

Treino de basquetebol – Escalão juvenil

Instrução inicial – “Hoje no treino vamos aperfeiçoar a técnica de lançamento e o passe de peito no basquetebol”. (dizer o que fazer durante o treino).

Instrução (propriamente dita) – Explicar como se devem fazer os movimentos, como “no passe os atletas devem de agarrar a bola com as duas mãos, ao lançar a bola os atletas devem lança-la com as duas mãos, dirigindo-a para o peito do seu colega de equipa”. No caso do lançamento “lançamento deve de ter as pernas semi-flectidas, os braços devem de fazer um ângulo de 90º sendo que no momento do lançamento as pernas ajudam na impulsão do lançamento, esticando os braços lançado a bola apenas com uma mão”.

Conclusão – Dizer os pontos positivos do treino e o que irá ser trabalhado no treino seguinte.

Organização/gestão – Organizar 4 grupos (previamente criados tendo em conta o nível dos alunos) e coloca-los a trabalhar juntos desde o início da aula. Existem 4 estações com diferentes objectivos onde cada grupo permanece 10 min.

1ª estação – A equipa divide-se e, 2 e faz o jogo dos 10 passes (fazendo o passe de ombro)

2ª estação – Um quadrado em que 4 atletas estão de fora e os restantes dentro. O objectivo é colocar a bola no centro do quadrado (pivot) com passe picado.

3ª estação – Passe para o colega e remate em suspensão.

4ª estação – Jogo reduzido em que os golos apenas valem se forem provenientes de um remate em suspensão.

Clima – O treinador deve ser audível e ter voz de comando para que os atletas cumpram o que lhes é pedido. Os atletas devem manter-se sempre activos e concentrados para que o clima do treino seja propício à aprendizagem e melhoria das técnicas a serem treinadas.

Disciplina – Os atletas devem cumprir os tempos de paragem entre os exercícios e executar as trocas o mais depressa possível de modo a não quebrar o ritmo. O treinador deve colocar as regras desde o início para nunca perder o controlo do treino.