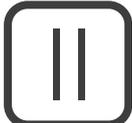


Referenciais de FORMAÇÃO Basquetebol

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. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DE JOGO	8
2. DETEÇÃO DE TALENTOS	10
3. TÉCNICA INDIVIDUAL OFENSIVA	12
4. TÉCNICA INDIVIDUAL DEFENSIVA	15
5. TÁTICA INDIVIDUAL OFENSIVA	18
6. TÁTICA COLETIVA OFENSIVA	22
7. TÁTICA INDIVIDUAL DEFENSIVA	26
8. TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA	30
9. REGRAS	34

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 II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DE JOGO	1,5
2. DETEÇÃO DE TALENTOS	1,5
3. TÉCNICA INDIVIDUAL OFENSIVA	5
4. TÉCNICA INDIVIDUAL DEFENSIVA	5
5. TÁTICA INDIVIDUAL OFENSIVA	10
6. TÁTICA COLETIVA OFENSIVA	13
7. TÁTICA INDIVIDUAL DEFENSIVA	10
8. TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA	15
9. REGRAS	2
Total	63



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Observação e Análise de Jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

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



OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DE JOGO

- 1.1. Indicadores de sucesso nos jovens
 - 1.1.1. Dados estatísticos relevantes
- 1.2. Preparação do jogo
 - 1.2.1. *Scouting* nos escalões de formação
 - 1.2.2. Plano de jogo
 - 1.2.3. Palestra prévia ao jogo
- 1.3. Condução do jogo
 - 1.3.1. Intervenção durante o jogo e descontos de tempo
- 1.4. Reflexão pós-jogo
 - 1.4.1. Aspetos a valorizar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar o sucesso-insucesso dos jovens na competição.
- Adotar estratégias de preparação da competição centradas fundamentalmente na própria equipa.
- Comunicar com método e critério em cada uma das circunstâncias.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue os dados mais relevantes para caracterizar a participação individual e coletiva na competição.
- Prepara a participação na competição de forma metódica.
- Promove estratégias facilitadoras da comunicação.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Deteção de Talentos

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

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



DETEÇÃO DE TALENTOS

- 1.1. Talento em Basquetebol
- 1.2. Processo de formação de um jovem de especial talento
 - 1.2.1. Percurso de médio-longo prazo
 - 1.2.2. Definição de objetivos individuais
 - 1.2.3. Enquadramento adequado
- 1.3. Treino específico
 - 1.3.1. Maior volume de trabalho
 - 1.3.2. Adequação do quadro competitivo
 - 1.3.3. *Timing* da especialização

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar um potencial talento para o basquetebol.
- Preparar uma planificação de médio-longo prazo para a formação de um jovem de especial talento.
- Diagnosticar lacunas e preparar uma sessão de treino específica.
- Preparar uma sessão de treino específica por posição de jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece os fatores diferenciadores que caracterizam um talento para o basquetebol.
- Aplica programas de desenvolvimento de médio-longo prazo que potenciem jogadores de especial talento.
- Planifica sessões de treino específico e individualizado.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Técnica Individual Ofensiva

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. REVISÃO DE CONTEÚDOS TÉCNICOS ESSENCIAIS	3	0 / 3
2. DETERMINANTES TÉCNICAS NA EXECUÇÃO DE BLOQUEIOS	1	0 / 1
3. DETERMINANTES TÉCNICAS NA EXECUÇÃO DE ENTREGAS MÃO-A-MÃO	1	0 / 1
Total	5	0 / 5



TÉCNICA INDIVIDUAL OFENSIVA

SUBUNIDADE 1.

REVISÃO DE CONTEÚDOS TÉCNICOS ESSENCIAIS

1.1. Lançamento

- 1.1.1. Técnica “pura”
- 1.1.2. Em apoio
- 1.1.3. Na passada
- 1.1.4. Formas alternativas

1.2. Passe

- 1.2.1. Técnica “pura” com uma e duas mãos
- 1.2.2. Passes “reais” de jogo, em função da posição dos defensores
- 1.2.3. Passes específicos

1.3. Drible

- 1.3.1. Proteção e progressão
- 1.3.2. Arranques em drible
- 1.3.3. Mudanças de direção em proteção e progressão
- 1.3.4. Drible para abrir linhas de passe

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os gestos técnicos e identificar os erros na sua execução.
- Preparar e dirigir uma situação de exercício adequada a este conteúdo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e reconhece a superior importância destes gestos técnicos.
- Utiliza exercícios adequados à aprendizagem destas acções técnicas.
- Intervém em treino de forma adequada à facilitação da aprendizagem destas técnicas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 2.

DETERMINANTES TÉCNICAS NA EXECUÇÃO DE BLOQUEIOS

2.1. Ação do jogador bloqueador

- 2.1.1. No percurso até ao contacto
- 2.1.2. Contacto com o defensor
- 2.1.3. Continuidade após bloqueio

2.2. Ação do jogador bloqueado

- 2.2.1. No percurso até ao bloqueio
- 2.2.2. Passagem pelo bloqueio



2.2.3. Continuidade após bloqueio

2.3. Bloqueios indiretos (duas linhas de passe)

2.4. Bloqueios diretos (*roll inside* e *pop-out*)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a técnica aplicada aos jogadores envolvidos na ação.
- Identificar os erros na execução deste gesto técnico.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra a técnica aplicada ao jogador bloqueador e ao jogador bloqueado.
- Identifica os principais erros de execução e corrige-os.
- Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação e intervém em treino de forma adequada.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 3.

DETERMINANTES TÉCNICAS NA EXECUÇÃO DE ENTREGAS MÃO-A-MÃO

3.1. Ação do jogador que faz a entrega

3.1.1. Antes da entrega

3.1.2. Momento da entrega

3.1.3. Continuidade após entrega

3.2. Ação do jogador que recebe a bola

3.2.1. Percurso para a receber

3.2.2. Momento da receção

3.2.3. Continuidade após receção

3.3. Entrega pequeno-pequeno

3.4. Entrega grande-pequeno

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a técnica aplicada aos jogadores envolvidos na ação.
- Identificar os erros na execução deste gesto técnico.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra a ação técnica.
- Identifica os principais erros de execução e corrige-os.
- Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação e intervém em treino de forma adequada.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Técnica Individual Defensiva

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. INTRODUÇÃO E REGRAS BÁSICAS DEFENSIVAS	1	0 / 1
2. BLOQUEIO E RESSALTO DEFENSIVO	2	0 / 2
2. DETERMINANTES TÉCNICAS NA DEFESA DOS BLOQUEIOS	2	0 / 2
Total	5	0 / 5



TÉCNICA INDIVIDUAL DEFENSIVA

SUBUNIDADE 1.

INTRODUÇÃO E REGRAS BÁSICAS DEFENSIVAS

- 1.1. A defesa como um sistema global
- 1.2. Regras básicas defensivas
- 1.3. Agir e não reagir
- 1.4. Agressividade defensiva
- 1.5. A importância da comunicação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as diferentes componentes que concorrem para o sucesso na defesa.
- Reconhecer as situações de jogo que devem estar pautadas por regras básicas defensivas.
- Adotar um código ou idioma técnico de palavras-chave para a comunicação na defesa.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as diferentes componentes que concorrem para o sucesso na defesa.
- Adota um conjunto de normas básicas defensivas para situações standardizadas do jogo.
- Utiliza um código técnico com palavras-chave de comunicação defensiva. Utiliza exercícios específicos para a aprendizagem da comunicação.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 2.

BLOQUEIO E RESSALTO DEFENSIVO

- 1.1. Bloqueio defensivo
 - 1.1.1. Determinantes técnicas na execução do bloqueio defensivo
 - 1.1.2. Oposição e bloqueio ao lançador
 - 1.1.3. Bloqueio a partir de posições de sobremarcação
 - 1.1.4. Bloqueio a partir de posições de ajuda
- 1.2. Ressalto defensivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Associar o bloqueio ao ressalto defensivo.
- Descrever as premissas técnicas e identificar os erros na execução.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e reconhece a importância destes gestos técnicos para o basquetebol português.
- Utiliza exercícios adequados à aprendizagem desta ação técnica.
- Intervém em treino de forma adequada à facilitação da aprendizagem destas técnicas.

Continua>



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 3.**DETERMINANTES TÉCNICAS NA DEFESA DOS BLOQUEIOS****3.1. Ação defensiva sobre o jogador bloqueador**

- 3.1.1. Antes do bloqueio
- 3.1.2. Durante a fase de contacto
- 3.1.3. Após o bloqueio
- 3.1.4. Ação em função da estratégia defensiva
 - Tempo de ajuda (passagem por cima, ou perseguir)
 - Abrir (passagem de 3º)
 - Empurrar/Um só corpo (passagem de 4º)
 - Trocar

3.2. Ação defensiva sobre o jogador bloqueado

- 3.2.1. Antes do bloqueio
- 3.2.2. Durante a fase de contacto
- 3.2.3. Após o bloqueio
- 3.2.4. Ação em função da estratégia defensiva
 - Contacto com atacante (passagem por cima ou perseguir)
 - Passar no meio (passagem de 3º)
 - Antecipar (passagem de 4º)
 - Trocar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a técnica aplicada aos jogadores envolvidos na ação.
- Identificar os erros na execução deste gesto técnico.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra a técnica defensiva aplicada ao defensor do jogador bloqueador e defensor do jogador bloqueado.
 - Identifica os principais erros de execução e corrige-os.
 - Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação técnica e intervém em treino de forma adequada.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Tática Individual Ofensiva

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ATACAR HXH – REAÇÃO AO 1X1	2	0 / 2
2. ATACAR HXH – REAÇÃO AO PASSE INTERIOR	2	0 / 2
3. ATACAR HXH – UTILIZAÇÃO DOS BLOQUEIOS INDIRETOS	3	0 / 3
4. ATACAR HXH – UTILIZAÇÃO DOS BLOQUEIOS DIRETOS	3	0 / 3
Total	10	0 / 10



TÁTICA INDIVIDUAL OFENSIVA

SUBUNIDADE 1.

ATACAR HXH – REAÇÃO AO 1X1

- 1.1. Penetrações centrais.
 - 1.1.1. Com poste do lado da penetração
 - 1.1.2. Sem poste do lado da penetração
- 1.2. Penetrações laterais
 - 1.2.1. Pela linha final
 - 1.2.2. Pelo meio
 - 1.2.3. Continuidades após o passe
- 1.3. 1x1 Interior
 - 1.3.1. Pela linha final
 - 1.3.2. Pelo meio
 - 1.3.3. Ação do outro poste

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar e descrever as diferentes ações ofensivas dos atacantes sem bola decorrentes duma ação de 1x1.
- Preparar e dirigir uma situação de exercício adequada a este conteúdo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as soluções ofensivas adequadas dos jogadores sem bola face à posição da bola e dos defensores.
- Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação e intervém em treino de forma adequada.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 2.

ATACAR HXH – REAÇÃO AO PASSE INTERIOR

- 2.1. Passar e ficar
- 2.2. Passar e cortar
- 2.3. Passar e bloquear
- 2.4. Conceito de abrir
 - 2.4.1. Mudança e *duck-in*
 - 2.4.2. Mudança e bloqueio vertical
 - 2.4.3. *Hand-off*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar e descrever as diferentes ações ofensivas decorrentes de um passe interior.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as diferentes soluções ofensivas de continuidade ao passe interior. Aplica-as em concordância com a visão integrada da estratégia ofensiva.

Continua>



- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Preparar e dirigir uma situação de exercício adequada a este conteúdo. | <ul style="list-style-type: none">Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação e intervém em treino de forma adequada. |
|--|--|

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 3.**ATACAR HXH – UTILIZAÇÃO DOS BLOQUEIOS INDIRETOS**

- 3.1. Saídas base line (normal, *curl*, *flare*, saída alta, saída com bloqueio cego)
- 3.2. Saída vertical (normal, *curl*, *flare*, saída alta, saída com bloqueio cego)
- 3.3. *Cross-pick* (meio, linha final, aproveitar contacto)
- 3.4. UCLA (frente, costas, *zipper*, aproveitar contacto)
- 3.5. *Stagger*
 - 3.5.1. Horizontal (normal, saída alta, bloqueio cego)
 - 3.5.2. Vertical (normal, *curl*, *flare*)
- 3.6. *Stack* (horizontal, vertical)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar e descrever as diferentes ações ofensivas decorrentes de um bloqueio indireto.
- Preparar e dirigir uma situação de exercício adequada a este conteúdo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os diferentes tipos de bloqueios indiretos.
- Aplica as soluções ofensivas de acordo com as leituras às ações defensivas.
- Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação e intervém em treino de forma adequada.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 4.**ATACAR HXH – UTILIZAÇÃO DOS BLOQUEIOS DIRETOS**

- 4.1. Central
 - 4.1.1. Defensor da bola fica preso
 - 4.1.2. Defensor da bola passa por trás
 - 4.1.3. Opção de rebloqueio
 - 4.1.4. Reação aos tempos de ajuda e troca defensiva
 - 4.1.5. Triangulações; interpretar vantagens



4.2. Lateral

- 4.2.1. Defensor da bola fica preso
- 4.2.2. Defensor da bola passa por trás
- 4.2.3. Opção de rebloqueio
- 4.2.4. Reação aos tempos de ajuda e troca defensiva
- 4.2.5. Opção de pop-out

4.3. Inverso

- 4.3.1. Defensor da bola fica preso
- 4.3.2. Defensor da bola passa por trás
- 4.3.3. Opção de rebloqueio
- 4.3.4. Reação aos tempos de ajuda e troca defensiva
- 4.3.5. Opção de pop-out

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar e descrever as diferentes ações ofensivas decorrentes de um bloqueio direto.
- Preparar e dirigir uma situação de exercício adequada a este conteúdo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os diferentes tipos de bloqueios diretos.
- Aplica as soluções ofensivas de acordo com as leituras às ações defensivas.
- Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação e intervém em treino de forma adequada.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Tática Coletiva Ofensiva

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE	2	0 / 2
2. ATAQUE CONTRA DEFESA ZONA	6	0 / 6
3. ATAQUE CONTRA DEFESAS PRESSIONANTES	2	0 / 2
4. REPOSIÇÕES NO MEIO CAMPO OFENSIVO	2	0 / 2
Total	12	0 / 12



TÁTICA COLETIVA OFENSIVA

SUBUNIDADE 1.

TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE

- 1.1. Introdução
- 1.2. Início
 - 1.2.1. Primeiro passe no base
 - 1.2.2. Primeiro passe para o corredor lateral
- 1.3. Desenvolvimento
 - 1.3.1. “Abrir” o campo
 - 1.3.2. Avanço da bola pelo corredor central
 - 1.3.3. Avanço da bola pelo corredor lateral
- 1.4. Finalização
 - 1.4.1. Extremos (1º Contra-ataque)
 - 1.4.2. 4º jogador
 - 1.4.3. 5º jogador
 - 1.4.4. Opções de continuidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir e descrever as fases da transição defesa-ataque.
- Adotar as estratégias adequadas em função da leitura das reações defensivas.
- Preparar uma progressão metodológica adequada a este conteúdo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as fases da transição defesa-ataque.
- Aplica as estratégias ofensivas adequadas em função da leitura das reações defensivas.
- Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação e intervém em treino de forma adequada.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 2.

ATAQUE CONTRA DEFESAS ZONA

- 2.1. Características das defesas zona
 - 2.1.1. Alteração do ritmo de jogo
 - 2.1.2. As defesas zona não podem ser ultrapassadas com soluções individuais
 - 2.1.3. As defesas zona não podem ser ultrapassadas só com lançamentos de longa distância
 - 2.1.4. Ao lançamento falhado – parar o contra-ataque adversário
- 2.2. Identificar a defesa zona
 - 2.2.1. Corte para o lado contrário da bola
 - 2.2.2. Corte e retorno à posição inicial



- 2.2.3. Corte do lado contrário para o lado da bola
- 2.3. Princípios de ataque contra defesas zona
 - 2.3.1. Procurar a assimetria posicional e o desequilíbrio rápido
 - 2.3.2. Divisão da zona – agressividade dos bases
 - 2.3.3. Posição e movimentação sem bola
 - 2.3.4. Cortes para os “buracos” da zona – alternar jogo interior/jogo exterior
 - 2.3.5. “Sobrecarga” de jogadores e mudança do lado da bola
 - 2.3.6. Selecionar o momento e tipo de passe
 - 2.3.7. Utilizar bloqueios diretos e indiretos
 - 2.3.8. Ressonância ofensivo
- 2.4. Metodologia da preparação deste tipo de ataque

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir os diferentes tipos de defesa.
- Identificar e descrever os princípios de ataque contra defesas zona.
- Preparar uma progressão metodológica adequada a este conteúdo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica, com coerência, os princípios de ataque contra defesas zona dentro de uma estratégia coletiva.
- Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação e intervém em treino de forma adequada.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 3.**ATAQUE CONTRA DEFESAS PRESSIONANTES**

- 3.1. Objetivos
- 3.2. Conceitos básicos ofensivos
- 3.3. Coordenação coletiva
 - 3.3.1. Ataque com entrada do 1º passe no base
 - 3.3.2. Ataque com 2º passe no base
- 3.4. Metodologia

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os princípios de ataque contra defesas pressionantes.
- Preparar uma progressão metodológica adequada a este conteúdo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica, com coerência, os princípios de ataque contra defesas pressionantes dentro de uma estratégia coletiva.
- Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação e intervém em treino de forma adequada.

Continua>



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 4.**REPOSIÇÃO NO MEIO CAMPO OFENSIVO****4.1. Contra defesa homem-a-homem**

- 4.1.1. Lateral
- 4.1.2. Vantagem no bloqueio direto central
- 4.1.3. Vantagem no jogo interior, através de triangulação
- 4.1.4. Situações de apuro de tempo
- 4.1.5. Final
- 4.1.6. Utilização de bloqueios indiretos
- 4.1.7. Continuidade em jogo básico
- 4.1.8. Variantes

4.2. Contra defesa zona

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as situações de reposição de bola em jogo em função do tempo e das possíveis vantagens.
- Preparar uma situação de reposição de bola no meio campo ofensivo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora ou aplica uma movimentação ofensiva respeitando os parâmetros tempo e vantagem.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Tática Individual Defensiva

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. DEFESA HXH BÁSICA	4	0 / 4
2. DEFESA DOS BLOQUEIOS INDIRETOS	3	0 / 3
3. DEFESA DOS BLOQUEIOS DIRETOS	3	0 / 3
Total	10	0 / 10



TÁTICA INDIVIDUAL DEFENSIVA

SUBUNIDADE 1.

DEFESA HXH BÁSICA

- 1.1. Defesa das posições
 - 1.1.1. Defesa do jogador com bola
 - Zona de negação
 - Zona de contenção
 - Zona de orientação
 - 1.1.2. Defesa do jogador sem bola do lado da bola
 - Sobremarcação
 - Atitude dinâmica
 - 1.1.3. Defesa do jogador sem bola do lado contrário
 - Ajuda
 - Atitude dinâmica e estado de prontidão
- 1.2. Defesa das penetrações
 - 1.2.1. Ajudas laterais
 - 1.2.2. Ajudas verticais
 - 1.2.3. Ajuda e recupera
 - 1.2.4. Ajuda e segunda ajuda
 - 1.2.5. Ajuda na linha final
- 1.3. Defesa dos cortes
 - 1.3.1. Cortes para o cesto
 - 1.3.2. Cortes para a bola
- 1.4. Defesa da bola nos Postes
 - 1.4.1. Fintas de ajuda do lado da bola
 - 1.4.2. Comunicação poste-poste

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as posições e movimentações defensivas em diferentes situações de jogo.
- Preparar e dirigir uma situação de exercício adequada a estes conteúdos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza normas defensivas coerentes entre si e com a estratégia coletiva.
- Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação e intervém em treino de forma adequada.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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



SUBUNIDADE 2.

DEFESA DOS BLOQUEIOS INDIRETOS

- 2.1. No lado da bola
 - 2.1.1. Passagem por cima
 - 2.1.2. Perseguir com tempo de ajuda
 - 2.1.3. Passar em terceiro
 - 2.1.4. Passar em quarto
 - 2.1.5. Troca defensiva
- 2.2. No lado contrário à bola
 - 2.2.1. Passagem por cima
 - 2.2.2. Perseguir com tempo de ajuda
 - 2.2.3. Passar em terceiro
 - 2.2.4. Passar em quarto
 - 2.2.5. Troca defensiva

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as ações defensivas de resposta a um bloqueio indireto.
- Preparar e dirigir uma situação de exercício adequada a este conteúdo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as diferentes opções para defender bloqueios indiretos.
- Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação e intervém em treino de forma adequada.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 3.

DEFESA DOS BLOQUEIOS DIRETOS

- 3.1. Com 2x1
- 3.2. Com passagem por cima
- 3.3. Com passagem em terceiro homem
- 3.4. Com passagem em quarto homem
- 3.5. Troca defensiva

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as ações defensivas de resposta a um bloqueio direto.
- Preparar e dirigir uma situação de exercício adequada a este conteúdo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as diferentes opções para defender bloqueios diretos.
- Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação e intervém em treino de forma adequada.

Continua>



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Tática Coletiva Defensiva

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. CONSTRUÇÃO DA DEFESA INDIVIDUAL (HXH)	2	0 / 2
2. RECUPERAÇÃO DEFENSIVA	2	0 / 2
3. DEFESA HXH PRESSIONANTE EM TODO O CAMPO	2	0 / 3
4. DEFESA ZONA	8	0 / 8
Total	14	0 / 14



TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA

SUBUNIDADE 1.

CONSTRUÇÃO DE DEFESA INDIVIDUAL (HXH)

- 1.1. Aspetos pedagógicos
- 1.2. Requisitos para uma boa defesa coletiva
- 1.3. Objetivos
- 1.4. Metodologia
 - 1.4.1. Regras defensivas
 - 1.4.2. Normas básicas
 - 1.4.3. Código, ou idioma técnico
 - 1.4.4. Comunicação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Preparar uma progressão metodológica assente em princípios da tática individual.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Emprega uma estratégia coletiva defensiva assente na coerência de princípios da tática individual defensiva.
- Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação e intervém em treino de forma adequada.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 2.

RECUPERAÇÃO DEFENSIVA

- 2.1. Recuperação defensiva como uma fase do jogo
- 2.2. Objetivos
- 2.3. Prioridades táticas
- 2.4. Responsabilidades individuais por posições
- 2.5. Coordenação coletiva
- 2.6. Metodologia

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os objetivos, prioridades e responsabilidades individuais na estratégia coletiva da recuperação defensiva.
- Preparar uma progressão metodológica adequada a este conteúdo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra e justifica a estratégia coletiva de recuperação defensiva.
- Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação e intervém em treino de forma adequada.

Continua>



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 3.**DEFESA HXH PRESSIONANTE EM TODO O CAMPO**

- 3.1. Importância do coletivismo
- 3.2. Conceitos
 - 3.2.1. “Não procuramos roubar a bola das mãos do atacante que a possui”
 - 3.2.2. Obrigar a parar o drible
 - 3.2.3. Pressionar com o fator “tempo”
 - 3.2.4. Desviar para as áreas laterais
 - 3.2.5. Provocar uma superioridade (2x1)
 - 3.2.6. Depois de parar o drible – impedir o passe em boas condições
 - 3.2.7. Agir sem medo de errar
 - 3.2.8. Compromisso: ajudar para ser ajudado
- 3.3. Coordenação coletiva
 - 3.3.1. *Trap* (2x1)
 - 3.3.2. Rotações defensivas
 - 3.3.3. Comunicação
- 3.4. Metodologia de preparação deste tipo de defesa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os objetivos, prioridades e responsabilidades na estratégia coletiva de defesa pressionante em todo o campo.
- Preparar uma progressão metodológica adequada a este conteúdo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra e justifica a estratégia coletiva de defesa pressionante em todo o campo.
 - Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação e intervém em treino de forma adequada.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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



SUBUNIDADE 4.

DEFESA ZONA

- 4.1. Introdução às defesas tipo zona
 - 4.1.1. Regras e princípios individuais e coletivos
- 4.2. Defesa Zona 2:3 (2:1:2)
 - 4.2.1. Posição Inicial
 - 4.2.2. Áreas de responsabilidade e tarefas individuais
 - 4.2.3. Metodologia/Processo de construção
- 4.3. Defesa Zona 3:2 (1:2:2)
 - 4.3.1. Posição Inicial
 - 4.3.2. Áreas de responsabilidade e tarefas individuais
 - 4.3.3. Metodologia/Processo de construção
- 4.4. Defesa Zona *Press* (1:2:1:1)
 - 4.4.1. Introdução
 - 4.4.2. Regras, objetivos e responsabilidade
 - 4.4.3. Metodologia/Processo de construção

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os objetivos, prioridades e responsabilidades na estratégia coletiva das defesas zona.
- Preparar uma progressão metodológica adequada a estes conteúdos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra e justifica a estratégia coletiva de defesas zona.
- Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação e intervém em treino de forma adequada.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Regras

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
2	2 / 0



REGRAS

- 1.1. Revisão das eventuais alterações à regra propostas pela FIBA
- 1.2. Interpretações oficiais às regras oficiais de Basquetebol – FIBA 2010
- 1.3. Análise do presente e perspectivas de aplicação das regras na época seguinte
- 1.4. Análise dos critérios de arbitragem que mais diferenciam posições entre treinadores e jogadores. Reflexão e discussão
 - 1.4.1. a vantagem/desvantagem, o problema dos contactos
 - 1.4.2. a comunicação entre a equipa de arbitragem e o treinador/jogadores
 - 1.4.3. Comportamento - critério disciplinar
 - 1.4.4. Uso das mãos – *Handchecking*
 - 1.4.5. Faltas antidesportivas
 - 1.4.6. Jogo de poste
 - 1.4.7. Bloqueios e *Pick and Roll*
 - 1.4.8. Violação de passos
 - 1.4.9. Critério de arbitragem
- 1.5. Restante conteúdo por definir em função das grandes temáticas em discussão na época desportiva respeitante ao curso

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar as propostas de alteração eventuais.
- . Identificar os aspetos de divergência relativa a critérios de arbitragem para melhor poder discuti-los.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Relaciona as eventuais alterações à regras com situações de prática que se podem refletir no jogo.
- . Desenvolve discussões construtivas sobre situações reais das suas vivências de competição interpretando-as à luz da informação recolhida pelo técnico de arbitragem.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Discussão oral.
-



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.