

ATIVIDADES 1ª ETAPA – SUB-13

CAMPEONATO PARANAENSE DE FUNDAMENTOS DE BASQUETE

Segue abaixo a descrição de cada atividade mostrada no vídeo.

Em caso de dúvidas sobre algum termo do basquete, no fim do documento temos 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 tríplice ameaça.</p>	<p>Erros eliminatórios:</p> <ol style="list-style-type: none">Deixar a bola escapar das mãos.Não finalizar em posição de tríplice 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 tríplice 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 tríplice ameaça.</p>	<p>Erros eliminatórios:</p> <ol style="list-style-type: none">Deixar a bola escapar das mãos.Não finalizar em posição de tríplice 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 tríplice 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) SAÍDA CRUZADA + SAÍDA ABERTA

Tempo de execução: 3 minutos

Material: Bola.

Melhor posição do celular: Horizontal

O atleta de frente para a câmera em posição de tríplex ameaça e com um objeto a 1 metro de distância. Ela simula uma saída, dá um dribble com a bola batendo junto com o pé e volta à posição inicial sem tirar o pé de apoio. Deve simular uma saídas de cada tipo com cada mão:

- Saída cruzada com a mão direita.
- Saída cruzada com a mão esquerda.
- Saída aberta com a mão direita.
- Saída aberta com a mão esquerda.

Erros eliminatórios:

- Deixar a bola escapar das mãos.
- Errar a sequência de movimentos.
- Arrastar o pé de pivô.
- Demorar demais para repetir o fundamento ou reiniciar a sequência.

Atenção:

- ✓ Em todas as saídas a bola tem que bater no chão EXATAMENTE ao mesmo tempo que o primeiro passo.
- ✓ Essa troca de pés de pivôs durante o jogo é considerada andada, porém estamos treinando apenas as SAÍDAS abertas e fechadas.

4) BANDEJAS DE 2 PASSOS

Tempo de execução: 3 minutos

Material: Bola.

Melhor posição do celular: Horizontal

3 dribles estáticos com a mão direita + inicia a passada da bandeja com o pé direito + salto com o pé esquerdo + simulação de finalização com a mão direita. Alterna a mão.

Erros eliminatórios:

- Dar menos que 3 dribles.
- Dar mais do que 3 dribles.
- Deixar a bola escapar das mãos.
- Iniciar com o pé contrário da mão.
- Finalizar saltando pé e mão do mesmo lado.
- Não saltar para finalizar a bandeja.
- Não trocar de mão para reiniciar ao exercício.

Dicas:

- ✓ 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 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 por baixo 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.

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:

<p>O drible lateral deve ser para fora da linha dos pés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. ✓ Imagine uma linha saindo da ponta do seu pé: essa linha é onde você tem que driblar a bola de basquete.
6) GARRAFA NA CADEIRA COM TROCA ENTRE AS PERNAS	
<p>Tempo de execução: 3 minutos Material: Bola de basquete, uma garrafinha de 500ml e uma cadeira. Melhor posição do celular: Horizontal.</p> <p>A garrafa começa em cima da cadeira. O atleta Desce a garrafa com a mão esquerda enquanto dribla com a mão direita + troca entre as pernas + driblando por trás da cadeira + do outro lado levanta a garrafa com a mão direita enquanto dribla com a esquerda.</p>	<p>Erros eliminatórios:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Deixar a bola escapar. b) Derrubar a garrafinha. c) Não trocar de mãos após movimentar a garrafa. d) Driblar apenas com a mão mais próxima da cadeira. e) Demorar muito para contornar a cadeira. f) Descansar a bola em cima da mão enquanto dribla (infração de condução). <p>Dicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sempre drible com a mão mais 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	
<p>Tempo de execução: 3 minutos Material: Bola de basquete. Melhor posição do celular: Vertical</p> <p>Começando com a bola na mão direita e a perna esquerda 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:</p> <p>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.</p>	<p>Erros eliminatórios:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Deixar a bola escapar. b) Driblar com a mão da perna ao mesmo lado do drible. c) Não driblar a quantidade de dribles específica de cada minuto (nem mais, nem menos). d) Descansar a bola em cima da mão enquanto dribla (infração de condução). <p>Dicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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:

- a) Direita dentro, esquerda dentro;
- b) Direita lateral, esquerda lateral;
- c) Direita dentro, esquerda dentro;
- d) Direita frente, esquerda frente;
- e) Direita dentro, esquerda dentro;
- f) Direita lateral, esquerda lateral;
- g) Direita dentro, esquerda dentro;
- h) Direita atrás, esquerda atrás;
- i) Reinicia começando com o pé esquerdo.

Erros eliminatórios:

- a) Errar a sequência de movimentos;
- b) Errar os movimentos com os pés;
- c) Após concluir uma sequência, não trocar o pé que inicia.
- d) Fazer lentamente o exercício – a média ideal é de no máximo 7 segundos por sequência.
- e) Dar uma pausa prolongada durante o exercício.
- f) 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) ARANHA

Tempo de execução: 2 minutos

Material: Bola de basquete

Melhor posição do celular: Horizontal

Com as pernas flexionadas em cerca de 90 graus e afastadas além da linha dos ombros (posição básica de defesa): segure a bola entre as pernas com a mão direita na frente e a mão esquerda atrás. Solte a bola e pegue novamente invertendo os braços sem deixar a bola tocar no chão. Não pode mexer os pés.

Erros eliminatórios:

- a) Deixar a bola escapar e cair no chão;
- b) Não pegar a bola com um braço na frente e um braço atrás;
- c) Demorar muito para trocar de mão;
- d) Mover o pé ou tira-lo do chão.

Dicas:

- ✓ Quando for treinar, comece deixando a bola tocar no chão uma vez, e depois quando pegar o jeito comece a tentar realizar o exercício sem deixar a bola cair.
- ✓ Quanto mais dobrada a perna melhor. Porém, se as costas estiverem doendo é porque a postura está errada.
- ✓ Sempre alongue bem antes e depois desse exercício, ele requer uma boa flexibilidade e força para se manter na postura correta.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Treine em frente a um espelho ou use a câmera do próprio celular para corrigir a postura.
10) TOQUE NO OMBRO	
<p>Tempo de execução: 2 minutos Material: Nenhum. Melhor posição do celular: Horizontal, com o atleta todo aparecendo e o celular na mesma altura que o corpo.</p> <p>Em posição de ponte com os pés pouco afastados (máximo da largura do ombro) e com os braços estendidos tocar uma das mãos no ombro contrário sempre trocando de mão. O intervalo entre os toques não podem demorar mais do que 2 segundos.</p>	<p>Erros eliminatórios:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Elevar o quadril acima da altura da cabeça. b) Usar duas vezes seguidas o mesmo braço. c) Demorar demais para realizar o movimento. d) Afastar as pernas além da largura das mãos e dos ombros. e) Dobrar as pernas. f) Encostar qualquer parte do corpo no chão que não sejam os pés ou as mãos. <p>Dicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Procure uma superfície que não machuque a mão. ✓ Usar uma superfície macia embaixo das mãos pode cansar mais do que em uma superfície firme por causa da instabilidade. ✓ Treine em frente a um espelho ou use a câmera do próprio celular para corrigir a postura.
11) AGACHAMENTO UNILATERAL COM DRIBLE	
<p>Tempo de execução: 3 minutos Material: Bola e cadeira. Melhor posição do celular: Vertical.</p> <p>Com apenas um dos pés no chão e driblando a bola mão que esteja do mesmo lado que o pé que estiver no chão (ex: mão direita na bola e pé direito no chão). Sente em uma cadeira sem encostar as costas no encosto e levante sem usar as mãos. Troque a mão de drible e o pé de apoio repetindo o movimento e sem parar de driblar.</p>	<p>Erros eliminatórios:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Deixar a bola escapar. b) Tentar levantar da cadeira tirando o corpo do assento e sentar novamente antes de completar o movimento. c) Encostar as costas no encosto da cadeira. d) Parar de driblar ou segurar a bola com as duas mãos a qualquer momento. e) Não trocar a mão do drible ou o pé de apoio. f) Tocar o pé erguido no chão durante o agachamento. <p>Dicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ De preferência, deixe a cadeira encostada na parede para evitar que ela escorregue. ✓ Treine primeiro o agachamento com uma perna sem drible. ✓ Treine o drible sentando e levantando

	<p>com as duas pernas, para só então começar a treinar da forma que será no campeonato.</p>
12) ABDOMINAL REMADOR	
<p>Tempo de execução: 2 minutos Material: Colchonete ou alguma superfície um pouco macia (toalha dobrada, edredon...). Superfícies muito macias podem prejudicar seu desempenho. Melhor posição do celular: Horizontal.</p> <p>Deitado de costas no chão, braços estendidos acima da cabeça e pernas totalmente estendidas. Sentar e abraçar as pernas (nessa fase os pés podem tocar no chão). Retornar à posição inicial (deitado) tocando rapidamente os pés e os braços no chão, estendendo totalmente o corpo e reiniciando o movimento.</p>	<p>Erros eliminatórios:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Não estender as pernas e os braços durante o fim do movimento de deitar. b) Não abraçar as pernas quando subir. c) Não tocar a mão no chão em um ponto acima da cabeça. d) Quando estiver sentado ou deitado ficar parado para “descansar”. e) Tentar fazer um movimento e falhar. <p>Dicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Toda a região do abdômen (que é também conhecida como core) é uma região do corpo que o atleta de basquete tem que ter muito bem preparada. ✓ Se você não é acostumado comece treinando aos poucos, ir aumentando um pouco a cada dia até chegar no objetivo. ✓ Se estiver com muitas dores musculares por causa desse exercício tire um dia de folga para o abdômen, treine só os outros exercícios. ✓ Dor nas costas é sinal que você está fazendo errado ou tem pouca flexibilidade em toda parte de trás do corpo. Se corrija ou alongue.

“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.