

Basquetebol

• **6 ECTS**

• **2.º Ano, 1.º Semestre**

| Área Científica

Educação Física e Desporto (EFD)

| Objetivos de Aprendizagem

- Conhecer a história da modalidade desportiva Basquetebol;
- Conhecer as estruturas organizacionais e reguladoras desta modalidade desportiva, bem como as regras e leis de jogo e eventuais regulamentos específicos nas suas várias formas de manifestação;
- Dominar a linguagem e terminologia específica da modalidade;
- Dominar os conceitos inerentes ao ensino dos princípios do jogo, da técnica e da cultura tática, nos diversos níveis de desenvolvimento e desempenho desportivo desta modalidade, desde o ensino da modalidade a crianças e jovens, no contexto da formação, até a gestão do treino em níveis mais elevados de competição;
- Perceber o papel do professor e do treinador no contexto específico desta modalidade;
- Dominar os conceitos específicos do treino e da didática do desporto inerentes à modalidade desportiva em causa;
- Conhecer as diversas formas de manifestação desta modalidade e reconhecer o seu enquadramento no processo evolutivo dos domínios técnicos, táticos e comportamentais.

| Conteúdos Programáticos

- **Saber Treinar**
 - O exemplo do treinador de basquetebol
 - Preparação e avaliação da sessão de treino
 - Direção da equipa em treino e em competição
 - Relacionamento com jogadores, pais, dirigentes e árbitros
 - Quadro orientador da intervenção do treinador

- **Conceitos e Instrumentos de Trabalho**

- Regras elementares do jogo (Naismith)
- Regras Oficiais
- Fases do Jogo de Basquetebol e seus objetivos
 - O Ressalto
 - A Transição Defesa-Ataque
 - O Ataque de Posição
 - A Transição Ataque-Defesa
 - A Defesa de Posição
- Terminologia específica da modalidade (Técnica Individual/Tática Coletiva)
- Referenciais do campo de Jogo

- **Como Iniciar o Ensino do Jogo**

- Objetivo do jogo
- Caracterização do jogo dos principiantes (jogo anárquico)
- Princípios estruturantes do jogo
 - Defesa
 - Colocação entre o adversário e o cesto
 - Ataque
 - Caminho livre para o cesto: dribla
 - Companheiros desmarcados: passa
 - Cesto ao alcance: lança
 - Há lançamento: disputa da bola – Ressalto
 - Não tem bola: desmarca-se
 - Distância ao portador da bola / Ocupação racional do espaço do jogo

- **Minibasquete**

- Como ensinar o Minibasquete
- A Filosofia do Minibasquete
- Objetivos do Minibasquete
- Quadro orientador de aprendizagem
- Jogos para grupos alargados

- As técnicas básicas
 - Passe
 - Lançamento
 - Drible
 - Paragens
 - Rotações
- Ensino do jogo: a transição defesa-ataque
- Jogo com conceitos e regras de aprendizagem

- **Desenvolvimentos das Capacidades Motoras Específicas do Basquetebol**
 - Conceitos e orientações metodológicas para o desenvolvimento das capacidades motoras
 - Quadro orientador da aprendizagem
 - Princípios para a intervenção prática em contexto de ensino aprendizagem
 - Exemplos de exercícios destinados ao desenvolvimento das capacidades motoras

- **Desenvolvimento das Capacidades Coordenativas**
 - Técnica de corrida
 - Princípios de execução
 - Escola da corrida
 - Orientações metodológicas
 - Manejo da bola
 - Parado
 - Em deslocamento
 - Trabalho de pés
 - Paragens e rotações
 - Saltos e arranques em corrida
 - Mudanças de direção e fintas

- **Técnica Individual Ofensiva**
 - O Drible
 - Princípios gerais de execução do drible

- Quando se utiliza o drible
- Tipos de drible
 - Progressão
 - Proteção
 - Mudanças de direção em drible
- Arranques em drible
- Metodologia do ensino do drible
- O Passe e a Recepção
 - Quando se utiliza o passe
 - Princípios gerais de execução do passe e da recepção
 - Tipos de passe e a sua utilização no jogo
- A Desmarcação
 - Primeiros conceitos de desmarcação
 - Ações técnico-táticas de desmarcação
 - Metodologia do ensino do passe, da recepção e da desmarcação
- O Lançamento
 - Saber lançar ao cesto
 - Conceitos de um bom lançador
 - Escolher o melhor lançamento
 - Tipos de lançamento
 - Lançamento na passada e suas variações e combinações
 - Lançamento em apoio
 - Lançamento em suspensão
 - Lançamento de gancho e semi-gancho
 - Lançamento livre
 - Caracterização do lançamento no jogo de crianças e jovens
 - Metodologia do ensino do lançamento
 - Exercícios de aplicação
- Aperfeiçoamento da técnica individual ofensiva
- Princípios e orientações metodológicas
- Exercícios mistos de drible, passe, recepção e lançamento
- **Técnica Individual Defensiva**
 - Defesa ao jogador com bola
 - Objetivos da defesa ao jogador com a bola

- Posição defensiva básica
- Deslizamento defensivo
- Reações do defensor ao jogador com a bola
- Bloqueio defensivo e ressalto defensivo

- **Tática Individual Ofensiva (Um Contra Um)**

- Um-contra-um em todo o campo – atacante em progressão
- Um-contra-um no meio campo ofensivo – atacante em drible
- Um-contra-um no meio campo ofensivo – após receção
- Um-contra-um no meio campo ofensivo – em áreas próximas do cesto
- Aspectos gerais do um contra um
 - Com bola
 - Sem bola
 - Ressalto Ofensivo
 - Ressalto Defensivo
- Intervenção e direção de exercícios de 1x1

- **O Jogo 3x3**

- A importância do jogo 3x3 no desenvolvimento da modalidade
 - As regras do jogo 3x3
 - Princípios gerais do jogo 3x3
 - Conceitos ofensivos e defensivos do jogo 3x3

- **Tática Coletiva Ofensiva**

- Contra-Ataque
 - Princípios técnico-táticos do contra-ataque
 - O primeiro passe
 - Ocupação dos corredores
 - Progressão da bola
 - Princípios técnico táticos da finalização
 - 1x0
 - 2x1
 - 3x2
- Ataque
 - O ensino do ataque

- O ataque de posição
 - Princípios do ataque de posição
 - Jogar com a bola
 - Jogar sem a bola
 - Reações às marcações
 - Mudança do lado da bola
 - Ressalto ofensivo
 - Ocupação racional do espaço
 - Propostas de organização do ataque de posição
 - Simétrico (5 aberto)
 - Assimétrico (4 jogadores exteriores e 1 jogador interior)
 - Exercícios e situações de jogo
 - Intervenção e direção do jogo
-
- **Tática Individual Defensiva**
 - Defesa ao jogador sem bola do lado da bola
 - Defesa dos cortes e aclaramentos
-
- **Tática Coletiva Defensiva**
 - Defesa do jogador sem bola do lado contrário da bola (ajuda defensiva)
 - Transição ataque-defesa (recuperação defensiva)
-
- **Direção de Exercícios e do Jogo**
 - Princípios da direção de exercícios com jogadores
 - Princípios da organização de grupos
 - Práticas de intervenção e direção de exercícios de jogo

| Metodologia de Ensino

- Aulas teóricas com uso de apresentações em *PowerPoint*.
- Aulas práticas lecionadas no pavilhão.
- Tutoriais.
- Trabalhos individuais/grupo.