linha de três, fazendo o 8 (passar a bola e correr por trás do recebedor em direção ao outro lado da quadra) etc.



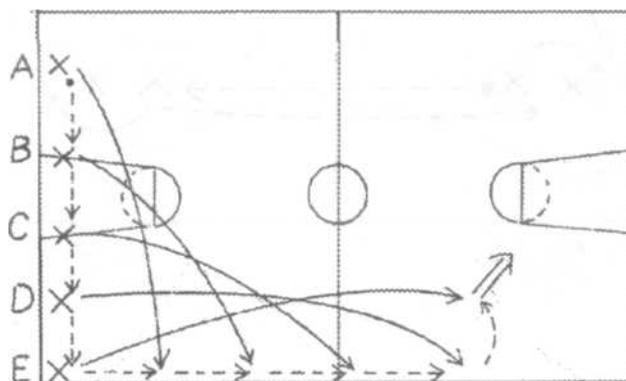
Jogo de passes: Todos correm à vontade pela quadra e cada um tem um número. A bola começa com o nº 1 e deve ser passada entre os jogadores, segundo a ordem numérica. Para receber a bola cada um deve falar seu número e o passador precisa procurá-lo e escolher o passe mais apropriado para fazer.



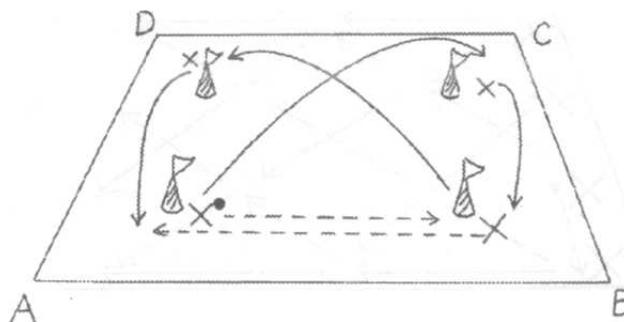
Quatro cantos: quatro colunas e uma bola. Quem tem a bola passa-a para a coluna da direita e se desloca para trás dela, e assim sucessivamente. Na segunda volta, quando a bola estiver na terceira coluna, introduzir mais uma bola na primeira coluna, e continuar, até termos quatro bolas sendo passadas.



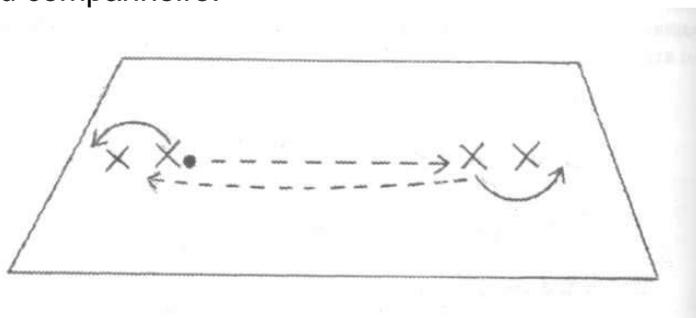
Cinco jogadores na linha de fundo. Jogador A com a bola passa para B e corre para a linha lateral seguindo a bola, mas tentando chegar antes dela. B passa a C e também vai à linha lateral. O mesmo acontece com C e D. E passa a bola para A e corre para a cesta oposta para receber a bola, que será passada pela linha lateral entre os jogadores, finalizando com uma bandeja ou arremesso.



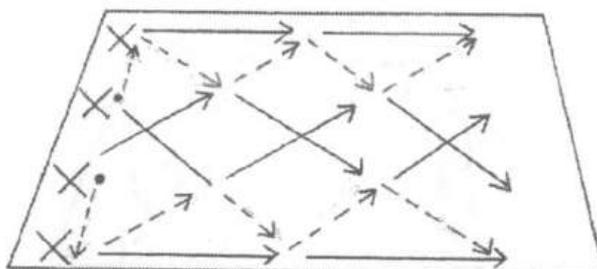
Grupos de quatro. Cada jogador fica próximo a um cone. Jogador A tem a bola, passa para B e se desloca para a posição de C, correndo por trás do cone. B passa a bola para D, que correu para a posição de A, E corre para a posição original de D, e assim sucessivamente.



Grupos de quatro. Divide-se em duas duplas, uma de frente para a outra. A bola é passada para a outra dupla e o passador corre para trás trocando de posição com seu companheiro.



Linha de quatro com duas bolas na linha de fundo. Os jogadores centrais* começam com bola e passam para os jogadores laterais mais próximos. Após este passe, eles trocam de posição (os jogadores centrais), indo receber o passe dos laterais opostos. Devolvem para os mesmos e trocam de posição novamente, sempre indo em direção à cesta.



Dez jogadores e duas bolas. Dois jogadores com bola ficam dentro garrafão, um em cada quadra. Os outros se posicionam enfileirados na linha lateral, metade em cada lado. A bola é passada para o jogador da direita e então passada entre os jogadores laterais até chegarão outro lado da quadra. O jogador do garrafão segue a bola, correndo pelo centro da quadra, para recebê-la no garrafão oposto para um arremesso ou bandeja.

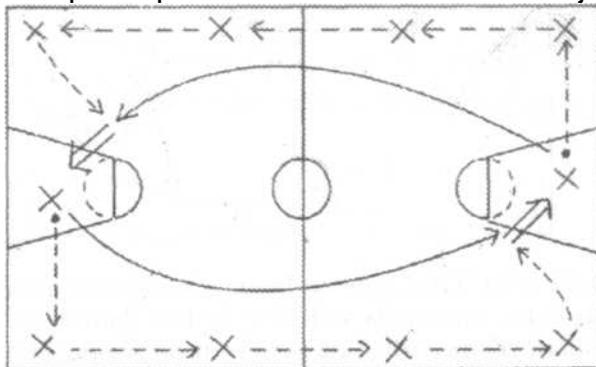
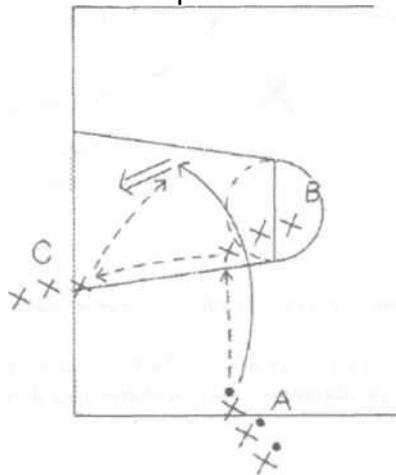


Figura 8 lateral. Três colunas, uma com bola na lateral da quadra, uma sem bola no final da linha de lance livre e outra sem bola no fundo da quadra ao lado do garrafão. Jogador A passa a bola para B e corre por trás deste para ir em direção à cesta. B passa a C e segue seu passe. C passa a A que faz um arremesso ou bandeja. C pega o rebote e vai para a lateral da quadra. Após o arremesso, A vai para a coluna B e B para a coluna C.



Linha de três com virada de bola. A bola começa com o jogador do meio e é passada para um dos lados. Somente este que recebeu e o jogador do meio trocam passes. O jogador do lado oposto dispara sem bola para recebê-la próximo ao garrafão para uma bandeja ou arremesso.

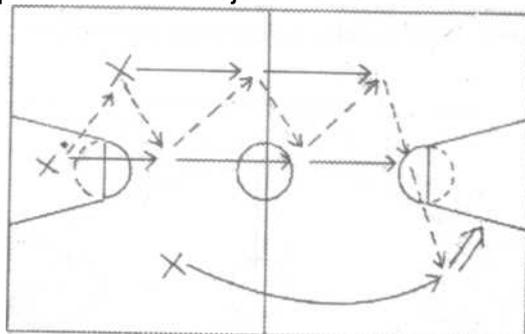
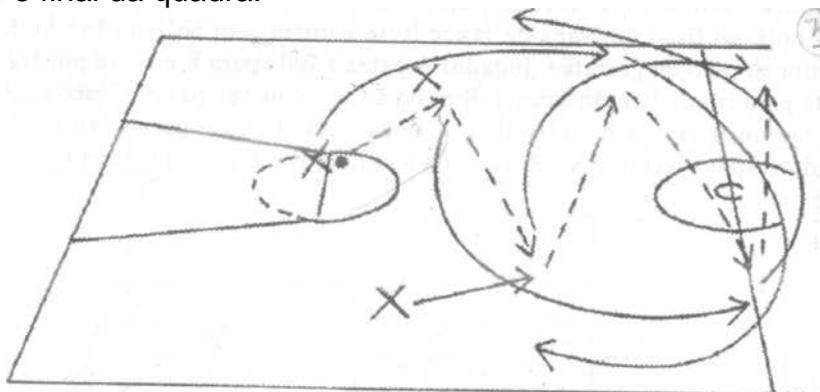


Figura 8 vai e volta. Três jogadores fazem o 8 até passar o meio da quadra (podem usar como referência as linhas de três metros do voleibol, se houver), e voltam também em 8 até passar o meio novamente e então volta ao sentido original até o final da quadra.



Observação:

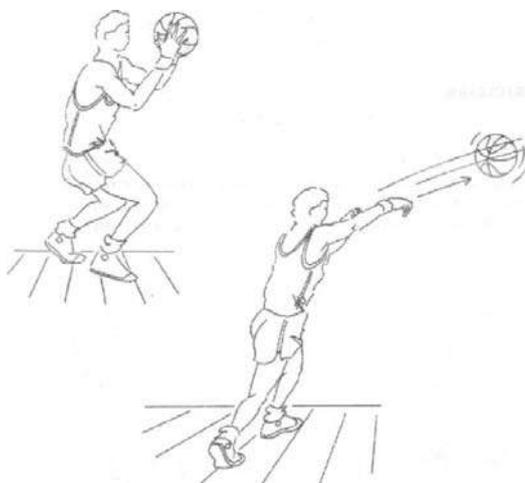
- Os passes devem ser trabalhados primeiro parados e depois, em movimento.
- A trajetória da bola deve ser uma linha reta e não, em curva.
- O passe é um dos fundamentos mais importantes do basquetebol e ser enfatizado.
- Através do passe incentiva-se o jogo coletivo. Chame a atenção das assistências. Um bom passe produz um bom arremesso.
- Treine passes em todas as aulas, mesmo que não especificamente, ou seja, associado a outros fundamentos que tenham prioridade pelo objetivo da aula.

13º PASSO

Passes com uma das mãos

Passo de Ombro e Picado com uma das Mãos

Passes de curtas e médias distâncias. Muito usados quando marcados de perto, pois o outro braço pode proteger a bola, e pode-se passar a partir do drible, sem precisar segurar a bola primeiro.



Passé Lateral

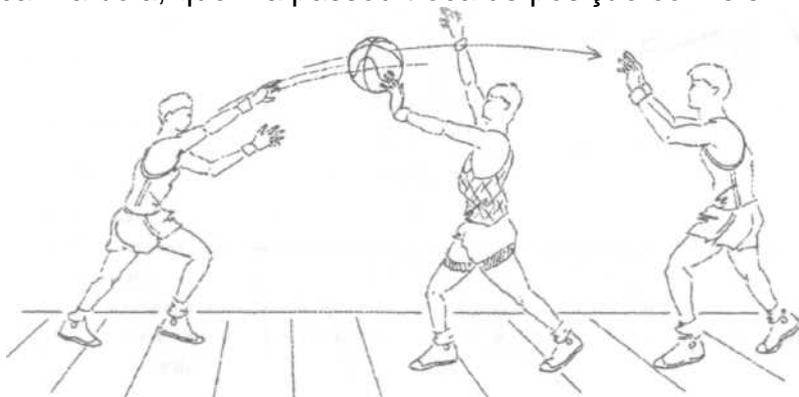
O passe lateral é usado para passar ao pivô quando este estiver sendo marcado, por trás, por um jogador mais alto. O braço deve estar estendido ao lado do corpo paralelo ao chão, e a bola deve ser empurrada apenas com a mão.



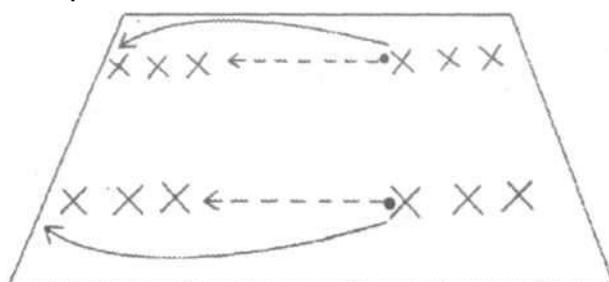
Exercícios

Driblar e passar a bola sem segurá-la.

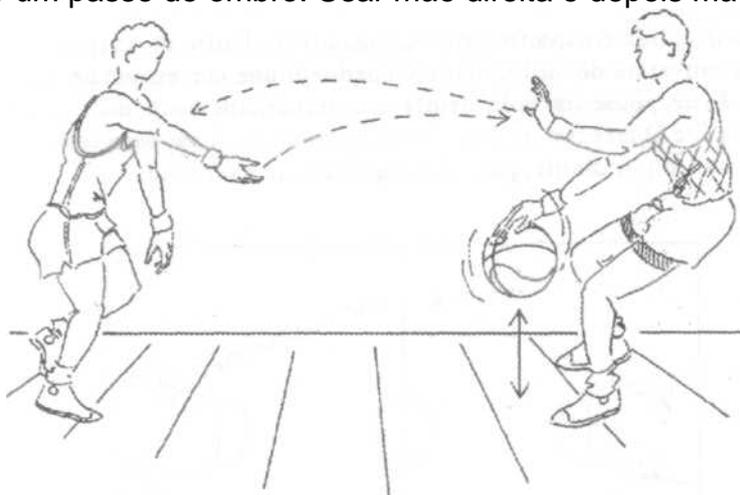
Em trincas, com uma bola: dois passam a bola entre eles enquanto o terceiro tenta interceptar. Usar todos os tipos de passe. Não é permitido o drible. Se o defensor tocar na bola, quem a passou troca de posição com ele.



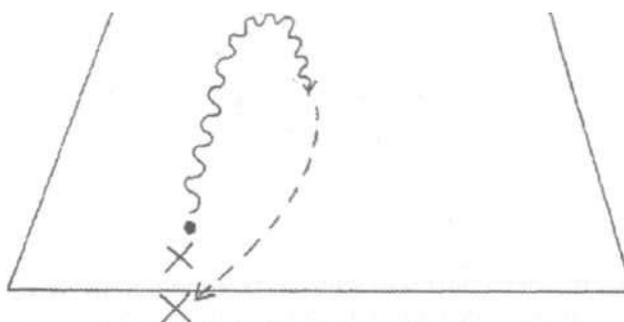
Conteste de passe de ombro. Cada grupo forma duas colunas, uma de frente para outra distantes 9 metros entre si. Usando passe de ombro, passar e seguir seu passe para o final da coluna oposta. Fazer uma rodada com a mão direita e outra com a mão esquerda.



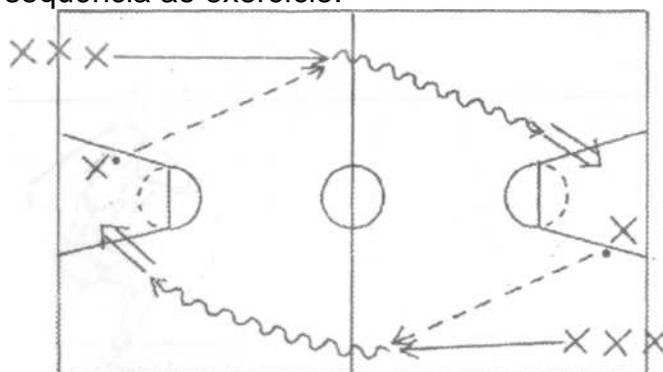
Em duplas, receber a bola sem segurar, fazendo um drible e, ainda sem segurar, fazer um passe de ombro. Usar mão direita e depois mão esquerda.



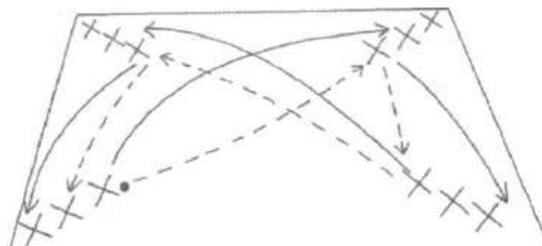
Em duplas com uma bola, um atrás do outro na linha lateral da quadra. O jogador com a bola dribla até o lado oposto, faz um jump stop, pivô para frente e então um passe de ombro para o companheiro, e volta para sua posição original. O recebedor faz a mesma coisa. Usar mão direita e esquerda.



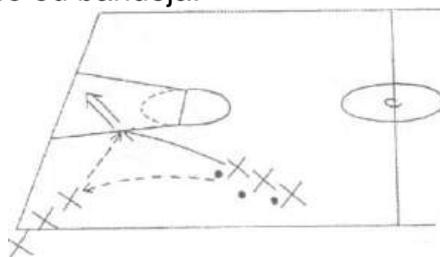
Turma dividida em quatro grupos. Jogador A, dentro do garrafão com a bola, faz um passe de ombro para o jogador B que correu para o meio da quadra. B de posse da bola dribla em velocidade para uma bandeja. Jogadores C e D fazem o mesmo simultaneamente. A vai para coluna B, B para C e assim por diante, para dar seqüência ao exercício.



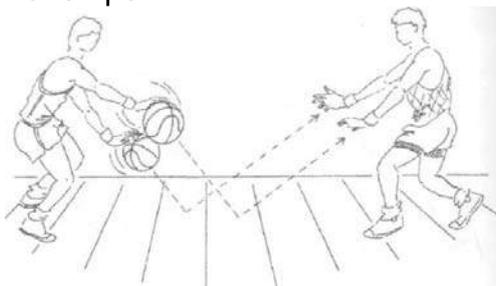
Quatro colunas. Jogador A faz passe de ombro em diagonal para coluna B e segue seu passe. B passa para C (passe de peito, picado, lateral, por cima da cabeça) e segue seu passe. C passa de ombro a D e este para o segundo jogador da coluna A, sempre seguindo seu passe.



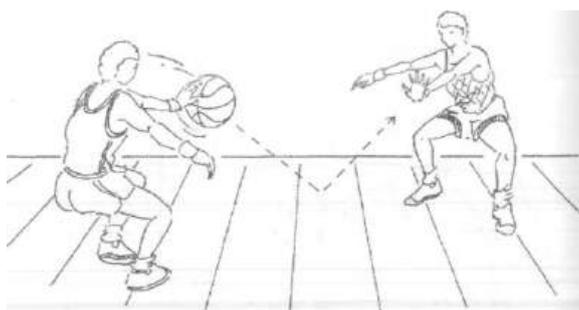
Dois colunas. Uma com bola fora da linha de três pontos em diagonal à cesta, e outra no fundo da quadra, próximo à linha de três pontos. Jogador com bola faz passe de peito ou picado para o jogador do fundo e corre para o garrafão. Aquele que recebeu o passe devolve a bola com um passe picado com uma das mãos para um arremesso ou bandeja.



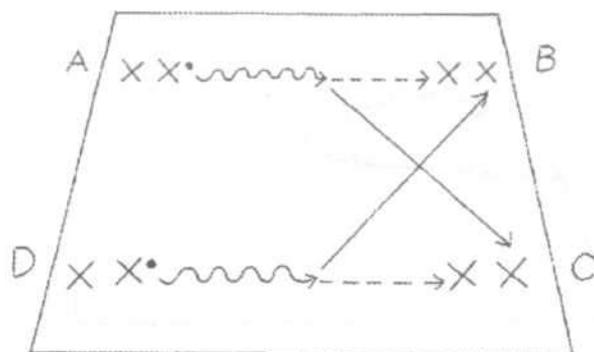
Cada dupla com duas bolas. Um jogador com as duas bolas faz picado com as duas bolas ao mesmo tempo.



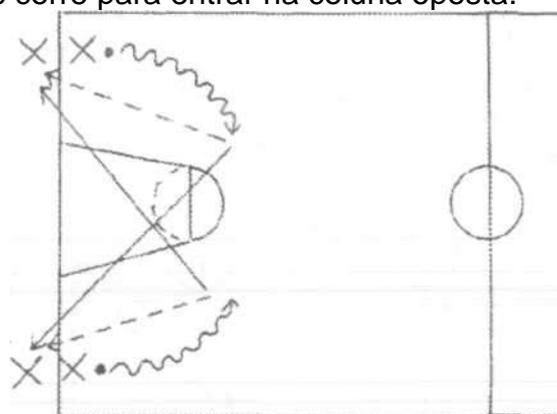
Em duplas. Os dois correrão lado a lado a uma distância de três metros um do outro, fazendo passe picado com uma das mãos (a mão interna), sem segurar a bola.



Turma dividida em quatro colunas, duas com uma bola cada e duas sem. Quem tem bola dribla até o meio e faz um passe picado com uma das mãos para a coluna em frente, mas corre para entrar na coluna oposta. A passa para B, mas entra na coluna C. D passa para C, mas entra na coluna B e assim sucessivamente.



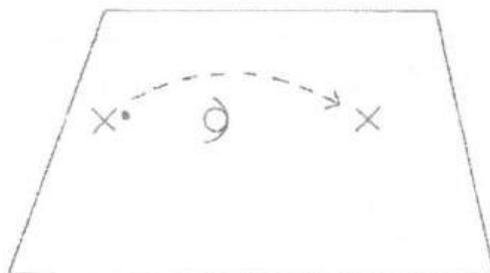
Duas colunas com bola ao final da linha de três pontos. O primeiro de cada coluna dribla sobre a linha de três pontos e ao chegar próximo ao centro da quadra, faz um jump stop e um passe picado com uma das mãos para a própria coluna, mas corre para entrar na coluna oposta.



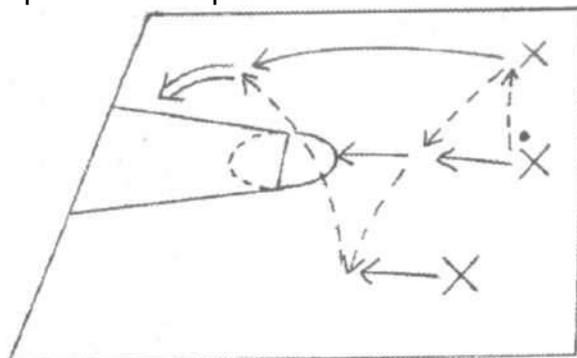
Passando ao pivô. Jogador com a bola na lateral da quadra passa a ao jogador na posição de pivô. Usar passe lateral para este exercício recebedor faz um movimento de pivô para frente e arremessa.



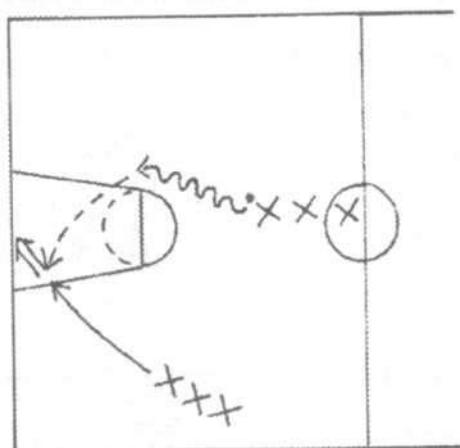
Em trincas com uma bola. Dois atacante trocam passes laterais e o defensor tenta roubar a bola sem mover os pés.



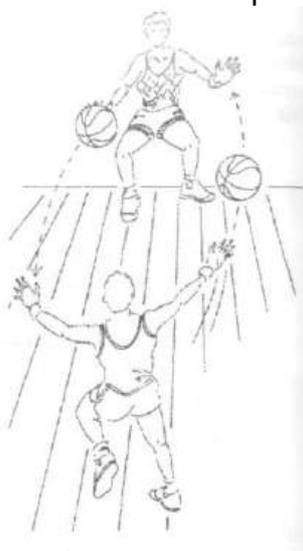
Linha de três. Linha de passe simples até a altura da cabeça do garrafão oposto. Quando chegar lá o jogador central recebe a bola com um jump stop e faz um passe lateral para o lado oposto. O recebedor arremessa ou faz bandeja.



Duas colunas, uma com bola no centro da quadra e outra sem bola na lateral. Jogador com bola dribla na direção da cesta, inicia uma bandeja, mas ao invés de arremessar, faz um passe lateral para o jogador da outra coluna que entrou no garrafão para um arremesso curto ou bandeja.



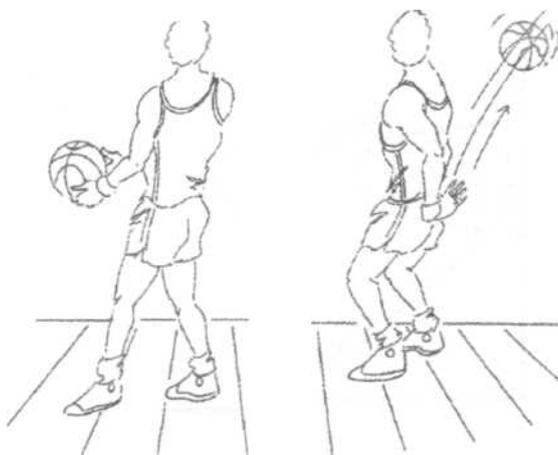
Em duplas, cada um com uma bola. Fazer passes laterais simultaneamente, recebendo a bola com a mão esquerda (ou com as duas ao mesmo tempo), passando-a para a mão direita e executando o passe. Trocar de mão depois.



14° PASSO

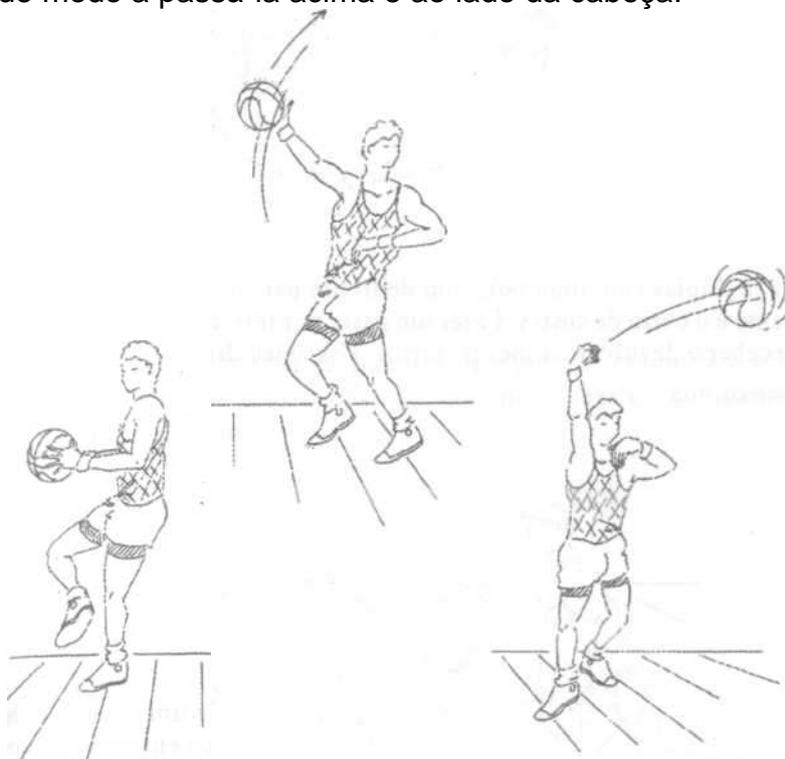
Passes Especiais Passe por trás

O passe por trás é usado em infiltrações no garrafão, sendo sua execução de elevado nível de dificuldade. Seu movimento é semelhante à raquetada do drible, só que a mão que empurra a bola continua acima da altura do quadril.



Passe de Gancho

O passe de gancho é um recurso para longas distâncias (lançamentos), sendo sua trajetória curva. O braço faz um movimento circular com a bola de modo a passá-la acima e ao lado da cabeça.

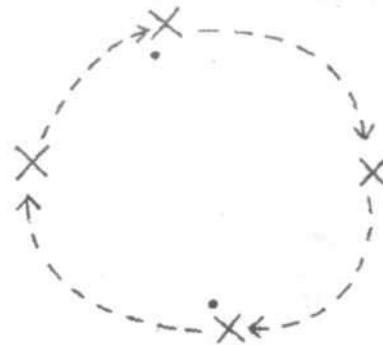


Exercícios

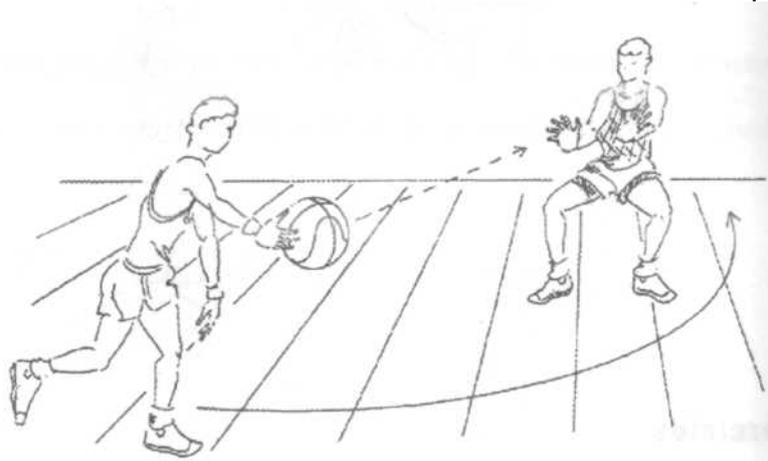
Driblar e passar por trás do corpo para um companheiro.

Passara bola para um companheiro de uma linha lateral da quadra para a outra.

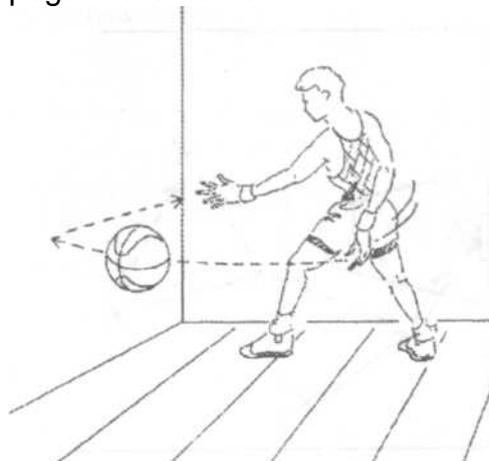
Grupos de quatro com duas bolas, formando um diamante. Jogadores com bola um de frente para o outro, devem passar a bola por trás do corpo para o companheiro da direita ao mesmo tempo. Depois trocar para o lado esquerdo.



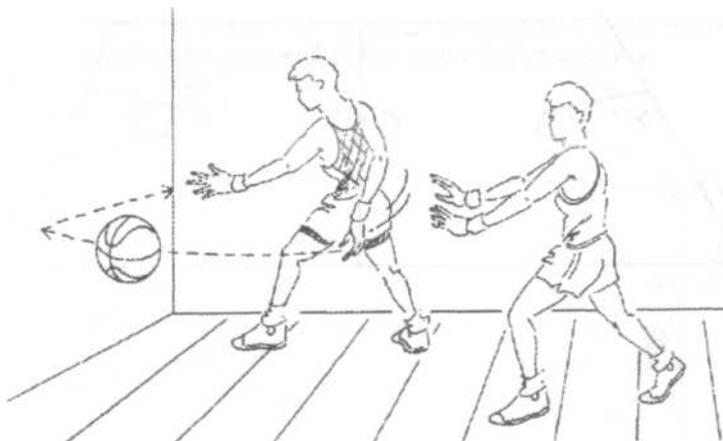
Em duplas com uma bola, um de frente para o outro e um correndo de frente e o outro de costas. Fazer um passe por trás do corpo em movimento. Receber e devolver da mesma forma. Usar mão direita e mão esquerda.



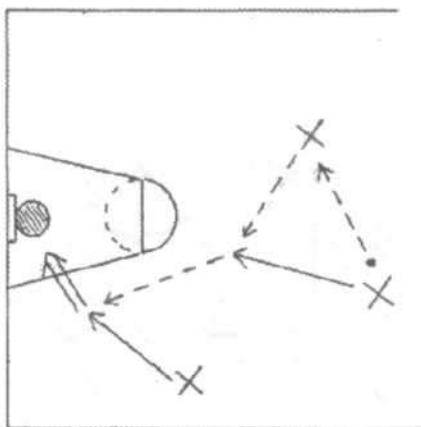
Cada um com uma bola de frente para a parede. Fazer um passe por trás do corpo para a parede e pegar novamente.



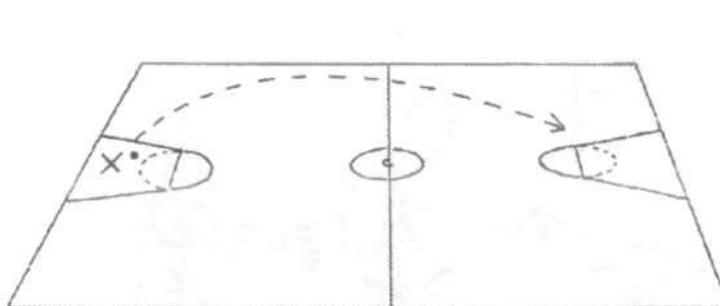
Em duplas com uma bola de frente para a parede. Quem tem a bola passa-a por trás do corpo para a parede, mas quem pega é o companheiro que repete o movimento.



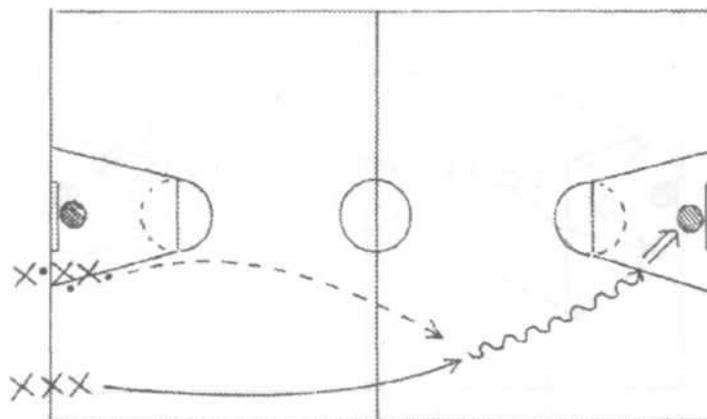
Linha de três passando bola (qualquer tipo de passe). Ao chegar próximo da linha de lance livre oposta, o jogador do meio deve passar a bola para um dos companheiros por trás do corpo para uma bandeja ou arremesso.



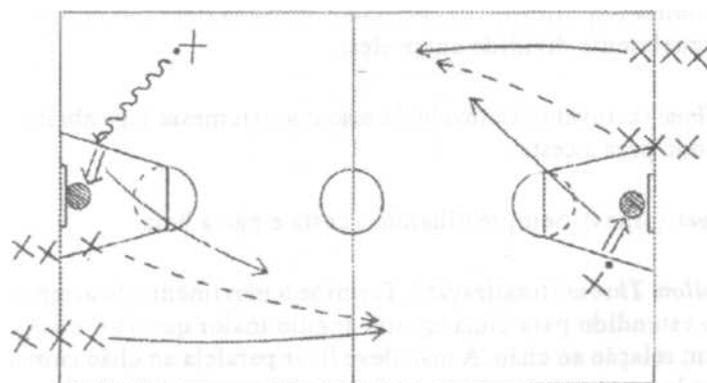
Jogador com bola dentro do garrafão deve dar um passe de gancho para fazer a bola chegar ao outro garrafão. A bola só pode quicar dentro do garrafão oposto.



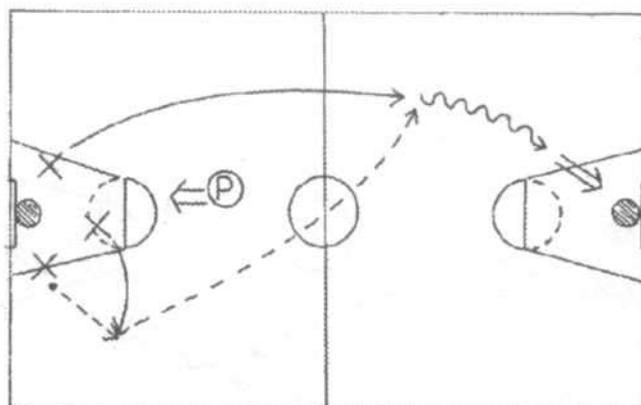
Duas colunas, uma com bola dentro do garrafão e outra sem bola próximo à linha lateral. Jogador com bola deve lançá-la ao outro que disparou. Só pode receber a bola quando ultrapassar a linha central da quadra. Pode finalizar em bandeja.



Semelhante ao anterior só que o passe e a bandeja acontecem nas duas tabelas ao mesmo tempo. Além disso, quem faz a bandeja precisa voltar para marcar o novo atacante. Para iniciar o exercício não há marcador. Só após a primeira bandeja de cada lado é que começa a defesa.



Em trincas dentro do garrafão. O professor arremessa a bola à cesta. O jogador mais próximo daquele que pegou o rebote, Corre para fora do garrafão para receber um passe rápido. O terceiro jogador dispara e recebe um passe de gancho no outro lado da quadra e dribla para fazer bandeja.

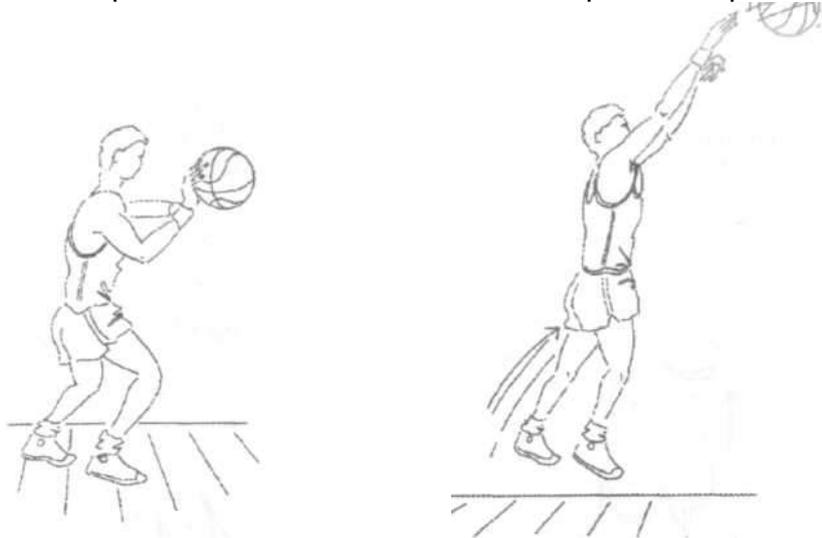


Arremesso

15° PASSO

B.E.E.F.

- **B:** Balance (equilíbrio). Pés afastados na linha dos ombros, com peso do corpo igualmente dividido entre eles.
- **E:** Elbow (cotovelo). Cotovelo da mão que arremessa logo abaixo da bola, apontando para a cesta.
- **E:** Eyes (olhos). Sempre olhando a cesta e não a bola.
- **F:** Follow Throw (finalização). Termine o movimento do arremesso com o braço estendido para cima em um ângulo maior que 45 e menor que 90 graus em relação ao chão. A mão deve ficar paralela ao chão com os dedos apontando para a cesta.



Joelhos, quadris e cotovelos flexionados antes do chute. Extensão total destas articulações no ato do arremesso. Quando a extensão estiver quase completa, flexione o punho rapidamente na direção da cesta.

Só os dedos devem tocar na bola, para facilitar a pegada e para que a bola deslize por eles durante o arremesso permitindo que seja feita uma trajetória em curva.

Imagine que a bola seja uma cabeça, segure-a na "cara" e na "orelha", mantendo a mão que arremessa hiperestendida o tempo todo, para causar um pré-estiramento muscular que proporcionará uma melhor resposta ao movimento.



Exercícios

Comece fazendo arremessos sem saltar, segurando a bola apenas com a mão que arremessa. Esta deve estar apoiando a bola como se segurasse uma bandeja. Arremessá-la a um companheiro ou a uma parede (pode-se usar uma bola de voleibol no início).



Já colocando a mão de apoio na bola repita o movimento anterior.

Jogar a bola para frente, fazer um jump stop, pegar a bola e arremessar para um companheiro.

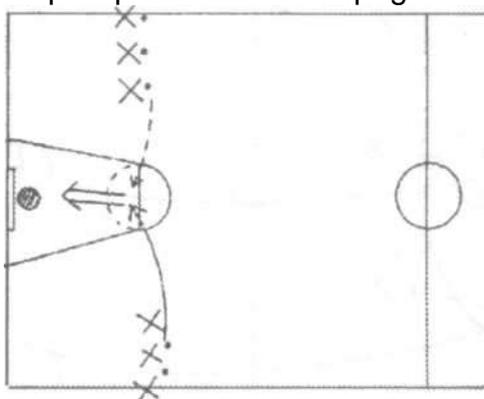
Mini lance livre: arremessar como se fosse um lance livre, mas bem próximo à cesta (ênfase na finalização).

Receba um passe com jump stop, faça um corte cruzado, jump stop novamente, e arremesse para a cesta.

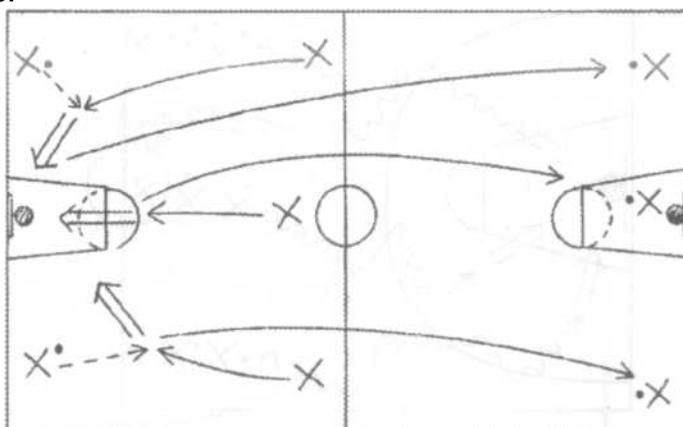
O professor determina um número de arremessos convertidos (ex.: cinco), e os alunos começam arremessando próximo à cesta. Quando converter o número indicado, este aluno ou a dupla dão um passo para trás se afastando da cesta e preparam-se para mais arremessos convertidos. Quanto mais longe da cesta estiver, mais força das pernas será exigida durante o arremesso.

Linha-linha. Duas colunas frente a frente e de lado para a cesta na altura da linha de lance livre. Todos com bola, menos o primeiro de uma das colunas.

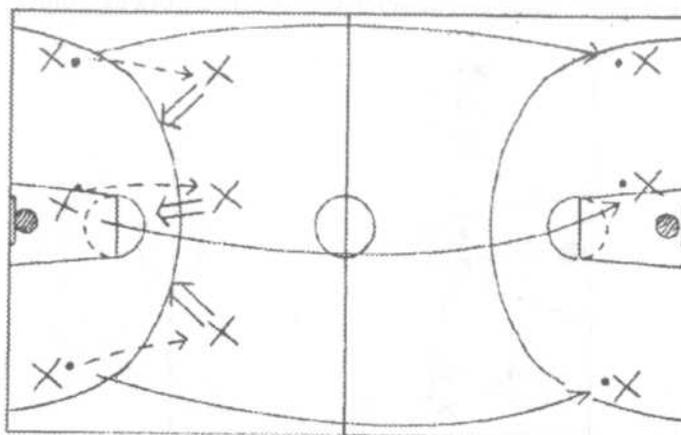
Este corre para o círculo e recebe a bola fazendo um jump stop e arremessando à cesta. Aquele que passou corre para o círculo onde também recebe e arremessa. Sempre quem arremessa pega o rebote e troca de coluna.



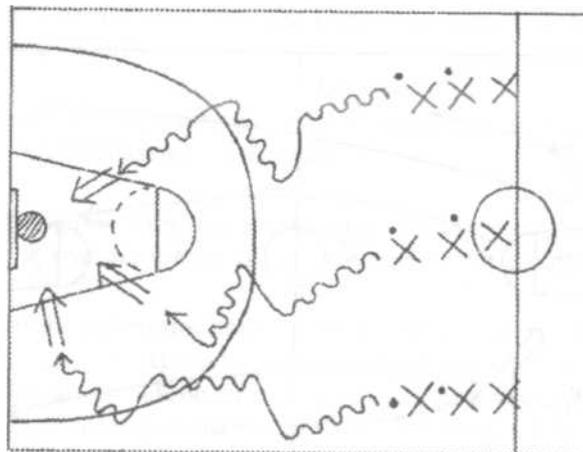
Três jogadores ou colunas no final da quadra dos dois lados. O primeiro de cada coluna com bola. Três jogadores sem bola no meio da quadra de frente para uma das colunas com bola. Recebe a bola em movimento, faz um jump stop, arremessa e corre para o lado oposto para repetir o movimento. Quem passa pega o rebote e volta para a coluna. Trocar o arremessador após dez arremessos.



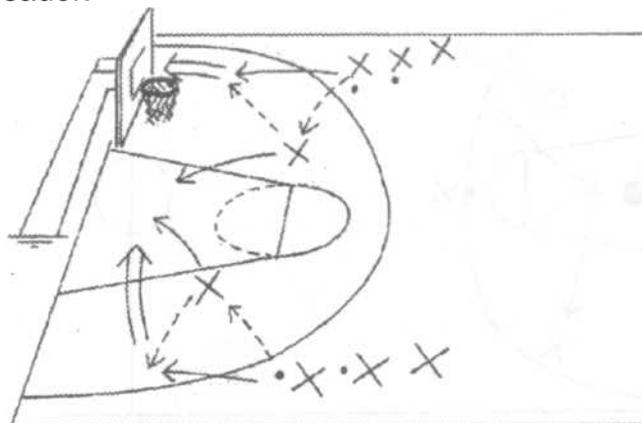
Semelhante ao anterior, só que quem arremessa pega o rebote e quem passa é que corre para receber a bola e arremessar do lado oposto.



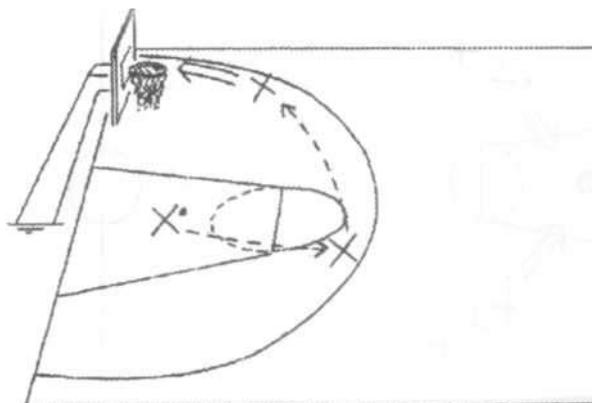
Três colunas no meio da quadra. Os dois primeiros de cada coluna com bola. Driblar fazendo duas fintas antes de arremessar. Pega o rebote e troca e de coluna.



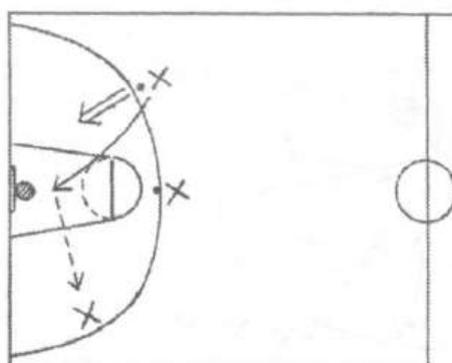
Duas colunas em diagonal à cesta. O primeiro da coluna passa a bola ao jogador que está na linha do lance livre e se desloca para receber novamente. Quando recebe, arremessa. Quem deu o passe pega o rebote e troca de coluna. Quem arremessou corre para o lance livre para receber e passar para o próximo arremessador.



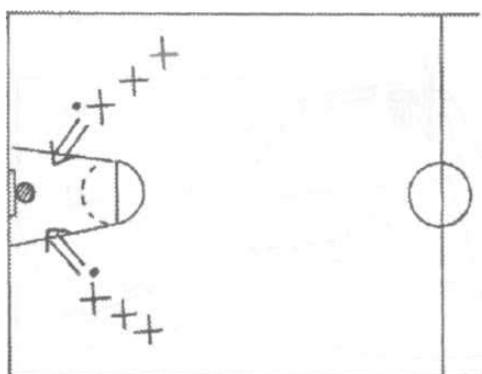
Trincas com duas bolas. Um arremessador, um passador e um reboteiro. O primeiro jogador arremessa e se prepara para receber a outra bola e arremessar novamente. O segundo jogador é o responsável pelo passe para o arremessador e o terceiro é o reboteiro que se posiciona sempre dentro do garrafão e passa a bola para o passador. Após dez arremessos trocar as posições.



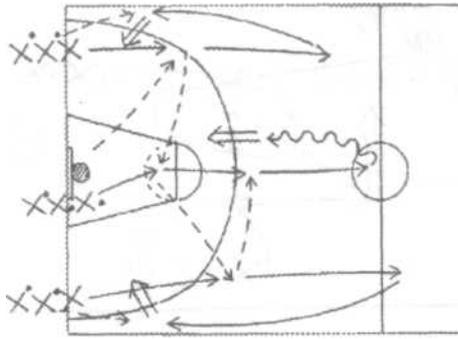
Trincas com duas bolas. O primeiro jogador arremessa e pega o rebote. Enquanto este pega o rebote, o segundo jogador arremessa e corre atrás do seu rebote. O primeiro jogador, após o rebote, passa a bola ao terceiro para um arremesso, e espera um passe do segundo, e assim sucessivamente.



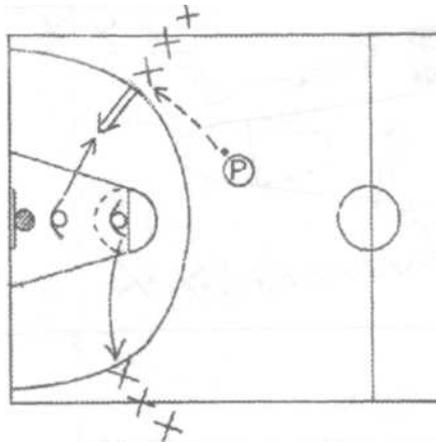
Duas colunas com uma bola em cada. Os jogadores com bola arremessam e seguem a bola. Se a cesta for convertida o grupo faz dois ou três pontos, de acordo com o lugar do arremesso, e se não for convertida, mas o rebote for pegado dentro do garrafão, há uma segunda chance de arremesso do lugar de onde pegou a bola, mas agora a cesta vale apenas um ponto. O grupo que chegar a 20 pontos primeiro ganha. Trocar as colunas de posição.



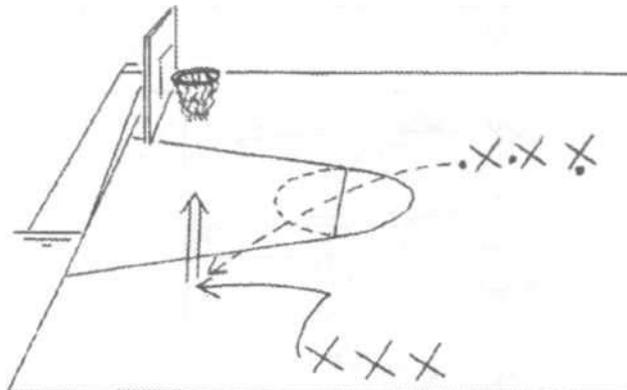
Três colunas no fundo da quadra. Na primeira linha só o jogador do meio tem bola. Nas outras linhas todos têm bola. Linha de passe simples até o meio da quadra. Na volta, o jogador do meio dribla até próximo ao garrafão e arremessa. Os laterais correm para receber a bola dos laterais da segunda linha e arremessam. O jogador do meio da segunda linha inicia o trabalho de linha de passe com seus laterais correspondentes. Quem arremessa pega o rebote e troca de coluna.



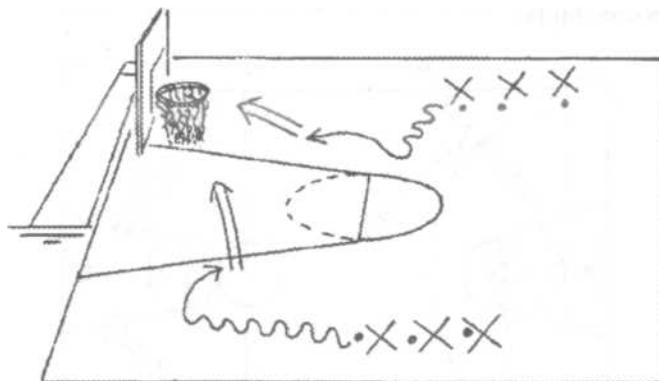
Duas colunas em diagonal à cesta, dois defensores dentro do garrafão, um atrás do outro e o professor com a bola no meio próximo à linha de três pontos. Ele passa a bola a um dos atacantes que, tão logo recebam devem arremessar. Assim que o passe é dado o defensor de trás deve correr para atrapalhar o arremesso. Os quatro disputam o rebote. Se for cesta ou os atacantes pegarem o rebote, os defensores continuam contra a próxima dupla de ataque. Se a defesa pegar o rebote, os atacantes passam a defender contra a próxima dupla.



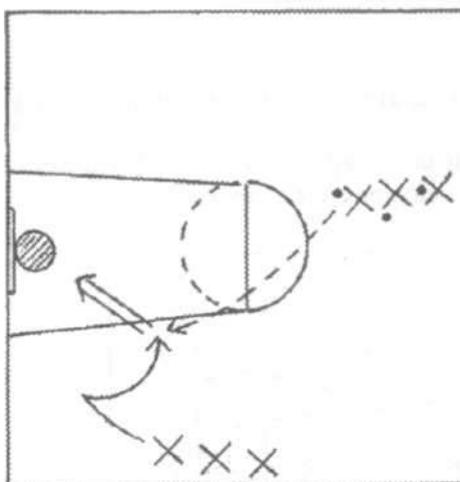
Duas colunas. Uma com bola no meio da quadra próximo à linha de três pontos e outra sem bola na diagonal. Jogador sem bola finta na direção da bola e muda de direção, indo para a cesta, onde recebe e arremessa. Os jogadores trocam de posição.



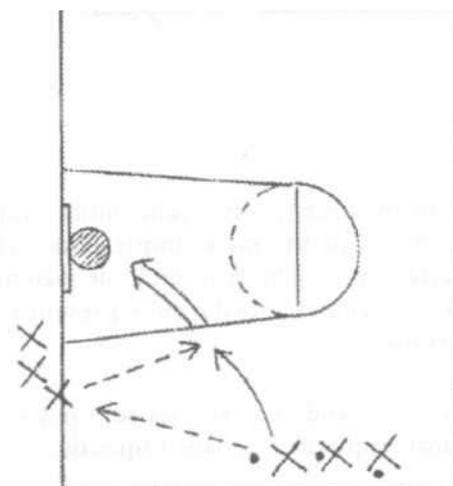
Duas colunas com bola em diagonal à cesta. Uma coluna faz corte para o fundo da quadra, reversão e arremessa. A outra faz corte para o meio (lance livre), reversão para o fundo e arremessa. Pega o rebote e trocam de coluna.



Duas colunas. Uma com bola no meio da quadra próximo à linha de três pontos e outra sem bola na diagonal. Jogador sem bola finta na direção da cesta e volta para receber a bola e arremessar. Trocar de posição.



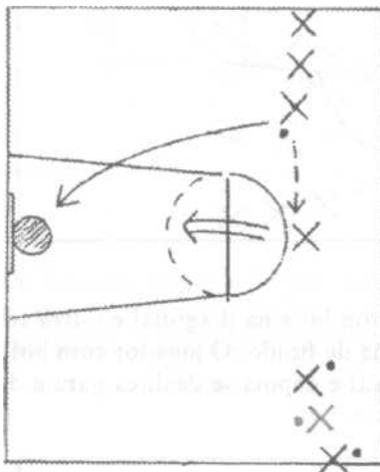
Duas colunas. Uma com bola na diagonal e outra sem bola ao lado do garrafão próximo à linha de fundo. O jogador com bola faz um passe por cima da cabeça ou lateral e depois se desloca para a direção do garrafão para receber e arremessar.



Em duplas. Cada dupla com uma bola deve fazer x pontos estipulados pelo professor. Quem tem a bola arremessa, pega o rebote e passa para o companheiro. Todo arremesso convertido vale 2 ou 3 pontos, de acordo com o

lugar de onde foi feito. Quando uma dupla chegar à contagem estabelecida, todas as duplas trocam de tabela e reiniciam a contagem de zero.

Duas colunas com bola alinhadas frente a frente. Um jogador sem bola fica no meio das duas colunas, Este recebe passe de um lado e arremessa, depois recebe passe do outro lado e arremessa. Quem passa pega o rebote. Trocar o jogador do meio após dez arremessos.



16° PASSO

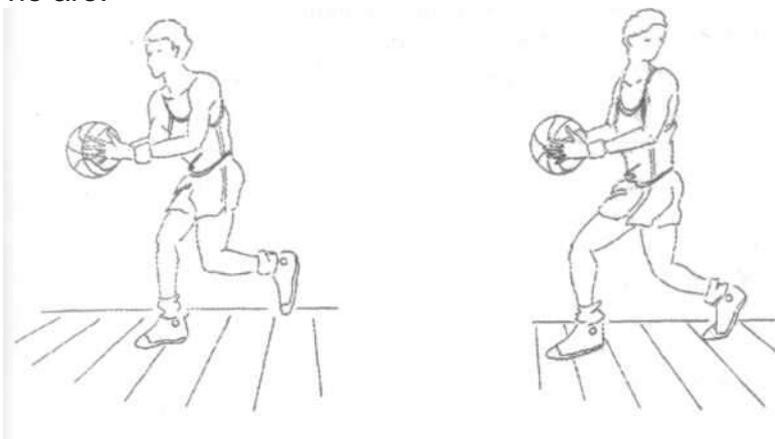
Bandeja

É um arremesso em movimento. Existem muitas variações na sua execução, mas na verdade, quanto mais simples, mais eficiente. Estas variações são necessárias em função da situação de jogo que surja, como seu posicionamento em relação à cesta ou a presença de defensores próximo a você ou à cesta.

No movimento básico da bandeja arremessa-se com a mão direita pelo lado direito e com a mão esquerda pelo lado esquerdo.

A finalização da bandeja é semelhante à do arremesso simples.

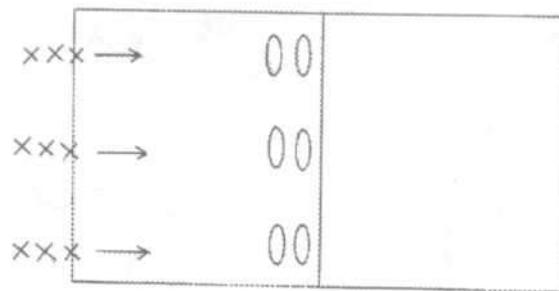
Na bandeja a bola deverá ser sempre arremessada na tabela e não diretamente no aro.





Exercícios

Três colunas na linha de fundo e dois arcos na direção de cada coluna. Os alunos correm e fazem a passada da bandeja dentro dos arcos. Variar determinando qual perna deve tocar primeiro dentro do arco (lembre-se: as passadas da bandeja também serão de acordo com o lado que se executa, ou seja, no lado direito primeiro passo com o pé direito e vice-versa).



Idem ao anterior, mas agora o aluno deve bater uma palma quando entrar no primeiro arco (é o momento em que se segura a bola).

Coordenação pé/mão: correr saltando com um pé e elevando o outro joelho à altura do quadril, ao mesmo tempo em que se eleva o braço correspondente ao joelho. Exemplo: saltar com o pé esquerdo elevando o joelho e o braço direitos. Procure cair no chão com os dois pés ao mesmo tempo, para em seguida recomeçar o exercício saltando com o outro pé.



O professor segura a bola dentro do garrafão. O aluno corre em sua direção e pega a bola iniciando a passada da bandeja e finalizando.

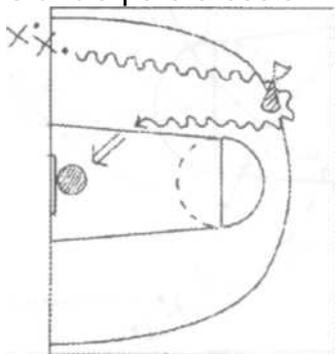


Idem, com o professor soltando a bola e o aluno pegando-a no ar.

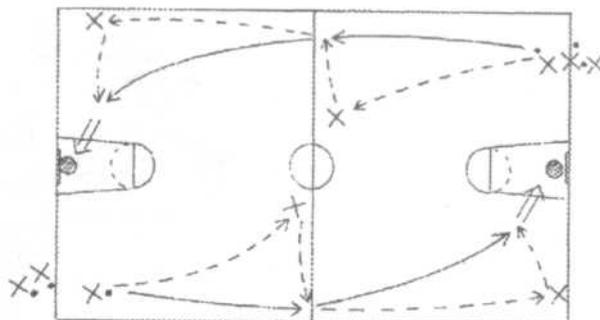
O aluno recebe um passe e faz a bandeja. Variação: receber o passe de diferentes lados.

O aluno dribla e, ao se aproximar do garrafão, segura a bola fazendo a passada da bandeja e finalizando.

Uma coluna com bola no fundo da quadra ao lado do garrafão. O jogador dribla até o cone, dá a volta e dribla para a cesta finalizando em bandeja.

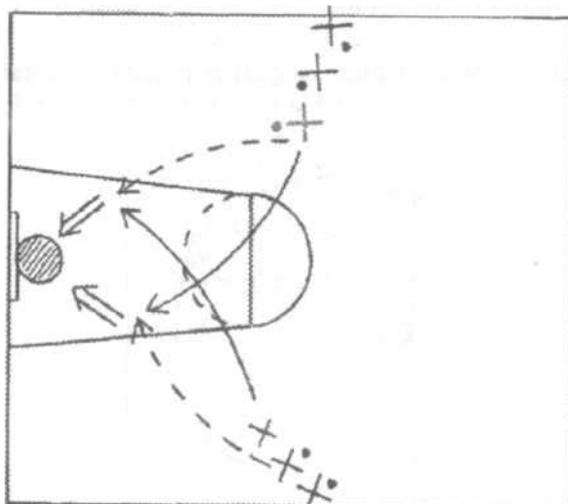


Duas colunas com bola no fundo da quadra em posições opostas e quatro jogadores sem bola dentro da quadra. Dois no fundo da quadra oposto às colunas e um em cada lado do círculo central. A bola é passada para o jogador central mais próximo e devolvida ao mesmo jogador que corre para receber de volta. Este, em seguida, passa a bola para o jogador do fundo e corre para receber e fazer bandeja. Isto acontece dos dois lados ao mesmo tempo. Trocar os jogadores sem bola.

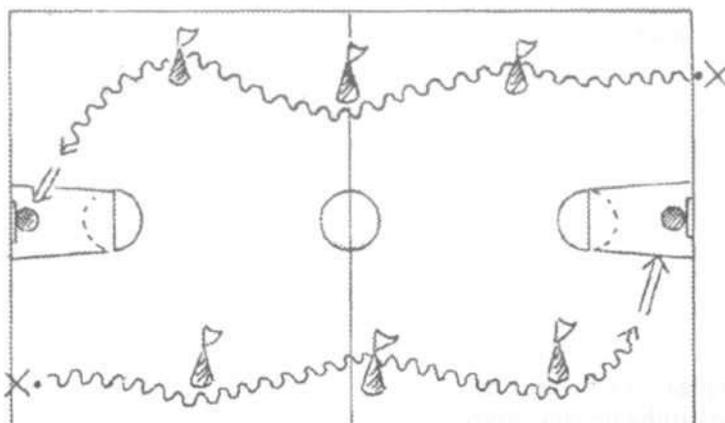


Linha-linha. Duas colunas frente a frente e de lado para a cesta na altura da linha de lance livre. Todos com bola, menos o primeiro de uma das colunas.

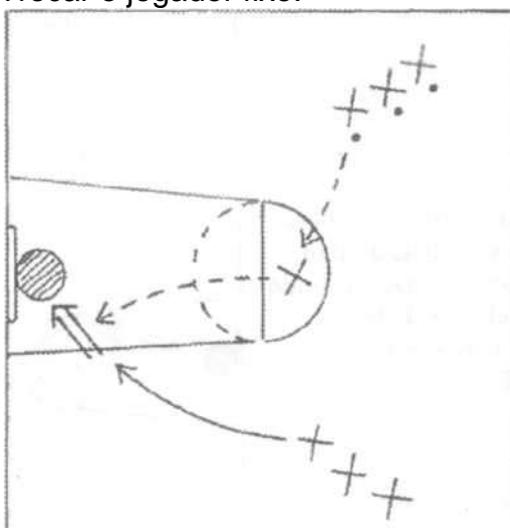
Este corre para dentro do garrafão e recebe a bola na passada da bandeja. Aquele que passa repete os movimentos do primeiro só que na direção oposta. Pega-se o rebote e troca-se de coluna.



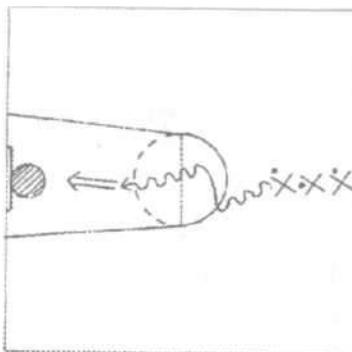
Coluna com bola no fundo da quadra. Drible entre cones e bandeja.



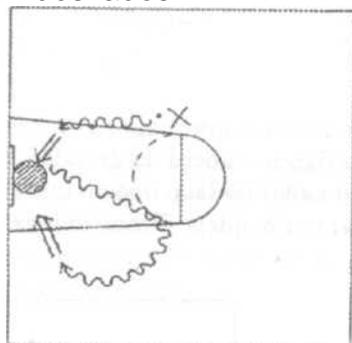
Duas colunas em diagonal à cesta, uma com bola e outra sem e um jogador fixo na cabeça do garrafão. Passa a bola ao fixo e este passa a bola para o jogador do lado oposto que corre em direção à cesta para receber e finalizar em bandeja. Trocar o jogador fixo.



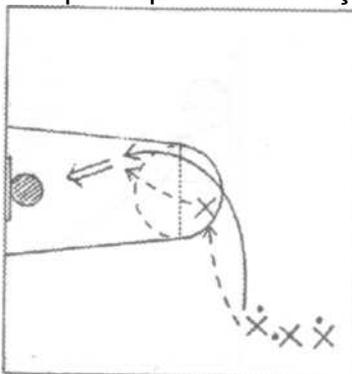
Coluna no meio da quadra com bola. Drible para a cesta com finta de corpo e finalizando em bandeja.



Um jogador com bola no final da linha de lance livre, dribla uma vez e faz bandeja, pega o rebote dribla até o canto oposto da linha de lance livre e volta para fazer bandeja. Pode variar voltando sempre pelo mesmo lado para intensificar a bandeja por um dos lados.



Coluna com bola em diagonal à cesta e um jogador fixo na cabeça do garrafão. Passa a bola ao fixo, finta e corre para a cesta, cruzando à frente do recebedor. Este devolve a bola para que o outro faça bandeja. Trocar o fixo.



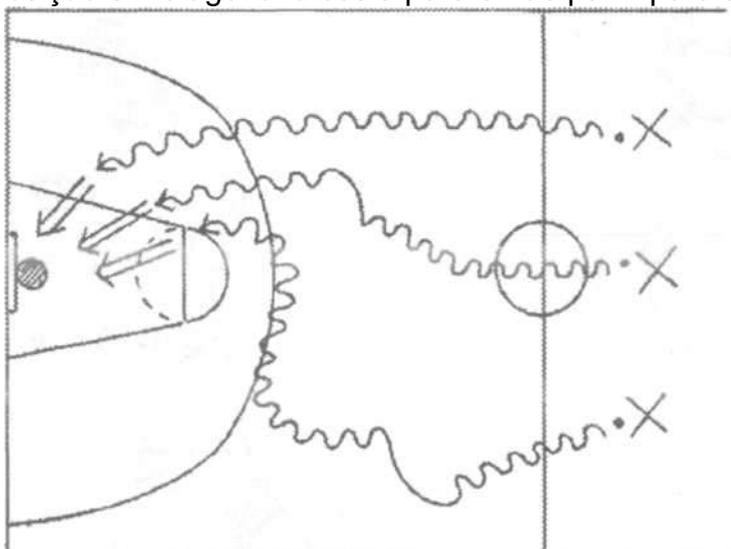
Jogar a bola para frente e pegar na passada de bandeja.

Começando na linha de fundo, jogar a bola para frente e correr para pegar. Fazer um jump stop e pivô para frente ou para trás para ficar de frente para cesta. Driblar apenas uma vez e fazer a bandeja.

Saindo do meio da quadra, rolar a bola no chão, correr para pegá-la e fazer a bandeja na passada ou no máximo com um drible.

Três colunas no fundo da quadra com bola. O primeiro de cada coluna dribla até a linha de três pontos da outra quadra e quando chegam lá o jogador

da direita faz a bandeja normalmente. Os outros dois seguem pela linha de três pontos até a posição em diagonal à cesta para então partir para a bandeja.

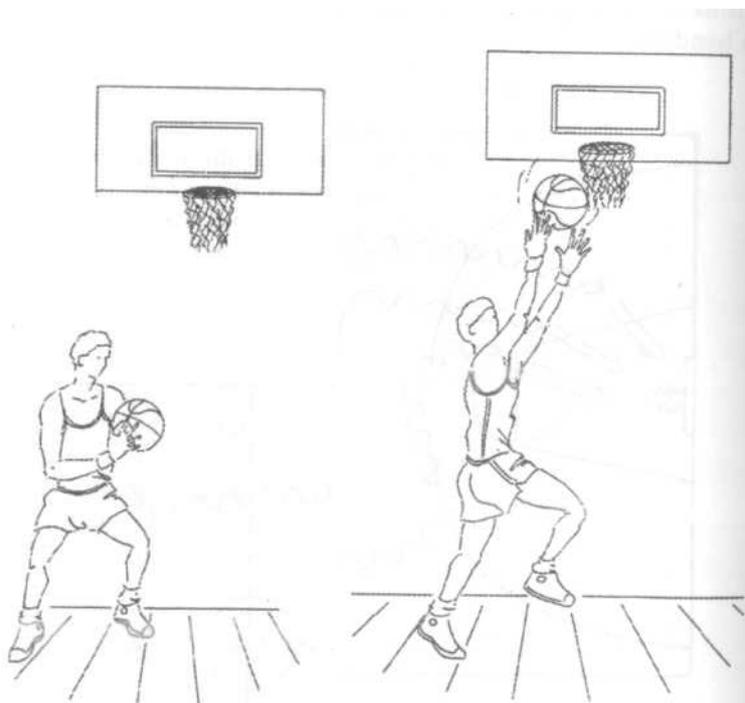


Observação: No início, se os alunos estiverem com dificuldade para arremessar com a mão "fraca", deixe que arremessem com as duas mãos ao mesmo tempo, mas em nenhum momento permita que arremessem com a mão trocada.

17° PASSO

Gancho

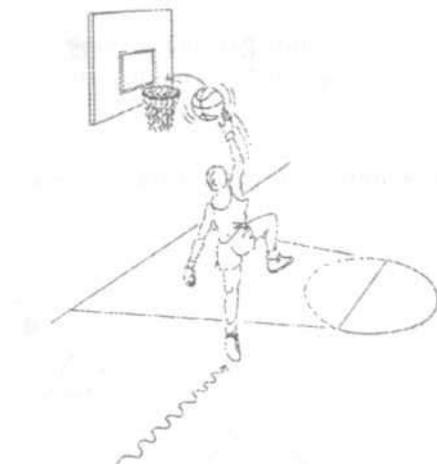
Arremesso utilizado principalmente pelos jogadores que estão mais próximos da cesta. Alguns tipos de bandeja são feitos com finalização de gancho.



Exercícios

Começar de costas para a cesta segurando a bola. Fazer um pivô para frente na direção da cesta elevando o braço lateralmente e finalizando o arremesso com o punho flexionado e os dedos apontados para a cesta.

Comece ao lado do garrafão e drible paralelamente à tabela. Quando chegar no meio do garrafão, faça o arremesso de gancho.



Observação:

Da mesma forma que a bandeja, trabalhe o gancho

Defesa

18º PASSO

Postura Básica

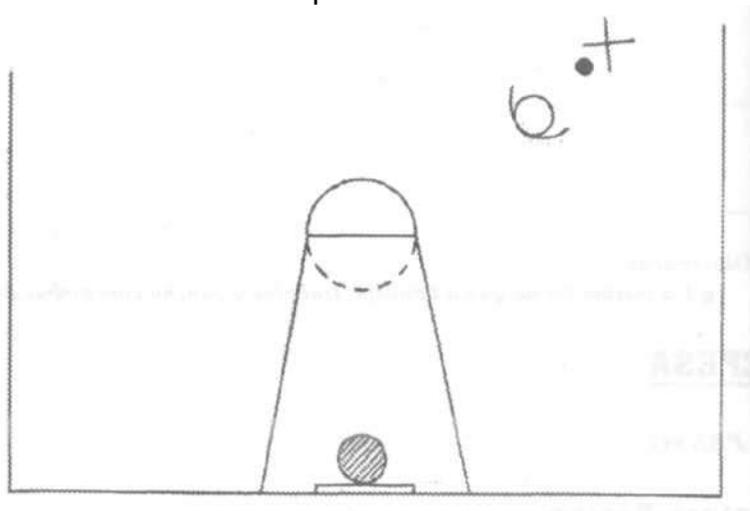
Pés afastados à largura dos ombros e um mais à frente que o outro. Joelhos e quadris flexionados. Cotovelos flexionados com os polegares à altura dos ombros as mãos.



Com as mãos nesta posição, o jogador está próximo de defender passes em todas as direções, além de poder atrapalhar mais facilmente um arremesso, sem fazer faltas.

Esta posição também é importante para que o aluno não fique tão tentado a roubar a bola do adversário quando o fundamento drible ainda não está totalmente dominado.

Quem defende deve sempre estar entre o atacante e a cesta.



Exercícios

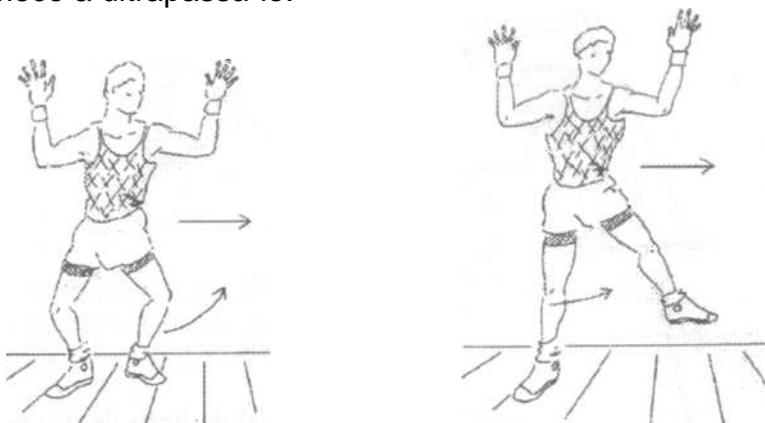
Em trincas com uma bola: o defensor deve marcar a bola mantendo a postura básica de defesa. Quem tem a bola deve tentar passá-la ao terceiro jogador sem que haja interceptação do passe. Não é permitido, no início, driblar.

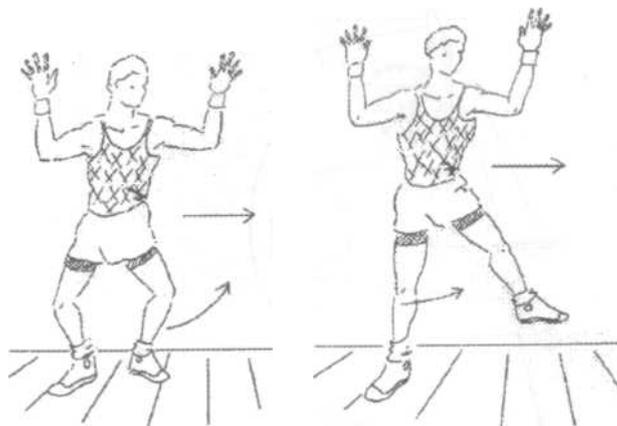
Varição: quem passa vira marcador e tenta interceptar o próximo passe, sempre mantendo a postura básica de defesa.

19º passo

Deslocamento

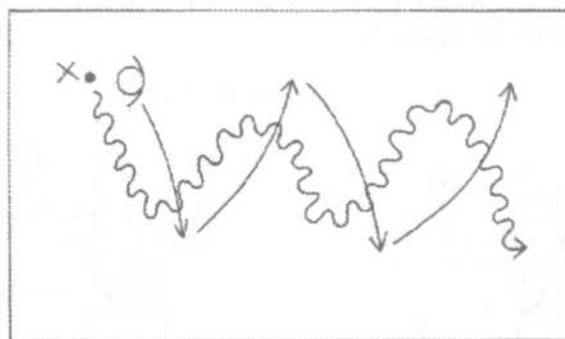
O deslocamento é feito mantendo-se a postura básica, sem cruzar os pés. É permitido que o defensor corra de frente e recupere a postura, caso o atacante comece a ultrapassá-lo.





Exercícios

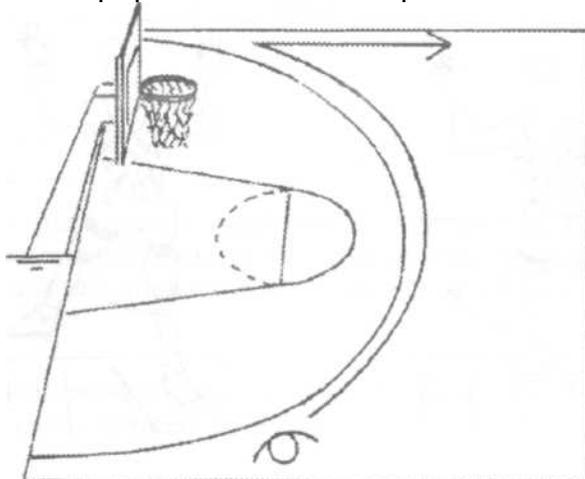
Um contra um com uma bola. O atacante deve driblar pela quadra em ziguezague usando as fintas de dribble, enquanto o defensor se desloca acompanhando-o.



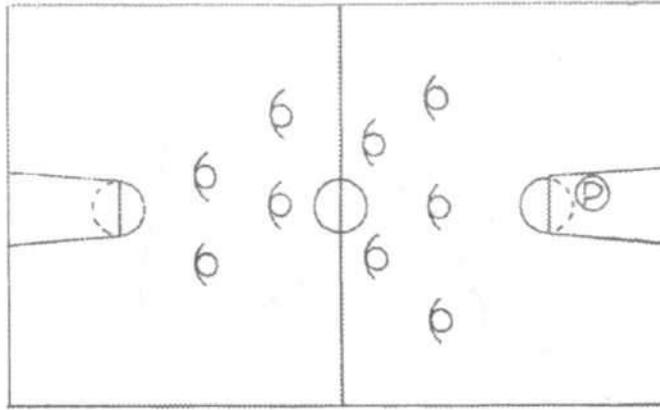
Varição: em forma de competição com cesta.

Idem com dois contra dois, três contra três etc.

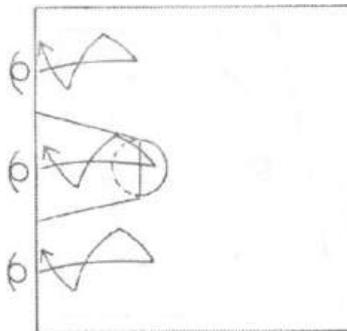
Jogador começa no fundo da quadra, no final da linha de três pontos. Mantendo a postura defensiva ele se desloca pela linha de três pontos até o outro lado e então dá um pique até o meio da quadra.



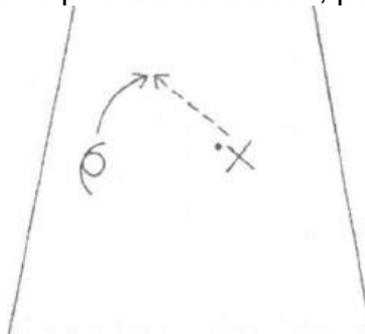
Com a turma alinhada conforme o gráfico, o Professor, através de sinais ou palavras, indica a direção do deslocamento (frente, trás, lados).



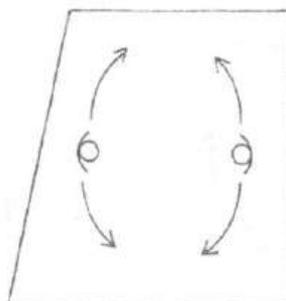
Três colunas no fundo da quadra. O primeiro de cada coluna corre até a altura da linha de lance livre e voltam em deslocamento de defesa (de costas) em zigue-zague.



Em duplas com uma bola. Um de frente para o outro a uns 4 metros de distância. Quem tem a bola rola-a no chão em diagonal. O que não tem a bola deve se deslocar mantendo a postura de defesa, pegar a bola e devolvê-la.

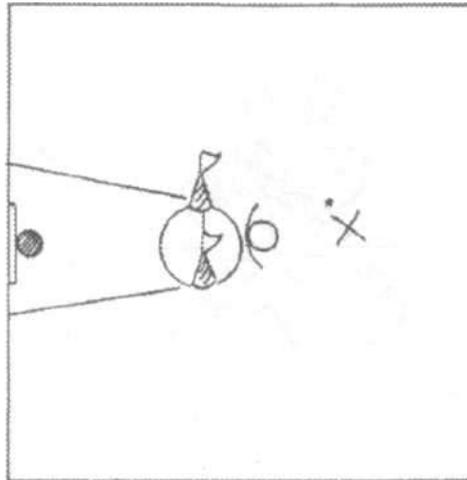


"Espelho". Em duplas, sem bola, um de frente para o outro. Um é o guia o outro é o espelho. Este deve repetir os deslocamentos de defesa do guia.

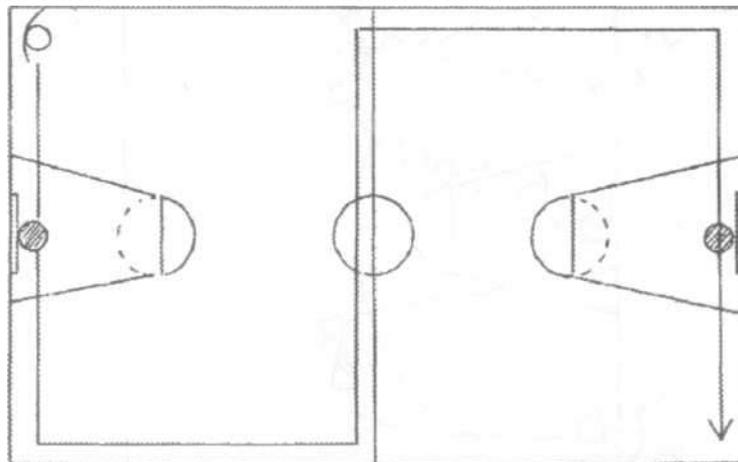


O atacante deve tentar passar pelo defensor por entre os cones. Este deve tentar evitar que o atacante passe por ali. Se o atacante conseguir passar o

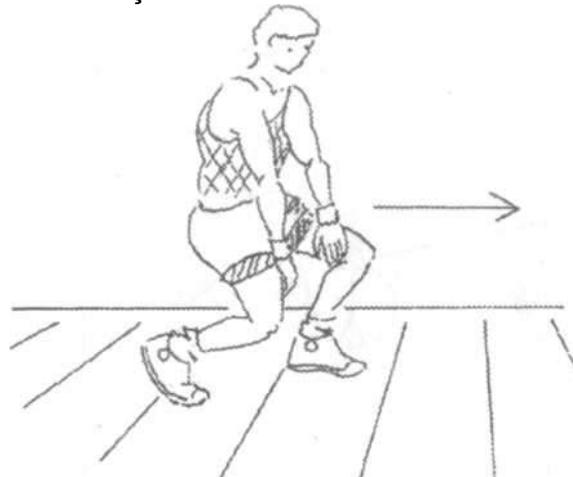
defensor continua contra outro atacante. Se não conseguir, passa a ser defensor.



Defensor se posiciona num canto da quadra. Ele se desloca lateralmente mantendo a postura defensiva, por cima da linha de fundo, depois corre de frente até a linha do meio, onde novamente se desloca lateralmente. Pique até a outra linha de fundo e novo deslocamento lateral.

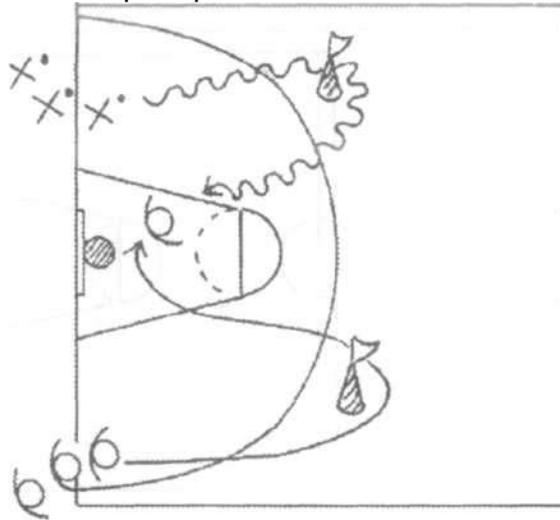


Correr mantendo os antebraços em contato com as coxas.



Duas colunas ao fundo da quadra. Uma com bola que deve driblar até dar a volta no cone e partir para a cesta. A outra, sem bola, deve sair ao mesmo

tempo que o atacante, dar a volta no cone, e tentar se posicionar entre o atacante e a cesta o mais rápido possível.

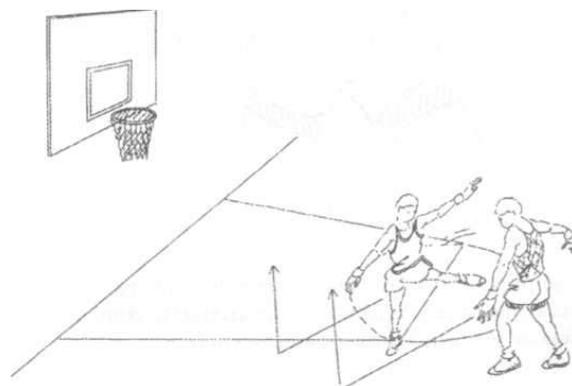


Em duplas com uma bola. Um segura a bola à frente do corpo com as duas mãos, enquanto o outro bate os pés no chão alternadamente e dá tapinhas embaixo da bola, sempre mantendo a postura defensiva.



Três colunas no fundo da quadra. Bola só com o jogador central. Fazer a figura 8 até o outro lado terminando em bandeja. Quem faz a bandeja volta marcando contra os outros dois.

Duplas espalhadas pela quadra, sem bola. Um será o atacante e o outro o defensor. O atacante corre livremente pela quadra e o defensor sempre o acompanha em postura de defesa, procurando estar sempre entre o atacante e a cesta.



Em duplas, um de frente para o outro, sem bola. Um dos braços fica atrás das costas. Com o outro braço (mão) tentar tocar a barriga do oponente, protegendo-se somente com este mesmo braço.

20° PASSO

Rebote

Defensivo: proteger a bola com os cotovelos abertos, e fazendo um pivô para frente ou para trás, de acordo com o posicionamento na quadra, buscando um passe para iniciar um contra-ataque.

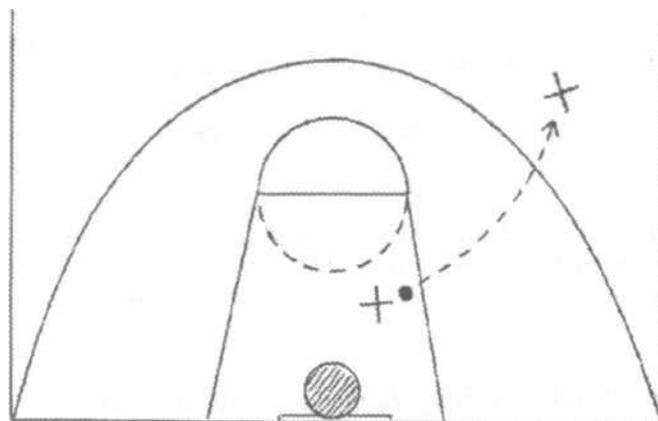


Ofensivo: ao pegar a bola próximo à cesta e de frente para ela, procure manter a bola acima da cabeça para fazer um arremesso rápido, não dando tempo à defesa de se organizar e atrapalhar o chute.

Exercícios

Jogar a bola para o alto e pegá-la novamente, protegendo-a.

Jogar a bola na tabela, pegar um rebote defensivo e fazer um passe para fora do garrafão.



Idem, mas pegando um rebote ofensivo, sem abaixar a bola e arremessando à cesta.

MINI-BASQUETEBOL

Histórico

O Mini-basquetebol foi criado em 1950 por Jay Archer, filho de imigrantes italianos que desde cedo abraçou o basquetebol como seu esporte.

Professor de Educação Física formado pelo East Stroudsburg Teacher's College, iniciou seu ofício na escola primária, onde percebeu que não havia muitas opções para os meninos menores de 12 anos praticarem desporto. A partir desta carência constatada surgiu a necessidade de se criar o BIDDY-BASKETBALL.

Como os resultados obtidos através das aulas de Educação Física das crianças foram extraordinários, o governo americano através de seu Departamento de Educação Física proporcionou meios para uma divulgação mais ampla.

Dos Estados Unidos, o Biddy-Basketball foi para o Canadá e quase ao mesmo tempo para Porto Rico, onde foram instaladas tabelas em parques e jardins, atraindo um elevado número de crianças interessadas na aprendizagem do basquetebol para menores.

Em 1957 foram realizadas demonstrações em Burma, Taipeg e Formosa com grande êxito.

Somente em 1959, Jay Archer trouxe para as Américas Central e do Sul, cursos sobre o novo esporte.

No Chile, a novidade já era praticada desde 1955, por intermédio de Sérgio Molinari, Presidente da Federação Chilena de Basquetebol.

Ao mesmo tempo em que chegava às Américas, o Biddy-Basketball atravessava o Oceano Pacífico e desembarcava na Austrália e em Singapura.

Na Europa, os espanhóis foram os primeiros a aceitar e difundir o Biddy-Basketball, em 1962, através de Vicente Zanon e da revista Rebote de Barcelona. Lá foi criado oficialmente o nome de MINI-BASQUETEBOL.

Oficializado pela FIBA (Federação Internacional de Basquetebol Amador), foi criado o CIM (Comité Internacional de Mini-Basquetebol), Presidido por Anselmo Lopes.

Com o sucesso na Espanha, logo outros países receberam de braços abertos o Mini-Basquetebol: Itália, Inglaterra, Portugal, Alemanha e Rússia. Atualmente estima-se que seja praticado em todos os países em que se joga basquetebol, figurando inclusive como parte dos programas de Educação Física de muitos deles.



Por tudo isso, o Mini-Basquetebol recebeu atenção de especialistas em ciências pedagógicas, técnicas desportivas, psicologia educacional e sociologia.

O Mini-Basquetebol surge, então, como um meio de educação (formação) integral.

**É O BASQUETEBOL ADAPTADO
ÀS POSSIBILIDADES BIOLÓGICAS DAS CRIANÇAS
MENORES DE 12 ANOS,
RESPEITADAS SUAS CARACTERÍSTICAS,
NECESSIDADES E INTERESSES.**

(Moacyr Daiuto)

Objetivos

A área de atuação do Mini-basquetebol é a infância e é calcado na educação. Em função disto não é exclusivista. Todos devem ser oportunizados, já que o objetivo não é vencer, mas pertencer a uma família (como podem ser considerados os times), e adquirir hábitos da prática de atividades físicas.

Novamente, o Mini-Basquetebol é para todas as crianças interessadas, e não apenas as melhores.

Jogando Mini-Basquetebol

O Mini-Basquetebol é jogado sob a forma de festivais, onde as equipes se enfrentam, mas não há um campeão necessariamente. Estes festivais foram criados a partir de um evento dos escoteiros chamado Jamborê, onde escoteiros de vários lugares se encontram e dividem suas barracas no acampamento. Num festival de Mini-Basquete, as equipes se misturam, para que o clima de competição seja amenizado.

Competições acirradas nesta fase podem trazer prejuízos no desenvolvimento global da criança, pois além do stress competitivo, há, em função da busca do título, uma preparação inadequada dos jogadores.

Um aumento muito elevado do nível de ansiedade de um mini-atleta antes, durante e depois da competição pode causar um estado de insônia, prejudicando, talvez, a ação do HCH (hormônio do crescimento) que tem sua produção aumentada primariamente durante o sono, podendo, então, comprometer seu, desenvolvimento.

Por ser a iniciação desportiva um processo duradouro e de muitos anos, um mini-atleta não deve saber tudo sobre Basquete. Deve saber apenas o que sua idade/ maturação suportam. É melhor saber em pouca quantidade com boa qualidade, do que ao contrário. Concentre-se nos fundamentos básicos e principalmente na formação do indivíduo. Não se esqueça também de

**NÃO COBRAR DOS ATLETAS AQUILO QUE
ELES NÃO SABEM.**

As equipes de Mini-Basquetebol nos festivais devem ser divididas de forma equilibrada, por subdivisões de faixa etária e tamanho, mas não há necessidade de se dividir por sexo.

Em nossa opinião, o responsável-técnico de uma equipe de Mini-Basquetebol deve ser um Professor ou Estudante de Educação Física. Que seja um treinador em início de carreira e não necessariamente um especialista. Para os festivais ou pequenos torneios que sejam organizados, o professor deve dar prioridade aos mais interessados, mais assíduos, e não propriamente os melhores.

Um sentimento de responsabilidade deve ser incutido nos mini-atletas. Eles não devem faltar às aulas ou treinos. Devem saber que precisa se alimentar corretamente para não correr o risco de ficar doente; devem estudar para não ficar em provas finais ou recuperação no colégio, precisando faltar treino para estudar.

Para isso, o mini-atleta deve começar a entender que

**"TEMPO É QUESTÃO
DE PREFERÊNCIA E ORGANIZAÇÃO"**

(Carlos Augusto D. Almeida)

Se você se organizar, sempre sobrá tempo para tudo o que deve ser feito.

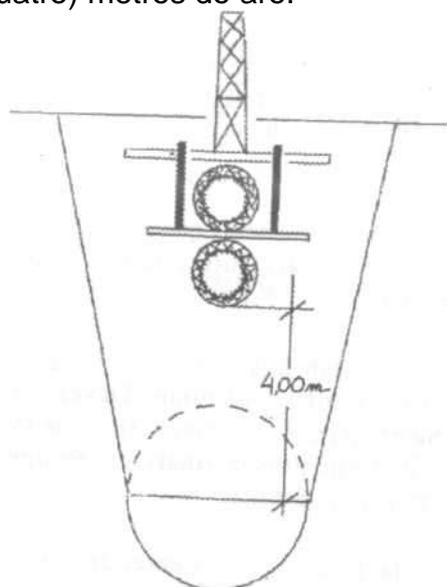
Síntese das Regras de Mini-Basquetebol

Idade

12 anos completos no ano de início da competição

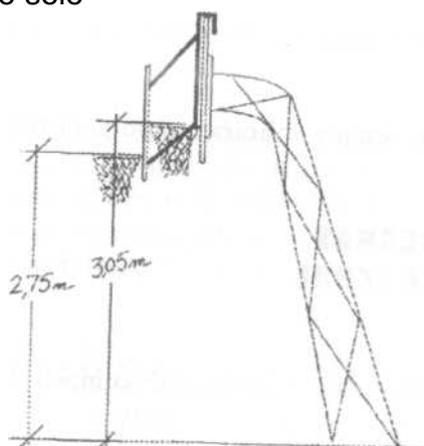
Linha de Lance Livre

Distante 4 (quatro) metros do aro.



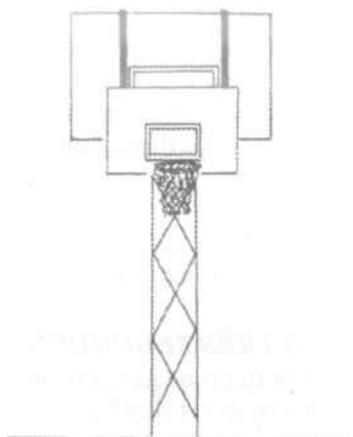
Altura do Aro

2,75 metros do solo



Tabela

90cm x 120 cm



Bola

Circunferência: 68 a 73 cm
Peso: 450 a 500g (Bola mirim)

Equipe

Composta por 10 jogadores. Em alguns torneios permite-se a inscrição de 12 jogadores.

Todos os jogadores devem jogar, sob pena de perda dos pontos da partida em caso de descumprimento desta norma.

Cada jogador deve jogar no mínimo um período de 10 minutos e no máximo dois.

Em alguns lugares permite-se que o atleta jogue até três quartos.

Substituições

Até o fim do terceiro período as substituições só podem acontecer durante os intervalos. No último período as substituições podem ser feitas durante os pedidos de tempo dos treinadores.

Se um jogador é eliminado por faltas ou desqualificado, um reserva entrará em seu lugar, independente do período do jogo em disputa.

Tempo de Jogo

4 períodos de 10 minutos corridos. O tempo só para em casos especiais e a critério do árbitro.

Após os períodos ímpares há um intervalo de dois minutos de descanso, entre os 2o e 3o períodos, um intervalo de 10 minutos.

Pontuação

Cada cesta de quadra vale dois pontos.
Cada lance livre vale 1 ponto.
Não há cestas de três pontos.
É prevista a possibilidade de empate, portanto não há prorrogação.

Início de Jogo

Todo período de jogo é iniciado com bola ao alto no círculo central.

Regra dos Três Segundos

Os três segundos no garrafão devem ser tolerados ao máximo, a não ser que haja discrepância de altura ou que o jogador em questão mantêm-se voluntariamente no garrafão.

As regras podem ser adaptadas de acordo com os interesses e necessidades dos praticantes, sempre priorizando o sentido educacional e formativo do Mini-Basquetebol.

Faltas e violações não propositais e sem causar prejuízos para o adversário, podem ser toleradas pelo árbitro.

Um árbitro deve evitar punir um atleta com falta técnica. Procure advertir verbalmente (ensinar antes de punir).

As partidas de Mini-Basquetebol não são competições entre adversários e sim um jogo entre amigos, reunidos para aprender e se divertir.

“A idéia de considerar os outros como inimigos só pode ser loucura e fonte de regressão”.

(Igor Kano)

Deve-se despertar nos garotos um desejo de descobrir o verdadeiro basquetebol, ou pelos menos iniciar-se nos esportes.

Regras demasiadamente rígidas podem causar desmotivação para os mini-atletas. Estes devem querer aprender as regras para evoluir no jogo e não para evitar serem punidos.

O treinador de Mini-Basquetebol não deve buscar e/ou passar para os atletas idéia de vitória a qualquer custo.

"Devemos lembrar que a essência do esporte não está na marca ou no score, mas no esforço e na habilidade desprendidos para atingi-los".

(Igor Kano)

ALGUMAS SUGESTÕES PARA OS TREINADORES

DEFESA

A defesa individual é sempre a mais indicada, pois ela trabalha mais explicitamente os fundamentos defensivos, além de proporcionar um aumento do grau de habilidade dos atacantes

A defesa por zona nesta faixa etária faz com que o jogo fique "chato, feio" porque as chances de se conseguir uma aproximação da cesta são reduzidas e os arremessos de longa distância, ainda imprecisos. Isto aumenta

o nível de dificuldade do jogo. Lembre-se que o ser humano tem uma enorme tendência a se afastar daquilo que é muito fácil ou muito difícil.

"Gostamos daquilo que nos desafia, mas que nos sentimos capazes de realizar".

(Paulo Bassul)

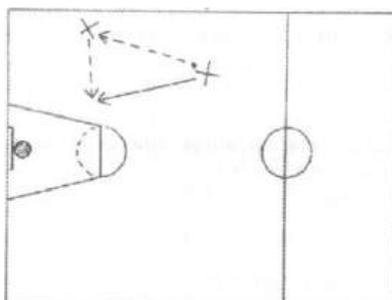
Trabalhe sempre a defesa individual para que seus atletas aprendam a esforçar-se ao máximo na marcação de seu atacante, entendam o sentido de cobertura e ajuda, e criem uma postura defensiva adequada.

O mais importante é lembrar que se este é o início da aprendizagem e a defesa individual é aquela que vai dar ao atleta as melhores condições defensivas no futuro, porque então utilizar a defesa por zona?

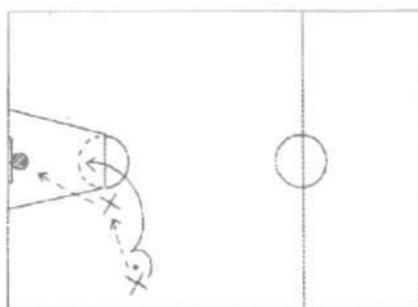
ATAQUE

O ataque deve ser livre de jogadas ensaiadas, pois o atleta deve entender o jogo. Cada situação será treinada previamente para que quando algo semelhante acontecer no jogo, ele esteja pronto para reagir àquela situação. Por isso todo fundamento deve ser treinado ao máximo possível segundo a realidade de uma partida, ou seja, treinar em situação e ritmo de jogo. É claro que se há um fundamento novo e talvez mais complexo do que o que se conhecia, pode-se criar formas diferentes de praticá-lo, como pequenos jogos e brincadeiras, mas assim que o fundamento for compreendido, transporte-o para jogo propriamente dito.

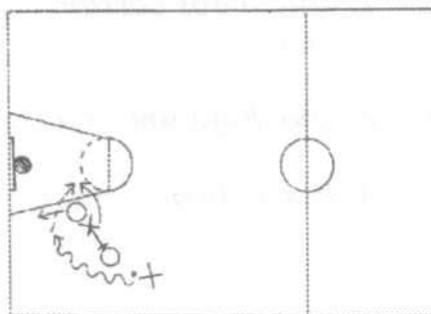
Treine situações táticas de dois jogadores, como passa-e-entra, passa-e-cruza e bloqueio 2 a 2.



PASSA E ENTRA



PASSA E CRUZA



BLOQUEIO 2 A 2

Procure posicionar os jogadores na quadra de forma que ninguém fique de costas para a cesta no início do ataque.

Evite treinar apenas fundamentos específicos, ou mesmo funções específicas. Procure não passar ao atleta a ideia de que ele seja armador, lateral ou pivô. Ele é um jogador de basquetebol (ou Mini-Basquetebol).

Dê o máximo de liberdade de criação para os atletas, ao mesmo tempo estimule o jogo coletivo, inclusive dos jogadores sem bola, que devem criar e buscar espaços vazios na quadra para receber a bola ou facilitar a movimentação de quem tem a bola.

Durante o coletivo faça correções através de perguntas aos atletas, como: Além desta qual seria uma outra opção de ataque que você poderia ter escolhido? Ou então: O que você errou neste ataque/defesa? Desta forma seus atletas começam a pensar no jogo (entender o jogo), e não apenas entrar na quadra e correr, pegar a bola, driblar e arremessar, etc.

Além disso, jogadas ensaiadas tolem o jogador da criatividade, forçando-o a fazer coreografia, ou seja ele passa a bola para a direita e corre para o lado esquerdo porque a jogada diz que deve fazer isso, mas na verdade ele não entende o porquê disto, sem contar o tempo que é gasto para que toda a equipe decore a movimentação, tempo melhor utilizado se fossem treinados fundamentos.

No final das contas, o importante é que os times tenham um mínimo de organização de jogo para evitar:

1. Que todos corram atrás da bola ao mesmo tempo;
2. Que haja um excesso de individualismo;
3. Risco de acidentes.

ARTIFÍCIOS PARA CORREÇÃO E APRIMORAMENTO

Com a preocupação de corrigir e/ou aperfeiçoar algum fundamento, alguns treinadores criaram condições para efetuar seu trabalho de forma criativa, chegando até a criar pequenos aparelhos que hoje já são industrializados, apesar de difíceis de serem encontrados. Muitos aparelhos

foram criados nos Estados Unidos e sua existência no Brasil ainda não foi tão difundida.

Eis alguns exemplos:

MEDICINEBOL

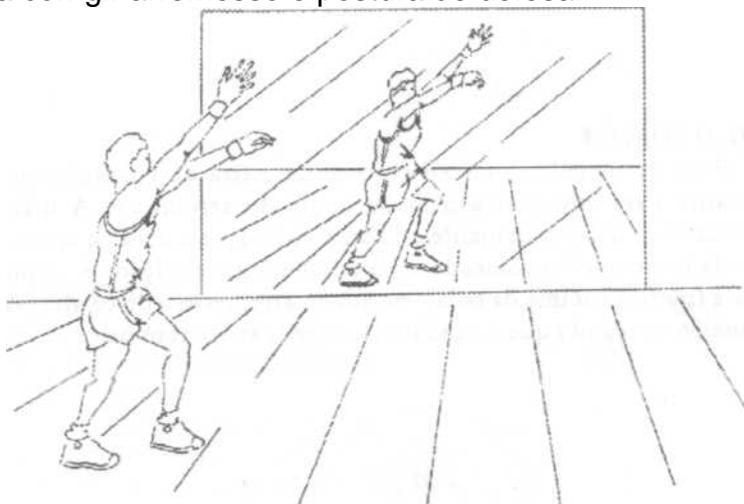
É uma bola com areia por dentro. Seu peso varia de 1 até 5 Kg. Boa para treinar empunhadura e alguns educativos de passe e arremesso. Cuidado: Adequar o peso da bola ao executante. Pesado demais prejudica a mecânica do movimento, criando vícios posturais durante o movimento, fugindo assim do objetivo do trabalho.

BOLA PESADA

É semelhante à medicinebol, mas tem uma vantagem: ela quica, ou seja pode-se treinar dribles, além dos passes, arremessos e rebotes em situação real de jogo. Esta bola tem aproximadamente 50% a mais do peso normal da bola de basquete. Desvantagem: não há conhecimento de sua fabricação no Brasil, apenas nos EUA.

ESPELHO

Usa-se um espelho para que o aluno veja através de seu reflexo, se a execução do movimento está correta. Faz-se este trabalho sem bola. Melhor se usado para corrigir arremesso e postura de defesa.

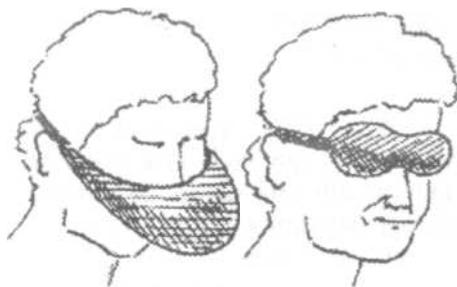


GIZ

Sujando a palma da mão com pó de giz pode-se controlar se durante o drible ou arremesso, ou seja na empunhadura o jogador coloca apenas os dedos na bola ou não.

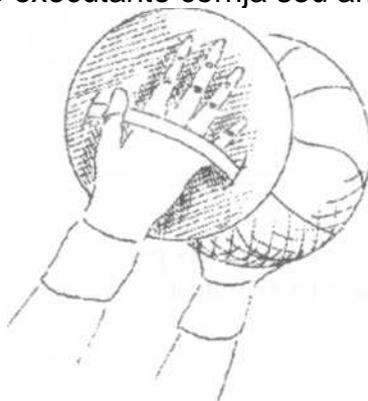
WISEIRA/ TAPA-OLHOS

O objetivo disto é forçar que o aluno não olhe para a bola durante o drible. Sua visão da bola fica bastante prejudicada ou impedida.



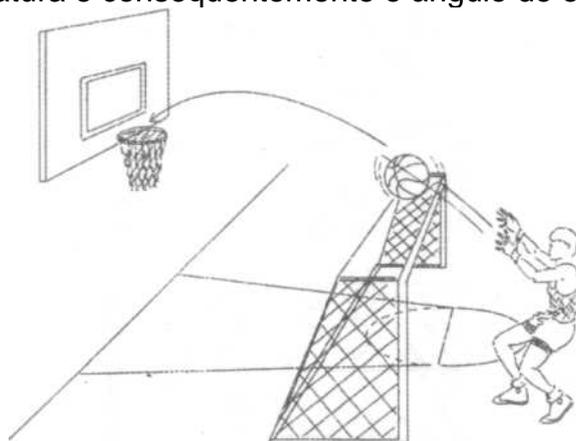
ESPALMADEIRA

É um disco de madeira ou acrílico com uma tira de borracha ou algo semelhante para encaixar a mão de apoio do arremesso. A mão que arremessa deve ficar exatamente embaixo da bola, e a mão de apoio deve ficar ao lado, pois se for colocada em qualquer outra posição _ é comum se colocar a frente ou acima da bola _ no ato do arremesso o disco atrapalhará o arremesso, forçando que o executante corrija seu arremesso.



TRAVE DE FUTSAL/CADEIRA DE ÁRBITROS DE VOLEIBOL

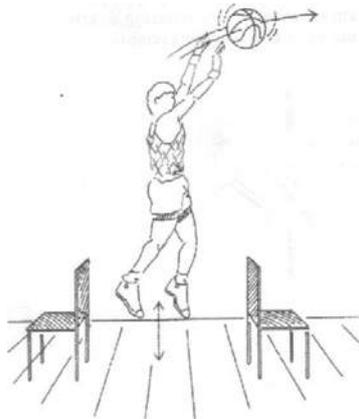
Serve para fazer com que o atleta dê mais altura no seu arremesso, melhorando a curvatura e consequentemente o ângulo de entrada na cesta.



CADEIRAS/CONES

Podem ajudar aqueles atletas que erradamente se desequilibram na hora do arremesso e saltam para o lado, para frente ou para trás. Colocam-se as cadeiras ou cones em volta do arremessador para limitar seu espaço. Assim ele deve saltar sem tocar nos cones. A desvantagem é que no início

principalmente, o jogador pode ficar mais preocupado em não tocar nos obstáculos, com medo de se machucar, do que em arremessar.



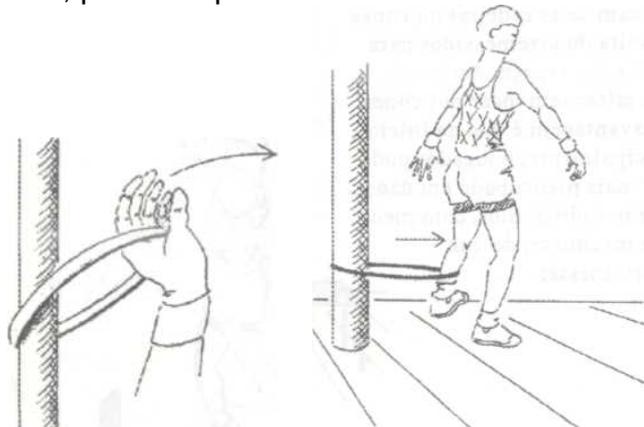
TAPETE DE BORRACHA

Tem o mesmo objetivo da estratégia anterior, só que desta vez o arremessador fica em cima do tapete. Ele deve saltar para o arremesso e retornar ao tapete.



BORRACHA/CORDA ELÁSTICA

Prende-se a corda num poste e o jogador, com a outra extremidade presa em sua mão, faz o movimento do arremesso, ou com um dos pés preso, faz um corte cruzado, por exemplo.

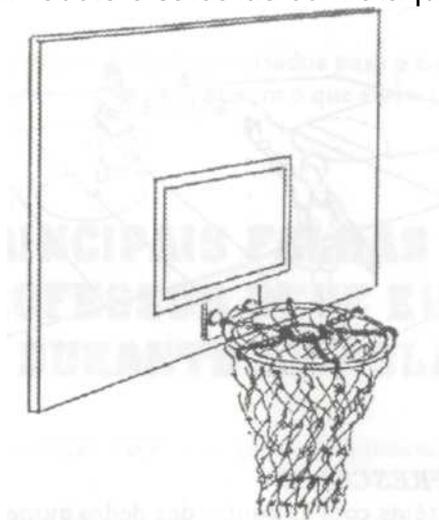


CORDA

Alguns treinadores utilizam este recurso amarrando um dos braços do jogador junto ao corpo para que ele drible apenas com a outra mão.

TAPA-CESTA

Cordas elásticas presas ao aro de forma que a bola não passe por ele. Ótimo para se treinar rebote e saída de contrataque.



BOLA VAZIA

Com uma bola vazia ou até mesmo furada, forçamos a equipe a se movimentar para receber a bola, e acostumar a não driblar e segurá-la novamente assim que receber _ erro muito comum. O jogador aprende a "ler o jogo" desta forma, buscando identificar a melhor opção de ataque, sem ter perdido o drible antes da hora.

"DRIBLE NÃO É VONTADE, É NECESSIDADE"

(Kiko)

LINHAS DA QUADRA

Com os jogadores posicionados sobre uma linha qualquer que haja na quadra, pode-se observar a trajetória (direção) da bola durante um passe ou arremesso, arremessando para o companheiro e não para a cesta.



BOLA DE TÊNIS/FRESCOBOL

Apertando a bola de tênis com as pontas dos dedos aumentamos o tônus dos músculos que atuam na empunhadura, aumentando a pressão colocada na bola, conseqüentemente segurando-a com mais firmeza.



Também podemos usar uma bola de tênis ou frescobol para auxiliar no trabalho de drible de duas formas: driblando-a diretamente, o que produz um nível de dificuldade alto, mas não tão eficiente se o atleta segurar a bola ao invés de apenas tocar com os dedos, e indiretamente, segurando a bolinha com uma das mãos e driblando uma bola de basquetebol com a outra. Com isto objetiva-se que o aluno faça o trabalho somente com uma das mãos, principalmente aquela mais fraca, pois, a outra fica impossibilitada de driblar por estar ocupada.

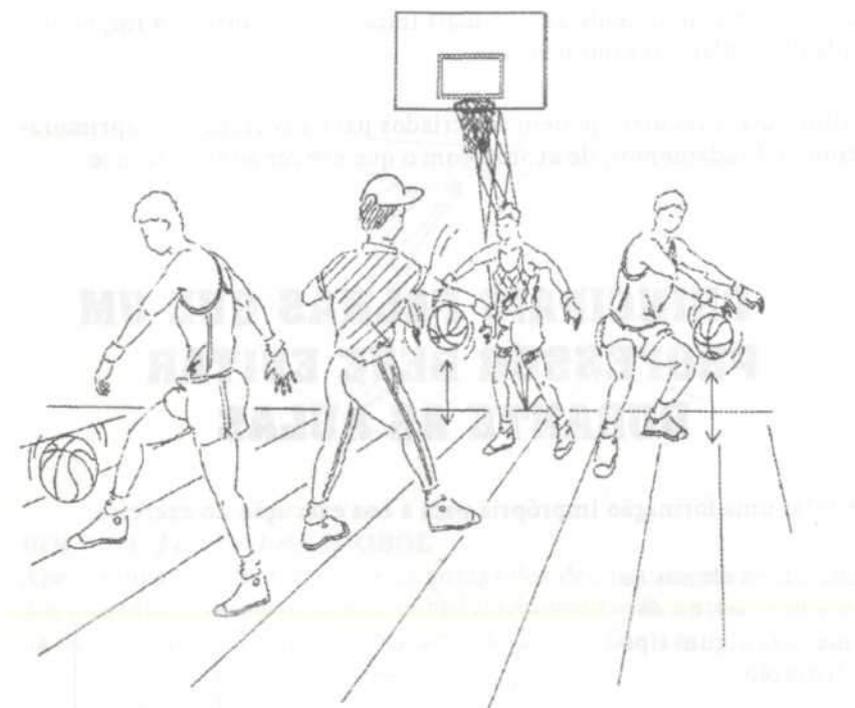
Muitos outros recursos podem ser criados para a correção e o aprimoramento de fundamentos, de acordo com o que estiver ao seu alcance.

PRINCIPAIS FALHAS QUE UM PROFESSOR DEVE EVITAR DURANTE AS AULAS

- Adotar uma formação imprópria para a boa execução do exercício.
- Colocar os alunos de frente para sol, ou de frente para algum tipo de distração.



- Pronunciar as vozes de comando sem a clareza necessária, energia ou entonação convenientes.
- Colocar-se em uma posição onde não possa observar todo o grupo.



- Manter-se imóvel e calado.
- Não descrever ou demonstrar bem o exercício.
- Corrigir pouco ou exageradamente.
- Deixar de obedecer os objetivos de cada uma das partes da aula.
- Não demonstrar interesse pelos alunos menos habilidosos.
- Escolher objetivos inadequados às possibilidades técnicas dos alunos.
- Descuidar das precauções para evitar acidentes.
- Deixar de aproveitar-se de todas as oportunidades para EDUCAR INTEGRALMENTE.

BIBLIOGRAFIA

- (1) ALMEIDA, I. P. - Anotações das aulas de Psicologia XIII. Rio de Janeiro, UERJ, 1995.
- (2) DAIUTO, M. - Basquetebol: manual do técnico. Cia Brasil Editora. 1981.
- (3) MAIA, M. - Anotações das aulas de Metodologia do Tudo. Rio de Janeiro, UERJ, 1995.
- (4) BASSUL, P. R. - Basquete iniciação. Apostila do Basketball Meeting, Matão, 1996.
- (5) ALMEIDA, Marcos Bezerra de (KIKO) - Basquetebol: iniciação e competição. Memória de Licenciatura. Rio de Janeiro, UERJ, 1995.

LITERATURA RECOMENDADA

ALMEIDA, Marcos Bezerra de (KIKO) - Basquetebol: ataque e defesa. Apostila de aula ministrada na disciplina de Metodologia do Basquetebol. Rio de Janeiro, UERJ, 1995.

ALMEIDA, Marcos Bezerra de (KIKO) - Basquetebol: iniciação. Apostila de aula ministrada na disciplina de Basquetebol II. Rio de Janeiro, Universidade Gama Filho, 1996.

BRENNAN, S., WINTER, F., McCracken, B., in KRAUSE, J. -Coaching basketball. Indianápolis, Master Press, 1994.

DAIUTO, Moacyr - Basquetebol. Metodologia de ensino. São Paulo, Ed. Brasipal, 1983.

DEAN, E. S. - ElBaloncesto. Técnica e estratégia. Barcelona, Ed. Hispano-Europa, 1972.

GOLDSTEIN, S. - The basketball t>laverys bible. Filadélfia, Golden Aura Publishing, 1995.

HARRICK, J. - BasketballVs balanced offense. Indianápolis, Masters Press, 1995.

HERCHER, W. - Basquetebol. Lisboa, Ed. Estampa, 1983. JORGE, C. - Exercícios sobre'basketball. Apostila.

KIRKOV, Dragomir V. - Entrenamiento dei Basquetbolista. Buenos Aires, Ed. Stadium, 1984.

LIMA, T. - Com que então ser treinador? Basquetebol da aprendizagem à competição. Lisboa, Ed. Compendium.

RAMOS, E. A. - Basquetebol em figuras. Rio de Janeiro, Ediouro, 197Q.