

Referenciais de FORMAÇÃO₅ Basquetebol

Grau



Referenciais de FORMAÇÃO Basquetebol

Grau



Edição: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
Conteúdos: Federação Portuguesa de Basquetebol
Data: Janeiro'13

Linguagem inclusiva: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

Notas úteis: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.



Índice

A. PREÂMBULO	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. SABER TREINAR	8
2. CONCEITOS E INSTRUMENTOS DE TRABALHO	10
3. COMO INICIAR O ENSINO DO JOGO	12
4. MINIBASQUETE	14
5. DESENVOLVIMENTOS DAS CAPACIDADES MOTORAS ESPECÍFICAS DO BASQUETEBOL	16
6. TÉCNICA INDIVIDUAL OFENSIVA	18
7. TÉCNICA INDIVIDUAL DEFENSIVA	23
8. TÁTICA INDIVIDUAL OFENSIVA (UM CONTRA UM)	25
9. O JOGO 3X3	28
10. TÁTICA COLETIVA OFENSIVA	30
11. TÁTICA INDIVIDUAL DEFENSIVA	33
12. TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA	36
13. DIREÇÃO DE EXERCÍCIOS E DO JOGO	39

A. Preâmbulo



Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idênticas às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores.

O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias – Basquetebol Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. SABER TREINAR	1
2. CONCEITOS E INSTRUMENTOS DE TRABALHO	1
3. COMO INICIAR O ENSINO DO JOGO	1
4. MINIBASQUETE	6
5. DESENVOLVIMENTOS DAS CAPACIDADES MOTORAS ESPECÍFICAS DO BASQUETEBOL	2,5
6. TÉCNICA INDIVIDUAL OFENSIVA	7,5
7. TÉCNICA INDIVIDUAL DEFENSIVA	1,5
8. TÁTICA INDIVIDUAL OFENSIVA (UM CONTRA UM)	2
9. O JOGO 3X3	1,5
10. TÁTICA COLETIVA OFENSIVA	5
11. TÁTICA INDIVIDUAL DEFENSIVA	3
12. TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA	4
13. DIREÇÃO DE EXERCÍCIOS E DO JOGO	5,5
Total	41,5



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Saber Treinar

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1	1 / 0



SABER TREINAR

- 1.1. O exemplo do treinador de basquetebol; preparação e avaliação da sessão de treino; direção da equipa em treino e na competição; relacionamento com jogadores, pais, dirigentes e árbitros
- 1.2. Quadro orientador da intervenção do treinador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Dominar os conceitos relativos à função de treinador de Basquetebol.
- Dominar regras de condutas e princípios orientadores de intervenção na direção da equipa.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece os conceitos relativos à função de treinador de Basquetebol, as regras de condutas e os princípios orientadores de intervenção na direção da equipa.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
 - Trabalho individual.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Conceitos e instrumentos de trabalho

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1	1 / 0



CONCEITOS E INSTRUMENTOS DE TRABALHO

- 1.1. Regras elementares do jogo (Naismith). Regras oficiais
- 1.2. Fases do jogo de Basquetebol e seus objetivos: o Ressalto; a transição defesa-ataque; o ataque de posição; a transição ataque-defesa; a defesa de posição
- 1.3. Terminologia específica da modalidade (Técnica individual/Tática Coletiva)
- 1.4. Simbologia específica da modalidade
- 1.5. Referências do campo de jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os princípios do jogo e as suas regras oficiais, a terminologia e as sinaléticas específicas.
- Dominar os princípios das fases de transição, do ataque e da defesa de posição e os conceitos gerais a introduzir em cada fase de evolução do jogo e dos jogadores.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Orienta a atividade de acordo com os princípios do jogo; faz respeitar as suas regras, usando sinalética e terminologia adequadas.
- Ensina as várias fases do jogo de acordo com as suas normas e de forma adequada ao nível de desenvolvimento dos jogadores.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Como Iniciar o Ensino do Jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1	0 / 1



COMO INICIAR O ENSINO DO JOGO

- 1.1. Objetivo do jogo
- 1.2. Caracterização do jogo dos principiantes (jogo anárquico)
- 1.3. Princípios estruturantes do jogo
 - 1.3.1 Defesa - colocação entre o adversário e o cesto
 - 1.3.2 Ataque
 - 1.3.2.1 Caminho livre para o cesto – dribla
 - 1.3.2.2 Companheiros desmarcados – passa
 - 1.3.2.3 Cesto ao alcance – Lança
 - 1.3.2.4 Há lançamento – disputa da bola – Ressalto
 - 1.3.2.5 Não tem bola – Desmarca-se
 - 1.3.2.6 Distância ao portador da bola/Ocupação racional do espaço do jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar as principais características do jogo dos principiantes.
- . Dominar os princípios estruturantes do jogo.
- . Identificar os níveis de jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Conhece as principais características do jogo dos principiantes.
- . Domina os princípios estruturantes do jogo.
- . Identifica os níveis de jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste prático.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Minibasquete

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. COMO ENSINAR MINIBASQUETE	6	1 / 5
Total	6	1 / 5



MINIBASQUETE

SUBUNIDADE 1.

COMO ENSINAR MINIBASQUETE

- 1.1. A Filosofia do Minibasquete (MB)
- 1.2. Objetivos do Minibasquete
- 1.3. Quadro Orientador da Aprendizagem
- 1.4. Jogos para grupos alargados
- 1.5. As técnicas básicas: Passe, lançamento, drible, paragens e rotações
- 1.6. Ensino do jogo: a transição defesa-ataque
- 1.7. Jogo com conceitos e regras de aprendizagem

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Dominar os conceitos relativos à filosofia do MB.
- Dominar os objetivos do Minibasquete.
- Conhecer e dominar a aplicação de jogos para grupos alargados.
- Dominar as prioridades no ensino das técnicas base e no ensino do jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Orienta a atividade em concordância com a filosofia do minibásquete e estabelece objetivos concordantes com esta fase da prática da modalidade.
- Organiza atividades, propõe jogos e exercícios de acordo com as características das idades das crianças e jovens.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
- Trabalho individual.
- Prova prática dirigindo um exercício ou situação jogada.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Desenvolvimentos das capacidades motoras específicas do Basquetebol

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS	1,5	1 / 0,5
2. DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES COORDENATIVAS	1	0 / 1
Total	2,5	1 / 1,5



DESENVOLVIMENTOS DAS CAPACIDADES MOTORAS ESPECÍFICAS DO BASQUETEBOL

SUBUNIDADE 1.

DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS

- 1.1. Conceitos e orientações metodológicas para o desenvolvimento das capacidades motoras
- 1.2. Quadro orientador da aprendizagem
- 1.3. Princípios para a intervenção prática em contexto de ensino aprendizagem
- 1.4. Exemplos de exercícios destinados ao desenvolvimento das capacidades motoras

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Dominar os conceitos e conhecer as metodologias aplicáveis ao desenvolvimento das capacidades coordenativas.
- Identificar os exercícios ajustados à intervenção em contexto de ensino aprendizagem que respeitem tais conceitos e metodologias.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona corretamente os exercícios e integra-os no processo metodológico de desenvolvimento das capacidades coordenativas adequado ao contexto em que se desenvolve o ensino e a aprendizagem dos jovens jogadores.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo.

SUBUNIDADE 2.

DESENVOLVIMENTOS DAS CAPACIDADES COORDENATIVAS

- 2.1. Técnica de corrida: princípios de execução; escola da corrida; orientações metodológicas
- 2.2. Manejo de bola: parado e em deslocamento
- 2.3. Trabalho de pés: paragens e rotações, saltos e arranques em corrida; mudanças de direção e fintas
- 2.4. Exercícios e propostas de trabalho
- 2.5. Seleção e direção de situações de aprendizagem (intervenção dos formandos)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as orientações metodológicas ao ensino da corrida e os seus princípios de execução.
- Dominar as técnicas de manejo de bola e de trabalho de pés assim como os exercícios adequados à sua aprendizagem.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica metodologias corretas e seleciona exercícios adequados ao ensino da técnica de corrida e de trabalho de pés.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Técnica Individual Ofensiva

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. O DRIBLE	1,5	0 / 1,5
2. O PASSE, A RECEÇÃO E A DESMARCAÇÃO	2	0 / 2
3. O LANÇAMENTO	3	0 / 3
4. APERFEIÇOAMENTO DA TÉCNICA INDIVIDUAL OFENSIVA	1	0 / 1
Total	7,5	0 / 7,5



TÉCNICA INDIVIDUAL OFENSIVA

SUBUNIDADE 1.

O DRIBLE

- 1.1. O que é o drible; princípios gerais de execução do drible; quando se utiliza o drible; tipos de drible (progressão e proteção); mudanças de direção em drible (mantendo a bola na mesma mão e com mudança de mão); arranques em drible (cruzado e direto); metodologia do ensino do drible
- 1.2. Exercícios de aplicação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as várias técnicas do drible.
- Dominar a metodologia do seu ensino.
- Dominar e aplicar os princípios de orientação de exercícios
- Distinguir, em situação de jogo, os momentos adequados à utilização do drible.
- Selecionar e dirigir exercícios adequados a cada técnica e situação de jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona e aplica exercícios de ensino do drible adequados à aquisição das técnicas e desenvolvimento da tática individual.
- Intervém, de acordo com os princípios metodológicos na direção de exercícios e de situações de jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo.

SUBUNIDADE 2.

O PASSE, A RECEÇÃO E A DESMARCAÇÃO

- 2.1. O que é o passe e a receção?
- 2.2. A importância do passe, receção e desmarcação no jogo
- 2.3. Quando se utiliza o passe no jogo?
- 2.4. Princípios gerais de execução do passe e receção
- 2.5. Tipos de passe e a sua utilização no jogo
 - 2.5.1. Passe de peito a 2 mãos
 - 2.5.2. Passe picado com as 2 mãos
 - 2.5.3. Passe de ombro – tipo baseball
 - 2.5.4. Passe por cima da cabeça com as duas mãos
 - 2.5.5. Passe lateral com duas mãos com interposição da perna
 - 2.5.6. Passe de gancho lateral com interposição da perna
 - 2.5.7. Passe de peito a duas mãos após drible
 - 2.5.8. Passe com 1 mão após drible
 - 2.5.9. Passe por detrás das costas
 - 2.5.10. Passe de entrega



- 2.6. Desmarcação
 - 2.6.1. Os primeiros conceitos- correr à frente da bola; passar e avançar; aclarar ao drible
- 2.7. Ações técnico-táticas de desmarcação
 - 2.7.1. Desmarcação com corte para o cesto após passe
 - 2.7.2. Corte nas costas à sobremarcação
 - 2.7.3. Corte nas costas com rotação
 - 2.7.4. Trabalho de receção direta simples
 - 2.7.5. Trabalho de receção direta com salto
 - 2.7.6. Desmarcação com interposição da perna e autobloqueio
 - 2.7.7. Desmarcação em áreas próximas do cesto (criar uma linha de passe interior)
- 2.8. Metodologia do ensino do passe, da receção e da desmarcação
 - 2.8.1. Como os principiantes passam, recebem e se desmarcam no jogo
 - 2.8.2. Como deve ser estruturado o ensino
- 2.9. Na direção do Jogo como deve ser a intervenção do Treinador em relação ao Passe, receção e desmarcação
 - 2.9.1. Orientação para passar e receber bem
 - 2.9.2. Orientação para uma boa desmarcação
 - 2.9.3. Exercícios de aplicação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as várias técnicas do passe, da receção e da desmarcação (abertura de linhas de passe).
- Dominar a metodologia do seu ensino.
- Dominar e aplicar os princípios de orientação de exercícios, seleccioná-los e dirigi-los de forma adequada à sua aquisição.
- Intervir em situações de jogo, indicando como e quando utilizar cada uma das técnicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica a forma e os momentos de execução de cada uma das técnicas do passe, quer na condução de exercícios, quer em situação de jogo com intervenções oportunas.
- Indica as correções oportunas relativas à execução dos jogadores.
- Seleciona exercícios adequados aos objetivos e dirige-os conforme os princípios metodológicos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo.

SUBUNIDADE 3.**LANÇAMENTO**

- 3.1. Saber lançar ao cesto.
- 3.2. A construção de um bom lançador
- 3.3. Escolher o melhor lançamento – “quandos” do Lançamento
- 3.4. Tipos de lançamento
 - 3.4.1. Lançamento na passada (lado direito e esquerdo, apoios diferenciados, do lado do cesto e cesto passado e combinações)



- 3.4.2. Do lançamento em apoio ao lançamento em suspensão
- 3.4.3. Lançamento de gancho e semi-gancho
- 3.4.4. Lançamento livre
- 3.5. Como se caracteriza o lançamento no jogo das crianças e jovens
- 3.6. Metodologia do ensino do lançamento
- 3.7. Exercícios de aplicação
 - 3.7.1. Lançamento na passada com 1 apoio e mão de dentro
 - 3.7.2. Lançamento na passada com 2 apoios e mão de dentro
 - 3.7.3. Lançamento a cesto passado com 2 apoios, normal
 - 3.7.4. Lançamento a cesto passado com 1 apoio e mão de dentro
 - 3.7.5. Lançamento a cesto passado com 1 apoio e mão de dentro, com efeitos
 - 3.7.6. Lançamento a cesto passado com 2 apoios e mão de dentro
 - 3.7.7. Lançamento a cesto passado com 2 apoios e mão de dentro, com efeitos
 - 3.7.8. Lançamento na passada em semigancho, com penetração para o corredor central
 - 3.7.9. Lançamento na passada em gancho, com penetração para o corredor central
 - 3.7.10. Lançamento na passada, após penetração no corredor central, com 1 apoio e gancho
 - 3.7.11. Lançamento na passada, após penetração no corredor central, com 1 apoio para a frente e outro para trás;
 - 3.7.12. Lançamento na passada, após penetração no corredor lateral, com o 1º apoio no sentido do drible e o 2º apoio para dentro e para a frente
 - 3.7.13. Lançamento na passada, após forçar a penetração na linha final, com inversão e gancho

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as várias técnicas do lançamento na passada, em salto, em suspensão e de gancho.
- Identificar as situações adequadas para lançar, em situações de jogo e as formas de o transmitir aos seus jogadores.
- Dominar a metodologia do ensino de cada uma delas.
- Selecionar exercícios adequados, dirigi-los e intervir conforme os princípios metodológicos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona e dirige exercícios dos vários tipos de lançamento, com intervenções a propósito, reveladoras de conhecimento dos pormenores técnicos.
- Demonstra o domínio da correta metodologia do ensino pelos exercícios que usa, pela sua interligação e pelas instruções que dá.
- Nas situações de jogo dá informações que ajudam os jogadores a selecionar as circunstâncias que aconselham o lançamento.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo.



SUBUNIDADE 4.

APERFEIÇOAMENTO DA TÉCNICA INDIVIDUAL OFENSIVA

- 4.1. Princípios e orientações metodológicas para o aperfeiçoamento do drible, do passe, da receção e do lançamento
- 4.2. Exercícios mistos de drible, passe, receção e lançamento
- 4.3. Intervenção e direção de exercícios de aperfeiçoamento da técnica individual ofensiva

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e selecionar exercícios que interliguem as técnicas do drible, passe, receção e lançamento.
- Conhecer os princípios e orientações metodológicos de aperfeiçoamento dessas mesmas técnicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Apresenta, em treino, exercícios que interligam de uma forma coerente, drible, passe, receção e lançamento.
- Fornece indicações reveladoras do domínio do conhecimento técnico e táticos relacionados com as técnicas em questão.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Técnica Individual Defensiva

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1,5	0 / 1,5



TÉCNICA INDIVIDUAL DEFENSIVA

1.1. Defesa ao jogador com bola

1.1.1. Objetivos da defesa ao jogador com bola

1.1.2. Posição defensiva básica

1.1.3. Deslizamento defensivo

1.1.4. Reações do defensor ao jogador com bola (“antes de driblar”, “enquanto dribla”, “à paragem do drible”, “ao lançamento em áreas próximas do cesto” e “quando o jogador com bola, ultrapassa o seu defesa direto”)

1.1.5. Bloqueio defensivo e ressalto defensivo

1.1.6. Exercícios para o treino da defesa ao portador da bola

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os objetivos dos defensores do jogador com bola.
- Identificar os princípios de execução da posição defensiva básica e do deslizamento defensivo.
- Reconhecer as diferenças nas situações em que o jogador com bola ainda não driblou, está em drible, já parou o drible, quando lança e quando é ultrapassado.
- Identificar os princípios de execução do bloqueio e ressalto defensivo.
- Identificar exercícios de treino das técnicas referidas.
- Intervir eficazmente na direção dos exercícios.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os objetivos dos defensores do jogador com bola.
- Aplica os princípios de execução da posição defensiva básica e do deslizamento defensivo.
- Reconhece as diferenças nas situações em que o jogador com bola ainda não driblou, está em drible, já parou o drible, quando lança e quando é ultrapassado.
- Identifica os princípios de execução do bloqueio e ressalto defensivo.
- Aplica exercícios de treino das técnicas referidas.
- Participa adequadamente na direção dos exercícios.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Tática Individual Ofensiva (Um contra Um)

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
2	0 / 2



TÁTICA INDIVIDUAL OFENSIVA (UM CONTRA UM)

- 1.1. Um-contra-um em todo o campo – atacante em progressão
 - 1.1.1. Princípios técnico-táticos
 - 1.1.2. Metodologia do ensino do 1x1
 - 1.1.3. Reportório de soluções técnico-táticas para ganhar vantagem sobre o adversário direto
- 1.2. Um-contra-um no meio campo ofensivo – atacante em drible
 - 1.2.1. Princípios técnico-táticos
 - 1.2.2. Metodologia do ensino do 1x1
 - 1.2.3. Reportório de soluções técnico-táticas para ganhar vantagem sobre o adversário direto
- 1.3. Um-contra-um no meio campo ofensivo – após receção
 - 1.3.1. Princípios técnico-táticos
 - 1.3.2. Metodologia do ensino do 1x1
 - 1.3.3. Reportório de soluções técnico-táticas para ganhar vantagem sobre o adversário direto
- 1.4. Um-contra-um no meio campo ofensivo – em áreas próximas do cesto
 - 1.4.1. Princípios técnico-táticos
 - 1.4.2. Metodologia do ensino do 1x1
 - 1.4.3. Reportório de soluções técnico-táticas para ganhar vantagem sobre o adversário direto
 - Finta para dentro/rotação para a linha final/lançamento em suspensão
 - Finta para a linha final/rotação para dentro/lançamento em suspensão
 - Finta para dentro/rotação para a linha final com 1 *drop* step e 1 drible/lançamento em suspensão
 - Finta para a linha final/rotação para dentro com 1 *drop* step e um drible/lançamento em suspensão
 - Finta para dentro/rotação para a linha final/finta o lançamento/1 drible com 1 passo cruzado/gancho
 - Finta para fora/rotação para dentro/finta de lançamento/1 drible protegido com o avanço de uma perna/lançamento em potência
 - Finta para fora/*drop* step para dentro com 1 drible/meio gancho em suspensão (no interior da área restritiva)
 - Finta para dentro/*drop* step para a linha final com 1 drible/meio gancho em suspensão (lado da linha final)
 - Finta para fora/*drop* step para dentro com 2 dribles/inversão/lançamento em suspensão (lado da linha final)
 - Idem anterior/lançamento em meio gancho (lado da linha final)
 - Finta para dentro/*drop* step na linha final com 1 drible/inversão/meio gancho em suspensão (interior da área restritiva)
- 1.5. Aspectos gerais do um contra um
 - 1.5.1. 1x1 com bola antes de driblar/ em drible
 - 1.5.2. 1x1 sem bola, perto da bola e longe da bola
 - 1.5.3. Ressonância ofensivo
- 1.6. Intervenção e direção de exercícios de 1x1

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os princípios técnico-táticos do 1x1 nas diversas situações ofensivas.
- Dominar os princípios metodológicos do ensino do 1x1.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os princípios técnico-táticos do 1x1 nas diversas situações ofensivas.
- Domina os princípios metodológicos do ensino do 1x1.

Continua>



· Identificar e dominar o repertório de soluções técnico-táticas para ganhar vantagem sobre o adversário direto, nas diversas situações ofensivas.

· Aplica e domina o repertório de soluções técnico-táticas para ganhar vantagem sobre o adversário direto, nas diversas situações ofensivas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

· Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

O Jogo 3x3

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1,5	0 / 1,5



O JOGO 3X3

- 1.1. A importância do jogo 3x3 no desenvolvimento da modalidade
- 1.2. As regras do jogo 3x3
- 1.3. Princípios gerais do jogo 3x3
- 1.4. Conceitos ofensivos e defensivos do jogo 3x3

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a importância e as regras do jogo 3x3.
- Dominar os conceitos defensivos e ofensivos do jogo 3x3.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a importância e domina as regras do jogo 3x3.
- Aplica os conceitos defensivos e ofensivos do jogo 3x3.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Tática Coletiva Ofensiva

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. CONTRA-ATAQUE	1,5	0 / 1,5
2. O ENSINO DO ATAQUE	3,5	0 / 1,5
Total	5	0 / 5



TÁTICA COLETIVA OFENSIVA

SUBUNIDADE 1.

CONTRA-ATAQUE

- 1.1. Princípios técnico-táticos do contra ataque
 - 1.1.1. 1º passe
 - 1.1.2. Ocupação dos corredores; progressão da bola
 - 1.1.3. Princípios técnico-táticos da finalização - 1x0; 2x1; 3x2

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os conceitos do contra-ataque.
- Dominar os conceitos relativos às soluções adequadas na zona de ressalto e quanto ao primeiro passe, à ocupação de corredores, progressão da bola e soluções de finalização.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os conceitos do contra-ataque.
- Domina os conceitos relativos às soluções adequadas na zona de ressalto e quanto ao primeiro passe, à ocupação de corredores, progressão da bola e soluções de finalização.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo.

SUBUNIDADE 2.

O ENSINO DO ATAQUE

- 2.1. O ataque de posição - Princípios gerais
 - 2.1.1. Jogar com bola – Conceitos para atacante na posse de bola (em posições exteriores e em áreas próximas do cesto)
 - 2.1.2. Jogar sem bola – Conceitos para o jogador sem bola
 - Após passe
 - Do lado da bola
 - Do lado contrário da bola
 - Em áreas próximas do cesto
 - 2.1.3. Reações ofensivas dos jogadores sem bola ao 1x1 de um companheiro em drible
 - 2.1.4. Mudança do lado da bola
 - 2.1.5. Ressalto ofensivo
 - 2.1.6. Ocupação racional do espaço
- 2.2. Propostas de organização do ataque de posição
 - 2.2.1. Simétrico (5 aberto)
 - 2.2.2. Assimétrico (4 jogadores exteriores e 1 interior)
- 2.3. Exercícios e situações de Jogo
- 2.4. Intervenção e direção do jogo

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os princípios gerais do ataque de posição.
- Dominar os conceitos subjacentes ao ataque de posição - simétrico (5 aberto) e assimétrico (4 jogadores exteriores e 1 interior).
- Selecionar exercícios e dominar situações de jogo que favoreçam a leitura da defesa e a decisão.
- Dirigir o jogo e intervir nele de acordo com os princípios gerais e as propostas de organização do ataque de posição.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os princípios gerais do ataque de posição.
- Domina os conceitos subjacentes ao ataque de posição - simétrico (5 aberto) e assimétrico (4 jogadores exteriores e 1 interior)
- Identifica exercícios e domina situações de jogo que favoreçam a leitura da defesa e a decisão.
- Dirige o jogo e intervém de acordo com os princípios gerais e as propostas de organização do ataque de posição.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Tática Individual Defensiva

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. DEFESA AO JOGADOR SEM BOLA DO LADO DA BOLA - SOBREMARCAÇÃO	1,5	0 / 1,5
2. DEFESA DOS CORTES E ACLARAMENTOS	1,5	0 / 1,5
Total	3	0 / 3



TÁTICA INDIVIDUAL DEFENSIVA

SUBUNIDADE 1.

DEFESA AO JOGADOR SEM BOLA DO LADO DA BOLA – SOBREMARCAÇÃO

- 1.1. Objetivos da defesa ao jogador sem bola do lado da bola
- 1.2. Jogador exterior – posicionamento, deslocamentos e reações (tempo de ajuda/ finta tempo de ajuda à penetração em drible)
- 1.3. Jogador em área próxima do cesto – posicionamento, deslocamentos e reações (tempo de ajuda/ finta tempo de ajuda à penetração em drible)
- 1.4. Bloqueio e ressalto defensivo
- 1.5. Exercícios para o treino da defesa ao jogador sem bola do lado da bola (sobremarcação)
- 1.6. Intervenção e direção de exercícios de defesa ao jogador sem bola do lado da bola

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os objetivos dos defensores do jogador sem bola do lado da bola.
- Dominar a caracterização e a aplicação das técnicas de posição defensiva, deslocamento, bloqueio e ressalto defensivo.
- Identificar exercícios de treino das técnicas referidas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os objetivos dos defensores do jogador sem bola do lado da bola.
- Domina a aplicação das técnicas de posição defensiva, deslocamento, bloqueio e ressalto defensivo.
- Aplica exercícios de treino das técnicas referidas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo.

SUBUNIDADE 2.

DEFESA DOS CORTES E ACLARAMENTOS

- 2.1. Objetivos da defesa dos cortes e dos aclaramentos
- 2.2. Princípios técnico-táticos da defesa dos cortes e aclaramentos
 - 2.2.1. Corte após passe - posicionamento, deslocamentos e reações
 - 2.2.2. Corte nas costas e aclaramento - posicionamento, deslocamentos e reações
 - 2.2.3. Corte do lado contrário da bola - posicionamento, deslocamentos e reações
 - 2.2.4. Corte a partir das zonas próximas do cesto -posicionamento, deslocamentos e reações
- 2.3. Exercícios para o treino da defesa dos cortes e aclaramentos
- 2.4. Intervenção e direção de exercícios de defesa

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os objetivos dos defensores do jogador que corta ou aclara.
- Identificar as regras e técnicas de posicionamento, deslocamento nos diferentes tipos de corte.
- Identificar exercícios de treino das técnicas referidas.
- Adequar regras e técnicas de intervenção e instrução na direção dos exercícios.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica exercícios adequados à aprendizagem dos objetivos do defensor do jogador em corte ou aclaramento.
- Utiliza exercícios específicos para a aprendizagem da posição e deslocamento defensivo, em particular nas áreas próximas do cesto.
- Intervém em treino de acordo com os princípios técnico-táticos da defesa dos Cortes e aclaramentos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Tática Coletiva Defensiva

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. A DEFESA DO JOGADOR SEM BOLA DO LADO CONTRÁRIO DA BOLA (AJUDA DEFENSIVA)	2	0 / 2
2. TRANSIÇÃO ATAQUE-DEFESA (RECUPERAÇÃO DEFENSIVA)	2	0 / 2
Total	4	0 / 4



TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA

SUBUNIDADE 1.

A DEFESA DO JOGADOR SEM BOLA DO LADO CONTRÁRIO DA BOLA (AJUDA DEFENSIVA)

- 1.1. Conceito de ajuda defensiva
- 1.2. Objetivos da defesa ao jogador sem bola do lado contrário da bola
- 1.3. Jogador exterior – posicionamento, deslocamentos e reações (tempo de ajuda/ finta tempo de ajuda à penetração em drible)
- 1.4. Jogador em área próxima do cesto – posicionamento, deslocamentos e reações (tempo de ajuda/ finta tempo de ajuda à penetração em drible)
- 1.5. Bloqueio e ressalto defensivo
- 1.6. Exercícios para o treino da defesa ao jogador sem bola do lado contrário da bola (posição de ajuda)
- 1.7. Intervenção e direção de exercícios de defesa ao jogador sem bola do lado contrário da bola

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os objetivos dos defensores do jogador sem bola do lado contrário da bola.
- Dominar o conhecimento sobre as técnicas de posição defensiva, deslocamento, bloqueio e ressalto defensivo.
- Aplicar exercícios de treino das técnicas referidas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece os objetivos dos defensores do jogador sem bola do lado contrário da bola.
- Domina o conhecimento sobre as técnicas de posição defensiva, deslocamento, bloqueio e ressalto defensivo.
- Aplica exercícios de treino das técnicas referidas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo.

SUBUNIDADE 2.

TRANSIÇÃO ATAQUE – DEFESA (RECUPERAÇÃO DEFENSIVA)

- 2.1. Objetivos da transição ataque – defesa (recuperação defensiva)
- 2.2. Regras e prioridades
- 2.3. Responsabilidades individuais
- 2.4. Exercícios para o treino da transição ataque – defesa (recuperação defensiva)
- 2.5. Intervenção e direção de exercícios



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os objetivos, regras e prioridades da transição ataque – defesa (recuperação defensiva).
- Selecionar e aplicar exercícios para o treino da transição ataque – defesa (recuperação defensiva).

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Adequa os objetivos, regras e prioridades da transição ataque – defesa (recuperação defensiva).
- Seleciona e aplica exercícios para o treino da transição ataque – defesa (recuperação defensiva).

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Direção de Exercícios e do Jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. SESSÃO COM JOGADORES I	2,5	0 / 2,5
2. COMO DIRIGIR UM EXERCÍCIO	1	0 / 1
3. SESSÃO COM JOGADORES I	2	0 / 2
Total	5,5	0 / 5,5



DIREÇÃO DE EXERCÍCIOS E DO JOGO

SUBUNIDADE 1.

SESSÃO COM JOGADORES I

- 1.1. Organização de grupos de trabalho
- 1.2. Situações práticas de intervenção e direção de exercícios e do jogo em contexto de minibásquete (preferencialmente com jogadores)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Intervir e dirigir exercícios em de acordo com as normas que presidem aos objetivos e caracterização da atividade do minibásquete.
- Identificar os princípios orientadores da direção de equipa em minibásquete.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Intervém, quer nos exercícios, quer nos jogos, de forma eficaz, reveladora de conhecimento dos princípios orientadores da atividade do minibásquete.
- Dirige exercícios e jogos de forma que permite reconhecer o domínio do conhecimento dos princípios orientadores da atividade do minibásquete.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo.

SUBUNIDADE 2.

COMO DIRIGIR UM EXERCÍCIO

- 2.1. Direção de exercícios por parte dos formadores
- 2.2. Observar erros; detetar causas dos erros; transmitir informações adequadas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e detetar erros e determinar-lhes as causas.
- Transmitir informação de acordo com as situações e as necessidades dos praticantes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Na direção de exercícios, faz correções reveladoras de que analisa de forma adequada os erros cometidos e percebe as suas causas.
- Dá instruções que contribuem eficazmente para a correção dos erros cometidos na generalidade das situações de treino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo.



SUBUNIDADE 3.

SESSÃO COM JOGADORES II

3.1. Cada formando tem de preparar e dirigir um exercício (10')

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Preparar exercícios e dirigi-los no treino.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Prepara exercícios adequados a objetivos e dirige-os corretamente.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.