

PROGRAMA PARA O "PERÍODO POPULAR DE BASQUETEBOL" DA DEF DA SEFAE

de 3 a 8 de março de 1960 - BAGÉ

Patrocínio dos Cronistas Esportivos de Bagé e SEC

Organização: DEF da SEFAE

Direção: Prof. GERSON RUHE

- 1ª aula: a) Histórico do Basquetebol; Origem, Pioneiros, Finalidades e valor educativos do Basquetebol - Importancia da Cronica Especializada.
b) Iniciação ao jogo - fundamentos - sua importância no jogo. Posições.
- 2ª aula: a) Cancha, dimensões, autoridades, jogadores.
b) Fundamentos: manêjo da bola; recepção, passes, drible, arremessos.
- 3ª aula: a) Fundamentos: trabalho dos braços, cabeça e olhos. Posição defensiva do jogador.
b) Defesa por zona - várias formações. A atenção. Vantagens e desvantagens.
- 4ª aula: a) Fundamentos: trabalhos dos pés e do tronco - deslocamentos na quadra.
b) Defesa individual (Homem a Homem) - Vantagens e desvantagens.
- 5ª aula: a) Fundamentos: Condução de bola. Equilíbrio, velocidade, paradas, giros, mudanças de direção e velocidade.
b) Higiene física e mental dos jogadores e dirigentes.
- 6ª aula: a) Cuidados especiais para com os jogadores, boa forma física, massagens, fisioterapia, bandagem.
- ~~7ª aula:~~ b) Ataque - cortadas, bloqueios, cortinas.
- 7ª aula: a) Princípios táticos contra a marcação por zona e individual.
b) Exercícios vários de ataque, defesa e domínio de bola.
c) Perguntas e respostas sobre regras.
d) Exortação à prática do Basquetebol. Bibliografia.

F I M

OBSERVAÇÃO: No final de cada aula será apresentada a síntese da aula seguinte.

Simultaneamente com êste programa, efetuar-se-ão aulas práticas em horário a parte.

CERTIFICADOS DE FREQUÊNCIA - Aos que obtiverem frequência total. Poderão recuperar a aula perdida em um próximo "período popular!"

B A S Q U E T E B O L

Prof. Gerson Ruhe

FUNDAMENTOS- A palavra "fundamentos" é mencionada em tôdas os esportes por técnicos, torcedores e jogadores. Mesmo assim são poucas as equipes que dedicam o tempo que deveriam, aprendendo os princípios/básicos do jôgo.

Em basquetebol o "o COMO", "PORQUE" e "QUANDO" de fazer algo, e fazê-lo corretamente, são por demais importantes na formação da confiança e habilidade dos jogadores.

Admitimos que muitas equipes tem acumulado alguns sucessos ganhando jogos, apesar da falta de ênfase aos "fundamentos". Mas só atribuímos isto à sorte, ou ao fato das demais equipes serem ainda mais deficientes.

Muitos treinadores em face da urgência da vitória, pressionados por dirigentes e torcidas sentem-se forçados a concentrar/sua atenção no sistema de ataque, e como recurso, utilizam a defesa de zona. Isto prejudica ao jogador. Ele não progride como deveria, o que resulta em não poder formar uma equipe de elevado gabarito / técnico.

A maioria dos jogadores ao mudarem de local e de Time sentem a pobreza de princípios fundamentais e a incapacidade de uma necessária adaptação.

No entanto, se foi devidamente preparado nos "fundamentos" ele encontrará relativa facilidade em adaptar-se ao novo sistema defensivo e ofensivo de jogar.

De posse de todos êsses conhecimentos êste jogador no entanto só terá a devida "base" se procurar jogar sempre e onde pûder, e se possível em equipes de jôgo bem organizado, observando sempre os melhores jogadores. Enquanto estiver preocupado com "fundamentos" corretos êle acabará por receber de uma forma ou de outra, um treinamento adequado, sendo uma questão de tempo, a habilidade e capacidade de separar o certo do errado. Tanto por experiência, inteligência, como por intuição.

Êle aprenderá, "porque" alguns movimetos são mais importantes que outros, e explorará suas potencialidades físicas. Se fôr de pouca estatura e porte, dará preferência ao drible, arremêso de média distância, contra-ataque rápido, enquanto o de avantajada altura

I-Pequeño jogo- Aglomeração. Exerc. nº 5.

II-O apito - correndo à vontade, ao apito parar na posição de guarda (defensiva) Fig. 1 e 2.

III- Descrever e demonstrar a parada brusca. Fig. 9.

B-PARTE PRINCIPAL (25 a 30 min.)

I-Passe de peito com parada brusca. Fig. 9 (5 min.+)

II-Descrição, demonstração e prática da movimentação para a frente e para trás (5 min.+)

III-Prática da bandeja. Fig. 7 (5 min.+)

IV-Descrição, demonstração e prática do drible. Fig. 17 (5 min.+)

V-Pequeño jogo- Revezamento 4 equipes. Cada 2 colunas frente a uma tabela. Driblar para a cesta, arremessar até converter, e voltar driblando entregar ao seguinte e colocar-se no fim da coluna. (5 min.+)

C-PARTE FINAL- (3 a 5 Min.)

Observação sobre o progresso (ou um jogo calmante).

4ª aula

A-PARTE INICIAL (aquecimento) -(6 a 10 min.)

I-4 fileira a movimentação lateral, para a frente e para trás, obedecendo os sinais do professor.

II-Correndo à vontade, ao apito saltar com impulsão de uma perna e cair na posição de guarda (alternar a perna de impulsão)

B-PARTE PRINCIPAL- (25 a 30 min.)

I-Descrever, demonstrar e praticar o giro. Fig. 14. -Associar a prática do passe de peito, recepção com parada brusca com a bola (10 min)

II-Pequeño jogo- 2 equipes. Uma em cada linha de fundo. Ao sinal o cabeça da coluna parte correndo até o centro, apanha a bola, driblando até a cesta arremessando até converter. Volta driblando, deixa a bola parada no centro, continua correndo até tocar na mão do companheiro (5min.+)

III-Exercício de manejo de bola (escolher um dos exercícios de nº 7 a 12. Sempre em pequenos grupos de 3 ou 4 alunos no máximo (5 min.)

IV-Descrição, demonstração e prática do arremesso de peito com ambas as mãos. Fig. 4 (5 min.+)

V-Competição- 2 equipes colocadas uma em cada meia cancha. Ao sinal iniciar a troca de passes de peito contando os que forem executados / corretamente. A novo sinal, parar e verificar qual das duas equipes / foi a vencedora.

C-PARTE FINAL (3 a 5 min)

-um jogo de Imitação (O líder)

5ª aula

A-PARTE INICIAL (aquecimento)(6 a 10 min)

I-Formar pequenos grupos - Exc. nº 4

buscará o jogo de pivô, rebote próximo a cesta, infiltração etc. Não implicando isto na negligência dos demais fundamentos básicos. Porém/ dará o valor devido àqueles que lhe favoreçam mais.

Daí a importância de quando se ensinar alguém a executar determinado movimento (passe, arremesso, finta, mudança de direção, etc) não se mostre apenas "como", mas principalmente das vantagens de fazê-lo correta e apropriadamente.

Notem a atente, que as habilidades naturais poderão levar o jogador até certo nível de jogo. Ultrapassar este "ponto" dependerá no entanto do correto aprendizado dos "fundamentos".

PLANO DE CURSO.

(para colégio ou clube, 2 vezes por semana)

1ª aula

I-Explicar aos alunos que a aprendizagem do BASQUETE BOL será desenvolvida em.....sessões, e que eles, no transcurso aprenderão praticamente a execução dos elementos fundamentais seguintes:.....

II-Explicar em linhas gerais o que é o BASQUETE BOL e quais os pontos, principais das regras do jogo.

III-Escolher duas equipes e dirigir um "projeto" de jogo.

IV-Face o resultado do item anterior, resaltar a necessidade dos fundamentos.

V- Descrição, demonstração e prática do modo de segurar, receber a bola, e do passe de peito com ambas as mãos. Fig. 3 e 4.

VI-Prática do passe de peito (alunos correndo à vontade)

2ª aula

A-PARTE INICIAL (P.I.) Aquecimento, (6 minutos +-)

-Jogos de grande movimentação (Exc. nº1 e 3)

B-PARTE PRINCIPAL -(25 a 30 minutos)

I-Prática do passe de peito, alunos parados. Exc.19 (5 min.+)

II-Descrição, demonstração e prática da posição de guarda, e movimentação lateral. Fig. 1 e 2 (5 min.+)

III-Prática de movimentação lateral, trocando passe de peito 2 a 2 (5 min.+)

IV-Descrição, demonstração e prática da bandeja. Primeiro sem bola, e depois tirando a bola da mão do professor, (10 min.+)

V-Pequeno jogo.- 2 grupos. Corrida de revezamento trocando passe de peito (5 min. +-)

C- PARTE FINAL- (Volta à palma) (3 a 5 min.)

-Alunos deitados em relaxamento total. Ao sinal do professor, sentar.

3ª aula

A-(P.I.) Aquecimento.

II-Aglomeração+ Exerc. 5

B-PARTE PRINCIPAL (25 a 30 min,)

I-Prática de drible, parada brusca e giro. (Tantas colunas quantas forem as bolas) (5 min.+)

II-Em círculos. Prática do passe de peito cruzando o círculo com movimentação lateral (5 min.+)

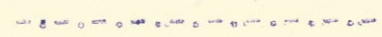
III-Descrição, sucinta e prática do rebote defensivo individual. Fig. 11. (5 min.+)

IV- Prática do arremesso de peito, associado ao rebote (5 min.+)

V- Prática do passe, drible e arremesso de bandeja (5 min.+)

C-PARTE FINAL (3 a 5 min.)

-Encerrar citando o item em que a turma demonstrou melhor assimilação (como estímulo).



6ª aula

A-(P. I.) Aquecimento (6 a 10 min.)

I.Duas equipes. Bola no centro. Tentar transpor a linha do adversário. Exerc. nº 6.

II-Mudança de direção. Fig. 13. Observar o pé da frente do guarda quando praticado 2 a 2.

B-PARTE PRINCIPAL (25 a 30 min.)

I-Passes, dribles, paradas com a bola, arremesso e rebote(5 min.+)

II-Descrição, demonstração e prática do passe de ombro com as 2 mãos. Fig. 6 (5min. +)

III-Prática do exerc. nº 39. Passe longo, drible etc. (5 min.+)

IV-Prática do arremesso de peito viável praticar o tapinha. Fig. 8 (5 min.+)

C-PARTE FINAL (5 min)

-Jogo sensorial- Nunca três.



EXERCÍCIOS SUGESTÃO

I-PARTE INICIAL-

1º Tocar o ombro-Correndo à vontade, ao sinal trocar o ombro dos colegas mais próximos.

2º Carrica- 2 fileiras separadas 3 metros aproximadamente. Da posição de pé (agachado, sentado, etc.) saltar sobre um companheiro na posição de "sela", voltar passando por entre as pernas do mesmo.

3º Soma -2 colunas (par e impar), separadas aproximadamente 3 m., de posição variadas (de pé, agachado, etc.) . Citar 2 números cujo resultado será o comando de uma delas tentar pegar a outra, enquanto esta a fuga. Limitar o espaço.

4º Pequenos Grupos- Alunos deslocando-se em círculo, ao sinal, formar grupos de 2, 3, 4, alunos etc.

5º-Aglomerado-Correndo à vontade, reduzir gradativamente a área de movimentação dos alunos. Exemplo: Cancha inteira, meia cancha, linha

de lance livre, garrifão.

6º Bola no chão- Duas fileiras frente a frente separados uns 3 m. Iniciar o jogo tentando passar a bola pela linha atrás da outra equipe, apenas rolando e empurrando a bola.

II- MANEJO DA BOLA-

7º Segurar a bola com os braços estendidos o mais alto possível. Soltar a bola e tornar a segurá-la antes que toque o solo. ~~3~~

8º - Atirar a bola ao alto, apanhá-la imediatamente após a queda no solo (sobre pique).

9º - Executar passes simplés, dobrando os dedos sobre as palmas das mãos, forçando os punhos para baixo e um pouco para fora.

10º - Ao receber passes, estender exageradamente os braços e mãos ao encontro da bola.

11º - Fazer a bola circular ao redor do corpo, passando de uma para outra mão.

12º - Com uma das mãos, jogar a bola por cima do ombro contrário e / por trás do corpo, recebe-la na frente com a outra mão. Inverter o movimento é o uso das mãos.

III- MANEJO DO CORPO

13º - Correndo à vontade, saltar dando "voltas" no ar.

14º - Correndo à vontade, saltar dando "passos" ou pedaladas no ar, / caindo ou não na posição de guarda.

15º - Em colunas, ao sinal o último da coluna avança velozmente à testa da coluna. Também pode ser feita em zig-zag.

16º - Mudança de direção utilizando os cantos da quadra ou ao sinal dado, estender a perna do lado mais próximo da lateral, deixando o pé do corpo na perna de trás, usando a que foi estendida, para reiniciar o primeiro passo na direção desejada.

17º - Espelho- 2 a 2. Um aluno deve imitar todos os movimentos relativos ao basquetebol, que o outro executar, inclusive nos deslocamentos dentro da quadra.

18º - Jump- 2 a 2 embaixo de uma tabela. Um de cada lado da cesta, xx saltando tocando a tabela com uma das mãos alternadamente. Após algumas repetições, trocar as duplas.

IV- PASSES-

19º - Zig-zag- Duas fileiras frente a frente separadas de 3 a 5 m., Trocar passes levando uma das pernas a frente ao executá-lo, na direção do receptor. Alternar as pernas.

20º - O círculo- 2 alunos no centro e de costas um para o outro e com a bola. Trocar passes com os companheiros do círculo seguindo a ordem e tentando alcançar a outra bola do outro companheiro.

21º - Competição de passes- alunos em duplas, iniciar o maior número de passes possíveis durante um determinado tempo. Trocar o tipo de passes caso sejam feitas repetições da mesma dupla.

22º- 3 a 3 em linha- Os extremos trocam passes, no início livremente, aos poucos o aluno do centro procura dificultar o movimento tentando interceptar os passes.

23º- 5 alunos em forma de X- 1º à frente e 2 atrás. Os da frente / executam alternadamente passes ^{para} os do centro, que por sua vez passa os que estão atrás, e estes devolvem novamente para os da frente. Fazer / rodízio das posições.

V-EXERCÍCIO DE DRIBLE

24º- Protegendo a bola e na sua posição e na posição concreta, praticam o drible parado. Alternar o uso das mãos após algum tempo.

25º-Prática do drible andando e correndo. Em linha reta e em zig-zag

26º-Acompanhar o ritmo- Alunos utilizando as bolas disponíveis, praticam o drible parado ou andando, acompanhando o ritmo de batida de / palmas dos demais colegas.

27º-GINKANA- Mudança de direção, giros etc. Em lugares determinados o aluno de posse da bola, inicia o drible, rodeia um obstáculo, faz / zig-zag, muda de direção, para, gira, corre, arremessa a cesta etc.

28º-Competição de velocidade- Tantas colunas quantas bolas houverem Ao sinal o primeiro aluno dribla até o fim da cancha (com ou sem parada no meio do percurso) e volta entregando mediante um determinado passe ao companheiro seguinte.

VI. PRÁTICA DO ARREMÊSSO

29º- Em semi círculo frente à cesta, 3 a 5 metros, arremessar a bola seguindo-a e procurando segurá-la antes que toque o chão, convertendo ou não o arremêso. Passar ao companheiro seguinte.

30º-Bola ao arco- Ordenar ao aluno que procure atingir a parte anterior do aro, sem se importar se a bola entra ou não na cesta. Variar o tipo de arremêssos. (Fixação do olhar no ponto ideal do arremêso).

31º-Seguidilha- Na linha central, iniciar o drible para a cesta, arremessar de bandeja ou de jump, apanhar o rebote e fazer um passe ao seguinte. Podendo ser executado em 2 ou 3 filas numa mesma cesta. Como variação podemos exigir do executante que o passe somente seja devolvido após ter convertido um arremêso.

32º-Pontos fixos- Em vários pontos ao redor do garrafão. Cada aluno na sua vez arremessa pela ordem das posições enquanto acertar. Quando erra, cede a bola ao seguinte. Ao retornar sua vez de jogar ele deve reiniciar no local onde errou o último arremêso. Aquele que terminar todos os locais primeiro é o vencedor.

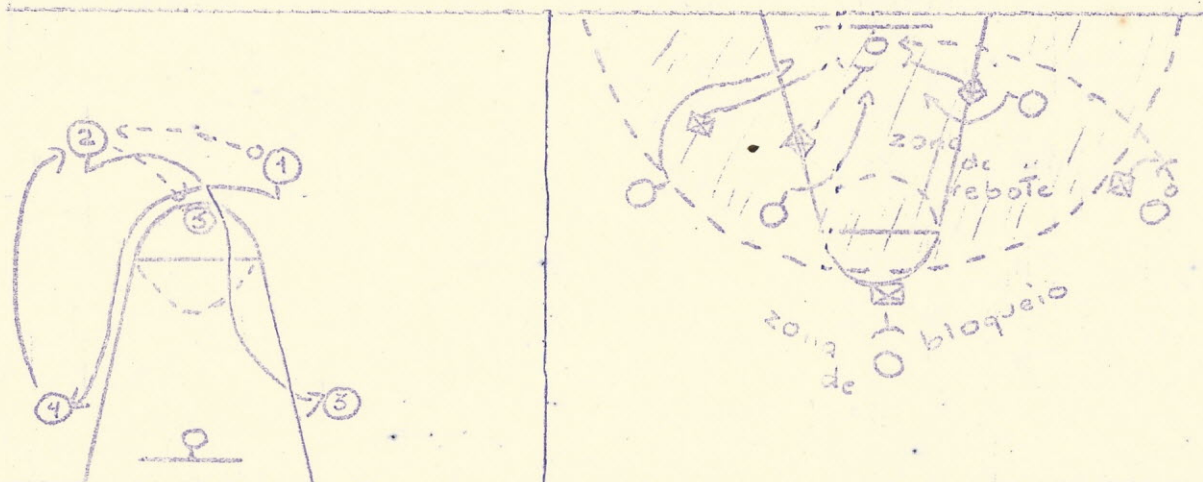
33º-Lance-livre com rebote em competição- Cada um na sua vez. Lance direto sem tocar o aro ou tabela vale 5 pontos; se tocar no aro ou tabela, vale 3; dominando o rebote antes de tocar o chão e convertendo o novo lance, vale 2; se a bola tocar o chão uma vez e o novo / lance entrar, vale 1. (Quem chegar a um determinado número de pontos ganha).

VII-EXERCÍCIOS COMBINADOS

342- a 2 com situação real Um de posse da bola arressa e tenta ir a o re: te fugindo da marcação do que está de guarda. Trocar.

352 2 contra 1- Extremos avançam trocando passes até uma distância apropriada ao arremêso. O terceiro elemento tenta interceptar os passes o arremêssos. Trocar as posições.

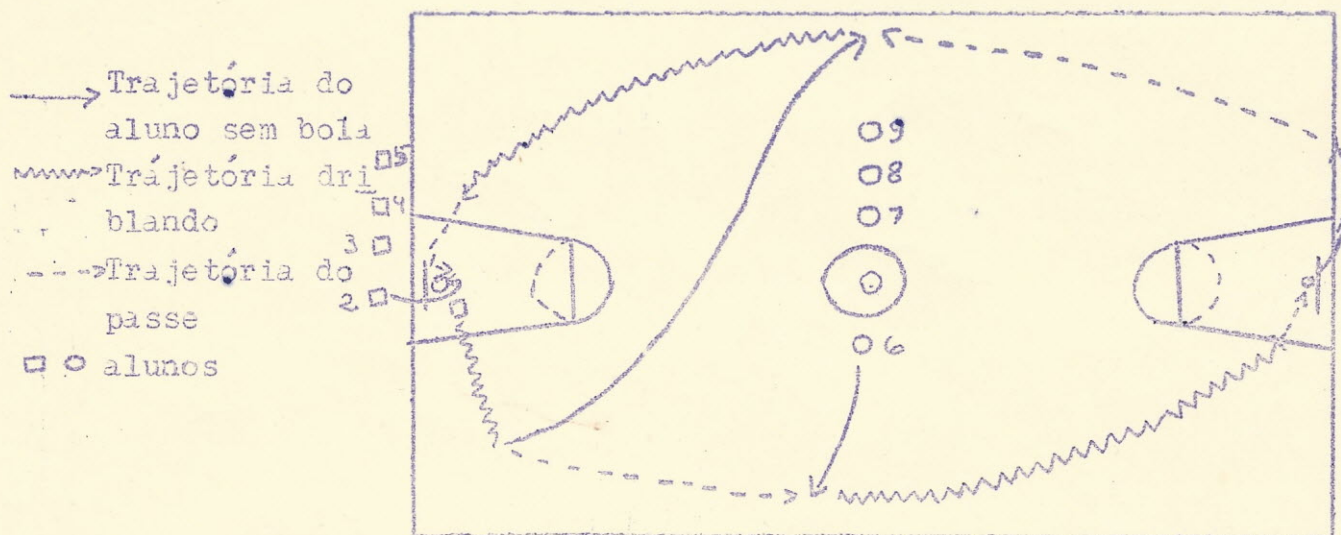
362 Zona de Bloqueio e Zona de Rebote- 3 ou 5 contra 5. Arremêso d de ma s distância. Os jogadores próximos a cesta giram dando as costas aos atacantes, abandonam a marcação, e buscam diminuir o rebote de - fensivo. Os demais tentam o bloqueio, dificultando o caminho dos atacante que queiram ir a cesta na tentativa de um rebote ofensivo.



372 Passe ao pivot- mudança de direção, cruzamento e infiltração. Primeiro sem bola e sem marcação. Depois com bola, e finalmente com bola e marcação, ou seja em situação real de jogo.

Jogador 1 passa a 2 e avança. 2 passa a 5 e também avança enquanto 1 muda de direção e cruza na frente de 5, infiltrando a seguir, quase que simultaneamente ao 2, após o que ocupam o lugar de 3 e 4, e por sua vez se deslocam para as posições originais de 1 e 2 para reiniciar o mesmo movimento.

382 Passe longo, drible e arremêso com deslocamento sem bola. / Duas fileiras, uma na linha de fundo e uma no centro da cancha. O primeiro aluno apanha a bola que foi arremassada na tabela, dribla para a lateral mais próxima e executa um passe longo para o primeiro da fila do centro que deverá se ter deslocado para mesma lateral. Por sua vez dribla para a outra cesta, arremessando. Se converteu, dará um / passe longo ao parceiro que lhe havia feito o passe inicial, que por sua vez se terá deslocado para o outro lado da cancha perto do centro onde recebe a devolução fazendo um drible de volta a sua cesta onde / também faz o seu arremêso que o segundo da fila estará esperando para reiniciar todo o movimento:



Foi nosso propósito, reavivar o interêsse e entusiasmo pelo Basquetebol, dando alguns elementos para sua difusão entre os alunos do ensino médio, bem como a todos demais simpatizantes do esporte da categoria. Esperando ter conseguido estes objetivos, aproveitando o ensejo / do término de nossa participação, agradeendo a oportunidade deste contato com os colegas, apresentamos nossas

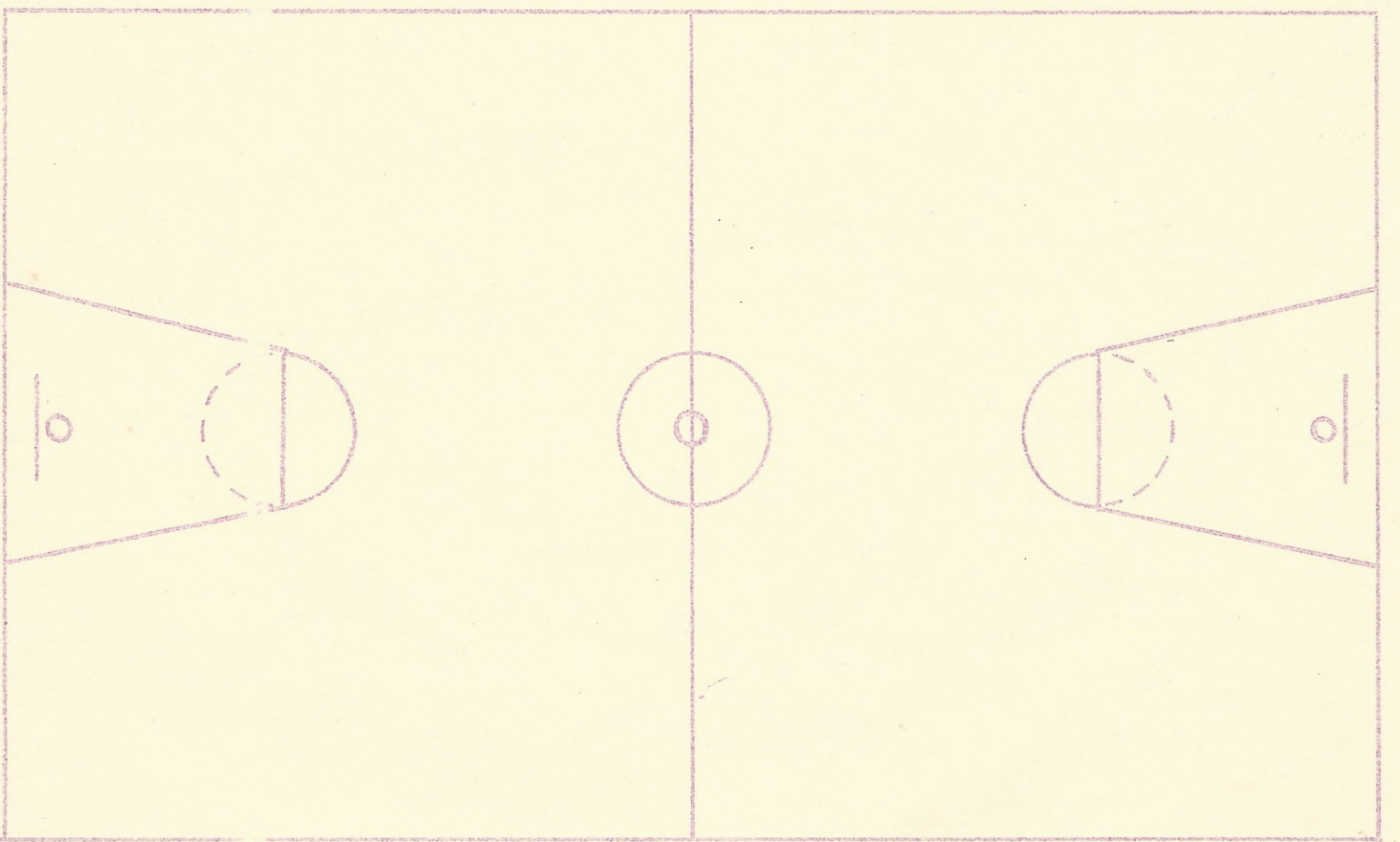
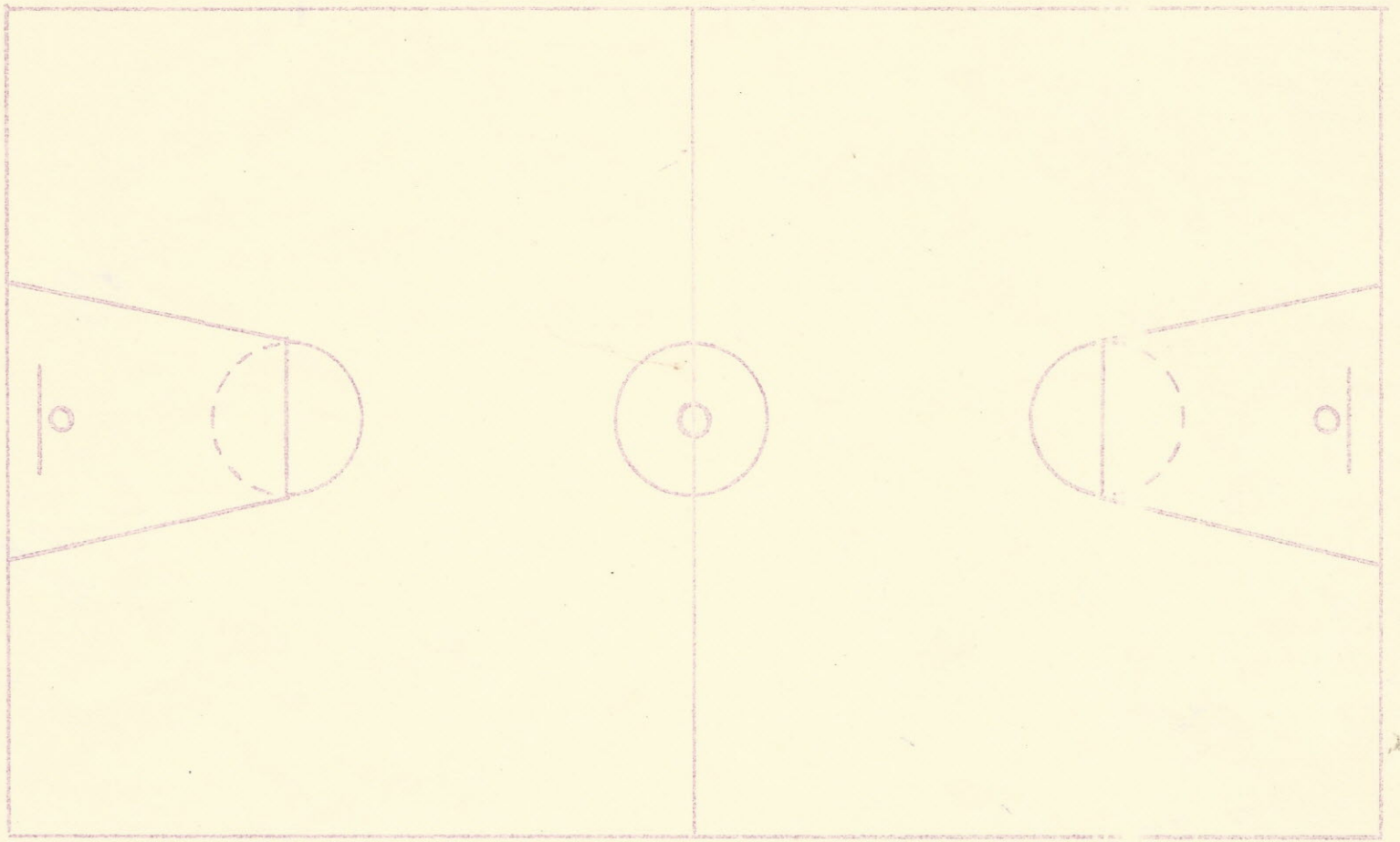
Saudações Esportivas.

Bibliografia: Basketball-Metodologia do treinamento
 Prof. Moacyr Daiuto
 Basketball-Para o jogador, fã e técnico
 Arnold Auerbach
 Basquetebol -M.E.C. -D.E.F.

Julho/1970

ASSOCIAÇÃO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE BAGE

Os organizadores deste curso agradecem àquêles que compareceram.





Posições de defesa.



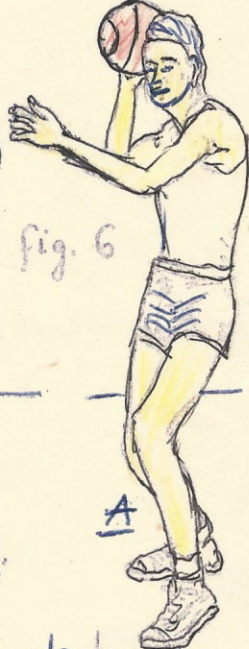
Recepção do Passe



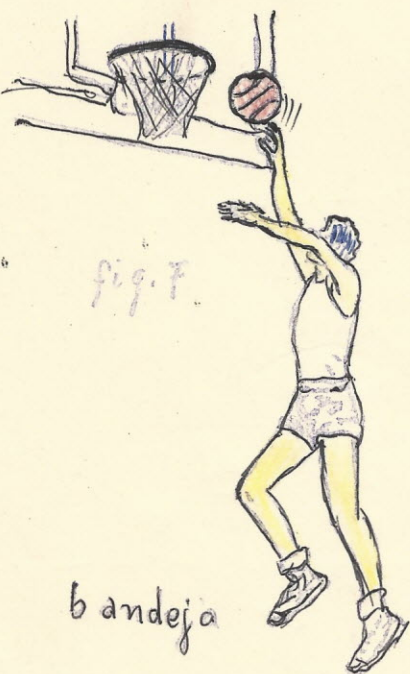
Passo ou arremesso com duas mãos (peito)



Arremesso acima da cabeça



Passo longo de ombro



bandeja



Tapinha



Recepção da bola com parada brusca

Marcação (DEFESA) apertada (PRESSÃO)

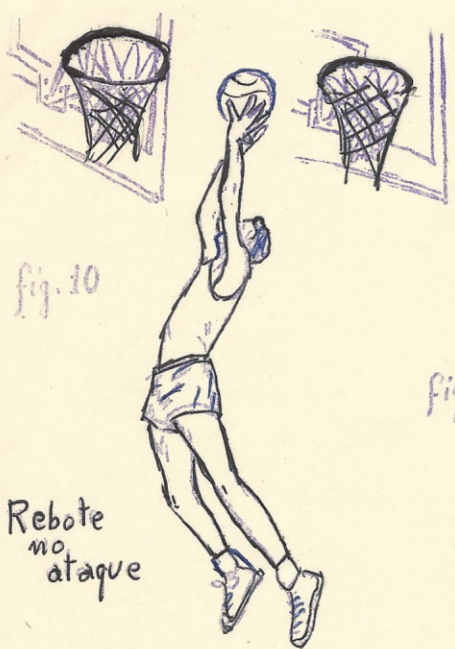


fig. 10

Rebote no ataque

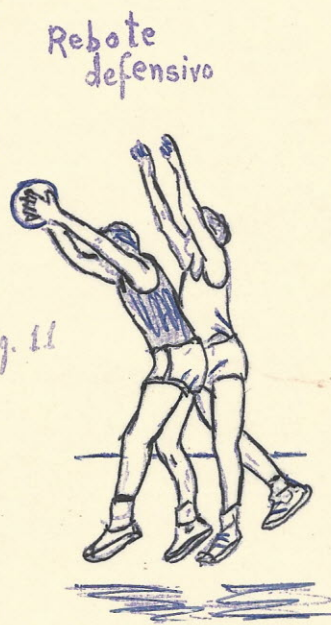


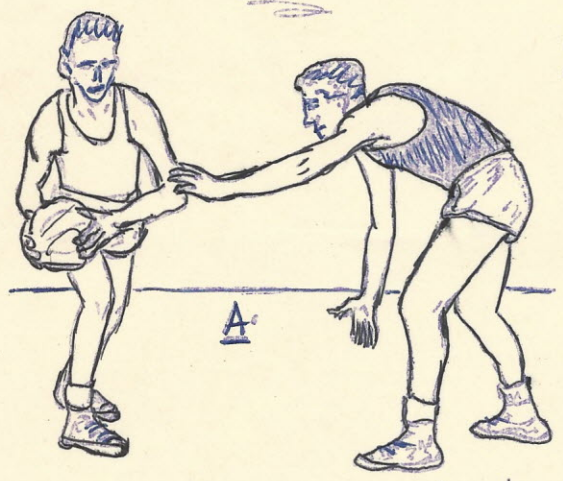
fig. 11

Rebote defensivo



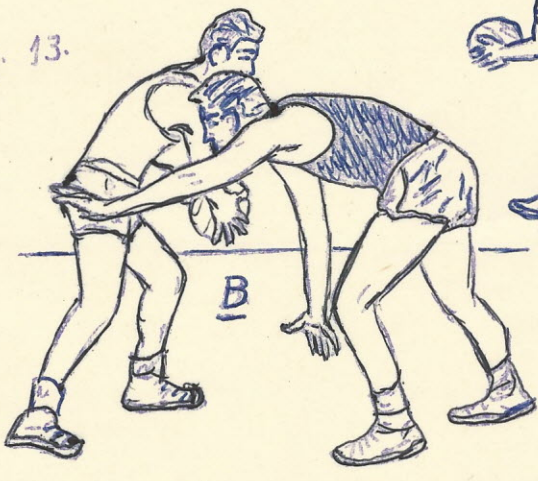
fig. 12

Proteção da bola



A

fig. 13.



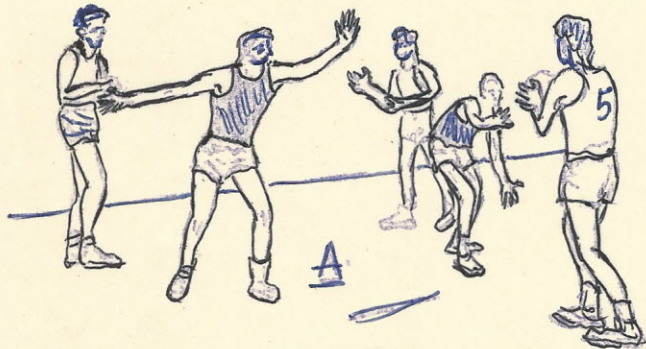
B

Mudança de direção



fig. 14

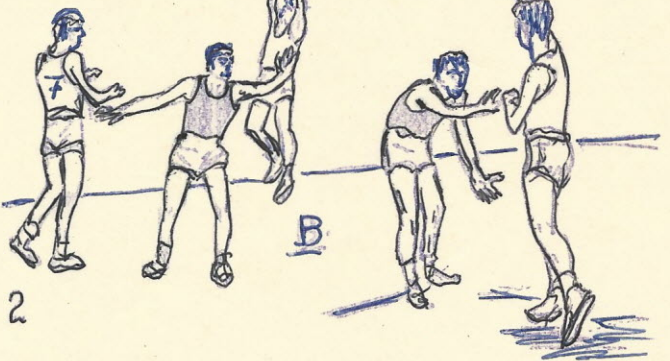
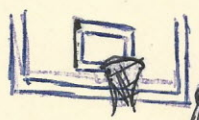
Giro



A

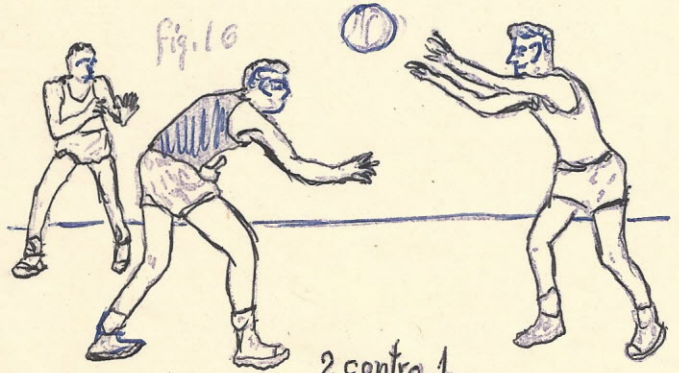
fig. 15

3 contra 2



B

fig. 16



2 contra 1

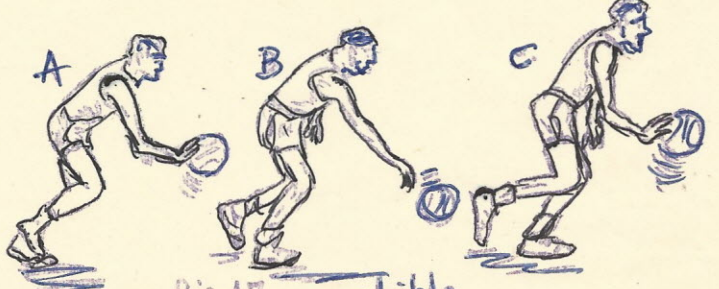


fig. 17

drible