

ATIVIDADES 2ª ETAPA

Em caso de dúvidas sobre algum termo do basquete, no fim tempos uma explicação para as nomenclaturas.

1) PARADA DE 1 TEMPO	
<p>Tempo de execução: 3 minutos. Material: Bola. Melhor posição do celular: Horizontal.</p> <p>Execução: O atleta realiza um auto passe e domina a bola em movimento faz a parada em 1 tempo (com os dois pés ao mesmo tempo) e vira em 180° usando o pé de pivô e usando a seguinte sequência: a) 1 tempo e giro 180° em cima do pé direito. b) 1 tempo e giro 180° em cima do pé esquerdo. Finaliza em posição de tríplex ameaça.</p> <p>AS PERNAS DEVEM SEMPRE ESTAREM FLEXIONADAS.</p>	<p>Erros eliminatórios:</p> <ol style="list-style-type: none">Deixar a bola escapar das mãos.Não finalizar em posição de tríplex ameaça.Repetir o mesmo pé de pivô 2 vezes seguidas.Fazer o giro tocando o pé várias vezes no chão antes de se posicionar em tríplex ameaça.Ao girar em cima de um pé (pé de pivô) arrasta-lo de forma que cometa a infração da andada.Realizar uma parada de 2 tempos. <p>Dicas:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Girar sempre com o pé mais próximo da câmera (ou de um objeto ou uma parede), aí você não esquece qual é o pé correto.
2) PARADA DE 2 TEMPOS	
<p>Tempo de execução: 3 minutos Material: Bola. Melhor posição do celular: Horizontal</p> <p>Execução: O atleta realiza um auto passe e domina a bola em movimento e faz a parada em 2 tempos (recebe primeiro com um pé e depois com o outro) e vira em 180° usando o pé de pivô e usando a seguinte sequência: a) 2 tempos começando com o pé direito; b) 2 tempos começando com o pé esquerdo. Finaliza em posição de tríplex ameaça.</p> <p>AS PERNAS DEVEM SEMPRE ESTAREM FLEXIONADAS.</p>	<p>Erros eliminatórios:</p> <ol style="list-style-type: none">Deixar a bola escapar das mãos.Não finalizar em posição de tríplex ameaça.Repetir o mesmo pé de pivô 2 vezes seguidas.Fazer o giro tocando o pé várias vezes no chão antes de se posicionar em tríplex ameaça.Ao girar em cima de um pé (pé de pivô) arrasta-lo de forma que cometa a infração da andada.Realizar uma parada de 1 tempo. <p>Dicas:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Girar sempre com o pé mais próximo da câmera (ou de um objeto ou uma parede), aí você não esquece qual é o pé correto.

3) PASSO ZERO + PARADA DE 2 TEMPOS + ARREMESSO

<p>Tempo de execução: 3 minutos Material: Bola. Melhor posição do celular: Horizontal</p> <p>De preferência o atleta lateralmente para a câmera. PASSO ZERO: Faz um auto passe pegando com um dos pés (vamos usar o pé direito como exemplo). Importante quando tocar a bola apenas o pé direito esteja no chão, o pé esquerdo deve já estar no ar. PASSO 1: Com o pé esquerdo no chão o atleta já entra virando para o lado oposto. PASSO 2: O pé direito se posicionará direto ao lado do passo um já se posicionando para arremessar e simulando um arremesso. Reinicia o movimento do lado oposto.</p>	<p>Erros eliminatórios:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Deixar a bola escapar das mãos.b) Iniciar com o mesmo pé o movimento do passo zero.c) Não fazer a parada de 2 tempos corretamente virando em direção ao lado oposto, precisando movimentar mais de uma vez o pé do passo 2.d) Cometer a infração de andada.e) Não saltar para simular o arremesso ou saltar com muita demora. <p>Atenção:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Se o local que você está é muito baixo o teto você não precisa arremessar a bola pro alto apenas saltar como se fosse arremessar.
---	--

4) BANDEJAS COM PASSO ZERO

<p>Tempo de execução: 3 minutos Material: Bola. Melhor posição do celular: Horizontal</p> <p>PASSO ZERO: Faz um auto passe pegando com um dos pés (vamos usar o pé direito como exemplo). Importante quando tocar a bola apenas o pé direito esteja no chão, o pé esquerdo deve já estar no ar.</p> <p>A seguir o atleta pode dar mais dois passos pra finalizar a bandeja com a mão oposta ao pé de arremesso.</p> <p>Observação: o passo zero deve ser o mesmo pé que o passo 2.</p>	<p>Erros eliminatórios:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Deixar a bola escapar.b) Não finalizar bandeja com o mesmo pé que o passo zero.c) Não finalizar a bandeja com a mão oposta ao pé (mão esquerda, pé direito e vice versa).d) Iniciar 2 vezes a bandeja com o mesmo pé no passo zero. <p>Dicas:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Se você tem pouco espaço faça as passadas pequenas, o importante no momento é acertar os pés e mãos corretos.✓ Se altura do teto é baixa, não precisa finalizar com a bola saindo da mão apenas, levante e estique bem o braço do arremesso.
---	---

5) TROCAS DE MÃO ENTRE AS PERNAS COM BOLINHA DE TÊNIS

Tempo de execução: 3 minutos

Material: Bola de basquete e bolinha de tênis ou de meia.

Melhor posição do celular: Vertical.

No máximo 4 dribles laterais + troca de mão com bola de basquete entre as pernas e troca de mãos com bolinha por cima. O 5º drible deve ser uma troca, ou o atleta pode optar por dar menos dribles laterais.

O drible lateral deve ser para fora da linha dos pés.

Erros eliminatórios:

- Driblar a bola de basquete apenas na frente do corpo.
- Dar mais do que 4 dribles laterais antes da troca.
- Deixar a bola de basquete ou a bola pequena escapar.
- Deixar a bola de basquete quicar

Dicas:

- ✓ Se tiver muita dificuldade no início, treine em frente a um espelho ou use a câmera do próprio celular para corrigir o movimento.
- ✓ Treine primeiro os dribles sem a bola pequena e sem olhar para a bola de basquete.

6) GARRAFA NA CADEIRA COM TROCA POR TRÁS DO CORPO

Tempo de execução: 3 minutos

Material: Bola de basquete, uma garrafinha de 500ml e uma cadeira.

Melhor posição do celular: Horizontal.

A garrafa começa em cima da cadeira. O atleta Desce a garrafa com a mão esquerda enquanto dribla com a mão direita + troca por trás do corpo + driblando por trás da cadeira + do outro lado levanta a garrafa com a mão direita enquanto dribla com a esquerda.

Erros eliminatórios:

- Deixar a bola escapar.
- Derrubar a garrafinha.
- Não trocar de mãos após movimentar a garrafa.
- Driblar apenas com a mão mais próxima da cadeira.
- Demorar muito para contornar a cadeira.
- Descansar a bola em cima da mão enquanto dribla (infração de condução).

Dicas:

- ✓ Sempre drible com a mão que está mais longe da cadeira.
- ✓ Deixe a garrafinha com água pela metade. Assim o peso se concentra na parte de baixo e é mais difícil de cair.

7) TESOURA INVERTIDA

Tempo de execução: 3 minutos

Material: Bola de basquete.

Melhor posição do celular: Vertical

Começando com a bola na mão **direita** e a perna **direita** à frente o atleta irá passar a bola entre as pernas e então trocar a perna da frente (salto tesoura). O exercício é composto por 3 fases:

1º MINUTO – O atleta deve driblar a bola 2 vezes lateralmente antes de trocar.

2º MINUTO – O atleta deve driblar a bola 1 vez lateralmente antes de passar.

3º MINUTO – O atleta deve passar a bola entre as pernas sem drible lateral.

Erros eliminatórios:

- Deixar a bola escapar.
- Driblar com a mão da perna contrária ao drible
- Driblar a quantidade de dribles específica de cada minuto (nem mais, nem menos).
- Descansar a bola em cima da mão enquanto dribla (infração de condução).

Dicas:

- ✓ Treine os saltos em tesoura sem a bola.
- ✓ Comece treinando sem limite de dribles laterais.
- ✓ Treine em frente a um espelho ou use a câmera do próprio celular para corrigir o drible.

8) COORDENAÇÃO NO QUADRADO

Tempo de execução: 2 minutos

Material: Fita ou giz para marcar o chão.

Melhor posição do celular: Vertical

Desenhar com giz ou com fitas um quadrado de 30cm que seja visível pelo vídeo. Começar atrás do quadrado, começando com o pé direito e então movimentar o pé esquerdo, na seguinte sequência:

- Direita dentro, esquerda dentro;
- Direita lateral, esquerda lateral;
- Direita dentro, esquerda dentro;
- Direita frente, esquerda frente;
- Direita dentro, esquerda dentro;
- Direita lateral, esquerda lateral;
- Direita dentro, esquerda dentro;
- Direita atrás, esquerda atrás;
- Reinicia começando com o pé esquerdo.

Erros eliminatórios:

- Errar a sequência de movimentos;
- Errar os movimentos com os pés;
- Após concluir uma sequência, não trocar o pé que inicia.
- Fazer lentamente o exercício – a média ideal é de no máximo 7 segundos por sequência.
- Dar uma pausa prolongada durante o exercício.
- Dar vários passos pisando na linha do quadrado.

Dicas:

- ✓ Treine algumas vezes bem lentamente, caminhando, só depois então comece a aumentar a velocidade.
- ✓ Não esqueça de treinar trocando o pé que começa o exercício.
- ✓ 30 centímetros é o tamanho da maioria das régua escolares.
- ✓ Se você optar por giz escolar, molhe ele antes de riscar para ficar mais forte a cor.
- ✓ Use a criatividade, pode usar outro material se preferir, mas certifique-se que apareça no vídeo e não tenha perigo de você escorregar e cair.

9) HABILIDADE COM BOLA: ARREMesso POR CIMA DO OMBRO

Tempo de execução: 3 minutos

Material: Bola de basquete

Melhor posição do celular: Horizontal

Com a bola na mão direita o atleta deve passar a bola por trás do corpo e joga-la por cima do ombro esquerdo e segurar a bola apenas com a mão esquerda.

Repete o mesmo movimento iniciando direto com a mão esquerda.

Erros eliminatórios:

- a) Deixar a bola escapar e cair no chão;
- b) Não jogar a bola por cima do ombro;
- c) A bola enroscar nas costas ao tentar jogar a bola;
- d) Segurar a bola com as duas mãos durante o exercício.
- e) Não alternar as mãos.

Dicas:

- ✓ Quando for treinar, comece com uma bola menor, pode ser uma bolinha de tênis ou de meia.
- ✓ Sempre alongue bem os braços e o tronco antes e depois desse exercício, ele requer uma boa flexibilidade.
- ✓ Treine em frente a um espelho ou use a câmera do próprio celular para corrigir a postura.

10) FLEXÃO DE BRAÇOS COM O CORPO NO CHÃO

Tempo de execução: 2 minutos

Material: Nenhum (pode se usar um colchonete ou similar).

Melhor posição do celular: Horizontal, com o atleta todo aparecendo lateralmente.

Deitado de barriga para baixo, apoia as mãos no chão aproximadamente na mesma direção que o peito e empurra o chão levantando todo o corpo de uma vez até estender os braços. Desce devagar e apoia novamente o corpo no chão e tira as mãos do solo por 2 segundos e reinicia o movimento.

Apenas as mãos e os pés tocam no solo e o corpo deve subir reto, não levantar primeiro a parte superior do corpo e depois a inferior.

Erros eliminatórios:

- a) Não conseguir completar o movimento
- b) Tocar o joelho no chão ao tentar fazer o movimento.
- c) Subir primeiro o tronco e depois as pernas em um movimento ondular. O corpo deve subir reto.
- d) Levantar o quadril acima da linha da cabeça.
- e) Ficar muito tempo no chão "descansando"

Dicas:

- ✓ Procure uma superfície que não machuque a mão.
- ✓ Contraia o abdômem quando for subir e solte o ar enquanto faz força.

11) SALTO EM 180 GRAUS	
<p>Tempo de execução: 2 minutos Material: Bola. Melhor posição do celular: Vertical.</p> <p>Lateralmente para a câmera o atleta deve segurar a bola com as duas mãos na altura do peito e com braços flexionados. Saltar girando pro lado da câmera levantando os braços enquanto gira e caindo exatamente do lado oposto que iniciou (um giro em 180 graus). Quando voltar à mesma posição do início fazer um novo salto de frente para a câmera.</p> <p>Caso se desequilibre pode mover apenas um dos pés para se equilibrar e voltar para a posição normal.</p>	<p>Erros eliminatórios:</p> <ol style="list-style-type: none"> Saltar virando as costas para câmera. Ao aterrissar mover os dois pés. Não elevar a bola acima da cabeça. Não conseguir completar o salto em 180 graus. Não flexionar as pernas para saltar. Deixar a bola escapar das mãos; <p>Dicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Treine primeiro o salto sem a bola.
12) PONTE ISOMÉTRICA	
<p>Tempo de execução: 2 minutos Material: Colchonete ou alguma superfície um macia (toalha dobrada, edredon...).</p> <p>Melhor posição do celular: Horizontal, com o atleta lateralmente para a câmera.</p> <p>Apoiar os cotovelos e os pés no chão. O cotovelo deve estar em uma linha reta vertical com o ombro.</p> <p>As mãos podem apoiar no chão em qualquer posição.</p> <p>Deixar o quadril na mesma linha que a cabeça e com o corpo reto se manter estático pelo máximo de tempo possível.</p> <p>As pernas devem estar abertas no máximo da largura do ombro.</p>	<p>Erros eliminatórios:</p> <ol style="list-style-type: none"> Elevar o quadril acima da linha da cabeça. Abaixar demais o quadril. Afastar as pernas além da largura do ombro. Colocar o joelho ou qualquer outra parte do corpo no chão. <p>Dicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Peça para alguém corrigir, filme ou faça em frente a um espelho para descobrir a posição correta do quadril, dos braços e dos pés.

“UM DIA A MENOS DE TREINO É UM DIA MAIS LONGE DO SEU OBJETIVO.” *Bernardinho.*

NOMENCLATURA:

- **Auto passe** – é quando você passa para si mesmo antes de realizar algum exercício. Basta jogar a bola girando com as duas mãos de forma que ela bata no chão e volte para sua mão.
- **Pé de pivô** – é o pé que você pode movimentar quando está com a bola na mão. Se você recebeu a bola quando está parado, o pé de pivô é o pé que fica no chão quando você escolhe mexer o outro pé. Quando você recebe em movimento e depois para de correr, o pé que você toca por primeiro no chão depois que segurar na bola (passo 1) é o pé de pivô.
- **Passo zero** – Quando você recebe a bola em movimento ou para de driblar enquanto corre, o pé que está no chão quando você domina a bola não conta como o primeiro passo, por isso se

chama passo zero. O próximo passo que você der se torna o passo 1. Se você pegar a bola com os dois pés no ar, o passo zero não existe, o próximo que tocar já é passo 1.

- **Parada de 1 tempo** – é quando você recebe a bola e cai com os dois pés ao mesmo tempo no chão. Nesse fundamento você ainda não escolheu qual é o pé de pivô, podendo mexer qualquer um dos pés.
- **Parada de 2 tempos** – é quando você recebe a bola e toca um pé de cada vez no chão (passo 1 e passo 2). Nesse caso, o passo 1 é o pé de pivô e o passo 2 é o pé que pode se mover para qualquer direção.
- **Andada (antes do drible)** - é quando você tira o pé de pivô do chão antes de bater a bola no chão. Ao tocar a bola no chão você está livre para movimentar os pés enquanto dribla.
- **Andada (após o drible, correndo antes de driblar ou antes de arremessos e passes)** – é quando você tira o pé de pivô (passo 1) do chão e toca ele novamente no chão antes de soltar a bola. Saltar e cair com a bola na mão também é considerado andada.