

Referenciais de FORMAÇÃO Basquetebol

Grau 



Referenciais de FORMAÇÃO Basquetebol

Grau III



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. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DO JOGO	11
3. DETEÇÃO DE TALENTOS	14
4. ANÁLISE E TENDÊNCIAS DO DESENVOLVIMENTO DO BASQUETEBOL ATUAL	17
5. TÁTICA COLETIVA OFENSIVA	19
6. TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA	32
7. DIREÇÃO DE EXERCÍCIOS E DO JOGO	47
8. COORDENAÇÃO/DIREÇÃO TÉCNICA	50
9. ESTATÍSTICA/NOVAS TECNOLOGIAS	52
10. PLANEAMENTO APLICADO EM BASQUETEBOL	54
11. TREINO ESPECÍFICO INDIVIDUAL	56
12. REGRAS DO JOGO	59



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 III

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. FUNDAMENTOS DO TREINO DE ALTO RENDIMENTO	14
2. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DO JOGO	4
3. DETEÇÃO DE TALENTOS	2
4. ANÁLISE E TENDÊNCIAS DO DESENVOLVIMENTO DO BASQUETEBOL ATUAL	2
5. TÁTICA COLETIVA OFENSIVA	27
6. TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA	27
7. DIREÇÃO DE EXERCÍCIOS E DO JOGO	3
8. COORDENAÇÃO/DIREÇÃO TÉCNICA	2
9. ESTATÍSTICA/NOVAS TECNOLOGIAS	3
10. PLANEAMENTO APLICADO EM BASQUETEBOL	3
11. TREINO ESPECÍFICO INDIVIDUAL	4
12. REGRAS DO JOGO	2
Total	93



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Fundamentos do Treino de Alto Rendimento

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. INFORMAÇÕES E REGRAS DE FUNCIONAMENTO DO CURSO DE GRAU 3	1	1 / 0
2. CONCEITOS E MÉTODOS DO TREINO TÁTICO-ESTRATÉGICO	2	2 / 0
3. CONSTRUÇÃO E DIREÇÃO DE TAREFAS DE TREINO	2	2 / 0
4. TRABALHOS DE GRUPO	9	0 / 9
Total	14	5 / 9



FUNDAMENTOS DO TREINO DE ALTO RENDIMENTO

SUBUNIDADE 1.

INFORMAÇÕES E REGRAS DE FUNCIONAMENTO DO CURSO DE GRAU 3

- 1.1. Apresentação do curso e dos respetivos formadores
- 1.2. Apresentação da estrutura, conteúdos, duração e locais de realização do curso
- 1.3. Definição genérica do processo de avaliação do curso de grau 3.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os critérios de organização do curso.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os critérios de organização do curso.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Não especificado

SUBUNIDADE 2.

CONCEITOS E MÉTODOS DO TREINO TÁTICO-ESTRATÉGICO

- 2.1. A dimensão tática como o fator específico do treino
- 2.2. A técnica, a tática e a estratégia. Características e conceitos
- 2.3. A noção de treino integrado
- 2.4. Métodos e princípios do treino dos conteúdos técnico-táticos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o conceito e a importância da tática como o elemento determinante do treino.
- Relacionar os conceitos de técnica, tática e estratégia.
- Identificar a noção de treino integrado.
- Interpretar os métodos e princípios do treino dos conteúdos técnico-táticos aplicando-os ao treino do basquetebol.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os fatores de eficácia da ação do treinador no contexto de equipas profissionais.
- Relaciona a importância da imagem do treinador com os domínios da motivação e da organização do clube.
- Relaciona a hierarquia da definição de objetivos com a sua avaliação.
- Descreve os fatores que caracterizam o exercício da liderança do treinador de equipas profissionais

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral/escrito



SUBUNIDADE 3.

CONSTRUÇÃO E DIREÇÃO DE TAREFAS DE TREINO

3.1. Bases metodológicas para a construção das tarefas de treino/exercícios

3.2. Condução e controlo das tarefas/exercícios de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as bases metodológicas definidas para a construção de tarefas de treino.
- Identificar critérios de eficácia do treinador para o controlo e condução das situações de treino.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os fatores que condicionam a formação de equipas profissionais dirigidas para o alto rendimento.
- Descreve os papéis, as características do seu relacionamento e as responsabilidades dos elementos do corpo técnico.
- Identifica dinâmicas e formas de funcionamento possíveis entre os membros constituintes de equipas de rendimento.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral/escrito

SUBUNIDADE 4.

TRABALHOS DE GRUPO

4.1. Planeamento de um episódio de treino simulado formatado para 20 minutos de prática

4.2. Definição objetiva das tarefas e prazos de entrega do exercício fundamental de avaliação específica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os fundamentos de construção dos exercícios no plano efetuado.
- Identificar os critérios da sua ação técnica no controlo e na condução do episódio simulado de treino.
- Identificar os objetivos, as tarefas e os prazos de entrega dos documentos de avaliação.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os fundamentos metodológicos dos princípios do treino de tarefas técnico-táticas.
- Aplica as bases metodológicas da construção de tarefas/exercícios de treino.
- Aplica os critérios de ação técnica na condução e controlo das tarefas do episódio de treino simulado.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação em trabalho de campo/Questionamento oral.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Observação e análise do Jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. SCOUTING/OBSERVAÇÃO DO JOGO	1	1 / 0
2. SELEÇÃO, TRANSMISSÃO E APLICAÇÃO DA INFORMAÇÃO PROVENIENTE DA OBSERVAÇÃO DO JOGO	1	1 / 0
3. TRABALHOS DE GRUPO	2	0 / 2
Total	4	2 / 2



OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DE JOGO

SUBUNIDADE 1.

SCOUTING/OBSERVAÇÃO DO JOGO

- 1.1. A importância do *scouting*
- 1.2. As fases e fontes de recolha de informação para a realização do *scouting*
- 1.3. A observação da equipa adversária e da própria equipa: critérios para a observação do ataque e para a observação da defesa
- 1.4. A observação dos jogadores: critérios para o *scouting* individual

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar a importância do *scouting* no basquetebol de rendimento.
- Distinguir as fontes e as fases de recolha de informação possíveis de controlar na realização do *scouting*.
- Identificar os critérios de observação individuais e coletivos de observação do adversário e da própria equipa.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve a importância, as fases e as fontes de informação que o treinador tem ao alcance para a observação do jogo.
- Descreve os critérios de observação do ataque e da defesa normalmente usados para a realização do *scouting*.
- Descreve os critérios de observação para a caracterização individual dos jogadores.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalho de observação e realização de um plano de jogo com base numa situação simulada de preparação.

SUBUNIDADE 2.

SELEÇÃO, TRANSMISSÃO E APLICAÇÃO DA INFORMAÇÃO PROVENIENTE DA OBSERVAÇÃO DO JOGO

- 2.1. A análise da informação recolhida e a definição de estratégia
- 2.2. A relação *scouting*/treino
- 2.3. A relação *scouting*/jogador/equipa
- 2.4. O *scouting* e a direção do jogo: Formulação do Plano de Jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar a utilidade de informação recolhida no sentido de lhe oferecer uma reflexão estratégica.
- Relacionar a ação de *scouting* com o trabalho desenvolvido em treino, dirigido para o jogador e para a equipa.
- Relacionar o *scouting* com a direção do jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra a utilidade estratégica da informação recolhida através do *scouting* numa perspectiva de preparação e competição.
- Demonstra a relação entre a informação recolhida e o processo de preparação do treino, de transmissão aos jogadores e à equipa no seu todo.
- Demonstra a relação entre o *scouting* e a formulação do plano de jogo – direção do jogo.

Continua>



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalho de observação e realização de um plano de jogo com base numa situação simulada de preparação.
-

SUBUNIDADE 3.**TRABALHOS DE GRUPO**

- 3.1. Construção de duas fichas de observação dirigidas para o *scouting* de uma equipa: observação do ataque e da defesa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Preparar fichas de observação dirigidas para a observação do ataque e da defesa de determinadas partes de um jogo.
- Diagnosticar, registando, através do vídeo os comportamentos que efetivamente pretende observar.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Desenvolve uma ficha de *scouting* para o ataque e para a defesa com base na informação transmitida.
 - Pratica a observação do jogo usando a ficha de observação desenvolvida com vista a caracterizar coletivamente a equipa observada.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalho de observação e realização de um plano de jogo com base numa situação simulada de preparação.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Deteção de Talentos

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. CARATERIZAÇÃO GENÉRICA DO TALENTO NO BASQUETEBOL ATUAL	1	1 / 0
2. INDICADORES METODOLÓGICOS DE DETEÇÃO E SELEÇÃO DE TALENTOS	1	1 / 0
Total	2	2 / 0



DETEÇÃO DE TALENTOS

SUBUNIDADE 1.

CARATERIZAÇÃO GENÉRICA DO TALENTO NO BASQUETEBOL ATUAL

- 1.1. A noção de talento aplicada ao Basquetebol
- 1.2. Detecção, seleção e acompanhamento dos talentos três conceitos distintos em torno da mesma problemática
- 1.3. As fases de desenvolvimento dos jogadores: caracterização do treino em cada nível de prática do basquetebol formal e perfil de jogador de interesse

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o conceito de talento desportivo, diferenciando, os conceitos básicos que lhe estão associados, aplicando-os ao basquetebol.
- Descrever as fases de desenvolvimento dos jovens jogadores e a forma como o treino lhes deve ser dirigido.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona as suas propostas táticas com as diversas fases do desenvolvimento do talento.
- Demonstra clareza na forma como descreve os diversos conteúdos do treino em função do nível de prática dos jogadores, e consequentemente das fases de desenvolvimento dos talentos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Discussão oral durante apresentação de trabalhos de campo/teste escrito.
- Trabalhos de grupo realizados durante o curso.

SUBUNIDADE 2.

INDICADORES METODOLÓGICOS DE DETEÇÃO E SELEÇÃO DE TALENTOS

- 2.1. Descrição dos indicadores metodológicos mais apropriados para a deteção e seleção de jovens jogadores
- 2.2. O conceito de especialização precoce aplicado ao basquetebol
- 2.3. O *drop-out*, ou o abandono desportivo do talento
- 2.4. O processo de desenvolvimento do talento como um processo de longo prazo: exemplos práticos e discussão

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identifica os diferentes indicadores metodológicos para a deteção e seleção de talentos para o basquetebol.
- Descreve o conceito de especialização precoce e de *drop-out*, aplica-o ao basquetebol, reconhecendo a sua problemática.
- Interpreta, discutindo a problemática da deteção de talentos no domínio da modalidade.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona o interesse de conhecer vários indicadores e métodos de determinação de um talento para o desenvolvimento da formação de jogadores.
- Desenvolve uma atitude de reflexão crítica quanto à problemática da especialização precoce e do abandono com o processo de treino e o papel do treinador.
- Discute e demonstra atitude crítica relativamente a casos práticos e aplicações.

Continua>



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Discussão oral durante apresentação de trabalhos de campo/teste escrito.
 - Trabalhos de grupo realizados durante o curso.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Análise e Tendências de Desenvolvimento do Basquetebol Atual

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. DO BASQUETEBOL ATUAL AO BASQUETEBOL PORTUGUÊS. PERSPETIVAS DE DESENVOLVIMENTO DO JOGO, DAS EQUIPAS E DOS JOGADORES	2	2 / 0
Total	2	2 / 0



ANÁLISE E TENDÊNCIAS DE DESENVOLVIMENTO DO BASQUETEBOL ATUAL

SUBUNIDADE 1.

DO BASQUETEBOL ATUAL AO BASQUETEBOL PORTUGUÊS. PERSPETIVAS DE DESENVOLVIMENTO DO JOGO, DAS EQUIPAS E DOS JOGADORES

- 1.1. A atualidade do jogo
- 1.2. A realidade do Basquetebol em Portugal - aspetos críticos
- 1.3. Ideias-base para o desenvolvimento dos modelos de jogo, de preparação e de jogador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as características do jogo de alto nível na atualidade do basquetebol europeu e mundial.
- Descrever as características do jogo de alto nível na atualidade do basquetebol europeu e mundial.
- Discutir o nível de jogo praticado no enquadramento do basquetebol português.
- Relacionar a atualidade do jogo com as perspetivas de desenvolvimento no futuro.
- Distinguir modelo de jogo, preparação e de jogador.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Emprega o conhecimento das tendências de evolução da modalidade no domínio dos conteúdos específicos desenvolvidos ao longo do curso.
- Demonstra uma atitude crítica relativamente à tendência evolutiva do Basquetebol.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.
- Trabalhos de grupo realizados durante o curso.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Tática Coletiva Ofensiva (TCO)

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. TCO1 - ATAQUE CONTRA DEFESAS INDIVIDUAIS (HXH)	0,5	0,5 / 0
2. TCO1 - CONCEITOS DE ATAQUE CONTRA DEFESAS HXH	3	0 / 3
3. TCO1 - METODOLOGIA DO TREINO DO ATAQUE	2	0 / 2
4. TCO1 - TRABALHOS DE GRUPO	1	0 / 1
5. TCO2 - ATAQUE CONTRA DEFESAS ZONA	0,5	0,5 / 0
6. TCO2 - APLICAÇÃO DOS CONCEITOS OFENSIVOS AOS DIVERSOS TIPOS DE DEFESA ZONA	3	0 / 3
7. TCO2 - METODOLOGIA DO TREINO DO ATAQUE CONTRA ZONA	2	0 / 2
8. TCO2 - TRABALHOS DE GRUPO	1	0 / 1
9. TCO3 - O CONTRA-ATAQUE	0,5	0,5 / 0
10. TCO3 - METODOLOGIA DO TREINO DO CONTRA-ATAQUE	2	0 / 2
11. TCO3 - TRABALHOS DE GRUPO	1	0 / 1
12. TCO4 - ATAQUE CONTRA DEFESAS MISTAS E ALTERNÂNCIAS DEFENSIVAS	0,5	0,5 / 0
13. TCO4 - PRESSUPOSTOS, CONCEITOS E METODOLOGIA DO TREINO DO ATAQUE CONTRA DEFESAS MISTAS E ALTERNÂNCIAS DEFENSIVAS	2	0 / 2
14. TCO4 - TRABALHOS DE GRUPO	1	0 / 1
15. TCO5 - ATAQUE CONTRA DEFESAS PRESSIONANTES	1,5	0,5 / 1
16. TCO5 - TRABALHOS DE GRUPO	1	0 / 1
17. TCO6 - SITUAÇÕES ESPECIAIS EM ATAQUE	2	1 / 1
18. TCO6 - TRABALHOS DE GRUPO	1	0 / 1
19. TCO7 - RESSALTO OFENSIVO	1	0,5 / 0,5
20. TCO7 - TRABALHOS DE GRUPO	0,5	0,5 / 0
Total	27	4,5 / 22,5



TÁTICA COLETIVA OFENSIVA (TCO)

SUBUNIDADE 1.

TCO1 - ATAQUE CONTRA DEFESAS INDIVIDUAIS (HXH)

- 1.1. Introdução e generalidades relativas à construção do ataque em equipas de rendimento – aspetos filosóficos da construção do ataque
- 1.2. Fatores condicionantes da eficácia ofensiva
- 1.3. Conceitos básicos e gerais em ataque

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os aspetos críticos que caracterizam o ataque no basquetebol de rendimento.
- Descrever os fatores condicionantes e os conceitos básicos do ataque.
- Relacionar os conceitos do ataque com as condicionantes de eficácia.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Articula os conceitos na construção dos movimentos ofensivos solicitados na avaliação do curso.
- Demonstra o domínio dos conceitos e dos fatores que os condicionam na forma como explica e descreve propostas táticas apresentadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.
- Trabalhos de grupo realizados durante o curso.

SUBUNIDADE 2.

TCO1 - CONCEITOS DE ATAQUE CONTRA DEFESAS HXH

- 2.1. Caracterização dos diferentes alinhamentos de entrada no ataque de posição
- 2.2. A preparação, desenvolvimento e finalização do ataque de posição
- 2.3. Aplicação dos conceitos básicos em situações concretas do ataque de posição contra defesas individuais: movimentos da bola, movimentos sem bola, a utilização do bloqueio direto, a utilização de bloqueios indiretos
- 2.4. Leitura e tomada de decisão como fundamento da ação individual e coletiva da construção do ataque

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes formas de entrada no ataque de posição.
- Diagnosticar cada uma das fases de construção do ataque.
- Relacionar os conceitos básicos com as fases de construção do ataque de posição.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra a aplicação dos conceitos básicos do ataque nos trabalhos apresentados.
- Interpreta os conceitos básicos nas situações de prática propostas sempre em função da dinâmica do jogo, neste caso, da função defensiva.
- Desenvolve uma atitude de reflexão crítica em relação aos conceitos, à sua aplicação na fase de construção do ataque enquadrada nos diversos alinhamentos possíveis.

Continua>

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.
- Trabalhos de grupo realizados durante o curso.

SUBUNIDADE 3.**TCO1 - METODOLOGIA DO TREINO DO ATAQUE**

- 3.1. Fatores condicionantes da seleção dos movimentos ofensivos para o ataque contra defesas hxh
- 3.2. Aspectos metodológicos da construção e do treino dos movimentos ofensivos
- 3.3. Apresentação de exemplos práticos focalizados a situações reais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diversos fatores condicionantes com a escolha de soluções táticas para o ataque.
- Distinguir os aspectos metodológicos fundamentais do treino do ataque.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona os fatores condicionantes da seleção de propostas ofensivas com os conceitos básicos.
- Aplica os princípios metodológicos na construção de exercícios para o treino das suas propostas táticas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.
- Trabalhos de grupo realizados durante o curso.

SUBUNIDADE 4.**TCO1 - TRABALHOS DE GRUPO**

- 4.1. Aplicação da matéria lecionada no desenvolvimento dos trabalhos desenvolvidos pelos formandos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Organizar o grupo de trabalho em função dos problemas táticos desenvolvidos.
- Interagir com os companheiros de forma a mobilizar discussões participadas sobre as suas propostas de trabalho.
- Preparar as suas propostas de trabalho que se constituirão como objeto de avaliação final do formando.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Promove a discussão do grupo em torno das suas propostas táticas.
- Organiza o grupo intervindo de acordo com uma postura técnica adequada ao perfil de competências do treinador.
- Pratica as soluções táticas preparadas de forma a conceber uma atitude de reflexão crítica face aos conteúdos do jogo.

Continua>



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação contínua de três parâmetros:
 - Participação;
 - Assiduidade;
 - Atitude perante a prática.
-

SUBUNIDADE 5.**TCO2 - ATAQUE CONTRA DEFESAS ZONA**

- 5.1. Fatores de eficácia do ataque contra defesas zona
- 5.2. Filosofia subjacente ao ataque contra defesas zona: ataques universais vs ataques específicos para cada tipo de zona. Vantagens e desvantagens
- 5.3. Conceitos básicos para o ataque contra zona

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os aspetos críticos que caracterizam o ataque contra zona no basquetebol de rendimento.
- Descrever os fatores condicionantes e os conceitos básicos do ataque contra defesas zona.
- Distinguir os conceitos do ataque contra defesas zona e as condicionantes da sua eficácia.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Articula os conceitos na construção dos movimentos ofensivos contra zona.
 - Demonstra o domínio dos conceitos e dos fatores que os condicionam.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.
 - Trabalhos de grupo realizados durante o curso.
-

SUBUNIDADE 6.**TCO2 - APLICAÇÃO DOS CONCEITOS OFENSIVOS AOS DIVERSOS TIPOS DE DEFESA ZONA**

- 6.1. O ataque às defesas zona de frente par
- 6.2. O ataque às defesas zona de frente ímpar
- 6.3. Aplicação dos conceitos básicos em situações concretas do ataque de posição contra defesas zona: o movimento sem bola, o movimento da bola, a divisão da defesa, os cortes para os buracos da zona, a utilização de bloqueios diretos e indiretos, a relação fora-dentro e dentro-fora, a ida ao ressalto ofensivo

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Associar os conceitos básicos a cada uma das formas de defesa zona.
- . Diagnosticar os pontos frágeis e fortes de cada uma das defesas, para numa perspetiva ofensiva conceber o seu ataque.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Desenvolve uma atitude de reflexão crítica em relação aos conceitos e à sua aplicação.
- . Demonstra a aplicação dos conceitos básicos do ataque na construção das soluções propostas.
- . Interpreta os conceitos básicos nas situações de prática em função da oposição defensiva.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.
- . Trabalhos de grupo realizados durante o curso.

SUBUNIDADE 7.**TCO2 - METODOLOGIA DO TREINO DO ATAQUE CONTRA ZONA**

- 7.1. Fatores condicionantes da seleção dos movimentos ofensivos para o ataque contra defesas zona
- 7.2. Aspetos metodológicos da construção e do treino dos movimentos ofensivos contra zona
- 7.3. Apresentação de exemplos práticos focalizados a situações reais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Distinguir os diversos fatores condicionantes da escolha de propostas táticas para o ataque às defesas zona.
- . Identificar os aspetos metodológicos fundamentais do treino do ataque contra as defesas zona.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Aplica os fatores condicionantes da seleção de propostas ofensivas com os conceitos básicos do ataque contra zona.
- . Aplica os princípios metodológicos na construção de exercícios para o treino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.
- . Trabalhos de grupo realizados durante o curso.



SUBUNIDADE 8.

TCO2 - TRABALHOS DE GRUPO

8.1. Aplicação da matéria lecionada no desenvolvimento dos trabalhos desenvolvidos pelos formandos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Organizar o grupo de trabalho em função dos problemas táticos desenvolvidos.Interagir com os companheiros de forma a mobilizar discussões participadas sobre as suas propostas de trabalho.Preparar as suas propostas de trabalho que se constituirão como objeto de avaliação final do formando.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Promove a discussão do grupo em torno das suas propostas táticas.Organiza o grupo intervindo de acordo com uma postura técnica adequada ao perfil de competências do treinador.Pratica as soluções táticas preparadas de forma a conceber uma atitude de reflexão crítica face aos conteúdos do jogo.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Avaliação contínua de três parâmetros:<ul style="list-style-type: none">Participação;Assiduidade;Atitude perante a prática.	

SUBUNIDADE 9.

TCO3 - O CONTRA-ATAQUE

- 9.1. Importância e implicações do contra-ataque no modelo de jogo de uma equipa de rendimento
- 9.2. Os fatores de eficácia do contra-ataque
- 9.3. Conceitos básicos e diferenciação de papéis
- 9.4. As diferentes situações de realização do contra-ataque e os momentos (fases) que nele se podem definir
- 9.5. O contra-ataque após cesto sofrido, a noção de “chegar jogando”, os ataques de transição e a ligação do contra-ataque para o ataque de posição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar a importância e os fatores de eficácia do contra-ataque no basquetebol atual.Descrever os conceitos básicos, as situações de oportunidade de contra-ataque e os diversos momentos que o podem constituir.Distinguir as diferentes formas de ligação do contra-ataque aos processos de transição para o ataque de posição.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Usa os conceitos transmitidos em favor do desenvolvimento dos processos táticos que propõe.Relaciona os conceitos fundamentais do contra-ataque com os sistemas de jogo utilizados nos trabalhos a desenvolver ao longo do curso.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.Trabalhos de grupo realizados durante o curso.	



SUBUNIDADE 10.

TCO3 - METODOLOGIA DO TREINO DO CONTRA-ATAQUE

- 10.1. Aspectos metodológicos do treino do contra-ataque
- 10.2. O treino dos três grandes momentos do contra-ataque: o início, o desenvolvimento e a finalização
- 10.3. O treino das situações de superioridade numérica com especial ênfase para o 4x3 e o 5x4
- 10.4. A ligação do contra-ataque e a sua incorporação nos diversos sistemas de transição para o ataque de posição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Interpretar os pressupostos metodológicos do treino do contra-ataque.
- . Distinguir os três momentos de realização do contra-ataque perspetivando soluções para o seu treino.
- . Identificar soluções para as diferentes formas de decisão do contra-ataque assim como a sua ligação para o jogo posicional em 5x5.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Aplica os aspetos metodológicos do treino do contra-ataque nas situações de exercício utilizadas para o efeito.
- . Elabora situações de exercício para o treino dos diversos momentos do contra-ataque com objetivos claros.
- . Demonstra a relação entre as soluções de finalização do contra-ataque e a sua transição para o jogo posicional no enquadramento das soluções táticas que propõe.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.
- . Trabalhos de grupo realizados durante o curso.

SUBUNIDADE 11.

TCO3 - TRABALHOS DE GRUPO

- 11.1. Aplicação da matéria lecionada no desenvolvimento dos trabalhos desenvolvidos pelos formandos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Organizar o grupo de trabalho em função dos problemas táticos desenvolvidos.
- . Interagir com os companheiros de forma a mobilizar discussões participadas sobre as suas propostas de trabalho.
- . Preparar as suas propostas de trabalho que se constituirão como objeto de avaliação final do formando.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Promove a discussão do grupo em torno das suas propostas táticas.
- . Organiza o grupo intervindo de acordo com uma postura técnica adequada ao perfil de competências do treinador.
- . Pratica as soluções táticas preparadas de forma a conceber uma atitude de reflexão crítica face aos conteúdos do jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Avaliação contínua de três parâmetros:
 - . Participação;
 - . Assiduidade;
 - . Atitude perante a prática.



SUBUNIDADE 12.

TCO4 - ATAQUE CONTRA DEFESAS MISTAS E ALTERNÂNCIAS DEFENSIVAS

12.1. Formas de reconhecimento das estruturas defensivas

12.2. Conhecer os objetivos da defesa para melhor a conseguir atacar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diversas soluções de reconhecimento das estruturas defensivas.
- Caracterizar as razões pelas quais este tipo de defesas ocorre no jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Emprega as estratégias de reconhecimento das estruturas da defesa na construção das soluções táticas propostas.
- Desenvolve uma atitude crítica, mas coerente, relativamente aos pressupostos e conceitos fundamentais para a construção do ataque a estas formas defensivas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.
- Trabalhos de grupo realizados durante o curso.

SUBUNIDADE 13.

TCO4 - PRESSUPOSTOS, CONCEITOS E METODOLOGIA DO TREINO DO ATAQUE CONTRA DEFESAS MISTAS E ALTERNÂNCIAS DEFENSIVAS

13.1. Pressupostos e conceitos subjacentes ao ataque às defesas mistas

13.2. Algumas soluções táticas para o ataque às duas grandes formas mistas da defesa: *box & one* e *triangle & two*

13.3. O problema das alternâncias defensivas

13.4. Referências metodológicas para o treino do ataque contra defesas mistas e alternadas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os pressupostos e conceitos fundamentais do ataque às defesas mistas.
- Desenhar/adaptar movimentos ofensivos utilizando os conceitos definidos no sentido de os adaptar aos diversos tipos de defesas mistas.
- Descrever os problemas mais relevantes sobre o ataque contra defesas alternadas.
- Desenvolver uma atitude crítica relativamente à metodologia do treino do ataque contra defesas mistas e alternâncias defensivas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os conceitos abordados à adaptação do ataque perante alternâncias defensivas.
- Demonstra domínio dos conceitos na aplicação das soluções táticas propostas.

Continua>

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.
- Trabalhos de grupo realizados durante o curso.

SUBUNIDADE 14.

TCO4 - TRABALHOS DE GRUPO**14.1. Aplicação da matéria lecionada no desenvolvimento dos trabalhos desenvolvidos pelos formandos****COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Organizar o grupo de trabalho em função dos problemas táticos desenvolvidos.
- Interagir com os companheiros de forma a mobilizar discussões participadas sobre as suas propostas de trabalho.
- Preparar as suas propostas de trabalho que se constituirão como objeto de avaliação final do formando.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Promove a discussão do grupo em torno das suas propostas táticas.
- Organiza o grupo intervindo de acordo com uma postura técnica adequada ao perfil de competências do treinador.
- Pratica as soluções táticas preparadas de forma a conceber uma atitude de reflexão crítica face aos conteúdos do jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação contínua de três parâmetros:
 - Participação;
 - Assiduidade;
 - Atitude perante a prática.

SUBUNIDADE 15.

TCO5 - ATAQUE CONTRA DEFESAS PRESSIONANTES**15.1. Acerca do ataque contra defesas pressionantes****15.2. Conceitos de ataque contra defesas pressionantes****15.3. Aspetos específicos para cada função/posição em cada fase do ataque às defesas *press*****15.4. Referências metodológicas sobre o treino do ataque contra defesas pressionantes****15.5. Alguns exemplos de movimentos de ataque contra defesas pressionantes****COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever os conceitos específicos do ataque contra defesas pressionantes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Usa os conceitos específicos de ataque contra defesas pressionantes na construção das soluções propostas.

Continua>

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Distinguir os papéis que os diferentes jogadores possam ter em cada fase do ataque contra defesas pressionantes.
- Construir episódios de treino que se destinem ao treino do ataque contra saídas pressionantes.
- Desenhar movimentos de ataque contra defesas pressionantes com base nos conceitos definidos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estabelece com precisão as responsabilidades específicas de cada jogador em cada fase da saída de pressão.
- Demonstra as diferenças particulares entre o ataque a uma defesa individual e a uma zona press.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.
- Trabalhos de grupo realizados durante o curso.

SUBUNIDADE 16.

TCO5 - TRABALHOS DE GRUPO**16.1. Aplicação da matéria lecionada no desenvolvimento dos trabalhos desenvolvidos pelos formandos****COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Organizar o grupo de trabalho em função dos problemas táticos desenvolvidos.
- Interagir com os companheiros de forma a mobilizar discussões participadas sobre as suas propostas de trabalho.
- Preparar as suas propostas de trabalho que se constituirão como objeto de avaliação final do formando.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Promove a discussão do grupo em torno das suas propostas táticas.
- Organiza o grupo intervindo de acordo com uma postura técnica adequada ao perfil de competências do treinador.
- Pratica as soluções táticas preparadas de forma a conceber uma atitude de reflexão crítica face aos conteúdos do jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação contínua de três parâmetros:
 - Participação;
 - Assiduidade;
 - Atitude perante a prática.



SUBUNIDADE 17.

TCO6 - SITUAÇÕES ESPECIAIS EM ATAQUE

- 17.1. As situações especiais: o que são e quais as que melhor representam a ideia de especial
- 17.2. Reposições de bola na linha lateral ou final de continuidade; Reposições de bola na linha lateral ou final de manutenção da posse de bola; Estruturas táticas de decisão – possíveis para reposições e também de bola viva (jogo de 5x5)
- 17.3. A crise de tempo no ataque de posição
- 17.4. As últimas posses de bola do jogo
- 17.5. Referências metodológicas para o treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar a relevância das situações especiais no basquetebol atual.
- . Diferenciar as diversas situações especiais que se podem definir do ponto de vista ofensivo.
- . Adotar uma atitude de reflexão crítica sobre a construção de situações especiais de acordo com a sua filosofia e recursos (jogadores) à disposição.
- . Relaciona o treino dos diferentes conteúdos do ataque com o treino das situações especiais.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Classifica as diferentes situações especiais do jogo.
- . Desenvolve soluções para cada uma das situações especiais definidas.
- . Desenvolve uma atitude de crítica relativamente à construção de situações especiais.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.
- . Trabalhos de grupo realizados durante o curso.

SUBUNIDADE 18.

TCO6 - TRABALHOS DE GRUPO

- 18.1. Aplicação da matéria lecionada no desenvolvimento dos trabalhos desenvolvidos pelos formandos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Organizar o grupo de trabalho em função dos problemas táticos desenvolvidos.
- . Interagir com os companheiros de forma a mobilizar discussões participadas sobre as suas propostas de trabalho.
- . Preparar as suas propostas de trabalho que se constituirão como objeto de avaliação final do formando.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Promove a discussão do grupo em torno das suas propostas táticas.
- . Organiza o grupo intervindo de acordo com uma postura técnica adequada ao perfil de competências do treinador.
- . Pratica as soluções táticas preparadas de forma a conceber uma atitude de reflexão crítica face aos conteúdos do jogo.

Continua>



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Avaliação contínua de três parâmetros:
 - . Participação;
 - . Assiduidade;
 - . Atitude perante a prática.
-

SUBUNIDADE 19.**TCO7 - RESSALTO OFENSIVO****19.1.** A importância do ressalto ofensivo**19.2.** Os fatores condicionantes do ressalto ofensivo**19.3.** Referências metodológicas para o treino do ressalto ofensivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar a importância do ressalto ofensivo.
- . Interpretar os fatores condicionantes do ressalto ofensivo.
- . Caracterizar os aspetos técnico-táticas que os jogadores e as equipas devem dominar para a melhoria das qualidades de ressalto.
- . Definir regras coletivas para a participação no ressalto ofensivo.
- . Interpretar o treino do ressalto de forma integrada: o treino do ressalto ofensivo e defensivo em simultâneo e no domínio da ligação entre as grandes fases ataque-defesa e defesa-ataque.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Usa os critérios de importância definidos para o ressalto ofensivo nas propostas táticas que concebe para o ataque.
 - . Demonstra a ligação entre a recuperação da posse de bola e as soluções apresentadas pela ênfase que coloca no ressalto ofensivo.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.
 - . Trabalhos de grupo realizados durante o curso.
-



SUBUNIDADE 20.

TCO7 - TRABALHOS DE GRUPO

20.1. Aplicação da matéria lecionada no desenvolvimento dos trabalhos desenvolvidos pelos formandos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Organizar o grupo de trabalho em função dos problemas táticos desenvolvidos.
- Interagir com os companheiros de forma a mobilizar discussões participadas sobre as suas propostas de trabalho.
- Preparar as suas propostas de trabalho que se constituirão como objeto de avaliação final do formando.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Promove a discussão do grupo em torno das suas propostas táticas.
- Organiza o grupo intervindo de acordo com uma postura técnica adequada ao perfil de competências do treinador.
- Pratica as soluções táticas preparadas de forma a conceber uma atitude de reflexão crítica face aos conteúdos do jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação contínua de três parâmetros:
 - Participação;
 - Assiduidade;
 - Atitude perante a prática;



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Tática Coletiva Defensiva (TCD)

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. TCD1 - GENERALIDADES SOBRE A DEFESA	0,5	0,5/ 0
2. TCD1 - DEFESA INDIVIDUAL (HXH)	4	0 / 4
3. TCD1 - METODOLOGIA DO TREINO DA DEFESA	1	0 / 1
4. TCD1 - TRABALHOS DE GRUPO	1	0 / 1
5. TCD2 - DEFESA ZONA	0,5	0,5/ 0
6. TCD2 - ANÁLISE DE DETALHE ÀS DEFESAS ZONA	4	0 / 4
7. TCD2 - METODOLOGIA DE CONSTRUÇÃO DAS DEFESAS ZONA	1	0 / 1
8. TCD2 - TRABALHOS DE GRUPO	1	0 / 1
9. TCD3 - TRANSIÇÃO ATAQUE-DEFESA	0,5	0,5/ 0
10. TCD3 - METODOLOGIA DO TREINO DA TRANSIÇÃO ATAQUE-DEFESA	1	0 / 1
11. TCD3 - TRABALHOS DE GRUPO	1	0 / 1
12. TCD4 - DEFESAS MISTAS	1	1 / 0
13. TCD4 - METODOLOGIA DO TREINO DAS DEFESAS MISTAS	1	0 / 1
14. TCD4 - TRABALHOS DE GRUPO	1	0 / 1
15. TCD5 - DEFESAS PRESSIONANTES	0,5	0,5/ 0
16. TCD5 - DEFESAS PRESSIONANTES EM HXH	1	0 / 1
17. TCD5 - DEFESAS ZONA PRESS	1	0 / 1
18. TCD5 - METODOLOGIA DO TREINO DAS DEFESAS PRESSIONANTES	0,5	0 / 0,5
19. TCD5 - TRABALHOS DE GRUPO	1	0 / 1
20. TCD6 - SITUAÇÕES ESPECIAIS DA DEFESA	1	1 / 0
21. TCD6 - METODOLOGIA DO TREINO DAS SITUAÇÕES ESPECIAIS EM DEFESA	1	0 / 1
22. TCD6 - TRABALHOS DE GRUPO	1	0 / 1
23. TCD7 - RESSALTO DEFENSIVO	0,5	0,5/ 0
24. TCD7 - METODOLOGIA DO TREINO DO RESSALTO OFENSIVO	0,5	0 / 0,5
25. TCD7 - TRABALHOS DE GRUPO	0,5	0 / 0,5
Total	27	4,5 / 22,5



TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA (TCD)

SUBUNIDADE 1.

TCD1 - GENERALIDADES SOBRE A DEFESA

- 1.1. A importância da defesa no basquetebol atual
- 1.2. Fatores de eficácia da defesa
- 1.3. Ideias chave sobre a preparação da defesa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a importância da defesa no contexto do basquetebol atual.
- Interpretar os fatores de eficácia do sucesso defensivo e articula-os com as grandes ideias sobre a preparação da defesa no jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os aspetos teóricos sobre a importância da defesa e os seus fatores de eficácia no desenvolvimento dos trabalhos apresentados.
- Demonstra um domínio claro das ideias-chave em que a preparação da defesa se suporta.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.
- Trabalhos de grupo realizados durante o curso.

SUBUNIDADE 2.

TCD1 - DEFESA INDIVIDUAL (HXH)

- 2.1. Pressupostos para a construção do sistema defensivo
- 2.2. Conceitos fundamentais da defesa individual
- 2.3. A relação de vantagem/desvantagem das propostas defensivas para a defesa das estruturas fundamentais do jogo
 - 2.3.1. A defesa da bola, a pressão nas primeiras linhas de passe e a presença das ajudas defensivas
 - 2.3.2. A defesa dos jogo interior, a defesa dos cortes e a negação das mudanças de lado
 - 2.3.3. As primeiras e segundas ajudas, os “traps” e respetivas rotações defensivas
 - 2.3.4. A defesa dos bloqueios diretos
 - 2.3.5. A defesa dos bloqueios indiretos
 - 2.3.6. A defesa dos bloqueios duplos (*stacks*) e dos bloqueios em sequência (bloqueios desfasados e bloqueios continuados)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os conceitos fundamentais relativos à defesa das estruturas fundamentais do jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Emprega as soluções fundamentais apresentadas para a defesa das diversas estruturas nas soluções táticas apresentadas ao longo do curso.

Continua>

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever as soluções fundamentais e as soluções alternativas em função da leitura da relação ataque-defesa.
- Adotar uma atitude de reflexão estratégico-tática de modo a interpretar cada situação defensiva de modo crítico.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue as propostas defensivas consideradas de base ou fundamentais, daquelas que se constituem como as soluções de recurso.
- Relaciona com coerência as soluções defensivas apresentadas dentro da lógica vantagem-desvantagem no ambiente de confronto entre o ataque e a defesa.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.
- Trabalhos de grupo realizados durante o curso.

SUBUNIDADE 3.**TCD1 - METODOLOGIA DO TREINO DA DEFESA**

- 3.1. A definição de regras para a construção do sistema defensivo
- 3.2. Princípios metodológicos da preparação da defesa
- 3.3. A relação ataque-defesa e vantagem-desvantagem como as bases fundamentais da estruturação dos exercícios de treino e da seleção das soluções defensivas do sistema
- 3.4. A articulação e influência do treino da defesa nos restantes conteúdos do treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar a necessidade de definir regras claras que devem ser sólidas e coerentes para a construção coletiva da equipa na defesa.
- Identificar os princípios metodológicos do treino da defesa.
- Selecionar exercícios defensivos enquadrados nas necessidades de preparação técnico-tática da equipa.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Emprega a definição de regras na aplicação do conteúdo defensivo das soluções de trabalho apresentadas.
- Relaciona os princípios metodológicos, com as regras definidas e ainda com o restante conteúdo ofensivo das situações de trabalho apresentadas.
- Desenvolve exercícios com objetivos específicos para o treino das soluções fundamentais e das soluções de recurso.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.
- Trabalhos de grupo realizados durante o curso.



SUBUNIDADE 4.

TCD1 - TRABALHOS DE GRUPO

4.1. Aplicação da matéria lecionada no desenvolvimento dos trabalhos desenvolvidos pelos formandos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Organizar o grupo de trabalho em função dos problemas táticos desenvolvidos.Interagir com os companheiros de forma a mobilizar discussões participadas sobre as suas propostas de trabalho.Preparar as suas propostas de trabalho que se constituirão como objeto de avaliação final do formando.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Promove a discussão do grupo em torno das suas propostas táticas.Organiza o grupo intervindo de acordo com uma postura técnica adequada ao perfil de competências do treinador.Pratica as soluções táticas preparadas de forma a conceber uma atitude de reflexão crítica face aos conteúdos do jogo.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Avaliação contínua de três parâmetros:<ul style="list-style-type: none">Participação;Assiduidade;Atitude perante a prática.	

SUBUNIDADE 5.

TCD2 - DEFESA ZONA

5.1. As defesas zona no contexto do basquetebol atual

5.2. Conceitos fundamentais em que as defesas zona assentam

5.3. Os diferentes tipos de defesa zona: frente par e frente ímpar. Objetivos e momentos de aplicação no jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Interpretar a importância e a utilização das defesas zona na atualidade do jogo de basquetebol.Identificar os conceitos fundamentais e objetivos em que as diferentes defesas zona assentam.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Aplica os conceitos fundamentais das defesas zona nas situações defensivas que desenvolva no âmbito desta temática.Classifica objetivamente os diferentes tipos de zona, os seus objetivos e os momentos mais propícios para a sua utilização.Desenvolve uma atitude crítica relativamente à importância e utilização da defesa zona no jogo de basquetebol.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.Trabalhos de grupo realizados durante o curso.	



SUBUNIDADE 6.

TCD2 - ANÁLISE DE DETALHE ÀS DEFESAS ZONA

- 6.1. Revisão das defesas 2:3 (2:1:2) e 3:2 (1:2:2)
- 6.2. Objetivos, pontos fracos e pontos fortes, regras de coordenação coletiva da defesa
- 6.3. A defesa zona 1:3:1
- 6.4. Objetivos, pontos fracos e pontos fortes, regras de coordenação coletiva da defesa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Diferenciar os tipos de defesas zona quanto aos objetivos, fragilidades e pontos fortes e ainda na sua ação coletiva particular.
- . Descrever o modo de ação coletiva de cada defesa aceite como fundamental, percebendo as diversas adaptações estratégicas que podem conceber.
- . Interpretar criticamente cada uma das defesas zona em função da sua filosofia enquanto treinador.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Demonstra com objetividade os objetivos, pontos fortes e fracos de cada uma das defesas zona.
- . Desenvolve com clareza e detalhe o modo de ação coletiva de cada uma das formas de defesa zona abordada.
- . Demonstra um domínio dos conceitos fundamentais que caracterizam cada tipo de zona, percebendo formas de ajustamento estratégico como processos de recurso.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.
- . Trabalhos de grupo realizados durante o curso.

SUBUNIDADE 7.

TCD2 - METODOLOGIA DE CONSTRUÇÃO DAS DEFESAS ZONA

- 7.1. Princípios metodológicos do treino das defesas zona
- 7.2. A articulação do treino das zonas com os restantes conteúdos do treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar os princípios metodológicos do treino das zonas.
- . Relacionar os princípios metodológicos do treino das defesas zona com os princípios mais gerais do treino da defesa.
- . Interpretar o treino das defesas zona com os demais conteúdos do treino não apenas da defesa em geral.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Relaciona os princípios metodológicos do treino da defesa com os princípios do treino da defesa na sua generalidade.
- . Desenvolve exercícios que caracterizam a aplicação dos princípios metodológicos do treino das defesas zona.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.
- . Trabalhos de grupo realizados durante o curso.



SUBUNIDADE 8.

TCD2 - TRABALHOS DE GRUPO

8.1. Aplicação da matéria lecionada no desenvolvimento dos trabalhos desenvolvidos pelos formandos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Organizar o grupo de trabalho em função dos problemas táticos desenvolvidos.Interagir com os companheiros de forma a mobilizar discussões participadas sobre as suas propostas de trabalho.Preparar as suas propostas de trabalho que se constituirão como objeto de avaliação final do formando.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Promove a discussão do grupo em torno das suas propostas táticas.Organiza o grupo intervindo de acordo com uma postura técnica adequada ao perfil de competências do treinador.Pratica as soluções táticas preparadas de forma a conceber uma atitude de reflexão crítica face aos conteúdos do jogo.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Avaliação contínua de três parâmetros:<ul style="list-style-type: none">Participação;Assiduidade;Atitude perante a prática.	

SUBUNIDADE 9.

TCD3 - TRANSIÇÃO ATAQUE-DEFESA

- 9.1. Os diferentes momentos da transição ataque-defesa
- 9.2. Os fatores de eficácia para uma transição equilibrada
- 9.3. Soluções para o desequilíbrio defensivo e para a rápida recuperação defensiva
- 9.4. Os papéis e funções dos jogadores em cada momento da transição para a defesa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar os princípios metodológicos do treino das zonas.Relacionar os princípios metodológicos do treino das defesas zona com os princípios mais gerais do treino da defesa.Interpretar o treino das defesas zona com os demais conteúdos do treino não apenas da defesa em geral.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Relaciona os princípios metodológicos do treino da defesa com os princípios do treino da defesa na sua generalidade.Desenvolve exercícios que caracterizam a aplicação dos princípios metodológicos do treino das defesas zona.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.Trabalhos de grupo realizados durante o curso.	



SUBUNIDADE 10.

TCD3 - METODOLOGIA DO TREINO DA TRANSIÇÃO ATAQUE-DEFESA

- 10.1. Aspectos metodológicos do treino da transição do ataque-para a defesa
- 10.2. O treino das situações de defesa em inferioridade numérica: do 2x1 ao 5x4
- 10.3. A ligação da transição ataque-defesa e a relação como treino do contra-ataque e do ajustamento aos diversos sistemas defensivos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar os aspetos metodológicos do treino da transição da defesa para o ataque.
- Descrever as soluções táticas para o atraso da progressão da bola e dos atacantes em face das situações de inferioridade defensiva.
- Relacionar as situações de inferioridade numérica com a necessidade montar o sistema defensivo escolhido para o jogo posicional.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Usa os critérios metodológicos do treino das transições nas construções das suas propostas táticas.
- Desenvolve exercícios para o treino da transição para a defesa onde se verificam clarificados os diferentes objetivos que as fases possuem.
- Aplica soluções táticas que articular a transição para a defesa com o sistema defensivo de posição em 5x5.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.
- Trabalhos de grupo realizados durante o curso.

SUBUNIDADE 11.

TCD3 - TRABALHOS DE GRUPO

- 11.1. Aplicação da matéria lecionada no desenvolvimento dos trabalhos desenvolvidos pelos formandos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Organizar o grupo de trabalho em função dos problemas táticos desenvolvidos.
- Interagir com os companheiros de forma a mobilizar discussões participadas sobre as suas propostas de trabalho.
- Preparar as suas propostas de trabalho que se constituirão como objeto de avaliação final do formando.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Promove a discussão do grupo em torno das suas propostas táticas.
- Organiza o grupo intervindo de acordo com uma postura técnica adequada ao perfil de competências do treinador.
- Pratica as soluções táticas preparadas de forma a conceber uma atitude de reflexão crítica face aos conteúdos do jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação contínua de três parâmetros:
 - Participação;
 - Assiduidade;
 - Atitude perante a prática.



SUBUNIDADE 12.

TCD4 - DEFESAS MISTAS

12.1. Conceitos fundamentais

12.2. Vantagens/desvantagens da utilização de defesas mistas. Momentos de aplicação

12.3. Análise de detalhe dos fundamentos das defesas mistas: *box & one/diamond & one e triangle & two* (normal ou invertido)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os conceitos fundamentais em que assentam as defesas mistas.
- Interpretar a relação de vantagens/desvantagens da utilização das defesas mistas.
- Distinguir cada uma das formas de defesa mista e os fundamentos da sua ação coletiva.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Desenvolve uma atitude crítica relativamente ao uso das defesas mistas no contexto do basquetebol atual.
- Demonstra as diferenças de detalhe dos fundamentos das defesas mistas quando solicitado a construir situações de prática relacionadas com o tema.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.
- Trabalhos de grupo realizados durante o curso.

SUBUNIDADE 13.

TCD4 - METODOLOGIA DO TREINO DAS DEFESAS MISTAS

13.1. Associação do treino das defesas mistas aos propósitos estratégicos da preparação do jogo

13.2. A definição de papéis, funções e coordenação coletiva em função de alguns dados previamente conhecidos sobre o ataque adversário

13.3. Articulação da construção da defesa mista com as fases de transição ataque-defesa e defesa-ataque

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar o uso das defesas mistas com os propósitos estratégicos muito concretos da preparação de detalhes do jogo.
- Identificar os papéis, as funções e a ação global da defesa em função dos detalhes estratégicos definidos.
- Organizar a construção da defesa mista com as fases de transição para o ataque e para a defesa.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra o uso das defesas mistas como formas específicas de atuar em função do adversário concreto.
- Elabora exercícios para o treino parcial ou global de uma defesa mista em função de questões estratégicas muito bem clarificadas através do *scouting*.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.
- Trabalhos de grupo realizados durante o curso.



SUBUNIDADE 14.

TCD4 - TRABALHOS DE GRUPO

14.1. Aplicação da matéria lecionada no desenvolvimento dos trabalhos desenvolvidos pelos formandos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Organizar o grupo de trabalho em função dos problemas táticos desenvolvidos.
- Interagir com os companheiros de forma a mobilizar discussões participadas sobre as suas propostas de trabalho.
- Preparar as suas propostas de trabalho que se constituirão como objeto de avaliação final do formando.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Promove a discussão do grupo em torno das suas propostas táticas.
- Organiza o grupo intervindo de acordo com uma postura técnica adequada ao perfil de competências do treinador.
- Pratica as soluções táticas preparadas de forma a conceber uma atitude de reflexão crítica face aos conteúdos do jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação contínua de três parâmetros:
 - Participação;
 - Assiduidade;
 - Atitude perante a prática.

SUBUNIDADE 15.

TCD5 - DEFESAS PRESSIONANTES

15.1. Objetivos e momentos de aplicação durante o jogo

15.2. Regras genéricas e critérios de eficácia da utilização de defesas pressionantes

15.3. Tendências atuais na utilização das defesas pressionantes

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar objetivos e relevância da utilização de defesas pressionantes no jogo.
- Descrever as regras genéricas que caracterizam a globalidade das defesas pressionantes.
- Relacionar critérios de eficácia, utilização deste tipo de defesas e a atualidade do jogo de basquetebol.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Emprega os conteúdos e conceitos transmitidos nas soluções táticas relativas à temática das defesas pressionantes.
- Demonstra uma atitude crítica de análise sobre o papel das defesas pressionantes na dinâmica do jogo atual.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.
- Trabalhos de grupo realizados durante o curso.



SUBUNIDADE 16.

TCD5 - DEFESAS PRESSIONANTES EM HXH

16.1. Objetivos, pontos fortes e fragilidades

16.2. Formas de *trap* – 2x1 tradicional e *run & jump* – locais, rotações defensivas e recuperações à saída do *trap*

16.3. Miss-match mais usuais do encaixe das defesas HxH nos dispositivos de defesa de posição em 5x5

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os objetivos, os pontos fortes e fracos das defesas HxH campo todo.
- Descrever com detalhe os aspetos técnico-táticos da realização de *traps*, rotações defensivas e formas de os desfazer mantendo a estrutura da defesa equilibrada.
- Diagnosticar os miss-match que podem advir da necessidade de reequilíbrio defensivo criado pelas rotações defensivas da *press*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estabelece com detalhe os fundamentos da defesa HxH campo todo.
- Aplica os conceitos das duas grandes formas de *trap*, suportadas por formas de rotação e equilíbrio defensivo coerentes e adaptadas à lógica da organização coletiva.
- Relaciona os possíveis miss-match que podem advir na organização do sistema defensivo com as situações especiais da defesa que devem ser resolvidas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.
- Trabalhos de grupo realizados durante o curso.

SUBUNIDADE 17.

TCD5 - DEFESAS ZONA PRESS

17.1. Objetivos, pontos fortes e fragilidades de cada uma das defesas zona *press*

17.2. Análise de detalhe das *press* mais convencionais: 2:2:1 (2:1:2), 1:2:2 (1:2:1:1)

17.3. Formas mais usuais de encaixe das zonas *press* nos dispositivos de defesa de posição em 5x5

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os objetivos, os pontos fortes e fracos das defesas zona *press*.
- Descrever com detalhe os aspetos técnico-táticos das duas formas gerais de zona (frente impar e frente par) e suas respetivas adaptações espaciais.
- Diagnosticar os miss-match que podem advir da necessidade de reequilíbrio defensivo criado pelas rotações defensivas da zona.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estabelece com detalhe os fundamentos das defesas zona *press*.
- Aplica os conceitos de cada uma das defensas de forma coerente e adaptada à lógica da organização coletiva de cada tipo de defesa.
- Relaciona os possíveis miss-match que podem advir na organização do sistema defensivo com as situações especiais da defesa que devem ser resolvidas.

Continua>

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.
- Trabalhos de grupo realizados durante o curso.

SUBUNIDADE 18.

TCD5 - METODOLOGIA DO TREINO DAS DEFESAS**18.1.** Aspectos metodológicos do treino das defesas pressionantes**18.2.** A relação entre o treino das defesas *press* com o treino da transposição do ataque para a defesa**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os princípios metodológicos das defesas pressionantes como uma forma particular de transitar para a defesa em pressão.
- Relacionar o uso de defesas pressionantes, por um lado, como um extensão dos princípios fundamentais da defesa, por outro como formas de uso estratégico para introduzir novidade no jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Usa exercícios enquadrados com os pressupostos metodológicos do treino das defesas pressionantes.
- Define e regula o compromisso com as regras definidas para cada defesa de forma coerente e adaptada a cada um dos tipos de defesa trabalhados/apresentados.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.
- Trabalhos de grupo realizados durante o curso.

SUBUNIDADE 19.

TCD5 - TRABALHOS DE GRUPO**19.1.** Aplicação da matéria lecionada no desenvolvimento dos trabalhos desenvolvidos pelos formandos**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Organizar o grupo de trabalho em função dos problemas táticos desenvolvidos.
- Interagir com os companheiros de forma a mobilizar discussões participadas sobre as suas propostas de trabalho.
- Preparar as suas propostas de trabalho que se constituirão como objeto de avaliação final do formando.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Promove a discussão do grupo em torno das suas propostas táticas.
- Organiza o grupo intervindo de acordo com uma postura técnica adequada ao perfil de competências do treinador.
- Pratica as soluções táticas preparadas de forma a conceber uma atitude de reflexão crítica face aos conteúdos do jogo.

Continua>



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação contínua de três parâmetros:
 - Participação;
 - Assiduidade;
 - Atitude perante a prática.
-

SUBUNIDADE 20.**TCD6 - SITUAÇÕES ESPECIAIS DA DEFESA**

- 20.1. Alternâncias defensivas: fatores de eficácia e aplicações na dinâmica do jogo
- 20.2. Conversões defensivas
- 20.3. Regras fundamentais para o ajustamento aos *miss matches*: jogadores grandes com pequenos, jogadores pequenos com grandes, no jogo exterior e no jogo interior
- 20.4. Os últimos segundos da posse de bola, as últimas posses de bola do período e do jogo em termos defensivos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar fatores de eficácia e potenciais momentos de aplicação das alternâncias e das conversões defensivas.
- Descrever as regras fundamentais possíveis para minimizar a influência dos desajustamentos defensivos.
- Identificar possíveis soluções defensivas ajustadas aos últimos segundos da posse, período ou jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Usa os conteúdos e conceitos transmitidos nas soluções táticas apresentadas para a defesa de situações particulares do jogo.
- Demonstra uma atitude crítica de análise sobre o papel das soluções adotadas em função do momento do jogo, características do adversário e dos seus próprios jogadores.
- Interpreta o quadro de soluções apresentadas enquadradas na lógica de vantagem-desvantagem que a relação ataque/defesa determina.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.
 - Trabalhos de grupo realizados durante o curso.
-

SUBUNIDADE 21.**TCD6 - METODOLOGIA DO TREINO DAS SITUAÇÕES ESPECIAIS EM DEFESA**

- 21.1. Aspetos metodológicos do treino das situações especiais da defesa
- 21.2. Integração das situações especiais na estrutura das regras coletivas da defesa

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Relacionar os pressupostos do treino da defesa com o treino das suas situações mais particulares.
- Distinguir, mas ao mesmo tempo, perspetivar as regras gerais da defesa e as regras especiais para cada momento específico do jogo seja estrategicamente considerado.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estabelece com detalhe as regras que adota para a defesa de determinadas situações especiais colocadas ao longo da apresentação de trabalhos.
- Elabora exercícios para o treino de situações especiais muito concretas aplicando as indicações metodológicas transmitidas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.
- Trabalhos de grupo realizados durante o curso.

SUBUNIDADE 22.

TCD6 - TRABALHOS DE GRUPO**22.1. Aplicação da matéria lecionada no desenvolvimento dos trabalhos desenvolvidos pelos formandos****COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Organizar o grupo de trabalho em função dos problemas táticos desenvolvidos.
- Interagir com os companheiros de forma a mobilizar discussões participadas sobre as suas propostas de trabalho.
- Preparar as suas propostas de trabalho que se constituirão como objeto de avaliação final do formando.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Promove a discussão do grupo em torno das suas propostas táticas.
- Organiza o grupo intervindo de acordo com uma postura técnica adequada ao perfil de competências do treinador.
- Pratica as soluções táticas preparadas de forma a conceber uma atitude de reflexão crítica face aos conteúdos do jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação contínua de três parâmetros:
 - Participação;
 - Assiduidade;
 - Atitude perante a prática.

SUBUNIDADE 23.

TCD7 - RESSALTO DEFENSIVO**23.1. A importância do ressalto defensivo****23.2. Os fatores condicionantes do ressalto defensivo****23.3. A ligação do ressalto defensivo aos diversos momentos do jogo**

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar a importância do ressalto defensivo assim como os seus fatores condicionantes.
- Interpretar o ressalto defensivo como um conteúdo fundamental de recuperação da posse de bola.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Usa os critérios de importância definidos para o ressalto defensivo nas propostas táticas que concebe para a organização da defesa.
- Demonstra a ligação entre a recuperação da posse de bola e as soluções apresentadas pela ênfase que coloca no ressalto defensivo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.
- Trabalhos de grupo realizados durante o curso.

SUBUNIDADE 24.

TCD7 - METODOLOGIA DO TREINO DO RESSALTO OFENSIVO

24.1. As particularidades técnico-táticas do treino do ressalto defensivo

24.2. Uma visão integrada do treino do ressalto defensivo nos diferentes conteúdos do ataque e da defesa

24.3. O treino do ressalto defensivo como fator de ligação à transição da defesa para o ataque

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as particularidades técnico-táticas que os jogadores e as equipas devem dominar para a melhoria das qualidades de ressalto.
- Interpretar o treino do ressalto de forma integrada: o treino do ressalto ofensivo e defensivo em simultâneo e no domínio da ligação entre as grandes fases ataque-defesa e defesa-ataque.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora exercícios onde a disputa do ressalto ofensivo e defensivo está presente com os requisitos técnicos justificados.
- Demonstra a presença do ressalto nas diversas situações táticas apresentadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.
- Trabalhos de grupo realizados durante o curso.



SUBUNIDADE 25.

TCD7 - TRABALHOS DE GRUPO

25.1. Aplicação da matéria lecionada no desenvolvimento dos trabalhos desenvolvidos pelos formandos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Organizar o grupo de trabalho em função dos problemas táticos desenvolvidos.
- Interagir com os companheiros de forma a mobilizar discussões participadas sobre as suas propostas de trabalho.
- Preparar as suas propostas de trabalho que se constituirão como objeto de avaliação final do formando.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Promove a discussão do grupo em torno das suas propostas táticas.
- Organiza o grupo intervindo de acordo com uma postura técnica adequada ao perfil de competências do treinador.
- Pratica as soluções táticas preparadas de forma a conceber uma atitude de reflexão crítica face aos conteúdos do jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação contínua de três parâmetros:
 - Participação;
 - Assiduidade;
 - Atitude perante a prática.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Direção de Exercícios e do Jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. AS FUNÇÕES/TAREFAS DO TREINADOR DE BASQUETEBOL	1	1 / 0
2. A FORMAÇÃO DE EQUIPAS PROFISSIONAIS	1	1 / 0
3. DIREÇÃO/ORIENTAÇÃO DO JOGO	1	1 / 0
Total	3	3 / 0



DIREÇÃO DE EXERCÍCIOS E DO JOGO

SUBUNIDADE 1.

AS FUNÇÕES/TAREFAS DO TREINADOR DE BASQUETEBOL

- 1.1. Âmbito e intervenção do treinador
- 1.2. Fatores eficácia da liderança do treinador
- 1.3. A imagem do treinador
- 1.4. A motivação/organização da equipa e do clube
- 1.5. A relação definição de objetivos/resultados alcançados
- 1.6. O exercício de liderança: relação com modelos de jogo e preparação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o âmbito e a intervenção do treinador de equipas profissionais.
- Descrever os fatores de eficácia da ação do treinador.
- Relacionar a importância da imagem do treinador com os domínios da motivação e da organização do clube.
- Identifica os critérios de eficácia da liderança no seio da organização do clube.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os fatores de eficácia da ação do treinador no contexto de equipas profissionais.
- Relaciona a importância da imagem do treinador com os domínios da motivação e da organização do clube.
- Relaciona a hierarquia da definição de objetivos com a sua avaliação.
- Descreve os fatores que caracterizam o exercício da liderança do treinador de equipas profissionais.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral/escrito.

SUBUNIDADE 2.

A FORMAÇÃO DE EQUIPAS PROFISSIONAIS

- 2.1. Estrutura, definição de objetivos
- 2.2. Orçamentos e construção da equipa – recrutamento de jogadores
- 2.3. Corpo técnico: constituição, relação entre os membros, definição de papéis e responsabilidades
- 2.4. Dinâmica e funcionamento da equipa: regulamentos da equipa, do clube

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a estrutura e a hierarquia de definição de objetivos de equipas profissionais.
- Relacionar as variáveis orçamento/construção de equipa.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os fatores que condicionam a formação de equipas profissionais dirigidas para o alto rendimento.
- Descreve os papéis, as características do seu relacionamento e as responsabilidades dos elementos do corpo técnico.

Continua>

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar critérios para a construção do corpo técnico, sua relação e a definição dos seus papéis e funções.
- Identificar formas de regulamentar a dinâmica e funcionamento do grupo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica dinâmicas e formas de funcionamento possíveis entre os membros constituintes de equipas de rendimento.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral/escrito.

SUBUNIDADE 3.**DIREÇÃO/ORIENTAÇÃO DO JOGO**

- 3.1. Rotinas pré-jogo, durante o jogo e pós-jogo
- 3.2. Momentos críticos de um jogo de basquetebol: atitude mental do treinador perante o decorrer do jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as rotinas habituais da ação do treinador antes, durante e após o jogo.
- Interpretar a noção de momentos críticos durante o decorrer do jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as principais rotinas de intervenção do treinador antes, durante e depois do jogo.
- Descreve os potenciais momentos críticos do jogo e perspetiva formas de intervenção em antecipação.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral/escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Coordenação/Direção Técnica

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. PAPEL E FUNÇÕES DO COORDENADOR/DIRETOR TÉCNICO	1	1 / 0
2. A COORDENAÇÃO/TÉCNICA NO BASQUETEBOL PORTUGUÊS	1	1 / 0
Total	2	2 / 0



COORDENAÇÃO/DIREÇÃO TÉCNICA

SUBUNIDADE 1.

PAPEL E FUNÇÕES DO COORDENADOR/DIRETOR TÉCNICO

- 1.1. A definição orgânica das várias áreas de ação de um clube de basquetebol profissional
- 1.2. A coordenação/direção técnica e sua ligação à esfera técnica e administrativa
- 1.3. As funções fundamentais do coordenador/diretor técnico
- 1.4. O perfil de liderança do coordenador/diretor técnico e o seu enquadramento na estrutura orgânica
- 1.5. Os modelos mais comuns de coordenação/direção técnica de um clube profissional

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as estruturas orgânicas em que a direção de um clube se divide.
- Descrever as funções do coordenador/diretor técnico na ligação entre as diversas áreas orgânicas.
- Identificar os fatores de eficácia da liderança do coordenador/diretor técnico.
- Identificar os modelos tradicionais de coordenação/direção técnica de um clube profissional.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona as funções, a ligação entre as diversas unidades e o perfil de liderança do coordenador/diretor técnico com a esfera de desenvolvimento global do projeto basquetebol do clube.
- Desenvolve uma atitude crítica relativamente às funções e tarefas do coordenador/diretor técnico.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Discussão oral.

SUBUNIDADE 2.

A COORDENAÇÃO/TÉCNICA NO BASQUETEBOL PORTUGUÊS

- 2.1. A importância do coordenador/diretor técnico no enquadramento do basquetebol português
- 2.2. Análise da situação atual e perspetivas de futuro

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar a importância do coordenador/diretor técnico no enquadramento das estruturas dos clubes.
- Identificar e analisar criticamente a realidade do basquetebol português no âmbito desta temática.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a importância da função no âmbito da realidade organizativa do basquetebol português.
- Desenvolve uma atitude de crítica construa situação atual que perspetive o futuro dentro das suas realidades profissionais.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Discussão oral.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Estatística/Novas Tecnologias

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. MODELAÇÃO DA PERFORMANCE DESPORTIVA EM BASQUETEBOL	3	3 / 0
Total	3	3 / 0



ESTATÍSTICA/NOVAS TECNOLOGIAS

SUBUNIDADE 1.

MODELAÇÃO DA PERFORMANCE DESPORTIVA EM BASQUETEBOL

- 1.1. A noção de talento aplicada ao Basquetebol
- 1.2. Detecção, seleção e acompanhamento dos talentos três conceitos distintos em torno da mesma problemática
- 1.3. As fases de desenvolvimento dos jogadores: caracterização do treino em cada nível de prática do basquetebol formal e perfil de jogador de interesse

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar os fatores de modelação estática e dinâmica no contexto do basquetebol.
- Identificar diversas ferramentas de análise da performance e usa-a em benefício do seu interesse heurístico sobre o jogo de basquetebol.
- Identificar os resultados mais relevantes que a investigação no basquetebol tem produzido, refletindo sobre a sua utilização no contexto de treino e de competição.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identificar as vantagens e desvantagens das formas de modelar a performance colocando-as ao serviço do treino e da competição.
- Usar ferramentas informáticas que possibilitem ações de *feed-back* apropriadas e em tempo útil.
- Desenvolver uma atitude de crítica construtiva em torno da relação entre os dados fornecidos pela investigação e a sua aplicação no jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Integrado na avaliação final do trabalho de campo.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Planeamento Aplicado em Basquetebol

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. CONCEITOS BÁSICOS DE PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DO TREINO APLICADOS AO BASQUETEBOL	1	1 / 0
2. TRABALHOS DE GRUPO	2	2 / 0
Total	3	3 / 0



PLANEAMENTO APLICADO EM BASQUETEBOL

SUBUNIDADE 1.

CONCEITOS BÁSICOS DE PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DO TREINO APLICADOS AO BASQUETEBOL

- 1.1. Os fatores específicos do basquetebol que condicionam o processo de planeamento
- 1.2. Os grandes ciclos de treino: características e articulação no quadro do planeamento da época desportiva no basquetebol
- 1.3. Indicadores metodológicos para a construção dos microciclos no basquetebol e formas de controlo da carga de treino
- 1.4. Exemplos práticos de projetos de planeamento anual

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os condicionamentos específicos do basquetebol no planeamento da época de treino.
- Descrever os grandes ciclos de treino e aplicá-los metodologicamente às características do basquetebol.
- Identificar os indicadores metodológicos da construção de microciclos de treino no basquetebol, bem como as formas mais correntes de controlar as cargas de treino.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica o conhecimento transmitido na unidade de metodologia do treino e aplicá-lo ao basquetebol no âmbito concreto do planeamento e periodização do treino.
- Usa o conhecimento geral e específico do planeamento do treino para discutir e interpretar tomadas de decisão metodológica no domínio do planeamento de uma época desportiva.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho apresentado de forma oral/escrita.

SUBUNIDADE 2.

TRABALHOS DE GRUPO

- 2.1. Desenvolvimento de um projeto de planeamento de uma época virtual perante condições previamente definidas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as fases, objetivos e condicionantes do processo de planeamento.
- Interpretar o modelo de periodização adotado, caracterizar os grandes ciclos de treino e justificar as opções tomadas.
- Identificar os diferentes microciclos de treino e definir o modo de controlo da carga.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica para uma aplicação simulada da realidade do planeamento o conhecimento adquirido no âmbito do planeamento e periodização do treino.
- Desenvolve uma atitude crítica em relação às diversas variáveis que condicionam o planeamento e a periodização, de acordo com tomadas de decisão justificadas e metodologicamente aceites.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho apresentado de forma oral/escrita.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Treino Específico Individual

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. TREINO ESPECÍFICO PARA JOGADORES EXTERIORES	1	1 / 0
2. TREINO ESPECÍFICO PARA JOGADORES INTERIORES	1	1 / 0
3. A RELAÇÃO JOGO EXTERIOR E JOGO INTERIOR	1	1 / 0
Total	3	3 / 0



TREINO ESPECÍFICO INDIVIDUAL

SUBUNIDADE 1.

TREINO ESPECÍFICO PARA JOGADORES EXTERIORES

- 1.1. Caracterização dos bases e dos extremos no basquetebol atual: semelhanças e diferenças genéricas
- 1.2. As diferenças entre os designados 1, 2 e 3: características técnicas, táticas, físicas, antropométricas e psicológicas
- 1.3. O treino específico dos bases: otimização técnica e relação com o trabalho coletivo
- 1.4. O treino específico dos extremos: otimização técnica e relação com o trabalho coletivo
- 1.5. Exercícios e aplicações práticas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as características e os papéis das posições exteriores que os jogadores ocupam no jogo.
- Descrever as suas características fundamentais em cada fator do treino.
- Preparar exercícios que se dirijam para a melhoria integrada das qualidades técnico-táticas dos jogadores.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as características e papéis, diferencia e encontra pontos de contacto entre as posições dos jogadores exteriores no basquetebol atual.
- Planeia e cria situações de exercício, associadas às propostas táticas que efetua, com o objetivo de intervir no treino específico do jogador.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.
- Trabalhos de grupo realizados durante o curso.

SUBUNIDADE 2.

TREINO ESPECÍFICO PARA JOGADORES INTERIORES

- 2.1. Caracterização dos jogadores interiores no basquetebol atual: semelhanças e diferenças genéricas
- 2.2. As diferenças entre os designados 4 e 5: características técnicas, táticas, físicas, antropométricas e psicológicas
- 2.3. O treino específico dos jogadores interiores. Especial ênfase aos jogadores grandes e suas limitações de natureza física e coordenativa. A metodologia do treino e relação com o trabalho coletivo
- 2.4. Os “falsos postes” e a relação dos jogadores exteriores no jogo do perímetro
- 2.5. Exercícios e aplicações práticas

- Identificar as características e os papéis das posições interiores que os jogadores ocupam no jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as características e papéis, diferencia e encontra pontos de contacto entre as posições dos jogadores interiores no basquetebol atual.

Continua>

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever as suas características fundamentais em cada fator do treino.
- Preparar exercícios que se dirijam para a melhoria integrada das qualidades técnico-táticas dos jogadores.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planeia e cria situações de exercício, associadas às propostas táticas que efetua, com o objetivo de intervir no treino específico do jogador.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.
- Trabalhos de grupo realizados durante o curso.

SUBUNIDADE 3.**A RELAÇÃO JOGO EXTERIOR E JOGO INTERIOR**

- 3.1. O treino específico dos três grandes momentos de rutura das defesas: a penetração, o passe ao poste e o 2x2 do bloqueio direto
- 3.2. Aplicações e exercícios associados aos indicadores metodológicos fundamentais para o treino da capacidade de jogo desde o 1x1 ao 4x4

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a importância da associação do treino individual aos conceitos ofensivos que na atualidade são determinantes como fatores de eficácia.
- Preparar exercícios de ênfase individual dentro da ligação exterior/interior e vice-versa.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as características técnico-táticas das três estruturas citadas.
- Planeia e cria situações de exercício para a ligação do jogo exterior e interior, associadas às propostas táticas que efetua, com o objetivo de intervir no treino específico do jogador.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de campo do trabalho prático/discussão oral.
- Trabalhos de grupo realizados durante o curso.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Regras do Jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
2	2 / 0



REGRAS DO JOGO

- 1.1. Revisão das eventuais alterações às regras propostas pela FIBA
- 1.2. Interpretações oficiais às regras oficiais de Basquetebol
- 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. O comportamento/critério disciplinar
 - 1.4.4. O uso das mãos – *Handchecking*
 - 1.4.5. As faltas antidesportivas
 - 1.4.6. O jogo de Poste
 - 1.4.7. Os bloqueios e *Pick and Roll*
 - 1.4.8. A violação de passos
 - 1.4.9. O 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.