



I CONGRESSO BRASILEIRO DOS JOGOS ESPORTIVOS COLETIVOS

ESTUDOS DE BASQUETEBOL

Outubro 2018

Prof. M. Ronaldo Pacheco

ETAPAS PARA JOGADORES INICIANTE

Gostar do jogo (apaixonar-se pelo esporte)
Aprender o jogo (fundamentos)
Entender o jogo (leitura de jogo)





ENTENDENDO O JOGO

LEITURA DO JOGO

Perceber as opções que o jogo apresenta

Desenvolve:

Autonomia;

Tomada de decisões;

Sincronia nos movimentos coletivos ofensivos e defensivos;



O basquete é um jogo de luta por espaços

Ataque tenta abrir espaços e defesa tenta fechar os espaços através de movimentos sincronizados.

Ataque deve manter espaço entre os atacantes de aproximadamente 4 metros.

**Opções recomendáveis para iniciantes:
5 abertos e 4 abertos.**



TREINAMENTO NO JOGO 4X4

VANTAGENS:

- Não especialização por posições;
- Fortalece a autonomia e capacidade de decisão;
- Exige boa execução dos fundamentos ofensivos:
 - ✓ Drible, passe, desmarcação em “V”, “L”, “Back-door”, etc. ;
 - ✓ Compreensão dos ângulos de passe;
 - ✓ Favorece a compreensão da rotação ofensiva;
- Permite a compreensão e execução de elementos práticos;
- Aumenta a possibilidade de sucesso nas ações ofensivas.



TREINAMENTO NO JOGO 4X4

a partir dos 13/14 anos

VANTAGENS:

- Boa execução dos fundamentos defensivos:
- Postura básica defensiva;
- Força o uso da visão periférica (cada defensor é responsável direto por um atacante e todos são responsáveis pelo atacante com bola);
- Fortalece a noção de rotação defensiva (defensor batido deve ser coberto pelo que estiver mais próximo da bola);
- Fortalece a idéia de defesa coletiva;



COMO CHEGAR AO JOGO DE 5X5

Após começarem a “ler” melhor os espaços de jogo, introduzir o quinto jogador, sem especializar em posições;

Iniciar com um jogador fechado no poste baixo, que participará da rotação da equipe jogando no perímetro também;

Importante que todos os jogadores aprendam a jogar de costas para a tabela, o que ocorrerá durante a rotação;



Pontos a serem estudados

- Nível de compreensão dos espaços pelos atletas; (auto-análise por vídeo)
- Melhoria na execução dos fundamentos ofensivos e defensivos; (Planilha Comparativa* com grupo controle – jogo 5x5)
- Nível de melhoria na agressividade ofensiva e defensiva. (Planilha Comparativa* com grupo controle – jogo 5x5)

Instrumentos para verificação dos resultados

Ofensivamente:

- Estatísticas contendo volume de jogo (quantidade de tentativas à cesta); (Planilha Comparativa* com grupo controle – jogo 5x5)
- Iniciativas bem sucedidas para infiltração x Iniciativas mal sucedidas; (Planilha Comparativa* com grupo controle – jogo 5x5)
- Rotações ofensivas bem realizadas x mal realizadas; (Planilha Comparativa* com grupo controle – jogo 5x5)

Instrumentos para verificação dos resultados

Defensivamente:

- Quantidade de cortes tomados;
- Quantidade de coberturas bem realizadas;
- Rotações defensivas bem realizadas;

(Todos os itens através de comparativo com grupo controle – jogo 5x5)

* Planilha comparativa em fase de elaboração.

- 
- Muito obrigado pela atenção!!!