






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)**, **grupais ou coletivos (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)

| Ataque (posse de bola) | Defesa |
|-------------------------|------------------------------|
| 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



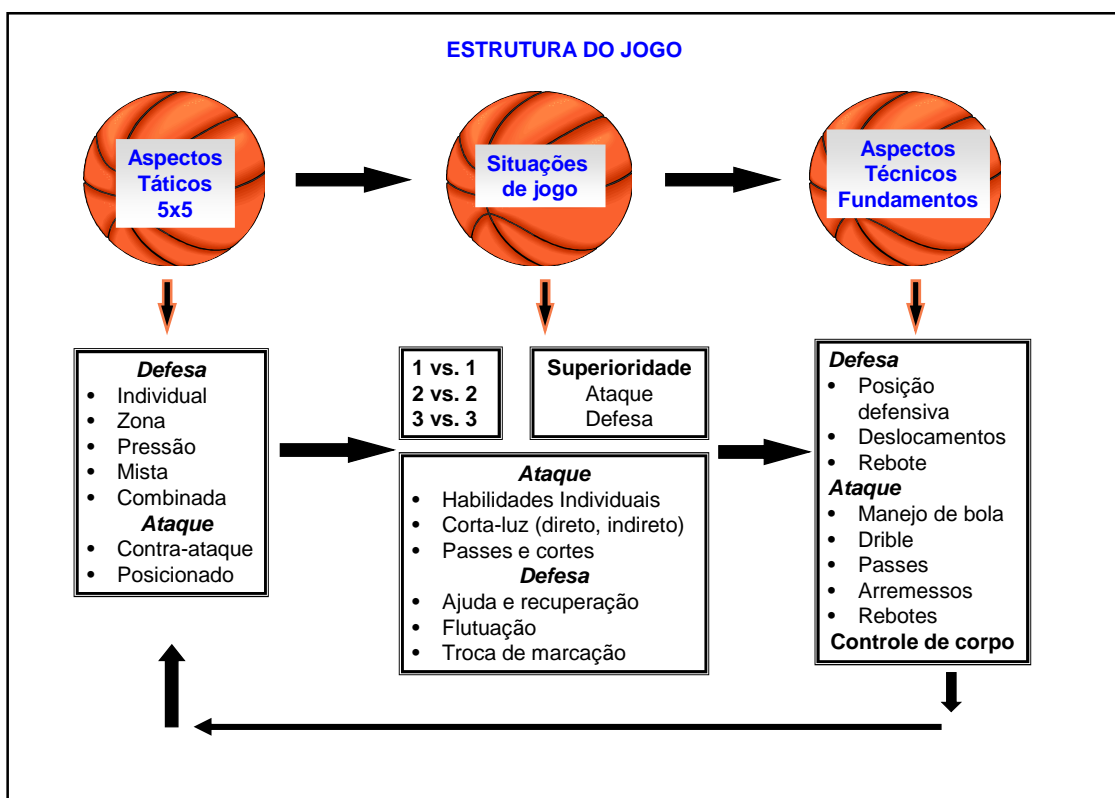
Basquetebol - defesa

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)

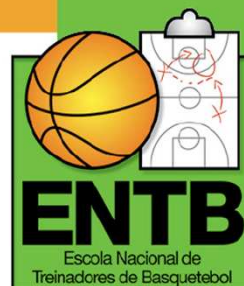
- **Capacidades Físicas ou Condicionantes:** força (de salto, de sprint, resistência), resistência (aeróbia, anaeróbia, de salto), velocidade (de reação e dos movimentos acíclicos – agilidade) e flexibilidade
- **Capacidades Coordenativas ou Psicomotoras:** Coordenação motora geral, percepção espaço-temporal, 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

<http://vivaobasquetebol.wordpress.com>

www.twitter.com/@danrose



Patrocínio:

