



ENSINAR E APRENDER
A
JOGAR
MINIBASQUETE

Carlos Bio



Adaptação
Luís Laureano

METODOLOGIA DE ENSINO

Para ensinarmos o Minibasquete vamos seguir uma Metodologia, que nos parece indicada para o trabalho com crianças, apoiada em jogos e exercícios, que sejam competitivos e simultaneamente lúdicos para interessarem as crianças.

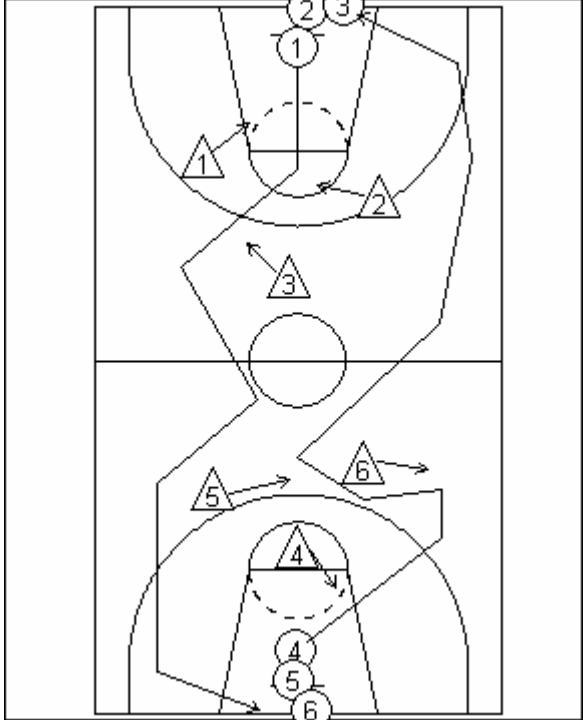
Sugerimos estes mas provavelmente com outros obteríamos os mesmos resultados.

Deixamos a possibilidade de cada aspecto aqui tratado ser enriquecido com mais jogos e exercícios, para que cada Monitor ou Treinador no seu grupo de Mini atinja os objectivos a que se propõe e que, no fundo, não são mais do que contribuir para a formação integral das crianças com quem trabalha através do Minibasquete e posteriormente, para alguns, esperemos que muitos, a integração no Basquetebol.

Capacidades Físicas

- **Corrida com mudança de direcção:**

	<p>"Jogo da Apanhada"</p> <p>Os jogadores colocados numa das linhas finais, procuram atingir a outra linha final sem ser tocados, pelos jogadores colocados no meio do campo.</p> <p>Os que o conseguem continuam a jogar em sentido contrário, enquanto que os que forem tocados se vão juntar aos que estão no meio campo a agarrar.</p> <p>O jogo termina quando todos forem apanhados.</p>
<p>Parte do treino</p>	<p>Aquecimento</p>
<p>Objectivo</p>	<p>Trabalhar mudanças de direcção</p>
<p>Exigência Física</p>	<p>Média/Alta</p>
<p>Sugestão de tempo</p>	<p>5'</p>
<p>Material</p>	<p>Nenhum</p>
<p>Variante</p>	<p>Os tocados poderão colocar-se sobre a linha de m.c. formando uma "parede".</p>

	<p>"Bom dia, como está?"</p> <p>Os jogadores atacantes 1, 2 e 3 colocados numa das linhas finais e o 4, 5 e 6 na outra.</p> <p>Os defensores, em grupos de 3 em cada m.c.</p> <p>Ao sinal 1 e 4 procuram cumprimentar-se através de um aperto de mão.</p> <p>Por sua vez, os defensores 1, 2, 3 e 4, 5 e 6 procuram evitar que eles se cumprimentem, como quiserem, mas sem agarrar.</p> <p>Contamos os cumprimentos e no final do tempo de jogo as equipas trocam de funções.</p> <p>Ganha a que fizer mais cumprimentos.</p>
<p>Parte do treino</p>	<p>Aquecimento</p>
<p>Objectivo</p>	<p>Trabalhar mudanças de direcção</p>
<p>Exigência Física</p>	<p>Média</p>
<p>Sugestão de tempo</p>	<p>5'</p>
<p>Material</p>	<p>Nenhum</p>
<p>Variante</p>	<p></p>

• **Paragens e rotações:**

<p>"Jogo das Estátuas"</p>	
<p>Jogadores correm à vontade pelo campo.</p>	
<p>Ao apito param a 1 ou 2 tempos (conforme a indicação anterior).</p>	
<p>Novo sinal arrancam em corrida.</p>	
<p>Parte do</p>	<p>Aquecimento</p>

treino	
Objectivo	Trabalhar paragens a 1 e 2 tempos
Exigência Física	Baixa
Sugestão de tempo	5'
Material	Nenhum (Variante - Bolas)
Variante	Jogadores em drible.

"Jogo das Estátuas Rotativas"

Jogadores correm à vontade pelo campo.

Ao apito param a 1 ou 2 tempos e rodam pela frente ou para trás (conforme a indicação anterior).

Novo sinal arrancam em corrida na nova direcção.

Parte do treino	Aquecimento
Objectivo	Trabalhar paragens a 1 e 2 tempos com rotações
Exigência Física	Baixa
Sugestão de tempo	5'
Material	Nenhum (Variante - Bolas)
Variante	Jogadores em drible.

- **Correr, parar e arrancar:**

"Jogo da raposa e dos coelhos"

O grupo dividido ao meio e mais um jogador a fazer de raposa.

Espalham-se arcos (tocas) em número igual a metade dos jogadores. Metade fica dentro dos arcos (1 coelho em cada) e os restantes coelhos correm pelo campo, procurando não ser apanhados pelo lobo. Quando este está próximo entram numa toca de onde tem que sair o coelho que lá estava (em cada toca só cabe um coelho).

Sempre que um coelho é apanhado troca com a raposa.

Parte do treino	Aquecimento
Objectivo	Trabalhar corrida, paragens e arranques
Exigência Física	Média
Sugestão de tempo	5'
Material	Arcos
Variantes	. Ninguém está nas tocas, portanto o coelho que é perseguido para não ser apanhado pode entrar na toca (pára) mas tem que arrancar de seguida. . Jogadores em drible.

"Atenção ao sinal"

O Monitor/Treinador tem em cada mão uma bola (uma de cor laranja e outra tricolor).

Os jogadores correm pelo campo e quando o Monitor/Treinador mostra a bola laranja, todos param, quando mostra a tricolor todos arrancam.

Quem se engana sai do jogo.

Parte do treino	Aquecimento
Objectivo	Trabalhar corrida, paragens e arranques
Exigência Física	Média
Sugestão de tempo	3'
Material	2 bolas
Variantes	

- **Correr, parar e arrancar em diferentes direcções e sentidos:**

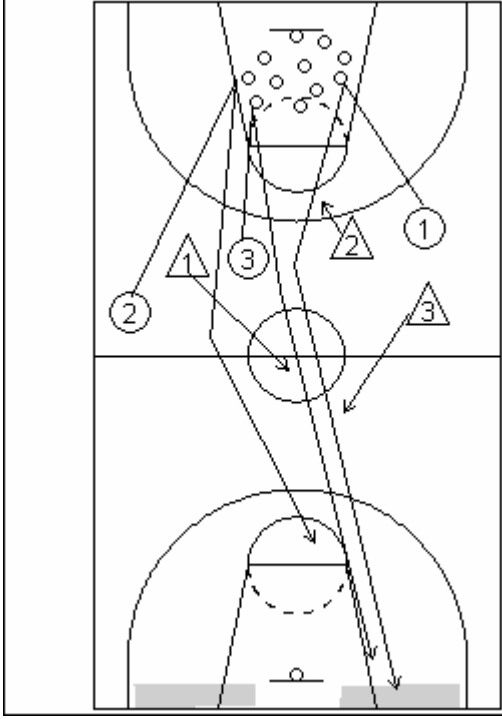
"Jogo dos arcos coloridos"

Espalhamos arcos de cores diferentes pelo campo.

Os jogadores correm à vontade e sempre que encontram um arco de determinada cor procedem da seguinte forma: vermelho - param e arrancam de marcha atrás; verdes - param e arrancam para a direita; azuis - param e arrancam para a esquerda; amarelos - param e arrancam em frente.	
Parte do treino	Aquecimento
Objectivo	Trabalhar corrida, paragens e arranques em diferentes direcções e sentidos
Exigência Física	Baixa/Média
Sugestão de tempo	3'
Material	Arcos
Variantes	

"Jogo dos bancos e cadeiras"	
Colocamos no campo, de forma aleatória, bancos e cadeiras.	
Os jogadores correm à vontade e sempre que encontram um banco param, de seguida contornam-no e seguem em qualquer direcção. Se encontram uma cadeira param, passam por baixo e seguem em frente.	
Parte do treino	Aquecimento
Objectivo	Trabalhar corrida, paragens e arranques em diferentes direcções e sentidos
Exigência Física	Média
Sugestão de tempo	3'
Material	Bancos e cadeiras
Variantes	

- **Corrida com diferentes ritmos:**

 <p>O diagrama mostra um campo de minibasketball dividido por uma linha horizontal. No topo, há uma área restrita onde estão espalhadas várias bolas. Abaixo, há jogadores representados por triângulos e círculos numerados de 1 a 3. Arrows indicam o movimento dos jogadores em direção às bolas. No fundo, há um banco onde os jogadores devem levar as bolas.</p>	<p>“Jogo das cores”</p> <p>Espalhamos bolas no interior de uma área restritiva.</p> <p>Formamos várias equipas que vão jogar 2 a 2. As equipas estão identificadas com coletes de cores diferentes (ex. verdes e azuis).</p> <p>Ambas as equipas correm lentamente nesse m.c., mas fora da zona de 3 pontos. À indicação da cor, azul (por exemplo), estes jogadores correm rapidamente e vão buscar uma bola cada, que procuram levar para o banco da sua equipa, sem serem tocados pelos jogadores da outra equipa. Aqueles que forem tocados voltam a colocar a bola na área.</p> <p>Ganha a equipa que no final tiver mais bolas.</p>
<p>Parte do treino</p>	<p>Aquecimento</p>
<p>Objectivo</p>	<p>Trabalhar corrida a diferentes ritmos</p>
<p>Exigência Física</p>	<p>Média/Alta</p>
<p>Sugestão de tempo</p>	<p>5’</p>
<p>Material</p>	<p>Bolas e coletes</p>
<p>Variante</p>	<p>Transportar a bola em drible.</p>

• **Corrida de frente e de costas:**

	<p>"Jogo dos leões e dos tigres"</p> <p>2 equipas, (Leões e Tigres) frente a frente, mas afastadas cerca de 4/5 m.</p> <p>Se o Monitor/Treinador chama por exemplo, os Leões, estes tem de correr de marcha-atrás e procurar ultrapassar a linha final sem serem tocados pelos Tigres que correm de frente.</p> <p>Os que forem tocados vão saindo.</p> <p>Ganha a equipa que tiver mais elementos no final do jogo.</p>
<p>Parte do treino</p>	<p>Aquecimento</p>
<p>Objectivo</p>	<p>Trabalhar corrida de frente e de marcha-atrás</p>
<p>Exigência Física</p>	<p>Média/Alta</p>
<p>Sugestão de tempo</p>	<p>5'</p>
<p>Material</p>	<p>Coletes</p>
<p>Variantes</p>	<p>. Os jogadores podem estar sentados ou deitados. . Os jogadores podem ter bola e deslocarem-se em drible.</p>

• **Saltar:**

	<p>“Estafeta saltitona”</p> <p>2 equipas, uma colocada junto a uma linha final e em que todos os jogadores tem uma bola e a outra cada jogador tem uma corda.</p> <p>Ao sinal para iniciar o jogo, o 1º jogador com bola corre, salta os bancos e vai depositar a sua bola na linha final contrária. Regressa e toca na mão do 2º jogador que faz o mesmo...</p> <p>Entretanto a outra equipa salta à corda e contam os saltos que cada um faz. Quando termina a estafeta, acaba o jogo, somam os saltos à corda de todos os jogadores e trocam de funções.</p> <p>Ganha a equipa que fizer mais saltos.</p>
<p>Parte do treino</p>	<p>Aquecimento</p>
<p>Objectivo</p>	<p>Trabalhar os saltos</p>
<p>Exigência Física</p>	<p>Média/Alta</p>
<p>Sugestão de tempo</p>	
<p>Material</p>	<p>Coletes, bancos, cordas e bolas</p>
<p>Variante</p>	<p>. Os jogadores podem fazer a estafeta em drible.</p>

4 Regras (Gestos Técnicos) para o Ensino do Minibasquete

- 1º Gesto Técnico - Drible

"Jogo do gato e dos ratos"	
Todos os jogadores com bola em drible. Todos são ratos, menos um, o gato. Este persegue os ratos e sempre que toca nalgum, troca de função.	
Parte do treino	Aquecimento ou Parte Principal
Objectivo	Trabalhar drible
Exigência Física	Média/Alta
Sugestão de tempo	5'
Material	Bolas
Variante	Criar tocas para os ratos se refugiarem.

	<p>"A rede dos pescadores"</p> <p>Divide-se o grupo em 2 equipas, uma dispõe-se em círculo de mãos dadas (a rede) e a outra são os peixes que, em drible, entram e saem do círculo.</p> <p>Os jogadores que formam a rede combinam previamente um número, ex. 20. Contam em voz alta e quando atingem o número que combinaram baixam-se e os peixes, que nesse momento, estavam dentro da rede saem do jogo.</p> <p>Após determinado tempo, trocam de funções.</p> <p>Ganha a equipa que tiver mais elementos em jogo, no seu final.</p>
<p>Parte do treino</p>	<p>Aquecimento ou Parte Principal</p>
<p>Objectivo</p>	<p>Trabalhar drible</p>
<p>Exigência Física</p>	<p>Média</p>
<p>Sugestão de tempo</p>	<p>3'</p>
<p>Material</p>	<p>Coletes e bolas</p>
<p>Variante</p>	<p></p>

	<p>“Bola salvadora”</p> <p>Todos os jogadores em corrida, metade com bola em drible e os restantes sem bola.</p> <p>Um perseguidor procura apanhar os jogadores sem bola. Para evitar que isto aconteça, qualquer jogador com bola que esteja próximo desse elemento passa-lhe a bola para que ele não possa ser apanhado.</p> <p>Os que forem apanhados trocam de função com o perseguidor.</p>
<p>Parte do treino</p>	<p>Aquecimento ou Parte Principal</p>
<p>Objectivo</p>	<p>Trabalhar drible</p>
<p>Exigência Física</p>	<p>Média</p>
<p>Sugestão de tempo</p>	<p>5’</p>
<p>Material</p>	<p>Bolas</p>
<p>Variante</p>	<p></p>

<p>O diagrama mostra um campo de minibásquete dividido em duas metades. Jogadores 1 e 2 estão no topo, jogadores 5 e 6 no fundo. Linhas onduladas representam o percurso de drible em cada metade.</p>	<p>"Estafeta e senta em drible"</p> <p>Divide-se o grupo em 2 equipas.</p> <p>Numa metade do campo o 1º jogador faz uma estafeta em drible, mudando de mão junto de cada pino, e depois do último pino, regressa em drible para tocar na mão do 2º jogador que repete a estafeta e assim sucessivamente com todos os companheiros.</p> <p>Na outra metade, o jogador 5 drible até ao m.c., aí senta-se, continuando a driblar, levanta-se, dribla de marcha-atrás até à sua linha final e depois de frente até à outra linha final. Nesta altura parte o jogador 6 e ...</p> <p>Ganha a equipa que terminar mais rápido o seu percurso. Depois trocam de funções.</p>
<p>Parte do treino</p>	<p>Parte Principal</p>
<p>Objectivo</p>	<p>Trabalhar drible</p>
<p>Exigência Física</p>	<p>Média/Alta</p>
<p>Sugestão de tempo</p>	<p></p>
<p>Material</p>	<p>Bolas e pinos</p>
<p>Variante</p>	<p>Em vez de se sentarem podem deitar-se.</p>

"Rabo do macaco"

Todos os jogadores com bola.

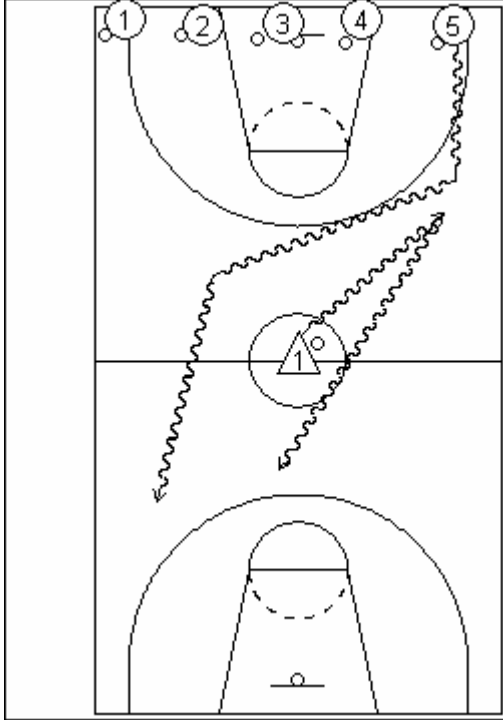
Um deles tem uma fita ou uma corda pendurada na cintura, a fingir o rabo de um macaco, que os outros jogadores procuram roubar.

O macaco é muito "agressivo" e quem for tocado por ele sai do jogo.

Quem conseguir roubar o rabo passa a ser o macaco.	
Parte do treino	Parte Principal
Objectivo	Trabalhar drible
Exigência Física	Média/Alta
Sugestão de tempo	5'
Material	Bolas e fita ou corda
Variante	Pode haver mais de um macaco

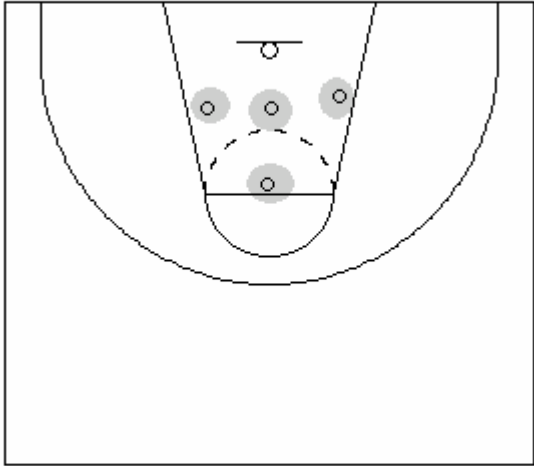
"Driblar nas Linhas"	
<p>Todos os jogadores com bola em drible, mas só podem driblar em cima das linhas do campo.</p> <p>Sempre que mudam de direcção têm que mudar de mão.</p> <p>Quando encontram um jogador sobre a mesma linha, um deles têm que recuar até outra linha para que o companheiro passe.</p>	
Parte do treino	Aquecimento ou Parte Principal
Objectivo	Trabalhar drible
Exigência Física	Média
Sugestão de tempo	5'
Material	Bolas
Variante	Introduzir um perseguidor, que troca com o tocado.

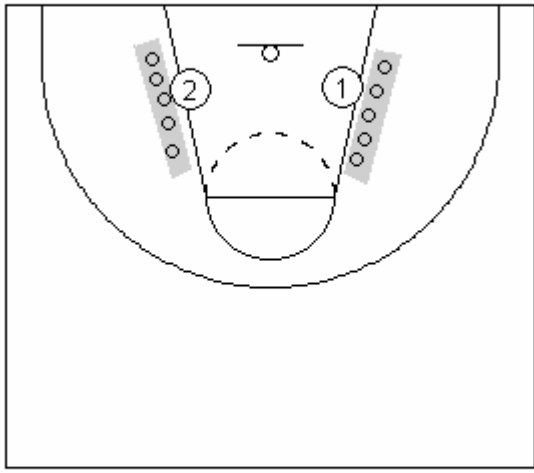
	<p>"Troca comigo"</p> <p>Os jogadores de 1 a 8 estão dentro de uma casa (arco) e todos têm bola.</p> <p>Combinam com o vizinho do lado ou com outro qualquer e procuram em simultâneo trocar de casa mas deslocam-se em drible.</p> <p>No círculo central está um jogador que está atento às trocas e procura, em drible, apanhar uma casa quando ela não estiver habitada.</p> <p>Quando o consegue troca com o elemento que não chegou a tempo de apanhar casa.</p>
<p>Parte do treino</p>	<p>Aquecimento ou Parte Principal</p>
<p>Objectivo</p>	<p>Trabalhar drible</p>
<p>Exigência Física</p>	<p>Média</p>
<p>Sugestão de tempo</p>	<p>5'</p>
<p>Material</p>	<p>Arcos e bolas</p>
<p>Variante</p>	<p></p>

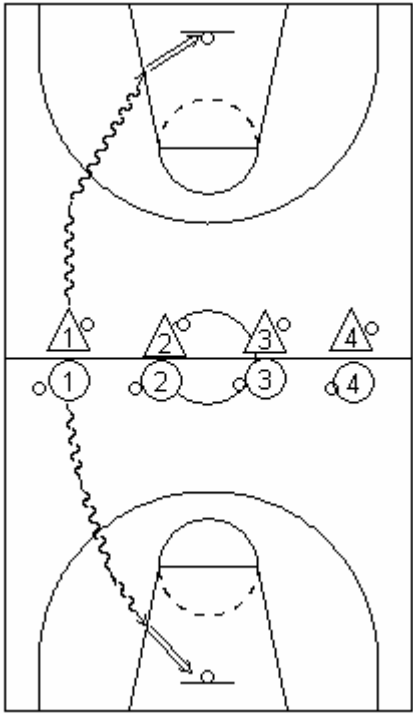
	<p>“Eu chamo o ...”</p> <p>Os jogadores de 1 a 5, por exemplo, estão junto a uma linha final e todos têm bola.</p> <p>No m.c. está um jogador também com bola, que tem a possibilidade de chamar quem quiser, para que este tente chegar à linha final contrária sem ser tocado pelo jogador do m.c.</p> <p>Se não é tocado aguarda que os seus companheiros chamados e não tocados se encontrem deste lado para jogarem para o lado contrário.</p> <p>Quem for tocado troca com o jogador do meio.</p>
<p>Parte do treino</p>	<p>Parte Principal</p>
<p>Objectivo</p>	<p>Trabalhar drible</p>
<p>Exigência Física</p>	<p>Média</p>
<p>Sugestão de tempo</p>	<p>5’</p>
<p>Material</p>	<p>Bolas</p>
<p>Variante</p>	<p>Os jogadores tocados ficam parados sobre a linha de m.c. limitando o espaço por onde os companheiros podem passar.</p>

Nota: Intercalar entre os exercícios e jogos de drible o Manejo de Bola.

• 2º Gesto Técnico - Lançamento

	<p>"Lançamento parado"</p> <p>Espalhar arcos junto de cada tabela.</p> <p>Dentro de cada arco uma bola.</p> <p>1 jogador em cada tabela.</p> <p>Ao apito o jogador lança cada bola, mete ou não, vai ao ressalto e coloca a bola no arco respectivo e parte para o arco seguinte para fazer o mesmo.</p> <p>Vence o jogador que meter mais bolas.</p>
<p>Parte do treino</p>	<p>Parte Principal</p>
<p>Objectivo</p>	<p>Trabalhar lançamento</p>
<p>Exigência Física</p>	<p>Média</p>
<p>Sugestão de tempo</p>	
<p>Material</p>	<p>Arcos e bolas</p>
<p>Variante</p>	<p>.Após cada lançamento o jogador vai ao ressalto e recarga até meter. Ganha o jogador que primeiro acabar. . 1º lançamento vale 2 pontos, recarga 1 ponto. Em caso de terminarem ao mesmo tempo, ganha quem meter mais pontos.</p>

	<p>"Lançamento em equipa"</p> <p>Deitar 2 bancos junto de cada tabela.</p> <p>Dentro de cada banco colocar 5 bolas.</p> <p>2 jogadores (equipa) em cada tabela.</p> <p>Ao apito cada jogador lança uma bola, mete ou não, vai ao ressalto e coloca a bola no banco respectivo e continua até lançar as 5 bolas.</p> <p>O jogo termina logo que uma equipa acabe. Vencem os jogadores da tabela em que em conjunto meteram mais bolas.</p>
<p>Parte do treino</p>	<p>Parte Principal</p>
<p>Objectivo</p>	<p>Trabalhar lançamento</p>
<p>Exigência Física</p>	<p>Média/alta</p>
<p>Sugestão de tempo</p>	
<p>Material</p>	<p>Bancos e bolas</p>
<p>Variante</p>	<p>Após cada lançamento o jogador vai ao ressalto e recarga até meter. O 1º lançamento vale 2 pontos, recarga 1 ponto. O jogo termina logo que uma equipa acabe. Ganha a equipa que meter mais pontos.</p>

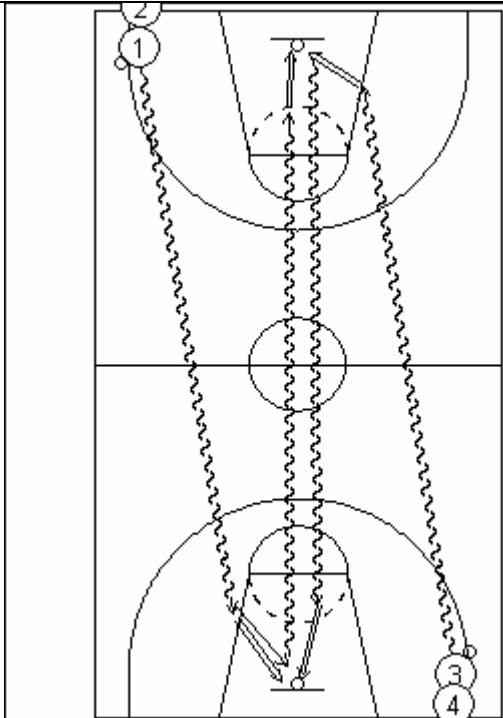
	<p>“Jogo até aos 20”</p> <p>Os jogadores das duas equipas com bola.</p> <p>Ao sinal do Monitor/Treinador o 1º jogador de cada equipa, arranca em drible e à entrada da área lança e vai ao ressalto independentemente de concretizar ou não. Regressa ao seu lugar e, nesta altura, arranca o 2º jogador.</p> <p>O jogo termina logo que uma equipa atinja os 20 pontos.</p>
<p>Parte do treino</p>	<p>Parte Principal</p>
<p>Objectivo</p>	<p>Trabalhar lançamento</p>
<p>Exigência Física</p>	<p>Média</p>
<p>Sugestão de tempo</p>	
<p>Material</p>	<p>Bolas</p>
<p>Variantes</p>	<p>. Após cada lançamento o jogador vai ao ressalto e recarga até meter. O 1º lançamento vale 2 pontos, recarga 1 ponto. O jogo termina logo que uma equipa acabe. Ganha a equipa que meter mais pontos. . Idem, mas o lançamento é na passada.</p>

	<p>"Acaba aos 20"</p> <p>Divide-se o grupo em 4 subgrupos. Em cada tabela ficam 2 subgrupos, que pertencem à mesma equipa. Todos os jogadores têm bola.</p> <p>Ao sinal do Monitor/Treinador o 1º jogador de cada subgrupo, em cada tabela, arranca em drible, contorna o pino e à entrada da área lança e vai ao ressalto independentemente de concretizar ou não, trocando de subgrupo. O jogador seguinte arranca e repete o exercício. Os jogadores que estão na mesma tabela somam os seus lançamentos concretizados</p> <p>O jogo termina logo que uma equipa atinja os 20 pontos (a vencedora).</p>
<p>Parte do treino</p>	<p>Parte Principal</p>
<p>Objectivo</p>	<p>Trabalhar lançamento</p>
<p>Exigência Física</p>	<p>Média</p>
<p>Sugestão de tempo</p>	
<p>Material</p>	<p>Bolas e pinos</p>
<p>Variantes</p>	<p>. Após cada lançamento o jogador vai ao ressalto e recarga até meter. O 1º lançamento vale 2 pontos, recarga 1 ponto.</p>

. Idem, mas o lançamento é na passada.

	<p>“Slalon gigante”</p> <p>Divide-se a equipa ao meio, ficando metade junto de cada tabela. Todos os jogadores têm bola.</p> <p>Ao sinal do Monitor/Treinador o 1º jogador de cada grupo, arranca em drible, contorna os 3 círculos e à entrada da área lança e vai ao ressalto independentemente de concretizar ou não, trocando de grupo. O jogador seguinte arranca e repete o exercício. Todos os jogadores vão contando em voz alta os lançamentos concretizados.</p> <p>No final do tempo verificam quantos cestos marcaram. Repetem o exercício procurando no mesmo tempo superar o número de cestos marcados.</p>
Parte do treino	Aquecimento ou Parte Principal

Objectivo	Trabalhar lançamento
Exigência Física	Média
Sugestão de tempo	3'
Material	Bolas
Variantes	. Após cada lançamento o jogador vai ao ressalto e recarga até meter. O 1º lançamento vale 2 pontos, recarga 1 ponto. . Idem, mas o lançamento é na passada.

	<p>"Vai e volta"</p> <p>Divide-se a equipa ao meio, ficando metade junto de cada tabela. O 1º jogador de cada grupo tem bola.</p> <p>Ao sinal do Monitor/Treinador o 1º jogador de cada grupo, arranca em drible em direcção ao cesto mais distante e à entrada da área, pára a 1 ou 2 tempos, lança e vai ao ressalto independentemente de concretizar ou não, regressa em drible e vai lançar na tabela próxima do ponto de partida. Vai ao ressalto e entrega ao jogador da frente do seu grupo para ele repetir o</p>
---	--

	<p>exercício. Todos os jogadores vão contando em voz alta os lançamentos concretizados.</p> <p>Quando terminar o tempo, ganha a equipa que tiver marcado mais cestos.</p>
Parte do treino	Aquecimento ou Parte Principal
Objectivo	Trabalhar lançamento
Exigência Física	Média/Alta
Sugestão de tempo	5'
Material	Bolas
Variantes	<p>. Após cada lançamento o jogador vai ao ressalto e recarga até meter.</p> <p>O 1º lançamento vale 2 pontos, recarga 1 ponto.</p> <p>. Idem, mas o lançamento é na passada.</p>

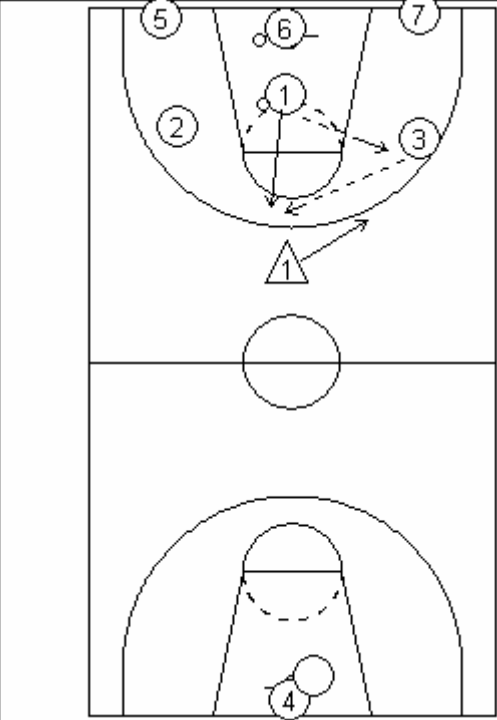
- **3º Gesto Técnico - Passe**

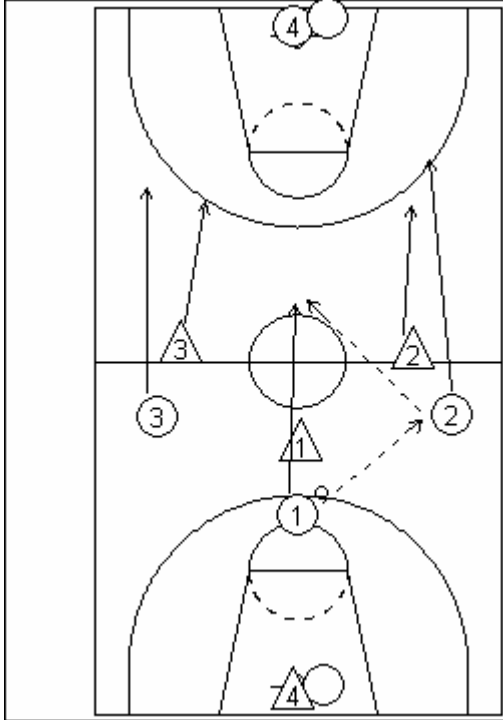
	<p>"Passa e repassa"</p> <p>Divide-se a equipa ao meio. Um grupo espalhados pelo campo, com uma bola. O outro grupo colocado junto duma linha final. Ao sinal para se iniciar o jogo, o 1º jogador deste grupo corre, passa por trás do pino colocado na outra linha final e regressa, toca na mão do companheiro que arranca para fazer o mesmo.</p> <p>O grupo com bola começou ao mesmo tempo a fazer passes entre todos os jogadores e a contá-los em voz alta.</p> <p>Quando terminar a estafeta, termina o jogo. Contam-se os passes realizados. Os grupos trocam de funções. Ganha o grupo que fizer mais passes.</p>
<p>Parte do treino</p>	<p>Parte Principal</p>
<p>Objectivo</p>	<p>Trabalhar passe</p>
<p>Exigência Física</p>	<p>Média</p>
<p>Sugestão de tempo</p>	
<p>Material</p>	<p>Bola(s)</p>
<p>Variantes</p>	<p>A coluna que faz a estafeta pode utilizar o drible</p>

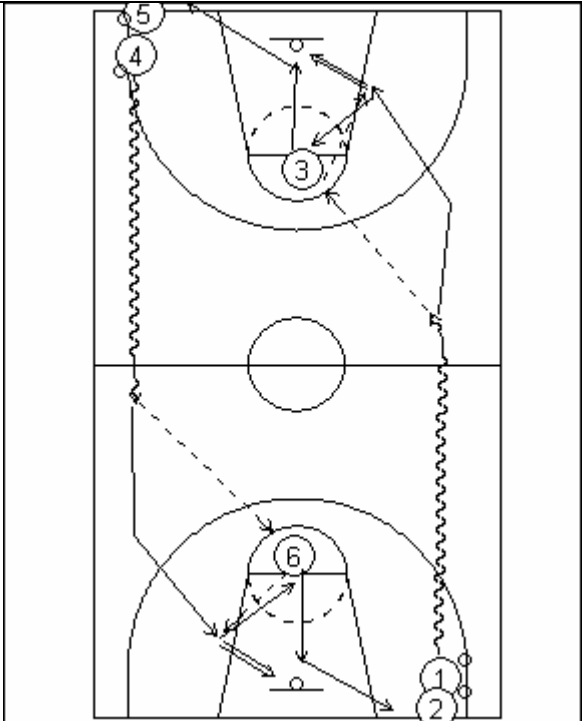
	<p>"Jogo da caça ao coelho"</p> <p>Caçadores espalhados pelo campo e com uma bola.</p> <p>Um coelho procura não ser atingido (no rabinho) pela bola.</p> <p>Os caçadores através de passes procuram aproximar a bola do caçador que esteja mais próximo do coelho para que este o atinja.</p> <p>Quando o coelho é atingido troca com o caçador que o "matou".</p>
<p>Parte do treino</p>	<p>Aquecimento ou Parte Principal</p>
<p>Objectivo</p>	<p>Trabalhar passe</p>
<p>Exigência Física</p>	<p>Média</p>
<p>Sugestão de tempo</p>	<p>5'</p>
<p>Material</p>	<p>Bola(s)</p>
<p>Variante</p>	<p>Os caçadores utilizarem progressivamente mais bolas.</p>

	<p>"Bola no cofre"</p> <p>Este jogo joga-se em m.c.. O objectivo é que os 2 jogadores com bola consigam através de passes levá-la até ao "cofre" (linha final). Quando o conseguem obtém 1 ponto para a sua equipa.</p> <p>Se o jogador da outra equipa tocar na bola, troca com o jogador que o permitiu.</p> <p>Ganha a equipa que somar mais pontos.</p>
<p>Parte do treino</p>	<p>Parte Principal</p>
<p>Objectivo</p>	<p>Trabalhar passe</p>
<p>Exigência Física</p>	<p>Média</p>
<p>Sugestão de tempo</p>	<p>7'</p>
<p>Material</p>	<p>Bolas</p>
<p>Variante</p>	<p>Jogo em t.c.</p>

	<p>"Teia de aranha gigante"</p> <p>As aranhas (triângulos) deslocam-se sobre linhas paralelas às linhas finais, existentes no pavilhão, como se andassem sobre os fios da "teia de aranha", procurando interceptar a bola que a outra equipa procura passar entre eles.</p> <p>Se a equipa com bola a leva até à linha final contrária, ganha um ponto e o jogo continua para o lado o outro lado, até terminar o tempo para trocarem de funções.</p> <p>No final ganha a equipa com mais pontos.</p>
<p>Parte do treino</p>	<p>Parte Principal</p>
<p>Objectivo</p>	<p>Trabalhar passe</p>
<p>Exigência Física</p>	<p>Média/Alta</p>
<p>Sugestão de tempo</p>	<p>3'</p>
<p>Material</p>	<p>Bola</p>
<p>Variante</p>	<p></p>

	<p>“Jogo da bola ao Sargento”</p> <p>O Sargento é mais um elemento da equipa que ataca e que está colocado sobre a linha final com um arco na mão.</p> <p>O jogo consiste em os 3 atacantes que se deslocam utilizando o passe, consigam fazer com que a bola passe através do arco, que o sargento tem na mão e colocado verticalmente (para que seja feito um passe e não um lançamento).</p> <p>Se o conseguem os 3 atacantes regressam, por fora do campo, para trás das equipas colocadas na linha final. O defensor mantém-se até tocar na bola (nessa altura troca com quem lhe permitiu esse toque - também o Sargento troca nesta altura) e vai jogando sucessivamente com as várias equipas.</p>
<p>Parte do treino</p>	<p>Parte Principal</p>
<p>Objectivo</p>	<p>Trabalhar passe</p>
<p>Exigência Física</p>	<p>Média/Alta</p>
<p>Sugestão de tempo</p>	<p>7'</p>
<p>Material</p>	<p>Bolas</p>
<p>Variante</p>	<p>Idem, mas com dois defensores.</p>

	<p>“Jogo da bola ao Tenente”</p> <p>Jogo 3x3 em t.c.</p> <p>Cada equipa tem o seu Tenente na linha final contrária, com um arco na mão e podendo deslocar-se ao longo da linha.</p> <p>A equipa com bola pode aproximar-se do Tenente passando ou driblando (máximo de 3 dribles de cada vez), para introduzir com um lançamento a bola no arco horizontal. Obtém 1 ponto por cada lançamento e a bola passa para a outra equipa que procura fazer o mesmo.</p> <p>Ganha a equipa que no final tiver mais pontos.</p>
<p>Parte do treino</p>	<p>Parte Principal</p>
<p>Objectivo</p>	<p>Trabalhar passe</p>
<p>Exigência Física</p>	<p>Alta</p>
<p>Sugestão de tempo</p>	<p>5’</p>
<p>Material</p>	<p>Bola</p>
<p>Variante</p>	

	<p>“Drible, Passe e Lançamento”</p> <p>Jogadores distribuídos conforme diagrama.</p> <p>Após driblar, jog. 1, passa a 3 e recebe a devolução para lançar. Trocam 1 e 3, levando este a bola para a coluna mais próxima.</p> <p>Vão contando os cestos marcados nas 2 tabelas (a contagem pode ser feita em cada tabela por um jogador), até final do tempo.</p> <p>Repetem procurando marcar mais cestos (no mesmo tempo).</p>
<p>Parte do treino</p>	<p>Parte Principal</p>
<p>Objectivo</p>	<p>Trabalhar drible, passe e lançamento após paragem a 1 ou 2 tempos.</p>
<p>Exigência Física</p>	<p>Média/Alta</p>
<p>Sugestão de tempo</p>	<p>3’</p>
<p>Material</p>	<p>Bolas</p>
<p>Variantes</p>	<p>. O passador vai ao ressalto e se a bola não entrou recarga (1 ponto contra os 2 do lançamento).</p>

	. Idem, mas com lançamento na passada após passe.
--	---

• 4º Gesto Técnico - Defesa

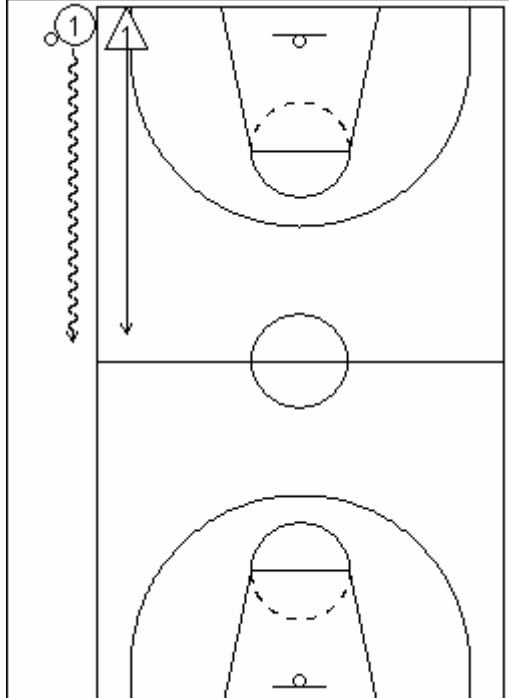
	<p>“Jogo do espelho”</p> <p>Jogadores distribuídos conforme diagrama.</p> <p>O Monitor/Treinador na sua frente executa gestos que os jogadores procuram imitar.</p> <p>Ex:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Posição defensiva; . Deslocamento defensivo.
--	---

Parte do treino	Parte Principal
Objectivo	Trabalhar posição defensiva e deslocamentos
Exigência Física	Média
Sugestão de tempo	3'
Material	Bola

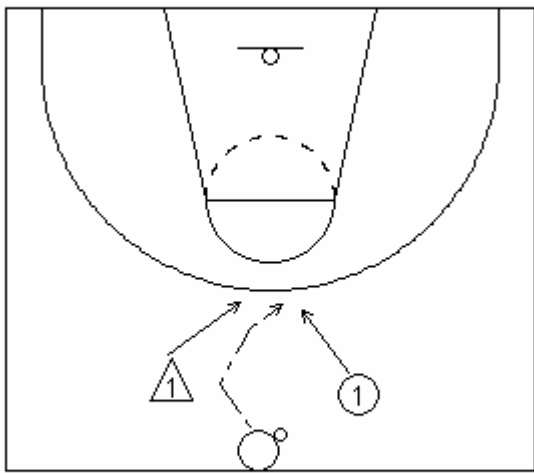
Variante	
----------	--

	<p>“Volei Basket”</p> <p>Duas equipas distribuídas de acordo com o diagrama, deixando uma zona neutra, entre os espaços ocupados pelas equipas.</p> <p>A equipa com bola procura atirá-la directamente ou após passes, para o campo adversário, para que esta bata no chão e a equipa ganhe 1 ponto.</p> <p>A equipa contrária tenta apanhar a bola, antes que ela bata no chão, se o consegue tem ela a possibilidade de a atirar para o outro campo e tentar obter 1 ponto.</p> <p>Ganha a equipa que no fim do jogo tenha mais pontos.</p>
<p>Parte do treino</p>	<p>Parte Principal</p>
<p>Objectivo</p>	<p>Trabalhar posição defensiva e deslocamentos</p>
<p>Exigência Física</p>	<p>Média</p>
<p>Sugestão de</p>	<p>5’</p>

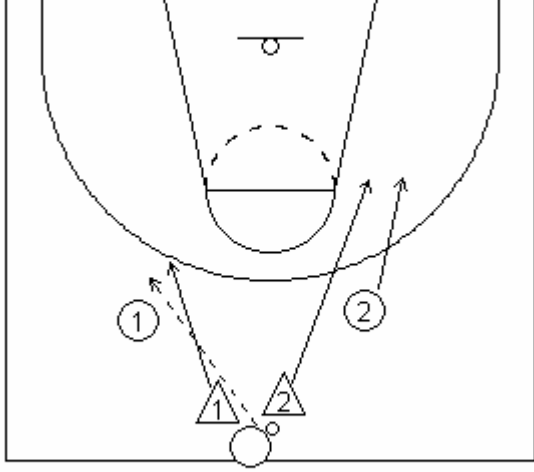
tempo	
Material	Bola
Variante	O jogo termina quando uma equipa atinge determinado número de pontos.

 <p>O diagrama mostra um campo de minibasquete com as linhas laterais, de fundo e de meio-campo. Uma bola está no lado de fora da linha lateral. Um jogador atacante está na linha lateral, e um jogador defensor está dentro do campo. Uma seta indica o movimento da bola para dentro do campo. Um círculo no meio-campo indica onde os jogadores trocam de funções. Um círculo no canto inferior direito indica onde os jogadores trocam de sentido.</p>	
<p>"Ora defendo eu, ora defendes tu"</p> <p>Grupos de 2 jogadores, um atacante com bola, junto à linha lateral, do lado de fora e o seu defensor junto a ele do lado de dentro.</p> <p>No m.c. e em cada canto do campo trocam de funções.</p> <p>Ao sinal trocam de sentido.</p>	
Parte do treino	Parte Principal
Objectivo	Trabalhar posição defensiva e deslocamentos
Exigência Física	Média/Alta
Sugestão de	5'

tempo	
Material	Bolas
Variante	Idem, mas ao apito o atacante ataca a tabela do m.c. em que se encontra e o defesa tenta evitá-lo.

	<p>"1x1 em m.c."</p> <p>Grupos de 2 jogadores.</p> <p>O Monitor/treinador lança uma bola que ambos os jogadores disputam.</p> <p>Aquele que a apanhar será o atacante e o outro procura defender, colocar-se entre o atacante e o cesto.</p> <p>Logo que o atacante concretize ou o defensor recupere a bola, entram outros 2 jogadores.</p>
<p>Parte do treino</p>	<p>Parte Principal</p>
<p>Objectivo</p>	<p>Trabalhar defesa</p>
<p>Exigência Física</p>	<p>Média/Alta</p>

Sugestão de tempo	7'
Material	Bola em cada m.c.
Variantes	. Quando o Monitor/Treinador passa a bola ao jogador mais afastado, o outro jogador já sabe antecipadamente que é defensor e a partir desse momento tenta recuperar no campo para poder defender. . Jogo 1x1 t.c. jogado da mesma forma.

	<p>"2x2 em m.c."</p> <p>O Monitor/Treinador tem 1 bola. Junto a ele estão os 2 defensores e um pouco mais afastados os 2 atacantes a quem ele vai passar a bola.</p> <p>Assim que é feito o passe os 2 defensores procuram os seus opositores directos.</p> <p>Logo que os atacantes concretizem ou os defensores recuperem a bola, entram outras 2 equipas.</p>
Parte do treino	Parte Principal
Objectivo	Trabalhar defesa
Exigência	Média/Alta

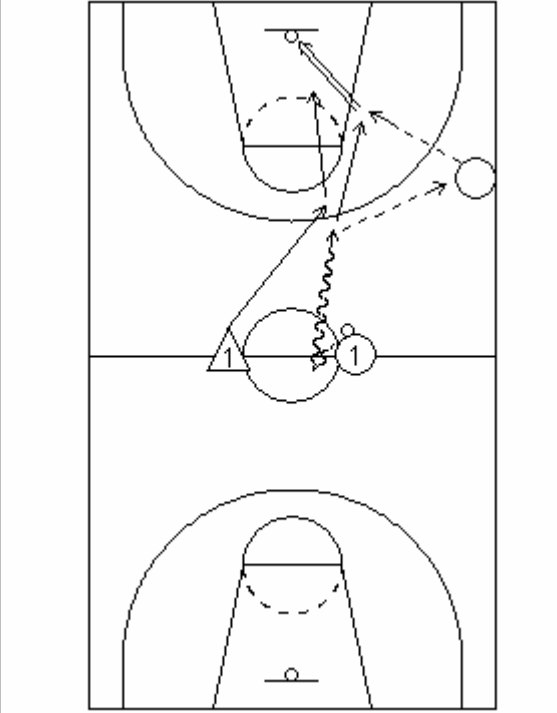
Física	
Sugestão de tempo	7'
Material	Bola em cada m.c.
Variante	. Idem, mas em t.c. . Posteriormente ensinamos o lado da bola e o lado da ajuda.

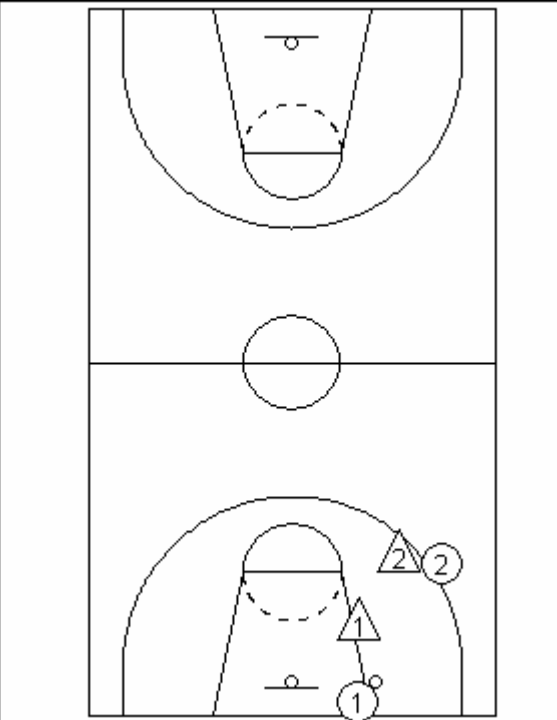
Nota: Utilizamos a mesma metodologia para introduzirmos o 3x3, 4x4 e 5x5.

Ensino do Jogo

Primeiras indicações ao jogador com bola:

- . Não pode correr com a bola na mão;
- . Não pode sair do campo;
- . Não pode driblar de novo, depois de ter parado o drible;
- . Lançar só perto do cesto;
- . Virar-se sempre para o cesto.

	<p>“1x1 t.c. com apoio”</p> <p>1ª Fase: O defesa não pode roubar a bola, só interceptar o passe, o lançamento ou o ressalto. 2ª Fase: O defesa pode roubar a bola quando o atacante dribla.</p> <p>Aspectos a ensinar:</p> <ul style="list-style-type: none"> . O atacante define o cesto para onde ataca, logo o defesa tem que perceber o cesto que defende; . O campo onde jogam; . Se o atacante pára o drible, o defensor deve pressionar o atacante. <p>O 1x1 é feito com apoio do Monitor/Treinador, para se o atacante parar o drible longe do cesto, poder passar, correr para o cesto e receber.</p>
<p>Parte do treino</p>	<p>Parte Principal</p>
<p>Objectivo</p>	<p>Ensino do jogo</p>
<p>Exigência Física</p>	<p>Média/Alta</p>
<p>Sugestão de tempo</p>	<p>7'</p>
<p>Material</p>	<p>Bola</p>
<p>Variante</p>	<p></p>

	<p>"2x2 t.c."</p> <p>Ensinar 2 Regras</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regra Dar: <ul style="list-style-type: none"> . Espaço; . Linha de passe - Regra Comunicação: <ul style="list-style-type: none"> . Mostrar a cara; . Olhar para si. <p>Nota: O atacante aprende a eleger o que é melhor: driblar, passar ou lançar.</p> <p>1ª Fase: Limitar o n.º de dribles (3), obriga a passar e a criar hábito de desmarcar-se.</p> <p>2ª Fase: Jogar sem dribles; determinar o n.º de dribles; jogo livre.</p>											
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="215 974 470 1052">Parte do treino</td> <td data-bbox="470 974 1364 1052">Parte Principal</td> </tr> <tr> <td data-bbox="215 1052 470 1093">Objectivo</td> <td data-bbox="470 1052 1364 1093">Ensino do jogo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="215 1093 470 1164">Exigência Física</td> <td data-bbox="470 1093 1364 1164">Média/Alta</td> </tr> <tr> <td data-bbox="215 1164 470 1243">Sugestão de tempo</td> <td data-bbox="470 1164 1364 1243">10'</td> </tr> <tr> <td data-bbox="215 1243 470 1276">Material</td> <td data-bbox="470 1243 1364 1276">Bola e coletes</td> </tr> <tr> <td data-bbox="215 1276 470 1310">Variante</td> <td data-bbox="470 1276 1364 1310"></td> </tr> </table>	Parte do treino	Parte Principal	Objectivo	Ensino do jogo	Exigência Física	Média/Alta	Sugestão de tempo	10'	Material	Bola e coletes	Variante
Parte do treino	Parte Principal											
Objectivo	Ensino do jogo											
Exigência Física	Média/Alta											
Sugestão de tempo	10'											
Material	Bola e coletes											
Variante												

	<p>"3x3 t.c."</p> <p>Regras a ensinar:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Jogador com bola tem que ter sempre um colega à direita e outro à esquerda; . Colegas à distância de 3, 4 passos; . Jogadores sem bola ligeiramente à frente; . Sempre que o jogador com bola dribla na direcção dum companheiro, este deve afastar-se; . Jogadores sem bola devem constantemente desmarcar-se; . Jogador com bola, após passe corre para o cesto e se não recebe coloca-se à dir. ou à esq.^a do jogador com bola; . Quem recebe a bola olha para o cesto; . Jogador com bola tem que ter sol e nunca sombra; <p>Nota: Utilizar jogos para limitar o n.º de dribles, ou sem dribles, para se habituarem a passar e a desmarcar-se e tornarem o jogo colectivo.</p>
<p>Parte do treino</p>	<p>Parte Principal</p>
<p>Objectivo</p>	<p>Ensino do jogo</p>
<p>Exigência Física</p>	<p>Média/Alta</p>
<p>Sugestão de tempo</p>	<p>10'</p>
<p>Material</p>	<p>Bola e coletes</p>
<p>Variante</p>	<p>Introduzir o 4x4 e posteriormente o 5x5, utilizando a mesma metodologia.</p>