

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU I

BASQUETEBOL

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASQUETEBOL

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Portuguesa de Basquetebol
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021
COORDENAÇÃO: Departamento de Formação e Qualificação
PAGINAÇÃO: BrunoBate-DesignStudio

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	5
B. Unidades de Formação	7
1. SABER TREINAR	8
2. CONCEITOS E INSTRUMENTOS DE TRABALHO	9
3. COMO INICIAR O JOGO	10
4. MINIBASQUETE	11
5. DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES ESPECÍFICAS DO BASQUETEBOL	13
6. TREINADOR COMO PARTE DE UM SISTEMA	15
7. PRÁTICA PEDAGÓGICA EM CONTEXTO DE TREINO E JOGO	16
8. TÉCNICA INDIVIDUAL OFENSIVA	17
9. TÉCNICA INDIVIDUAL DEFENSIVA	20
10. TÁTICA INDIVIDUAL OFENSIVA	23
11. O 3X3 DA FIBA	25
12. TÁTICA COLETIVA OFENSIVA	26
13. TÁTICA INDIVIDUAL DEFENSIVA	28
14. TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA	30
15. DIREÇÃO E EXERCÍCIO DO JOGO	32
16. DOSSIÊ DO TREINADOR (DIGITAL)	33
C. Organização da Formação	34
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	35
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	35
3. ESTÁGIOS	35

A. Preâmbulo



A. 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 idêntica 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

Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. SABER TREINAR	1h30
2. CONCEITOS E INSTRUMENTOS DE TRABALHO	2h
3. COMO INICIAR O JOGO	1h
4. MINIBASQUETE	7h
5. DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES ESPECÍFICAS DO BASQUETEBOL	4h
6. TREINADOR COMO PARTE DE UM SISTEMA	0h30
7. PRÁTICA PEDAGÓGICA EM CONTEXTO DE TREINO E JOGO	8h
8. TÉCNICA INDIVIDUAL OFENSIVA	7h
9. TÉCNICA INDIVIDUAL DEFENSIVA	4h30
10. TÁTICA INDIVIDUAL OFENSIVA	5h
11. O 3X3 DA FIBA	1h
12. TÁTICA COLETIVA OFENSIVA	3h
13. TÁTICA INDIVIDUAL DEFENSIVA	3h
14. TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA	1h
15. DIREÇÃO E EXERCÍCIO DO JOGO	5h30
16. DOSSIÊ DO TREINADOR (DIGITAL)	1h
Total	55h

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Saber treinar

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. SABER TREINAR	1h30	1h30/0
Total	1h30	1h30/ 0

SUBUNIDADE 1.

1.1. Saber treinar

- 1.1.1. O exemplo do treinador de basquetebol
- 1.1.2. Preparação e avaliação da sessão de treino
- 1.1.3. Direção da equipa em treino e na competição
- 1.1.4. Relacionamento com os jogadores, pais, dirigentes e árbitros
- 1.1.5. Quadro orientador da intervenção do treinador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Dominar os conceitos relativos à função de treinador de Basquetebol
- Dominar regras de condutas e princípios orientadores de intervenção na direção da equipa
- Identificar os instrumentos de trabalho e metodologia de preparação e avaliação da sessão de treino
- Identificar os princípios pedagógicos inerentes à construção de uma relação positiva e formativa com os Pais, Dirigentes e Árbitros

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Domina os conceitos relativos à função de treinador de Basquetebol
- Domina as regras de condutas e os princípios orientadores de intervenção na direção da equipa
- Identifica os instrumentos de trabalho e metodologia de preparação e avaliação da sessão de treino
- Identifica os princípios pedagógicos inerentes à construção de uma relação positiva e formativa com os Pais, Dirigentes e Árbitros

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito/Trabalho individual

PERFIL DO FORMADOR

Treinador com TPTD de Grau II ou superior de Basquetebol com mais de cinco anos de prática efetiva de treinador. Constituindo-se como fatores majorantes: participação obrigatória em pelo menos uma das ações de Formação Contínua Nacional, no ano do curso ou no ano imediatamente anterior e participação na ação de formação de formadores regionais de grau I realizada pela entidade formadora

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Conceitos e instrumentos de trabalho

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. CONCEITOS E INSTRUMENTOS DE TRABALHO	2h	2h/0
Total	2h	2h/ 0

SUBUNIDADE 1.

2.1. Conceitos e instrumentos de trabalho

- 1.1.1. Regras elementares do jogo (Naismith).
- 2.1.2. Regras oficiais
- 2.1.3. Regras fundamentais
- 2.1.4. Regulamento técnico pedagógico
- 2.1.5. Novas Regras (Art.25)
- 2.1.6. Fases do jogo de Basquetebol e os seus objetivos: o ressalto
- Ressalto, transição defesa ataque, transição ataque defesa (subfases, conceitos e objetivos)
- 2.1.7. Terminologia específica da modalidade
- 2.1.8. O Glossário
- 2.1.9. Simbologia específica da modalidade
- 2.1.10. Referências do campo de jogo
- 2.1.11. Construção de plano de treino e caderno de exercícios utilizando uma ferramenta digital

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os princípios de jogo e as suas regras oficiais, a terminologia e as sinaléticas específicas
- Identificar os princípios das fases de transição, do ataque e da defesa de posição e os conceitos gerais a introduzir em cada fase de evolução do jogo e dos jogadores
- Identificar as vantagens da utilização de ferramentas digitais como instrumento de trabalho

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a atividade de acordo com os princípios do jogo e as suas regras oficiais usando sinalética e terminologia adequadas
- Identifica as várias fases do jogo de acordo com as suas normas e de forma adequada ao nível de desenvolvimento dos jogadores
- Identifica a capacidade de utilizar uma ferramenta digital para realizar um plano de treino e um caderno de exercícios

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito e/ou trabalho de grupo

PERFIL DO FORMADOR

Treinador com TPTD de Grau II ou superior de Basquetebol com mais de cinco anos de prática efetiva de treinador. Constituindo-se como fatores majorantes: participação obrigatória em pelo menos uma das ações de Formação Contínua Nacional, no ano do curso ou no ano imediatamente anterior e participação na ação de formação de formadores regionais de grau I realizada pela entidade formadora

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Como iniciar o jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. COMO INICIAR O JOGO	1h	1h/0
Total	1h	1h/ 0

SUBUNIDADE 1.

3.1. Como iniciar o jogo

- 3.1.1. Objetivo do jogo
- 3.1.2. Caracterização do jogo dos principiantes
- 3.1.3. Princípios estruturantes do jogo
- 3.1.4. Defesa – Cada uma marca o seu. Colocação entre o adversário e o cesto
- 3.1.5. Ataque – Como começar? Conceitos ofensivos básicos. Reação à posse de bola
- 3.1.6. Orientações didáticas para a intervenção na direção do jogo dos principiantes

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as principais características do jogo de principiantes
- Identificar os princípios estruturantes do jogo
- Identificar os níveis de jogo
- Aplicar as orientações didáticas inerentes à intervenção na direção do jogo dos principiantes

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as principais características do jogo de principiantes
- Identifica os princípios estruturantes do jogo
- Identifica os níveis de jogo
- Aplica em situação prática as orientações didáticas inerentes à intervenção na direção do jogo dos principiantes

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático

PERFIL DO FORMADOR

Treinador com TPTD de Grau II ou superior de Basquetebol com mais de cinco anos de prática efetiva de treinador. Constituindo-se como fatores majorantes: participação obrigatória em pelo menos uma das ações de Formação Contínua Nacional, no ano do curso ou no ano imediatamente anterior e participação na ação de formação de formadores regionais de grau I realizada pela entidade formadora

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Minibasquete

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. COMO INICIAR O MINIBASQUETE	7h	1h30/5h30
Total	7h	1h30/5h30

SUBUNIDADE 1.

4.1. Como iniciar o Minibasquete

- 4.1.1. Filosofia do Minibasquete
 - a. Objetivos formativos do Minibasquete
 - b. Perfil do treinador de Minibasquete
- 4.1.2. As regras do jogo de Minibasquete: regras oficiais e sua adaptabilidade ao nível de aprendizagem dos praticantes
- 4.1.3. Estrutura de um programa de Minibasquete: objetivos, contextualização e organização das condições de prática
- 4.1.4. Orientações metodológicas para o ensino e prática do Minibasquete:
 - a. O ensino da técnica (de forma analítica e através de jogos pré-desportivos)
 - b. A importância da tomada de decisão na aprendizagem do jogo e através do jogo
- 4.1.5. Desenvolvimento das capacidades Coordenativas através das ações técnicas básicas do jogo de Basquetebol
 - a. Driblar (o 1º recurso)
 - b. Passar e receber a bola (fundamento do jogo coletivo)
 - c. Lançar a bola e lançar ao cesto
 - d. Driblar e Lançar ao cesto
 - e. Passar, receber e lançar
 - f. Driblar, passar, receber e lançar
 - g. As ações técnicas como recurso para ganhar vantagem sobre o defensor
- 4.1.6. Paragens e rotações
- 4.1.7. Finalizações: enriquecimento do repertório de soluções para lançar ao cesto
- 4.1.8. “Jogar a correr”
 - a. Situações de vantagem numérica (Contra-ataque – 2x1 e 3x2)
 - b. Criar vantagem a partir de situação de igualdade numérica com poucos jogadores (Contra-ataque – 2x2 e 3x3)
 - c. “Reação às mudanças de fase Jogo”: reagir ao ganho da posse da bola: defesa/ataque e reagir à perda da posse da bola: Ataque/defesa.
- 4.1.9. Oportunidades para marcar cesto
 - a. O árbitro não interfere na mudança da posse de bola
 - b. Depois cesto sofrido, jogador com bola pode movimentar-se
- 4.1.10. A defesa na iniciação
 - a. Construção do 1x1 defensivo

- b. Conceitos básicos da defesa ao jogador sem bola
- 4.1.11. Conceitos de jogo em igualdade numérica (espaço, passar e cortar, criar vantagem com e sem bola e fazendo o uso do drible) em 2x2, 3x3 e 5x5
- 4.1.12. Quadro orientador/cenários das aprendizagens/Exercícios:
- Escalão 5/7 anos
 - Escalão 8/9 anos
 - Escalão 10/12 anos
 - Adequar a prática adequada às capacidades dos jogadores

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os conceitos relativos à filosofia do minibasquete
- Identificar os objetivos do minibasquete
- Identificar a aplicação de jogos para grupos alargados
- Identificar as prioridades no ensino de técnicas base e no ensino do jogo
- Identificar as atividades, propõe jogos e exercícios de acordo com as características das idades das crianças e jovens

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os conceitos relativos à filosofia do minibasquete
- Identifica os objetivos do minibasquete
- Identifica a aplicação de jogos com grupos alargados
- Identifica as prioridades no ensino de técnicas base e no ensino do jogo
- Identifica as atividades, propõe jogos e exercícios de acordo com as características das idades das crianças e jovens

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

Formação mínima: Treinador com TPTD de Grau II ou grau III de Basquetebol com mais de cinco anos de treinador. Constituindo-se como fatores majorantes: participação obrigatória em pelo menos uma das ações de Formação Continua Nacional, no ano do curso ou no ano imediatamente anterior e participação na ação de formação de formadores regionais de grau I realizada pela FPB/ENB

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Desenvolvimento das capacidades específicas do Basquetebol

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS	2h30	1h/1h30
5.2. DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES COORDENATIVAS	1h30	0/1h30
Total	4h	1h/3h

SUBUNIDADE 1.

5.1. Desenvolvimento das capacidades motoras

- 5.1.1. Conceitos e orientações metodológicas para o desenvolvimento das capacidades motoras
- 5.1.2. Quadro orientador das aprendizagens
- 5.1.3. Princípios para a intervenção prática em contexto de ensino aprendizagem

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 2.

5.2. Desenvolvimento das capacidades coordenativas

- 5.2.1. Especificar exercícios destinados ao desenvolvimento das capacidades coordenativas com e sem bola
- 5.2.2. Deslocamentos específicos sem bola
- 5.2.3. Deslocamentos específicos com bola
- 5.2.4. Deslocamentos específicos: trabalhos de pés sem e com bola
- 5.2.5. Capacidades condicionais
 - a. Exercícios destinados ao desenvolvimento das capacidades condicionais
- 5.2.6. Prática pedagógica: Seleção e direção de situações de aprendizagem (intervenção dos formandos)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

>> Continua

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

Treinador com TPTD de Grau II ou superior de Basquetebol com mais de cinco anos de prática efetiva de treinador. Constituindo-se como fatores majorantes: participação obrigatória em pelo menos uma das ações de Formação Contínua Nacional, no ano do curso ou no ano imediatamente anterior e participação na ação de formação de formadores regionais de grau I realizada pela entidade formadora

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Treinador como parte de um sistema

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. TREINADOR COMO PARTE DE UM SISTEMA	0h30	0h30/0
Total	0h30	0h30/0

SUBUNIDADE 1.

6.1. Treinador como parte de um sistema

- 6.1.1. O sistema e as estruturas do basquetebol: Associações, Federação e FIBA
- 6.1.2. O treinador enquanto agente desportivo (objetivos, competências regulamentares)
- 6.1.3. As funções do treinador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes estruturas do basquetebol e as suas competências básicas
- Identificar o papel do treinador no sistema e reconhecer a importância da sua participação
- Identificar o percurso desportivo dos jogadores no âmbito do clube, seleções distritais e seleções nacionais

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as diferentes estruturas do basquetebol e as suas competências básicas
- Identifica o papel do treinador no sistema e reconhecer a importância da sua participação
- Identificar o percurso desportivo dos jogadores no âmbito do clube, seleções distritais e seleções nacionais

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral/escrito
- Trabalho de grupo realizado durante o curso.
- Discussão oral durante apresentação de trabalhos de grupo

PERFIL DO FORMADOR

Treinador com TPTD de Grau II ou superior de Basquetebol com mais de cinco anos de prática efetiva de treinador. Constituindo-se como fatores majorantes: participação obrigatória em pelo menos uma das ações de Formação Contínua Nacional, no ano do curso ou no ano imediatamente anterior e participação na ação de formação de formadores regionais de grau I realizada pela entidade formadora

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Prática pedagógica em contexto de treino e jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. O MINIBASQUETE EM CONTEXTO DE PRÁTICA DE TREINO E JOGO	8h	0/8h
Total	8h	0/8h

SUBUNIDADE 1.

7.1. Prática pedagógica em contexto de treino e jogo

- 7.1.1. Orientações metodológicas e aplicação em contexto de prática pedagógica dos conteúdos de um mesociclo de minibasquete
- 7.1.2. Orientações metodológicas e aplicação em contexto de prática pedagógica de uma unidade de treino de minibasquete
- 7.1.3. Orientações metodológicas em contexto de prática pedagógica da preparação e orientação de um jogo de minibasquete

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os objetivos e princípios de construção de um plano curto/medio prazo de treino de equipas de minibasquete
- Identificar os princípios de elaboração, construção e execução de uma unidade de treino de minibasquete
- Participar na direção e orientação de um jogo de minibasquete

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e aplica em situação de prática pedagógica os objetivos traçados num plano curto medio prazo de uma equipa de minibasquete
- Identifica e aplica os princípios de em contexto de prática pedagógica de uma unidade de treino de minibasquete
- Participa na direção de um jogo de minibasquete

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho individual

PERFIL DO FORMADOR

Treinador com TPTD de Grau II ou superior de Basquetebol com mais de cinco anos de prática efetiva de treinador. Constituindo-se como fatores majorantes: participação obrigatória em pelo menos uma das ações de Formação Contínua Nacional, no ano do curso ou no ano imediatamente anterior e participação na ação de formação de formadores regionais de grau I realizada pela entidade formadora

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Técnica individual ofensiva

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
8.1. DRIBLE	2h	0/2h
8.2. O PASSE, RECEÇÃO E DESMARCAÇÃO	2h	0/2h
8.3. LANÇAMENTO	2h	0/2h
8.4. TRABALHO DE PÉS E APERFEIÇOAMENTO DA TÉCNICA INDIVIDUAL OFENSIVA	1h	0/1h
Total	1	1 / 0

SUBUNIDADE 1.

8.1. Drible

- 8.1.1. Considerações para o ensino e treino das técnicas
- 8.1.2. Cenários de aprendizagem. Objetivos. Conteúdos e considerações
- 8.1.3. Da aprendizagem global à específica; Objetivos; Conteúdos e considerações; Aprendizagem implícita e explícita
- 8.1.4. Tomada de decisões; Trabalho cognitivo; Objetivos; Conteúdos e considerações
- 8.1.5. Ensino e Treino da técnica individual ofensiva do drible, em blocos
- 8.1.6. Mãos (drible e passe); Pega da bola; Proteção da bola
- 8.1.7. Pés (paragem, arranque, jogo sem bola)
- 8.1.8. Como corrigir os erros técnicos
- 8.1.9. Princípios de execução e conceitos para executar bem o drible: quando driblar, drible padrão e drible útil; ganhar vantagem em drible (mudanças de mão e direção em drible)
- 8.1.10. Metodologia do ensino do drible:
 - a. Exercícios de aplicação do drible
 - b. Na direção de jogo, como deve ser a intervenção do treinador em relação ao drible

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as várias técnicas do drible
- Identifica a metodologia do seu ensino
- Identifica os princípios de orientação de exercícios
- Distingue, em situação de jogo, os momentos adequados à utilização do drible
- Seleciona e prepara os exercícios adequados a cada técnica e situação de jogo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 2.

8.2. O passe, receção e desmarcação

- 8.2.1. O passe e receção
- 8.2.2. O passe como fundamento do jogo coletivo
- 8.2.3. Princípios gerais de execução do passe e receção; Conceitos gerais em relação ao passador; Conceitos gerais em relação ao recetor; Para onde passo? Recebe com duas mãos? Mão alvo
- 8.2.4. Movimento (passo zero)
- 8.2.5. A importância do passe, receção e desmarcação no jogo
- 8.2.6. Diferentes tipos de passe e a sua utilização no jogo; Criatividade
- 8.2.7. Desmarcação: Os primeiros conceitos – correr à frente da bola; passar e avançar; aclarar ao dribble
- 8.2.8. Ações técnico-táticas de desmarcação; Desmarcação em áreas próximas do cesto (criar uma linha de passe interior)
- 8.2.9. Metodologia do ensino de passe, da receção e desmarcação: Estruturar o ensino do passe
- 8.2.10. Na direção do jogo como deve ser a intervenção do treinador em relação ao passe, receção e desmarcação; Orientação para passar e receber bem; Orientação para uma boa desmarcação; Exercícios de aplicação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar várias técnicas de passe, da receção e da desmarcação (abertura de linhas de passe)
- Identificar a metodologia de ensino
- Identificar os princípios de orientação, seleção dos exercícios e dirigir de forma adequada à sua aquisição
- Interpretar em situações de jogo, indicando como e quando utilizar cada uma das técnicas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica várias técnicas de passe, da receção e da desmarcação (abertura de linhas de passe)
- Identifica a metodologia de ensino
- Identifica os princípios de orientação, seleção de exercício e dirige de forma adequada à sua aquisição
- Interpreta em situações de jogo, indicando como e quando utilizar cada uma das técnicas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 3.

8.3. Lançamento

- 8.3.1. Os Lançamentos: Objetivos; Conteúdos e considerações
- 8.3.2. Componentes da mecânica do lançamento; Trabalho analítico da mecânica de lançamento
- 8.3.3. Regras para um bom lançador; A construção de um bom lançador; Progressão no ensino
- 8.3.4. Metodologia do ensino do lançamento: Estruturar o ensino do lançamento
- 8.3.5. Na direção do jogo como deve ser a intervenção do treinador em relação ao lançamento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as várias técnicas do lançamento na passada, em salto, em suspensão e de gancho
- Identificar as situações adequadas para lançar, em situações de jogo e em formas de o transmitir aos seus jogadores
- Identificar a metodologia do ensino de cada uma delas
- Interpretar em situações de jogo, indicando como e quando utilizar cada uma das técnicas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identificar as várias técnicas do lançamento na passada, em salto, em suspensão e de gancho
- Identifica as situações adequadas para lançar, em situações de jogo e em formas de o transmitir aos seus jogadores
- Identifica a metodologia do ensino de cada uma delas
- Interpreta em situações de jogo, indicando como e quando utilizar cada uma das técnicas

>> Continua

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 4.

8.4. Trabalho de pés e aperfeiçoamento da Técnica individual ofensiva

- 8.4.1. Trabalho de pés: O jogo de pés; Objetivos; Conteúdos e considerações
- 8.4.2. O passo zero; Proposta de progressão metodológica do trabalho pés
- 8.4.3. Jogo de costas para o cesto (luta pela posição, parado, receção, rotações e finalizações).
- 8.4.4. Aperfeiçoamento da Técnica individual ofensiva: Encadeamento dos fundamentos; Objetivos; Conteúdos e considerações
- 8.4.5. Princípios e orientações metodológicas para o aperfeiçoamento do drible, do passe, da receção e do lançamento
- 8.4.6. Intervenção e direção de exercícios de aperfeiçoamento da técnica individual ofensiva: Exercícios mistos de drible, passe e lançamento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e selecionar exercícios que interliguem as técnicas de drible, passe, receção e lançamento
- Identificar os princípios e orientações metodológicas de aperfeiçoamento dos fundamentos técnicos
- Interpretar em situações de jogo, indicando como e quando utilizar cada uma das técnicas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e seleciona exercícios que interliguem as técnicas de drible, passe, receção e lançamento
- Identifica os princípios e orientações metodológicas de aperfeiçoamento dos fundamentos técnicos
- Interpreta em situações de jogo, indicando como e quando utilizar cada uma das técnicas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

Treinador com TPTD de Grau II ou superior de Basquetebol com mais de cinco anos de prática efetiva de treinador. Constituindo-se como fatores majorantes: participação obrigatória em pelo menos uma das ações de Formação Continua Nacional, no ano do curso ou no ano imediatamente anterior e participação na ação de formação de formadores regionais de grau I realizada pela entidade formadora

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

9. Técnica individual defensiva

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
9.1. TÉCNICA INDIVIDUAL DEFENSIVA	1h15	0/1h15
9.2. SOBREMARCAÇÃO	1h15	0/1h15
9.3. DEFESA DOS CORTES E ACLARAMENTOS	1h30	0/1h30
9.4. DEFESA DOS JOGADORES INTERIORES	0h30	0/0h30
Total	4h30	0/4h30

SUBUNIDADE 1.

9.1. Técnica individual defensiva

- 9.1.1. Construção do 1x1 defensivo: Objetivo. Conteúdos e considerações. Lógica funcional
- 9.1.2. Defesa ao jogador com bola
 - a. Conceitos. Objetivos da defesa ao jogador com bola
 - b. Posição defensiva básica. Trem superior. Trem inferior. Defender com o corpo e com os pés. Atacar na defesa com o uso das mãos. Desafios individuais
 - c. Deslocamentos defensivos. Correções principais. Deslizar e/ou correr. Colocar o corpo. Movimentos/fintas defensivas. Defender a área pintada
- 9.1.3. Situação defensiva: Reações do defensor ao jogador com bola (“antes de driblar”, “enquanto dribla”, “à paragem do drible”, “quando recupera para um lançamento exterior (close out)”, “ao lançamento em áreas próximas do cesto” e “quando o jogador com bola, ultrapassa o seu defesa direto”)
- 9.1.4. Visão periférica
- 9.1.5. Bloqueio defensivo e ressalto defensivo
- 9.1.6. 1x1 com recuperação defensiva.
- 9.1.7. Prática Pedagógica: Intervenção e direção de exercícios para o treino da defesa ao portador da bola

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, em campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo

SUBUNIDADE 2.

9.2. Sobremarcação

- 9.2.1. Defesa ao jogador sem bola do lado da bola – Sobremarcação
- 9.2.2. Construção do 1x1 defensivo: Iniciação; Aspectos de oposição defensiva
- 9.2.3. Posicionamento em função da bola; Sobremarcação fechada; Sobremarcação aberta, ajuda e recupera
- 9.2.4. Objetivos da defesa ao jogador sem bola do lado da bola
- 9.2.5. Jogador exterior e o posicionamento, deslocamentos e reações (tempo de ajuda/ finta tempo de ajuda à penetração em drible)
- 9.2.6. Bloqueio defensivo e ressalto defensivo
- 9.2.7. Prática pedagógica para o treino da defesa ao jogador sem bola do lado da bola (Sobremarcação): Intervenção e direção de exercícios de defesa ao jogador do lado da bola

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os objetivos dos defensores do jogador sem bola do lado da bola
- Identificar os princípios de execução das técnicas de Sobremarcação
- Identificar os princípios de execução do bloqueio defensivo e ressalto defensivo dos defesas sem bola
- Identificar os exercícios de treino das técnicas referidas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os objetivos dos defensores do jogador sem bola do lado da bola
- Identifica os princípios de execução das técnicas de Sobremarcação
- Identifica os princípios de execução do bloqueio defensivo e ressalto defensivo dos defesas sem bola
- Identifica os exercícios de treino das técnicas referidas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 3.

9.3. Defesa dos cortes e aclaramentos

- 9.3.1. Defesa dos cortes e aclaramentos
- 9.3.2. Objetivos da defesa dos cortes e aclaramentos; Princípios técnico-táticos da defesa dos cortes e aclaramentos
- 9.3.3. Posicionamento, deslocamentos e reações
- 9.3.4. Defesa dos cortes do lado da bola
- 9.3.5. Defesa do corte após passe
- 9.3.6. Defesa dos cortes nas costas e aclaramento – posicionamento, deslocamentos e reações
- 9.3.7. Defesa dos cortes do lado contrário da bola – posicionamento, deslocamentos e reações
- 9.3.8. Corte a partir das zonas próximas do cesto – posicionamento, deslocamentos e reações
- 9.3.9. Prática Pedagógica para o treino da defesa dos cortes e aclaramentos: Intervenção e direção de exercícios de defesa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

>> Continua

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 4.

9.4. Defesa dos jogadores interiores

- 9.4.1. Defesa dos jogadores interiores
- 9.4.2. Posições: Sobremarcação a 3/4; por trás; passe penetrante/passe retorno
- 9.4.3. Defesa poste baixo: Quando recebe a bola
- 9.4.4. Bola dentro 1ª ajuda. Contestar lançamentos
- 9.4.5. Bloqueio defensivo
- 9.4.6. Prática pedagógica para o treino da defesa jogadores interiores: Intervenção e direção de exercícios

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os objetivos dos defensores do jogador interior
- Identificar as regras e técnicas de posicionamento da sobremarcação a 3/4
- Identificar as regras e técnicas posicionamento da defesa dos jogadores na posição de poste baixo
- Identificar os exercícios de treino das técnicas referidas
- Identificar regras e selecionar técnicas de intervenção e instrução na direção dos exercícios

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identificar os objetivos dos defensores do jogador interior
- Identifica as regras e técnicas de posicionamento da sobremarcação a 3/4
- Identifica as regras e técnicas posicionamento da defesa dos jogadores na posição de poste baixo
- Identifica os exercícios de treino das técnicas referidas
- Identifica regras e seleciona técnicas de intervenção e instrução na direção dos exercícios

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

Treinador com TPTD de Grau II ou superior de Basquetebol com mais de cinco anos de prática efetiva de treinador. Constituindo-se como fatores majorantes: participação obrigatória em pelo menos uma das ações de Formação Contínua Nacional, no ano do curso ou no ano imediatamente anterior e participação na ação de formação de formadores regionais de grau I realizada pela entidade formadora

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

10. Tática individual ofensiva

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
10.1. TÁTICA INDIVIDUAL OFENSIVA (1X1)	3h	0/3h
10.2. TÁTICA INDIVIDUAL OFENSIVA (2X2 E 3X3)	2h	0/2h
Total	5h	0/5h

SUBUNIDADE 1.

10.1. Tática individual ofensiva (1x1)

- 10.1.1. A tática individual princípios: Técnica individual/Tática, individual
- 10.1.2. Metodologia do ensino do 1x1
- 10.1.3. Ações prévias à receção; Objetivos; Conteúdos e considerações; Trabalho de receção e cortes nas costas
- 10.1.4. Princípios técnico-táticos: 1x1 em todo o campo – atacante em progressão
- 10.1.5. Reportório de soluções técnico-táticas para ganhar vantagem sobre o adversário direto
- 10.1.6. Princípios técnico Táticos: 1x1 no meio-campo ofensivo – atacante em drible
- 10.1.7. Reportório de soluções técnico-táticas para ganhar vantagem sobre o adversário direto
- 10.1.8. Tripla ameaça a partir do drible, a “Investida” no 1x1
- 10.1.9. Princípios técnico-táticos: O 1x1 no meio campo ofensivo – após receção
- 10.1.10. “Spacing” e “Timing”; Gerar vantagens antes de receber.
- 10.1.11. Reportório de soluções técnico-táticas para ganhar vantagem sobre o adversário direto; Ameaçar o lançamento; Ler a defesa; O uso do pé na receção; “Passo zero”
- 10.1.12. Princípios 1x1 no meio-campo ofensivo em áreas próximas do cesto
- 10.1.13. Princípios técnico-táticos: Reportório de soluções técnico-táticas para ganhar vantagem sobre o adversário
- 10.1.14. Uso das fintas, sem bola: perto da bola e longe da bola
- 10.1.15. Uso das fintas com bola: antes de driblar/em drible/após paragem
- 10.1.16. Ressonância ofensivo
- 10.1.17. Finalizações: de frente para o cesto, de costas para o cesto
- 10.1.18. Jogar perto e longe do cesto

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os princípios técnico-táticos do 1x1 nas diferentes situações ofensivas
- Identificar os princípios metodológicos do ensino do 1x1

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os princípios técnico-táticos do 1x1 nas diferentes situações ofensivas
- Identifica os princípios metodológicos do ensino do 1x1

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, em campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo

SUBUNIDADE 2.

10.2. Tática individual ofensiva (2x2 e 3x3)

- 10.2.1. Conceitos, tomadas decisão dos jogadores: Tática individual, 2x2 e 3x3
- 10.2.2. Jogar com bola; Conceitos para atacante na posse de bola (em posições exteriores e em áreas próximas do cesto); Passe e movimentação
- 10.2.3. Jogo no perímetro; Corte frente/costas; Passar, cortar e repor a posição; Bola à mão; Reação após o passe ao poste: Corta, "Split"
- 10.2.4. Jogar desde o jogador interior numa relação com outros jogadores
- 10.2.5. Jogar sem bola – Conceitos para o jogador sem bola. "Spacing", "Timing"; Objetivo e conteúdos; Considerações; Tomada de decisões; Reações às penetrações (ajudas ofensivas face às penetrações)
- 10.2.6. Penetrações em drible. Reações ofensivas sem bola ao 1x1 de um jogador em drible; Penetrações largas e curtas
- 10.2.7. Mudança do lado da bola

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os princípios metodológicos do ensino do 2x2 e 3x3
- Identificar situações na relação 2x2 e 3x3 que favoreçam a leitura da defesa e a decisão

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os princípios técnico-táticos do 2x2 e 3x3 nas diversas situações ofensivas
- Identifica situações de jogo reduzido que favoreçam a leitura da defesa e a decisão

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, em campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo

PERFIL DO FORMADOR

Treinador com TPTD de Grau II ou superior de Basquetebol com mais de cinco anos de prática efetiva de treinador. Constituindo-se como fatores majorantes: participação obrigatória em pelo menos uma das ações de Formação Contínua Nacional, no ano do curso ou no ano imediatamente anterior e participação na ação de formação de formadores regionais de grau I realizada pela FPB/ENB

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

11. O 3x3 da FIBA

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
11.1. O 3X3 DA FIBA	1h	0/1h
Total	1h	0/1h

SUBUNIDADE 1.

11.1. O 3x3 da FIBA

- 11.1.1. A importância do jogo 3x3 FIBA no desenvolvimento da modalidade
- 11.1.2. As regras do jogo 3x3 FIBA
- 11.1.3. Organização de competições
- 11.1.4. Princípios gerais do jogo 3x3 FIBA
- 11.1.5. Conceitos ofensivos e defensivos do jogo 3x3

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, em campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo

PERFIL DO FORMADOR

Treinador com TPTD de Grau II ou superior de Basquetebol com mais de cinco anos de prática efetiva de treinador. Constituindo-se como fatores majorantes: participação obrigatória em pelo menos uma das ações de Formação Contínua Nacional, no ano do curso ou no ano imediatamente anterior e participação na ação de formação de formadores regionais de grau I realizada pela entidade formadora

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

12. Tática coletiva ofensiva

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
12.1. CONTRA-ATAQUE	1h30	0/1h30
12.2. O ATAQUE	1h30	0/1h30
Total	3h	0/3h

SUBUNIDADE 1.

12.1. Contra-ataque

- 12.1.1. Contra-ataque
- 12.1.2. Contra-ataque – conceitos: exploração de situações de superioridade numérica após roubo de bola
- 12.1.3. Contra-ataque – após ressalto, após cesto sofrido e após reposição nas linhas; Saída e organização
- 12.1.4. Ocupação dos corredores; progressão da bola; Quantos corredores?
- 12.1.5. 1º Passe Recepção em movimento “01” (passe zero) e drible/passe
- 12.1.6. Finalização Princípios técnico-táticos da finalização – 1x0, 2x1, 3x2, 4x3, 5x4.
- 12.1.7. Ataque rápido (chegar a jogar)
- 12.1.8. Fases do ataque rápido (transição ofensiva)
- 12.1.9. Tomar decisões; Espaços
- 12.1.10. Ganhar vantagem em igualdade numérica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, em campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo

SUBUNIDADE 2.

12.2. O ataque

- 12.2.1. Construção do ataque: Tática coletiva
- 12.2.2. Jogo por conceitos – princípios gerais
 - a. Jogar com bola; Conceitos para atacante na posse de bola (em posições exteriores e em áreas próximas do cesto)
 - b. Jogar com bola desde jogo interior: Conceitos para atacante na posse de bola
 - c. Mudança do lado da Bola: reações e ajustamentos
- 12.2.3. Jogar sem bola – Conceitos para o jogador sem bola. “Spacing”, “Timing”; Reações ofensivas ao drible/ penetrações e passes

- 12.2.4. Ressalto ofensivo
- 12.2.5. Princípios do ataque de posição
- 12.2.6. Outros alinhamentos – Todos os jogadores devem passar pelas posições interiores e exteriores
- 12.2.7. Simétrico (5 aberto)
- 12.2.8. Assimétrico (4 jogadores exteriores e 1 interior)
- 12.2.9. Situações especiais: Reposições nas linhas de fundo e laterais
- 12.2.10. Metodologia de intervenção e direção de jogo: Exercícios e situações de jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os princípios gerais do ataque de posição
- Identificar os conceitos subjacentes ao ataque de posição – simétrico (5 aberto) e assimétrico (4 jogadores exteriores e 1 interior)
- Interpretar o jogo e intervir nele de acordo com os princípios gerais e as propostas de organização do ataque de posição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os princípios gerais do ataque de posição
- Identifica os conceitos subjacentes ao ataque de posição – simétrico (5 aberto) e assimétrico (4 jogadores exteriores e 1 interior)
- Interpreta o jogo e intervém de acordo com os princípios gerais e as propostas e as respostas de organização do ataque de posição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, em campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo

PERFIL DO FORMADOR

Treinador com TPTD de Grau II ou superior de Basquetebol com mais de cinco anos de prática efetiva de treinador. Constituindo-se como fatores majorantes: participação obrigatória em pelo menos uma das ações de Formação Continua Nacional, no ano do curso ou no ano imediatamente anterior e participação na ação de formação de formadores regionais de grau I realizada pela entidade formadora

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

13. Tática individual defensiva

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
13.1. A TÁTICA INDIVIDUAL DEFENSIVA	1h	0/1h
13.2. AJUDA DEFENSIVA	2h	0/2h
Total	3h	0/3h

SUBUNIDADE 1.

13.1. A tática individual defensiva

- 13.1.1.** Conceitos básicos
- 13.1.2.** O jogador com bola: Pressionar o portador da bola; Conter o portador da bola, condicionando-lhe as ações ofensivas com bola de forma dinâmica: interferir no drible e no passe, contestar lançamento
- 13.1.3.** Os jogadores sem bola:
- Ação dinâmica dos defensores dos jogadores sem bola do lado da bola (antecipando a ajuda à penetração em drible, antecipando o close out no caso da bola ser passada ao seu atacante direto; fechar a linha de passe, fechar cortes ou aclaramentos para o cesto)
 - Ação dinâmica dos defesas dos jogadores sem bola do lado contrário (antecipar ajuda defensiva, antecipando o *close out*, caso haja passe, antecipando ajuda a cortes ou aclaramentos vindos do lado da bola, antecipando bloqueio defensivo como reação ao lançamento)
 - Dificultar a circulação da bola (fechar linhas de passe de retorno, fechar linhas de passe interior)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os conceitos básicos da tática individual defensiva
- Identificar as componentes técnicas/táticas defensivas dos jogadores com e sem bola

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os conceitos básicos da tática individual defensiva
- Identifica as componentes técnicas/táticas defensivas dos jogadores com bola e sem bola

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, em campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo

SUBUNIDADE 2.

13.2. Ajuda defensiva

- 13.2.1.** Conceito básico da ajuda defensiva; Primeira linha de passe, segunda linha de passe
- 13.2.2.** Objetivos da defesa ao jogador sem bola do lado contrário da bola
- 13.2.3.** Jogador exterior posicionamento, deslocamentos e reações
- 13.2.4.** Jogador em área próxima do cesto: posicionamento, deslocamentos e reações (tempo de ajuda/ finta tempo de ajuda à penetração em drible)
- 13.2.5.** Defesa das penetrações em drible
- 13.2.6.** 1^{as} Ajudas- Ajuda lado bola; Ajuda lado contrário da bola; Fintas defensivas
- 13.2.7.** Rotações defensivas: saltando e trocando

13.2.8. O papel do último defesa

13.2.9. A comunicação defensiva entre os jogadores

13.2.10. O Bloqueio defensivo

13.2.11. Prática Pedagógica para o treino da posição de ajuda (2x2 e 3x3) (defesa ao jogador sem bola do lado contrário da bola: Intervenção e direção do exercício)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os objetivos dos defensores do jogador sem bola do lado contrário da bola
- Identificar os elementos técnico/táticos da ajuda defensiva, rotação defensiva e bloqueio defensivo
- Selecionar e organizar exercícios de aplicação de ajuda defensiva

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os objetivos dos defensores do jogador sem bola do lado contrário à bola
- Identifica os elementos técnico/táticos da posição defensiva de ajuda, deslocamentos, bloqueio e ressalto defensivo
- Seleciona e organiza exercícios de aplicação de ajuda defensiva

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, em campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo

PERFIL DO FORMADOR

Treinador com TPTD de Grau II ou superior de Basquetebol com mais de cinco anos de prática efetiva de treinador. Constituindo-se como fatores majorantes: participação obrigatória em pelo menos uma das ações de Formação Contínua Nacional, no ano do curso ou no ano imediatamente anterior e participação na ação de formação de formadores regionais de grau I realizada pela entidade formadora

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

14. Tática coletiva defensiva

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
14.1. TRANSIÇÃO DEFENSIVA	0h30	0/0h30
14.2. DEFESA COLETIVA INDIVIDUAL	1h30	1h/0h30
Total	2h	1h/1h

SUBUNIDADE 1.

14.1. Transição defensiva

- 14.1.1. Transição defensiva
- 14.1.2. Conceitos; Reação à perda de bola
- 14.1.3. Objetivos da transição ataque-defesa (recuperação defensiva)
- 14.1.4. Regras e prioridades; Ressalto ofensivo
- 14.1.5. Erros mais comuns da didática
- 14.1.6. Responsabilidades individuais
- 14.1.7. Prática pedagógica Exercícios treino da transição ataque/defesa em desvantagem/inferioridade numérica 1x2, 2x3, 3x4
- 14.1.8. Intervenção e direção de exercícios

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 2.

14.2. Defesa coletiva individual

- 14.2.1. Conceitos defesa individual coletiva
- 14.2.2. Pressionar o portador da bola: Conter o portador da bola,
- 14.2.3. Ação dinâmica dos defensores dos jogadores sem bola do lado da bola
- 14.2.4. Ação dinâmica dos defesas dos jogadores sem bola do lado contrário
- 14.2.5. Dificultar a circulação da bola (fechar linhas de passe de retorno, fechar linhas de passe interior, rotações defensivas)
- 14.2.6. A comunicação entre os jogadores
- 14.2.7. O bloqueio defensivo e ressalto defensivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os objetivos dos defensores do jogador sem bola do lado contrário da bola
- Identificar as técnicas de posição defensiva, bloqueio e ressalto defensivo
- Identificar e interpretar os conceitos coletivos da defesa individual

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os objetivos dos defensores do jogador sem bola do lado contrário à bola
- Identifica as técnicas de posição defensiva, deslocamento, bloqueio e ressalto defensivo
- Identifica e interpreta os conceitos coletivos da defesa individual

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

Treinador com TPTD de Grau II ou superior de Basquetebol com mais de cinco anos de prática efetiva de treinador. Constituindo-se como fatores majorantes: participação obrigatória em pelo menos uma das ações de Formação Contínua Nacional, no ano do curso ou no ano imediatamente anterior e participação na ação de formação de formadores regionais de grau I realizada pela entidade formadora

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

15. Direção de exercício e do jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
15.1. DIREÇÃO DO EXERCÍCIO E DO JOGO	5h30	0/5h30
Total	2h	1h/1h

SUBUNIDADE 1.

15.1. Direção do exercício e do jogo

- 15.1.1. Orientações metodológicas e didáticas para a direção de exercícios e do jogo
- 15.1.2. Princípios para a construção de exercícios
 - a. A apresentação do exercício (organização e demonstração)
 - b. A circulação durante o exercício
 - c. Como corrigir durante o exercício?
 - d. Trabalho em grupos reduzidos de construção e direção de exercícios
- 15.1.3. Orientações metodológicas e didáticas para a construção de uma sessão de treino
- 15.1.4. Organização e sistematização dos conteúdos de uma sessão de treino e dos respetivos exercícios
- 15.1.5. Avaliação da sessão de treino
- 15.1.6. Orientações metodológicas e didáticas para a preparação de um jogo
- 15.1.7. Trabalho de grupo: elaboração e direção de uma ficha de treino e plano de jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar situação de exercício, respeitando as orientações metodológicas e didáticas preconizadas
- Interpretar e identificar exercícios e situações de jogo de acordo com as orientações metodológicas e didáticas preconizadas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona situação de exercício, de acordo com as orientações metodológicas, didáticas pedagógicas preconizadas
- Interpreta e identifica, exercícios e situações de jogo de acordo com as orientações metodológicas e didáticas preconizadas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

Treinador com TPTD de Grau II ou superior de Basquetebol com mais de cinco anos de prática efetiva de treinador. Constituindo-se como fatores majorantes: participação obrigatória em pelo menos uma das ações de Formação Contínua Nacional, no ano do curso ou no ano imediatamente anterior e participação na ação de formação de formadores regionais de grau I realizada pela entidade formadora

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

16. Dossier do treinador

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
16.1. O "DOSSIER DE TREINADOR" ENQUANTO FERRAMENTA DO TREINADOR	1h	1h/0
Total	1h	1h/0

SUBUNIDADE 1.

14.1. O "Dossier de Treinador" enquanto ferramenta do treinador

16.1.1. A importância do Dossier de treinador como ferramenta do treinador

16.1.2. Orientações metodológicas para elaboração de um dossier de treinador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os elementos fundamentais e a sua importância para o trabalho diário do treinador
- Identificar os diferentes itens que devem constar na elaboração do Dossier de treinador

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os elementos fundamentais e a importância do dossier de treinador
- Identifica os diferentes itens que devem constar no dossier de treinador

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral/escrito
- Trabalho de grupo realizado durante o curso
- Discussão oral durante apresentação de trabalhos de grupo

PERFIL DO FORMADOR

Treinador com TPTD de Grau II ou superior de Basquetebol com mais de cinco anos de prática efetiva de treinador. Constituindo-se como fatores majorantes: participação obrigatória em pelo menos uma das ações de Formação Contínua Nacional, no ano do curso ou no ano imediatamente anterior e participação na ação de formação de formadores regionais de grau I realizada pela entidade formadora

c. Organização da Formação



1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

1. Jogador ou Ex jogador federado de basquetebol com 3 anos de prática efetiva
2. No caso de não reunir as condições referidas ponto 1, o candidato fica obrigado a realizar uma prova específica de acesso.

2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
<ul style="list-style-type: none"> • Pavilhão desportivo, com um campo de basquetebol, com as medidas oficiais da FIBA 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 tabelas de basquetebol; secretárias para trabalho de grupo e formadores, um quadro didático, meios informáticos para projeção, Câmaras de filmar e projetar; equipamento para a prática do basquetebol • Fichas de observação e de avaliação 	<ul style="list-style-type: none"> • Opcional: Marcador oficial de basquetebol certificado pela FIBA • Jogadores atletas de minibasquete • Bolas de basquetebol e minibasquete - uma por formando • Cadeiras individuais, bolas de basquetebol e/ou minibásquete (uma por formando), coletes, acesso à internet via wifi
<ul style="list-style-type: none"> • Uma sala com capacidade para um número máximo de 30 formandos 	<ul style="list-style-type: none"> • Uma sala com cadeiras e secretárias, acesso via wifi à internet, quadro interativo multimédia e normal, projetor multimédia, câmaras de filmar 	

3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.