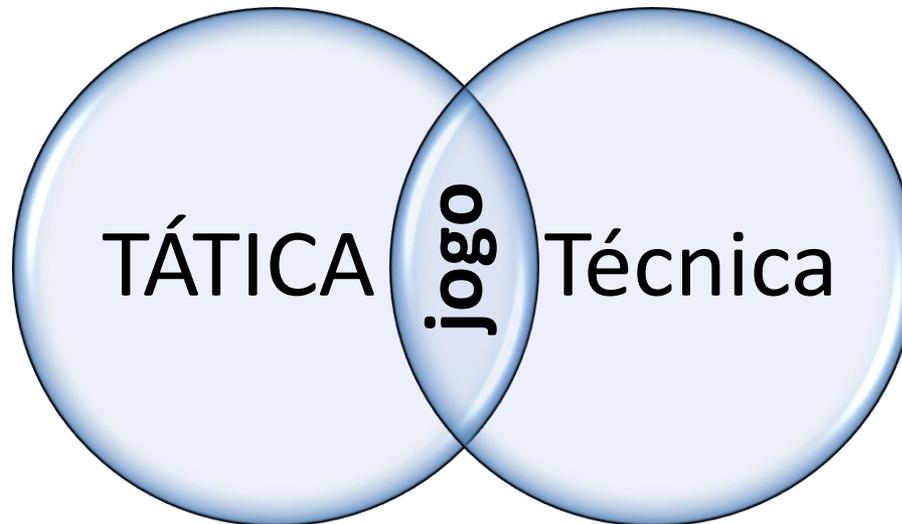


FUNDAMENTOS DO BASQUETEBOL

Prof. Ms. Ademir Testa Junior

CONCEITOS E SUA IMPORTÂNCIA

- Tática → ações conjuntas ou individuais = busca de resultados positivos.



CONCEITOS E SUA IMPORTÂNCIA

- Posição Básica → posição que o jogador assume quando preparado para executar a técnica;
- Posição específica → área de atuação do jogador dentro do campo de jogo;

CONCEITOS E SUA IMPORTÂNCIA

- Recepção → ação de receber, amortecer e reter a bola;
- Passe → ação de enviar e dirigir a bola em direção ao companheiro de equipe, de forma correta para facilitar a próxima ação.

CONCEITOS E SUA IMPORTÂNCIA

- Arremesso → ação de enviar a bola em direção a cesta adversária;
- Progressão → ação de deslocar-se na quadra de posse da bola, obedecendo as regras de jogo;
- Drible → ação de impulsionar e dirigir a bola em direção ao solo

CONCEITOS E SUA IMPORTÂNCIA

- Finta → ação de que o jogador realiza, com ou sem a posse de bola, para dirigir os movimentos do defensor numa direção falsa, desviando a sua atenção da própria real intenção;
- Posição básica defensiva → postura ideal para poder rapidamente intervir defensivamente.

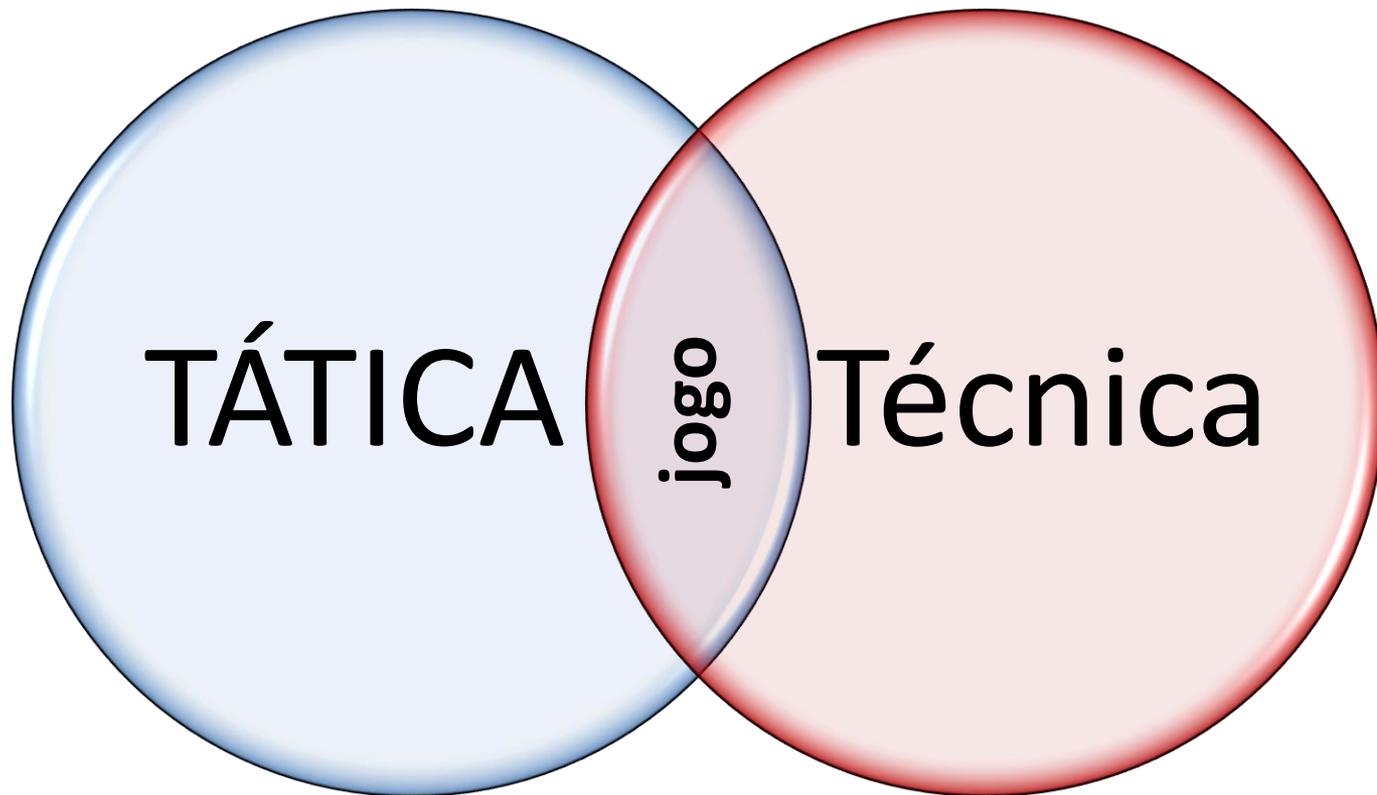
CONCEITOS E SUA IMPORTÂNCIA

- Deslocamento defensivo → ação de mudar de lugar dentro da zona de defesa;
- Bloqueio defensivo → ação de bloquear a trajetória da bola arremessada pelo adversário;
- Marcação → ação de fixar o adversário com o fim de neutralizar suas ações no jogo.

CONCEITOS E SUA IMPORTÂNCIA

- Cruzamento → ação de inverter as posições de dois jogadores de ataque;
- Bloqueio ofensivo → ação de algum jogador atacante para impedir o deslocamento de um defensor em direção ao jogador de posse de bola;
- Contra ataque → ação de passar com rapidez da defesa para o ataque quando recuperada a posse da bola.

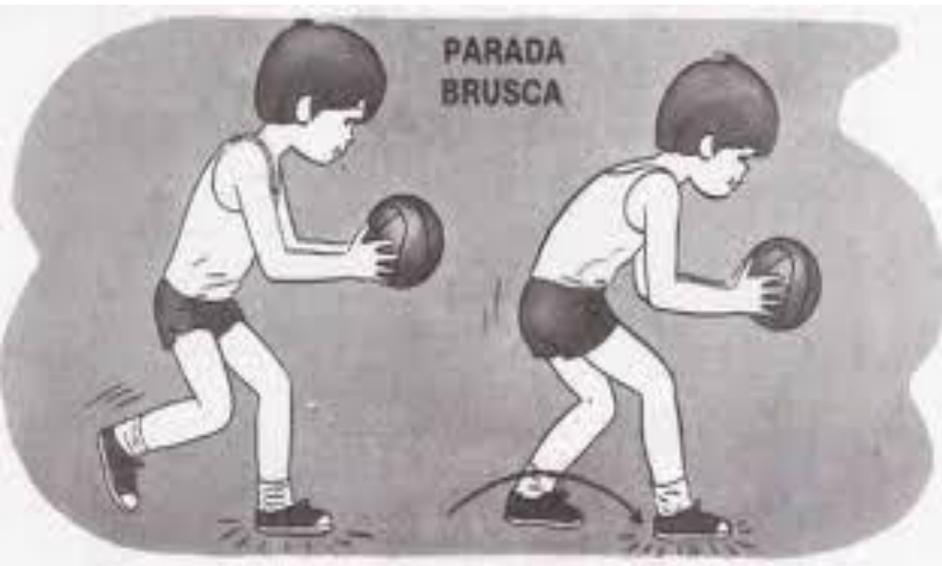
O QUE SÃO FUNDAMENTOS?



MANEJO DE CORPO E MANEJO DE BOLA

MANEJO DE CORPO	MANEJO DE BOLA
<ul style="list-style-type: none">-Atividades motoras gerais ou específicas do basquetebol sem a posse de bola;- Antes de saber manejar a bola de basquetebol, é preciso saber manejar o corpo equilibradamente em diferentes situações;- Crianças → experimentar grande diversidade de movimentos.	<ul style="list-style-type: none">-Atividades motoras gerais e específicas do basquetebol com a posse de bola;- Aprender os fundamentos do basquetebol implica em saber manejar o corpo e a bola;- As experiências devem ser iniciadas com movimentos simples, e partir para outros cada vez mais complexos.

PARADA BRUSCA



-Trata-se de uma das habilidades que compõe o fundamento de manejo de corpo e manejo de bola.

-O próprio nome já define o ato: parar repentinamente durante a execução de um movimento (corrida).

DRIBLE



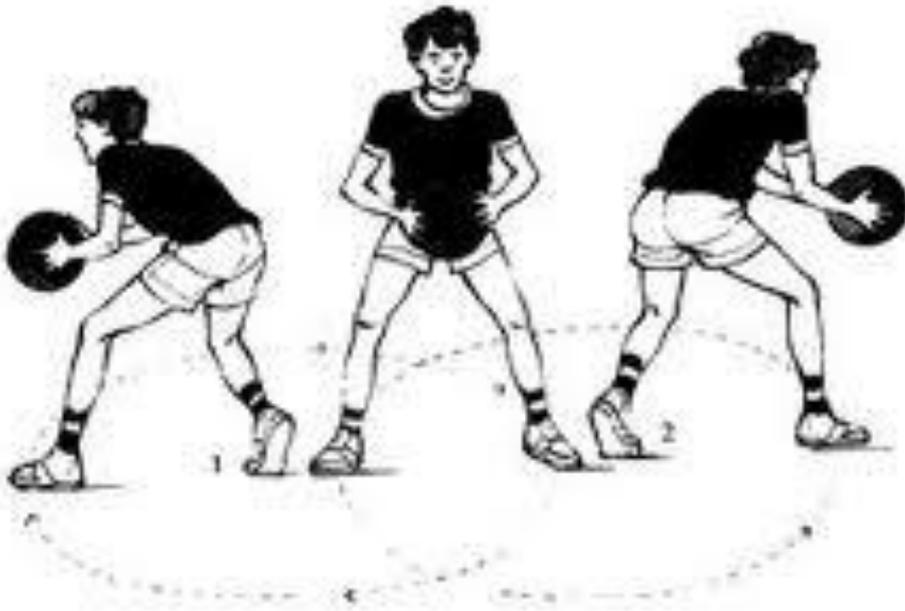
ALTO

MÉDIO

BAIXO

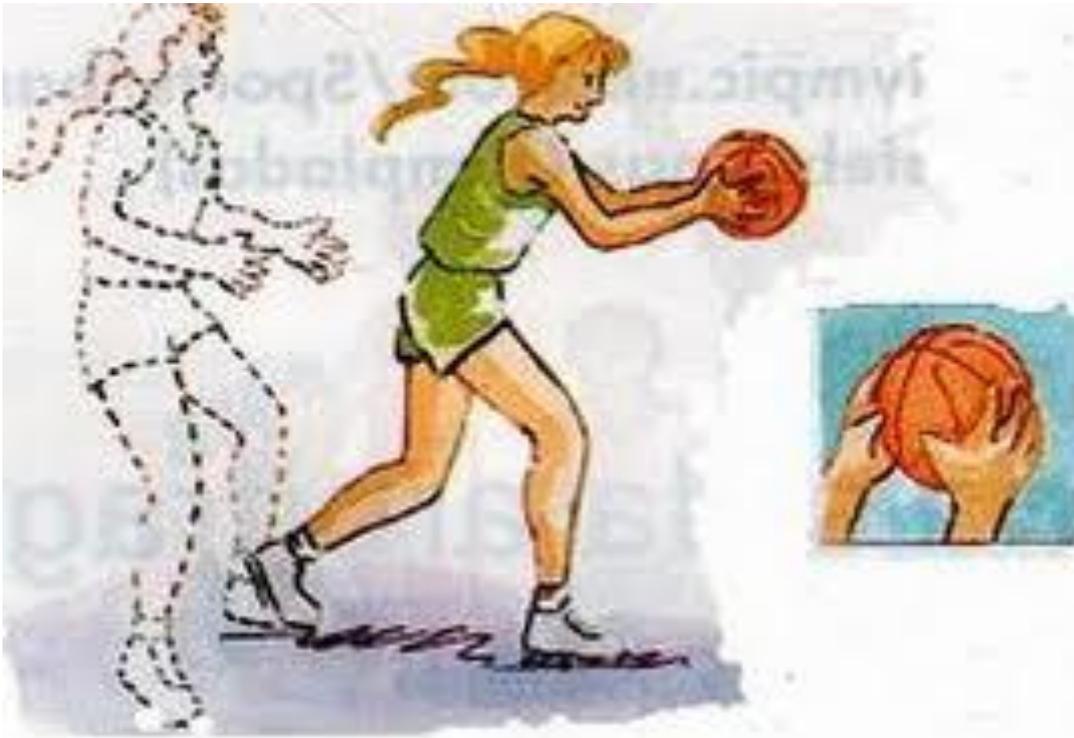
- Ação de impulsionar a bola em direção ao solo, de acordo com as regras oficiais de basquetebol;
- Meio para progressão no jogo.

FINTA [...] COM OU SEM A POSSE DE BOLA



- Ação de realizar movimentação falsa para um dos lados, a fim de enganar o adversário, para poder progredir na jogada.

Recepção e Empunhadura



- **Recepção** → ação de receber a posse de bola → sempre ir ao encontro da bola.
- **Empunhadura** → modo adequado de segurar e manejar a bola [...] posicionamento das mãos em relação a bola.

PASSES

- *Ação de impulsionar a bola na direção do colega, a fim de seguir com determinada jogada;*
- ***O bom passe é aquele que atende as necessidades do jogador e da equipe, durante a situação de jogo. Não importa a forma ou o tipo de passe realizado; o importante é se a execução do mesmo e a recepção do companheiro de equipe foram bem-sucedidas e, assim, ele possibilitou à equipe uma situação favorável no jogo. Essa ideia pode ser compartilhada para qualquer habilidade técnico-tática do jogo.***

CLASSIFICAÇÃO DO PASSE EM RELAÇÃO A TRAJETÓRIA DA BOLA

TRAJETÓRIA DIRETA



TRAJETÓRIA PICADA

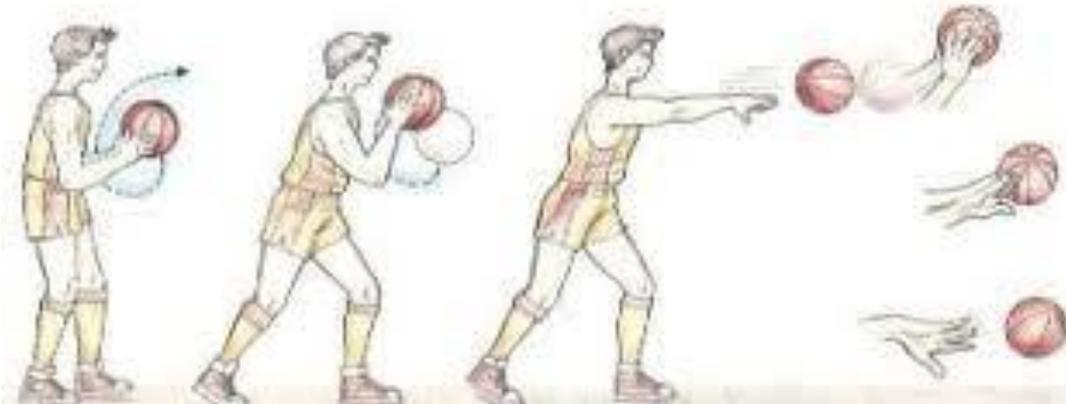


TRAJETÓRIA PARABÓLICA



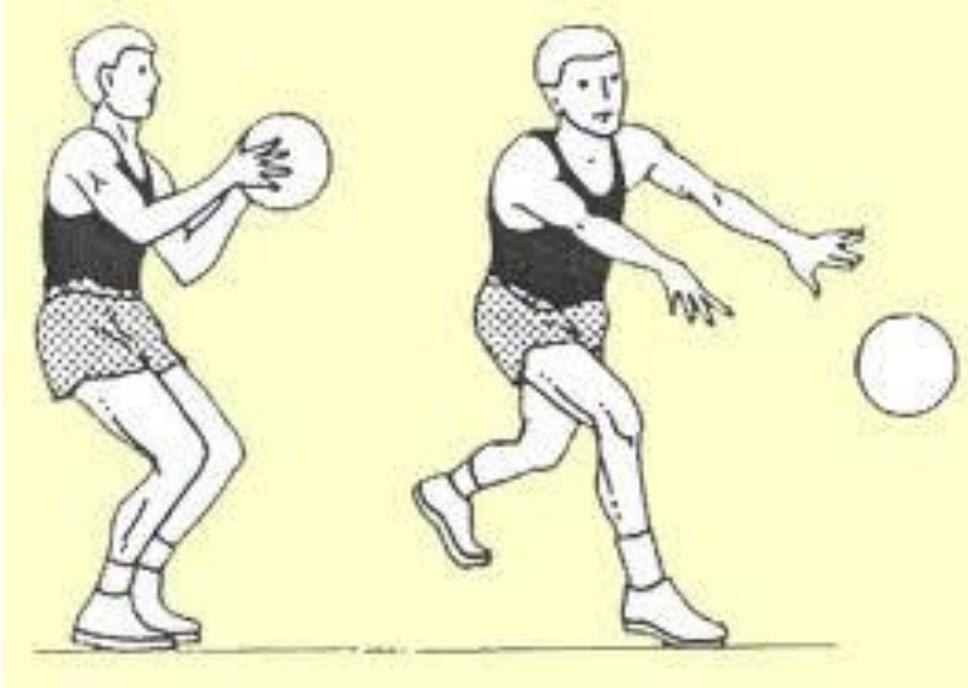
PASSE DE PEITO COM AMBAS AS MÃOS

- Passe realizado com uma perna à frente, com a bola saindo da altura do peito, e sendo direcionada para a frente em movimento de extensão de cotovelos, terminando o movimento com rotação dos punhos.

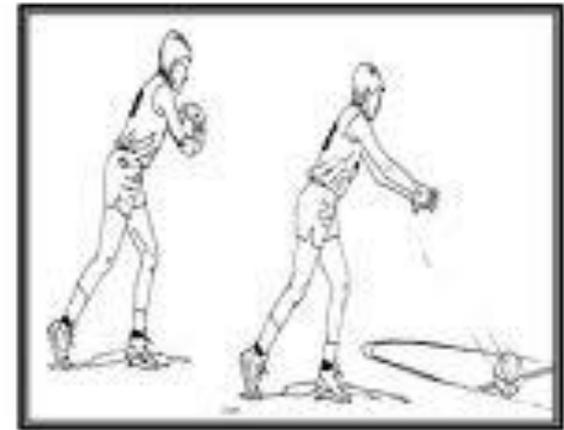


Paes, Montagner e Ferreira (2009).

PASSE PICADO



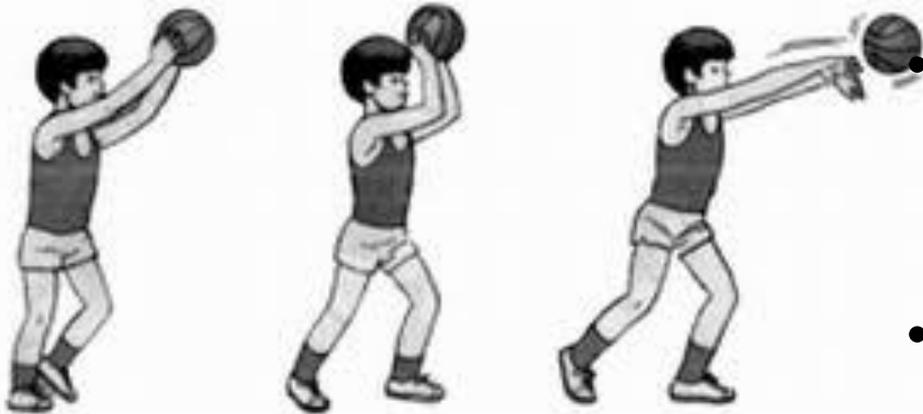
PASSE PICADO



- O passe picado refere-se ao movimento do passe de peito, com trajetória da bola, picada.
- A bola toca o chão antes que chegue ao companheiro de equipe, e geralmente é recepcionada na altura da cintura.

Paes, Montagner e Ferreira (2009).

PASSE SOBRE A CABEÇA COM AMBAS AS MÃOS



- Passe utilizado quando há um adversário muito próximo tentando interceptar a trajetória da bola;
- Bola é segura pelas duas mãos de forma equilibrada;
- Inicia-se o movimento com a bola acima da cabeça, e depois segue com extensão de cotovelo terminando o movimento com rotação de punhos.
- A trajetória da bola, geralmente é direta ou parabólica.

PASSE DE GANCHO

- Passe utilizado para longas distâncias;
- Bola é segura apenas por uma das mãos;
- Inicia-se o movimento com a bola a frente do corpo, e em um movimento de circundação de ombro, ela é passada acima da abeça com o braço semi-flexionado.
- A trajetória da bola, geralmente é parabólica.



Paes, Montagner e Ferreira (2009).

PASSE DE OMBRO



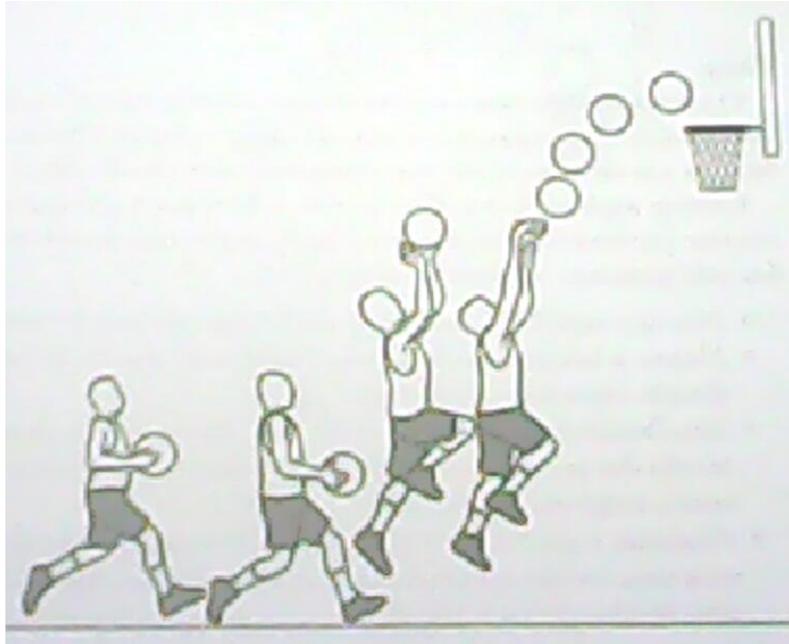
- *A bola é segura por ambas as mãos acima do ombro, sendo uma das mãos atrás e abaixo e a outra a frente da bola.*
- *O movimento é executado com a mãos localizada atrás da bola impulsionando a bola para a frente e seguindo com movimento de flexão do punho.*

Paes, Montagner e Ferreira (2009).

ARREMESSOS

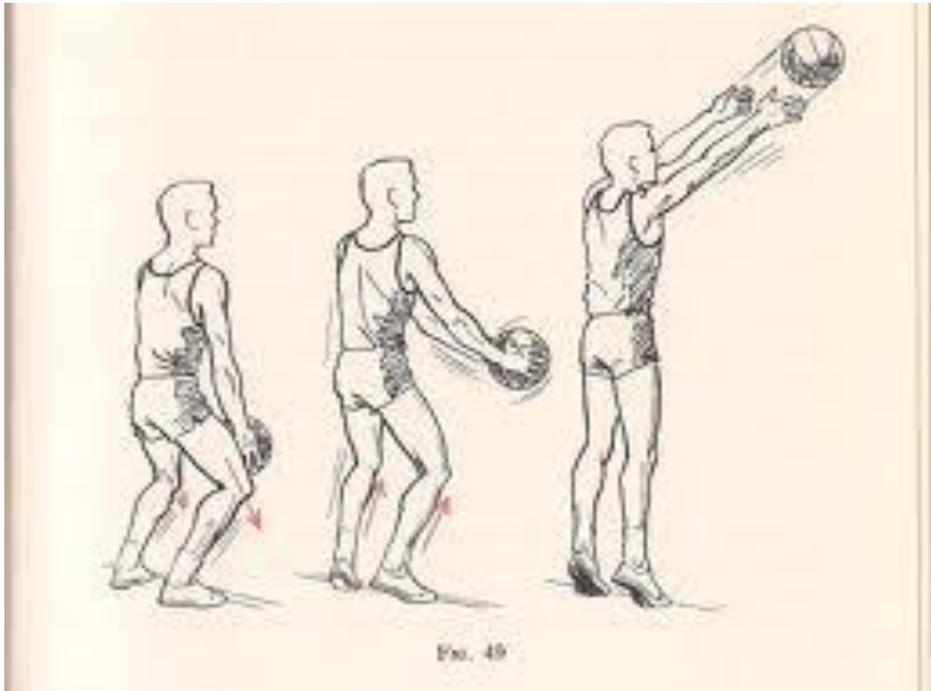
- *Ação de direcionar a trajetória da bola à cesta, na tentativa de obter pontos durante o jogo de basquetebol;*
- *Trajетória parabólica [...]*

BANDEJA



- Progressão com drible;
- Dois passos seguidos de salto sobre uma das pernas;
- Arremesso com uma das mãos (como arremesso de peito com uma das mãos).

ARREMESSO DE PEITO COM AMBAS AS MÃOS

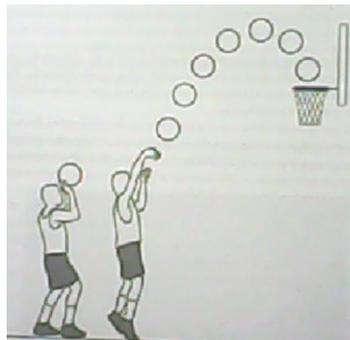


- Pés paralelos, ligeiramente afastados, um à frente;
- Uma mão de cada lado da bola;
- Cotovelo – 90 graus;
- Pernas semiflexionadas;
- Movimento de extensão de joelho e cotovelo com ou sem salto.

ARREMESSO COM UMA DAS MÃOS



- Pés paralelos, ligeiramente afastados, um à frente;
- Uma das mãos atrás e abaixo da bola, outra ao lado;
- Cotovelo – 90 graus;
- Pernas semiflexionadas;
- Movimento de extensão de joelho e cotovelo com ou sem salto.



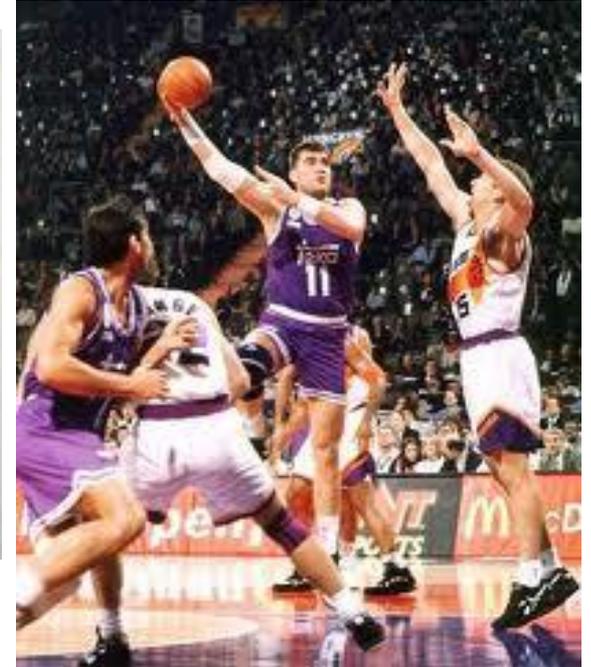
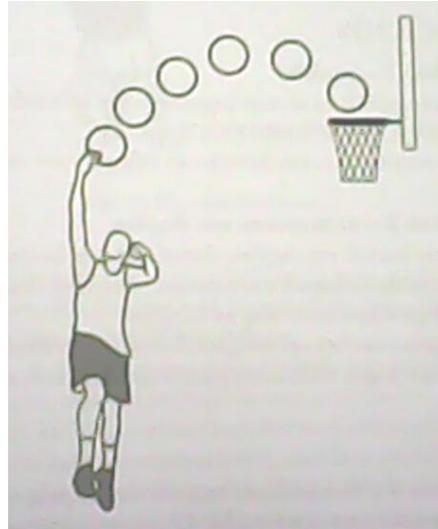
7.º Continuidade do Movimento
(O pulso segue o movimento)



Também aqui a palma da mão não toca na bola.

Paes, Montagner e Ferreira (2009).

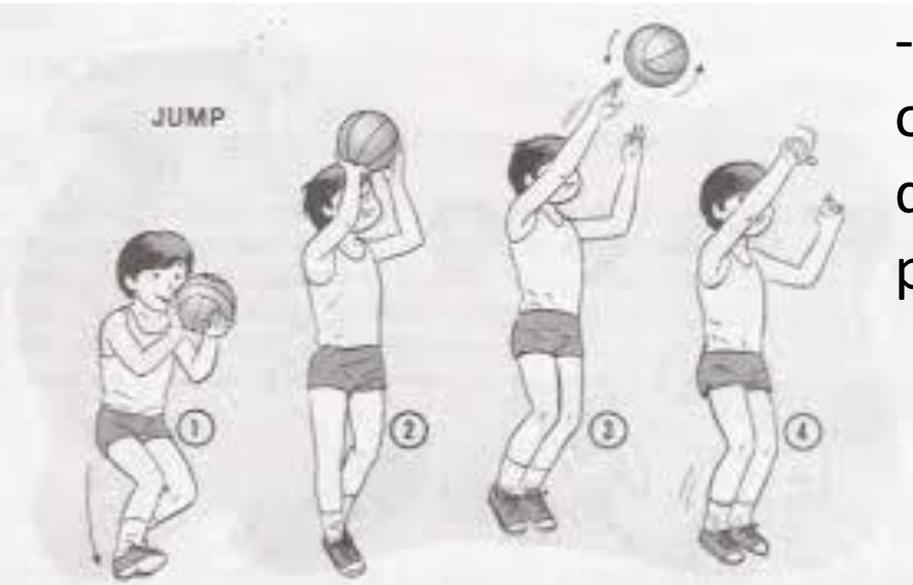
ARREMESSO DE GANCHO



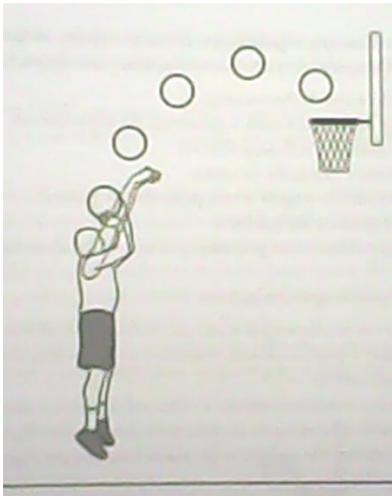
- Arremesso utilizado próximo a cesta, onde o jogador eleva a bola acima da cabeça, ao lado do corpo, através de um movimento semicircular do braço, e com uma flexão da mão, é lançada para a cesta.

Paes, Montagner e Ferreira (2009).

ARREMESSO JUMP



- Arremesso utilizado próximo a cesta, onde o jogador realiza o movimento de flexionar o punho quando atinge o ponto mais alto possível em um salto.



Paes, Montagner e Ferreira (2009).

LANCE LIVRE

-Arremesso a ser realizado após a ocorrência de alguma falta da defesa, e é executado sem saltos, geralmente como o arremesso de peito com uma das mãos.

- Existem diferentes formas de executar um lance livre [...] e na verdade, a melhor maneira é aquela cujo movimento é confortável e favorece a precisão do jogador.



Paes, Montagner e Ferreira (2009).

REBOTE



- Ação de reter a posse de bola após ela ter batido no aro ou tablete, em decorrência de uma arremesso.



E POR HOJE [...]

É SÓ !

Prof. Ms Ademir Testa Junior