




**Curso de Formação de Treinadores de Basquetebol - Nível I**  
Escola Nacional de Treinadores de Basquetebol

**CARACTERÍSTICAS DO BASQUETEBOL**

**Dante De Rose Junior**

2011




**Modalidades Esportivas Coletivas**  
**Conceitos Básicos**

- Estratégia:** planejamento teórico a longo (**temporada**), médio (**um torneio ou competição**). curto (**um jogo**). Visa a conquista de objetivos.
- Tática:** Utilização de recursos para definir situações durante um jogo. Representada pelos sistemas de defesa e ataque, situações de jogo e ações individuais. Envolve sincronização de movimentos e tomadas de decisões. Depende das capacidades, habilidades e cognição. **Individual (tomadas de decisão durante uma partida)**, **grupal ou coletiva (sistemas de jogo, movimentações em duplas ou trios)**. “**O que fazer**”.
- Técnica:** execução motora dos gestos com e sem bola. Viabiliza a tática. São os fundamentos do jogo. “**Como fazer**”.

## MODALIDADES ESPORTIVAS COLETIVAS



### Garganta – principal característica

Confronto entre duas equipes que se dispõem pelo terreno de jogo e se movimentam com o objetivo de vencer, alternando situações de defesa e ataque.

### Bayer – denominadores comuns

- Bola
- Terreno delimitado
- Meta (a atacar e defender)
  - Companheiros
  - Adversários
  - Regras

## CLASSIFICAÇÃO DAS MODALIDADES ESPORTIVAS



### Hernandez Moreno - 1998

- Oposição
- Cooperação
- Espaço comum
- Espaço separado
- Participação simultânea
- Participação alternada



## BASQUETEBOLO

- Oposição
- Cooperação
- Espaço comum
- Participação simultânea



## Modalidades Esportivas Coletivas

**ATAQUE vs. DEFESA - princípios  
(Bayer, 1986)**

<b>Ataque (posse de bola)</b>	<b>Defesa</b>
Conservação	Recuperação da posse de bola
Desequilíbrio da defesa	Contenção do ataque
Finalização	Proteção da meta



## Basquetebol – ataque

### Fases

- Contra-ataque
- Transição
- Ataque posicionado

### Ações

- Saída rápida buscando superioridade numérica
- Transição do contra ataque para o ataque organizado
  - Organização do ataque para finalizar
  - Provocar desequilíbrio na defesa
    - Bloquear o adversário
  - Progredir em direção à cesta adversária



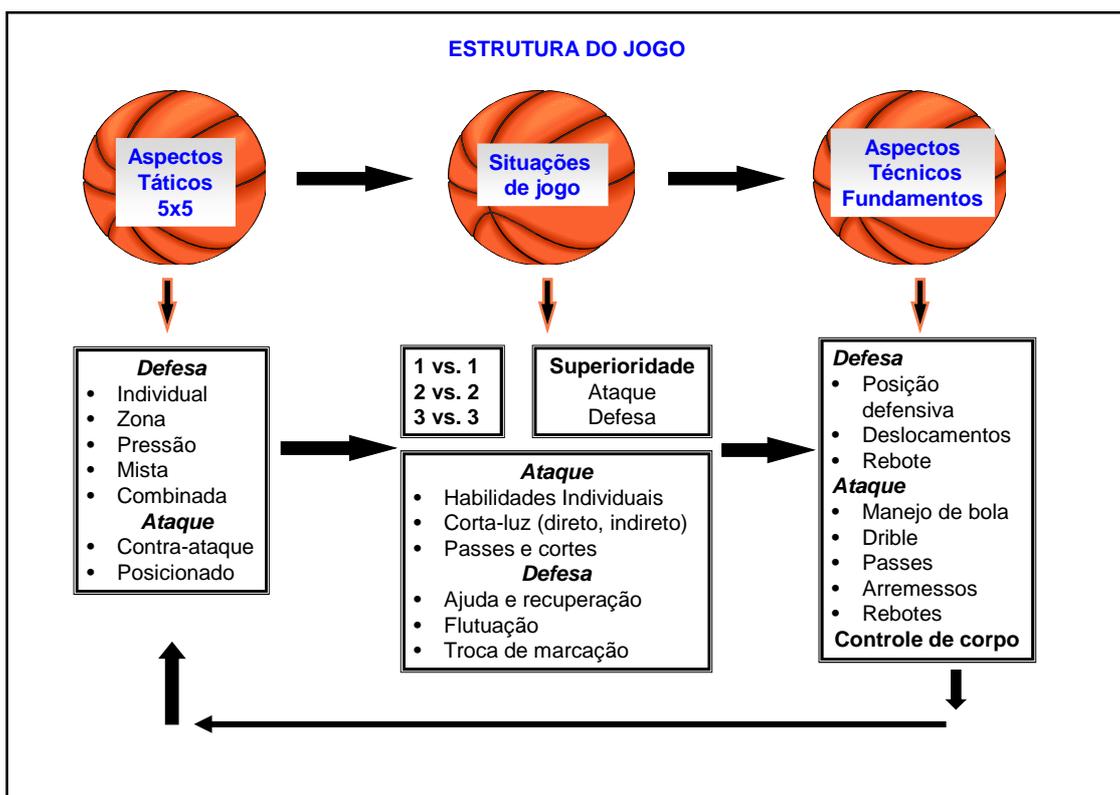
## Basquetebol - defesa

### Fases

- Equilíbrio defensivo
  - Transição
- Defesa posicionada

### Ações

- Atrasar ou parar os movimentos do atacante
  - Volta para a defesa (equilíbrio defensivo)
    - Posicionar a defesa
- Marcar entre o atacante e a cesta (princípio básico)
  - Antecipar os movimentos do ataque
    - Interceptar a bola
    - Roubar a bola



**Basquetebol**

**Componentes da prática (jogo)**

- **Habilidades motoras (gerais e específicas): fundamentos**
  - Capacidades Físicas
  - Capacidades Coordenativas ou Psicomotoras
  - Capacidades cognitivas
  - Atributos psicológicos



## Basquetebol

### Componentes da prática (jogo)

#### Habilidades motoras: fundamentos

- **Quanto ao ambiente:** o basquetebol é um jogo que se caracteriza pela imprevisibilidade do ambiente. Assim sendo, predominam os **movimentos acíclicos** que exigem o domínio de **habilidades abertas** (exceção feita ao lance-livre – **habilidades fechadas**).
- **Quanto à utilização de grupos musculares.** Quando se utilizam grandes grupos musculares como na execução de uma **bandeja** lançamos mão das **habilidades globais**. No controle de pequenos grupos musculares, como na mesma bandeja analisada sob o ponto de vista do movimento final – arremesso, utilizamos as **habilidades finas**
- **Quanto ao ponto inicial e final dos movimentos,** as habilidades podem ser **discretas** (com início e fim bem definidos - passe e arremesso), **contínuas** (não há início e final definidos – drible) ou **seriadas** (combinação de movimentos – drible, mudança de direção e arremesso)



## Basquetebol

### Componentes da prática (jogo)

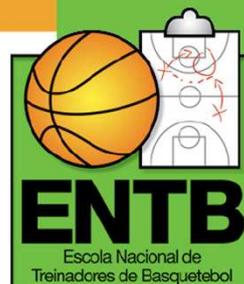
- **Capacidades Físicas ou Condicionantes:** força (de salto, de sprint, resistência), resistência (aeróbia, anaeróbia, de salto), velocidade (de reação e dos movimentos acíclicos – agilidade) e flexibilidade
- **Capacidades Coordenativas ou Psicomotoras:** Coordenação motora geral, percepção espaço-temporal, seleção imagem-campo, coordenação multi-membros, coordenação óculo-manual, destreza manual, estabilidade braço-mão, precisão
- **Capacidades Cognitivas:** Inteligência de jogo (leitura do jogo), tomadas de decisão, antecipação
- **Atributos psicológicos:** controle de stress e ansiedade, motivação, auto-estima

**OBRIGADO!**

[danrose@usp.br](mailto:danrose@usp.br)

<http://vivaobasquetebol.wordpress.com>

[www.twitter.com/@danrose](http://www.twitter.com/@danrose)



Patrocínio:

