



Compilação de documentos produzidos por FPB, ENB e CNMB para aplicação nos escalões de Minibásquete **CMB** ABSM – Nuno Branco [Out.2008]



Manual de Treinadores de Minibásquete

António San Payo Araújo

Índice

1. COMO ENSINAR BEM MINIBÁSQUETE	4
1.1. FILOSOFIA DO MINIBÁSQUETE	4
1.2. DESPORTO E JOGO: ADULTOS E CRIANÇAS	4
1.3. COMPETIÇÃO E SUCESSO	5
1.3.1. <i>O que devemos fazer</i>	5
1.4. REALIZAÇÃO DE OBJECTIVOS	6
1.5. ORIENTAÇÃO ADEQUADA PARA AS CRIANÇAS	7
1.5.1 <i>Pontos essenciais</i>	7
1.6. BOM RELACIONAMENTO	8
2. CONCEITO E OBJECTIVOS DO MINIBÁSQUETE	9
2.1. CONCEITO DE MINIBÁSQUETE	9
2.2. OBJECTIVOS DO MINIBÁSQUETE	9
2.3. OBJECTIVOS FUNDAMENTAIS DO MINIBÁSQUETE	10
2.3.1. <i>Objectivos de aprendizagem do Minibásquete</i>	10
2.3.2. <i>Domínio cognitivo ou do conhecimento</i>	10
2.3.3. <i>Domínio afectivo ou do comportamental</i>	10
2.3.4. <i>Domínio psico-motor ou dos fundamentos do jogo</i>	11
MINIS8	11
2.3.4.1. <i>A corrida, as paragens, as rotações e o trabalho de pés</i>	11
2.3.4.2. <i>Recepção e domínio da bola</i>	11
2.3.4.3. <i>A ocupação de espaços</i>	11
MINIS10	12
2.3.4.4. <i>O drible</i>	12
2.3.4.5. <i>O lançamento</i>	12
2.3.4.6. <i>O passe e recepção</i>	12
2.3.4.7. <i>Noção de desmarcação e progressão com a bola</i>	12
2.3.4.8. <i>Noção de marcação e defesa</i>	12
MINIS12	13
2.3.4.9. <i>O drible</i>	13
2.3.4.10. <i>O lançamento</i>	13
2.3.4.11. <i>O passe</i>	13
2.3.4.12. <i>Noção de desmarcação e progressão</i>	13
2.3.4.13. <i>Noção das acções a realizar após recepção da bola</i>	13
2.3.4.14. <i>Noção das acções do jogador sem bolas</i>	14
2.3.4.15. <i>Noção de marcação e defesa</i>	14
2.4. VINTE INDICAÇÕES ÚTEIS	14
3. O ENSINAR/APRENDER O JOGO DE MINIBÁSQUETE	16
3.1. INTRODUÇÃO	16
3.2. OBSERVAÇÃO DO JOGO	16
3.3. A ATRACÇÃO PELA BOLA	16
3.3.1. <i>Na defesa</i>	16
3.3.2. <i>No ataque</i>	17
3.4. COMPETÊNCIAS MÍNIMAS	17
3.4.1. <i>Recepção</i>	17
3.4.2. <i>Passe</i>	17
3.4.3. <i>Drible</i>	17
3.4.4. <i>Lançamento</i>	17

3.5. DOIS NÍVEIS DE APRENDIZAGEM	18
3.5.1. 1º Nível - As regras essenciais	18
3.5.2. 2º Nível - A interpretação do jogo	18
3.6. DIFERENÇAS ENTRE O MINI 8, MINI 10 E MINI 12	19
3.6.1. Mini 8	19
3.6.2. Mini 10	19
3.6.3. Mini 12	20
3.7. A SELECÇÃO DOS EXERCÍCIOS	20
3.7.1. Princípios pedagógicos dos exercícios:	20
3.7.2. Organização pedagógica os exercícios	20
3.8. SELECIONAR JOGADORES OU ENSINAR O JOGO?	21
3.9. ENSINAR O JOGO DE MINIBÁSQUETE	21
3.10. REGRAS/INTERVENÇÃO E INDICAÇÕES PEDAGÓGICAS NO DECORRER DO JOGO	22
3.10.1. No Mini 8	22
3.10.2. No Mini 10	22
3.10.3. No Mini 12	22
3.11. CONCLUSÃO	23
4. JOGOS E EXERCÍCIOS	24
4.1. ENSINAR COM INDICAÇÕES PRECISAS	25
4.1.1. Pega da bola	25
4.1.2. Lançamento com duas mãos	25
4.1.3. Recepção da bola	25
4.1.4. Drible	25
4.1.5. Paragens	26
4.2. JOGOS E ACTIVIDADES PARA GRUPOS ALARGADOS	27
4.2.1. “O treinador manda”	27
4.2.13. “Falta uma bola na toca do coelho”	42
4.2.15. Dominó com bolas	44
4.2.16. “Concurso do Cesto de Ouro”	45
4.2.17. Exercícios para aprendizagem dos fundamentos	48
4.2.24. Drible	56
4.2.24.2. “Bola e pé ao mesmo tempo no chão”	57
4.2.27. Paragens e rotações	60
4.2.27.1. «As estátuas»	60
Reacções rápidas desafiam o equilíbrio	60
4.2.28. Exercícios para aprender a tomar decisões	63
4.2.29. “Ensinar a fintar, ensinar a decidir”	65
4.2.29.1 Ensinar a fintar, ensinar a decidir (I)	65
4.2.29.2. Ensinar a fintar, ensinar a decidir (II)	66
4.2.29.3. Ensinar a fintar, ensinar a decidir (III)	67
5. BIBLIOGRAFIA E CRÉDITOS	70

1. COMO ENSINAR BEM MINIBÁSQUETE

Filosofia e Conselhos para Treinadores e Monitores de Minibásquete.

Tradução e adaptação do documento de MARTIN LEE.

1.1. Filosofia do Minibásquete

O Minibásquete privilegia o bem-estar das crianças à necessidade das vitórias e assegura que todos os elementos da equipa tenham oportunidades iguais de jogar, desenvolvendo as suas capacidades ao mesmo tempo que se divertem.

Existe uma clara filosofia educativa do jogo, que se reflecte nas regras, relativamente à utilização dos jogadores, às substituições, às faltas, aos lances -livres e uma atenção especial ao comportamento anti-desportivo.

O Minibásquete é quase único entre os desportos na utilização da experiência desportiva, como meio educativo e formativo, específico. Este documento foi concebido para ajudar os treinadores a compreenderem e alcançarem esse objectivo.

O Minibásquete deve ser ensinado de uma forma aliciante e amistosa que permita a todos os jogadores, grande divertimento, um conhecimento próprio, o desenvolvimento das suas capacidades e o surgimento do espírito de camaradagem.

1.2. Desporto e jogo: adultos e crianças

Para os adultos o jogo é

- Separado da realidade, um espaço de afirmação pessoal e distracção
- O desporto pode ser um jogo ou uma profissão

Para as crianças, jogo é:

- Parte da realidade; espontâneo e importante para o conhecimento de si próprio e dos outros, é fundamental para o seu próprio desenvolvimento
- Um divertimento levado a sério

Importante

O Desporto é uma forma estruturada do jogo, pelo que, no seu ensino é importante para as crianças:

- Conservar o espírito lúdico no desporto para manter o seu interesse e garantir que haja prazer na sua prática
- Criar divertimento para todos e dar a todos a oportunidade para desenvolverem as suas capacidades.

1.3. Competição e Sucesso

O sucesso e fracasso podem ser medidos por:

- a) comparação com outros – competindo;
- b) aperfeiçoamento das capacidades – evoluindo para realização e satisfação pessoal

As crianças aprendem a ser competitivas através da constante comparação entre elas. Infelizmente as crianças que se consideram mais fracas tendem a abandonar a prática desportiva.

Se dirigirmos a sua atenção para a sua evolução podemos estabelecer metas alcançáveis para todas as crianças, permitindo um processo de avaliação que pode proporcionar uma sensação de satisfação e recompensa, mesmo quando perdem, encorajando-as a continuarem.

1.3.1. O que devemos fazer

- Transmitir uma sensação de segurança e apoio a todas as crianças
- Encorajá-las a avaliarem a sua própria evolução, comparando os seus desempenhos com os esforços anteriores ou com o cumprimento das metas estabelecidas
- Premiar as crianças pelos esforços e progressos realizados
- Recorrer a diferentes crianças nas demonstrações

1.3.2. O que devemos evitar:

- Comparar constantemente os jogadores uns com os outros
- Premiar apenas pelo seu talento ou capacidade
- Promover competições desequilibradas

Importante

- O Minibásquete é um jogo para todas as crianças, que devem ser avaliadas pelo seu desempenho, e não pelo facto de terem ganho ou perdido.
- No Minibásquete a classificação não é nem uma prioridade nem uma necessidade.

1.4. Realização de Objectivos

O modo como as crianças entendem o sucesso e o fracasso está relacionado com o que elas desejam alcançar. Embora o divertimento seja o mais importante para as crianças, divertimento pode significar coisas diferentes, como por exemplo experimentar qualquer coisa nova e aliciante, estar com os amigos ou agradar outras pessoas: os pais, o treinador, etc.

As crianças gostam de fazer coisas em que se sentem à vontade ou se destacam, mas não gostam de as fazer se não se sentirem capazes.

Para alguns o sucesso é vencerem os outros, (estão centrados nos outros) para outros o êxito está no resultado do seu próprio aperfeiçoamento (estão centrados no seu esforço).

Para as crianças que o sucesso é ganhar, gostam de vencer facilmente, para mostrarem as suas capacidades. Se têm grande habilidade terão normalmente facilidade em vencer, se não, podem reagir mal, fazerem batota, mentirem ou desinteressarem-se. As outras crianças estão mais atentas ao treinador, procuram a sua evolução e são normalmente mais persistentes e esforçadas quando têm dificuldades.

Os treinadores podem influenciar o modo como as crianças julgam as suas competências, pela forma como as sessões de treino estão organizadas.

É muito importante:

- Compreender a maneira como cada criança avalia o sucesso e o fracasso
- Ajudar as crianças a avaliarem-se as si mesmas em função do seu desempenho
- Estabelecer metas individuais e elogiar cada criança quando as alcança
- Estabelecer metas adequadas e ajustadas às capacidades de cada criança
- Premiar o esforço, mesmo quando não é bem sucedido
- Ajudar as crianças a distinguir capacidades e esforço
- Ser realista quanto às expectativas de cada criança
- Dar a todos a oportunidade para praticar e jogar

1.5. Orientação adequada para as crianças

Treinar correctamente implica o equilíbrio entre a melhoria e evolução das capacidades e a construção de um bom relacionamento com as crianças. Nem todos os treinadores são bons em ambos os domínios, mas vale a pena fazer um esforço tendo sempre por princípio, **“em primeiro lugar as crianças, em segundo as vitórias”**

Uma forma de trabalho para conseguir este equilíbrio é respeitarmos o modelo TARCET (objectivo)

1.5.1 Pontos essenciais

Tarefa – Fundamentos: recepção, passe, drible, lançamento, paragens e rotações

Autoridade - Treinador domina as técnicas e exercícios ajustados aos níveis e capacidades das crianças

Reconhecimento - Recompensar o esforço e os progressos obtidos nas acções técnicas

Grupo - Exercícios de grupos homogéneos; Exercícios combinados

Avaliação - Auto avaliação dos progressos alcançados

Tempo - Controlado pelo progresso individual, tendo em consideração que os jogadores mais aptos evoluem mais depressa

1.6. Bom relacionamento

Finalmente, pode construir-se um bom relacionamento com as crianças seguindo estas simples linhas de orientação:

Para ajudar as crianças a aprender:

SIM

- dar instruções: dizer o que fazer e como o fazer
- ser claro e conciso usando frases curtas
- encorajar e animar sempre

NÃO

- exagerar nos elogios; as crianças conhecem a diferença entre o sincero e o artificial
- ser sarcástico ou trocista

Quando as crianças fazem bem:

SIM

- elogiá-los de imediato pelo esforço e também pelos resultados

NÃO

- considerar os seus esforços como lógicos, garantidos, ou algo obrigatório

Quando as crianças erram:

SIM

- encorajá-los imediatamente
- corrigi-los de forma estimulante e encorajante

NÃO

- castigar ou corrigir com maus modos
- usar um tom de sarcástico de censura

Quando as crianças se comportam mal:

SIM

- tornar claro o comportamento que se espera delas.
- salientar que todos são parte importante da equipa.
- agir de forma positiva e incentivá-los

NÃO

- resmungar ou ameaçar.
- utilizar castigos físicos, por exemplo exercícios de treino.

2. Conceito e Objectivos do Minibásquete

2.1. Conceito de Minibásquete

Entender o significado mais amplo do conceito de Minibásquete é compreendermos que esta actividade vai muito para além de um simples movimento de iniciação ao basquetebol.

O Minibásquete é praticado em clubes, escolas, programas autárquicos de educação física e de ocupação dos tempos livres, o que nos remete para realidades e preocupações e formas de intervenção distintas.

Seja no clube, seja na escola, seja com um grupo homogéneo ou um grupo heterogéneo, seja num grupo alargado ou reduzido, temos que saber responder à pergunta, o que é que devemos e queremos ensinar?

Contudo, seja qual for a realidade em que estamos a trabalhar, uma ideia tem de ficar muito clara, o Minibásquete, face às idades em causa, só tem verdadeiramente sentido se for encarado como uma actividade que proporcione satisfação a todas as crianças envolvidas.

Para explicar em breves palavras o que é o Minibásquete, a sua filosofia e os seus objectivos, que como já referimos vão muito para além do conceito de escalão de iniciação ao basquetebol, recorremos à frase do Prof. Mário Lemos: “Diga Minibásquete e não minibasquetebol. Minibásquete quer significar precisamente que este jogo é uma coisa e o basquetebol é outra.”

Nesta perspectiva, o universo do Minibásquete deve ser, preferencialmente, encarado como uma actividade de cariz fortemente educativa e um espaço privilegiado de aprendizagem, desenvolvimento motor e socialização.

No âmbito dos clubes estas orientações, não devem estar desligadas duma prática correcta de iniciação desportiva. Contudo quando se fala de Minibásquete, em termos de escalão, é necessário compreendermos que este é um universo muito abrangente. Nenhum outro escalão envolve 6 anos de idade, com a agravante que esses seis anos envolvem profundas transformações de maturação. O Minibásquete vai dos 6 aos 12 anos. No mini encontramos crianças com 12 anos que se estão a iniciar, e crianças com a mesma idade, e com 6 anos de prática, e muito frequentemente dentro do mesmo grupo.

Face a estas realidades, com que todos os dias, convivemos, os objectivos a seguir enumerados tem de ser encarados como linhas orientadoras, que terão de ser ajustadas em função das diferentes realidades, como por exemplo, ter um grupo de mini de 6.7 anos, ter um grupo de 11, 12 anos com cinco a seis anos de prática ou ter um grupo de mini de 11, 12 anos que se está a iniciar.

2.2. Objectivos do Minibásquete

Este documento, expõe as linhas orientadoras do trabalho a desenvolver nas diferentes fases, definindo por escalões etários, dentro do Minibásquete, um trajecto progressivo da formação das crianças.

Os treinadores devem aplicar estas orientações, após observação do nível do grupo com que vão trabalhar. A partir da avaliação das necessidades das crianças, devem decidir os conteúdos prioritários a trabalhar. Por outras palavras os treinadores devem decidir, o que é que o praticante deve aprender e melhorar em cada época desportiva.

Este documento não constitui um produto acabado, mas sim a orientação sobre um conjunto de conteúdos e competências que as crianças devem progressivamente adquirir. Dentro de uma perspectiva de desenvolvimento da criança, os objectivos podem e devem ser encarados de duas formas:

Iniciação

A aquisição do gosto e aprendizagem de uma modalidade colectiva através da prática, numa perspectiva eminentemente de cariz lúdico-pedagógica.

Aperfeiçoamento

A preparação progressiva das crianças, de modo a que a transição do Minibásquete, para o basquetebol resulte de forma natural.

2.3. Objectivos fundamentais do Minibásquete

O processo de aprendizagem do Minibásquete tem que ser uma acção educativa do desenvolvimento do domínio cognitivo, afectivo e motor, factor de formação da personalidade individual e colectiva. Como tal os treinos (em rigor, não lhe deveríamos chamar assim) assim como os jogos e as competições não podem ser uma cópia do basquetebol e do universo dos adultos. O Minibásquete não pode ser encarado como uma “fábrica” de jogadores de basquetebol. No processo de formação desportiva não se podem queimar etapas. Nestas idades é importante proporcionar às crianças um vasto repertório motor, e um largo conjunto de experiências. Deste modo impõe-se que os treinadores (em rigor, melhor seria chamar-lhes animadores) saibam por onde começar e fundamentalmente os objectivos a atingir.

Convém aqui deixar uma nota: se usamos as expressões “treino” e “treinador” é por razões de facilitação de linguagem. De facto, em rigor, não o deveríamos fazer, porque o processo de ensino do Minibásquete não se rege pelas leis da metodologia do treino, no fundamental é ensino e não treino.

Quando falamos de Minibásquete consideramos que os objectivos fundamentais desta actividade devem estar hierarquizados do seguinte modo:

Primeiro e o mais importante, o mini tem de ser uma actividade que proporcione prazer a todas as crianças.

Segundo, o mini enquanto iniciação a um jogo desportivo colectivo, é um meio educativo e formativo, que deve proporcionar às crianças um desenvolvimento integral e harmonioso.

Terceiro e do ponto de vista da motricidade das crianças, consideramos essencial que os objectivos de aprendizagem o Minibásquete devem fundamentalmente incidir no desenvolvimento das capacidades coordenativas

Quarto, e como consequência dos objectivos anteriores, encaminhar as crianças para uma prática desportiva regular.

2.3.1. Objectivos de aprendizagem do Minibásquete

A definição dos objectivos do Minibásquete só será um precioso instrumento de desenvolvimento da personalidade, se levar em consideração que o fundamental é respeitar o principal protagonista desta actividade: a criança

2.3.2. Domínio cognitivo ou do conhecimento

1. Conhecer as regras essenciais do jogo.
2. Conhecer os gestos principais da técnica de arbitragem
3. Conhecer e compreender os objectivos do jogo
4. Conhecer o funcionamento e regras do clube.

2.3.3 Domínio afectivo ou do comportamental

1. Assumir e interiorizar uma atitude positiva face ao treino e ao jogo.
2. Adquirir a noção de trabalho de grupo.
3. Adquirir hábitos de trabalho, pontualidade, disciplina, de respeito pelas regras de vivência em grupo.
4. Adquirir hábitos de respeito e compatibilização dos interesses individuais e colectivos.
5. Adquirir hábitos de respeito pelos treinadores, árbitros, dirigentes e adversários
6. Compreender e reflectir sobre as causas do sucesso ou insucesso das suas acções
7. Adquirir hábitos e gosto pelo trabalho individual e procura do aperfeiçoamento

2.3.4. Domínio psico-motor ou dos fundamentos do jogo

MINIS 8

Nestas idades o jogo campo inteiro, seja nas vertentes de 3x3 ou 4x4, deve ser abordado com muita parcimónia. Do ponto de vista motor, as crianças tem de ter competências mínimas para a prática do jogo, que estão enunciadas no documento “Ensinar o jogo de Minibásquete”. Aproveitamos para reforçar a ideia que nestas idades poderemos o mais importante é o desenvolvimento da coordenação e poderemos utilizar os fundamentos do basquetebol, drible, lançamento e passe, etc., como forma de desenvolvimento da coordenação e escolhermos exercícios de desenvolvimento das capacidades coordenativas, como forma de facilitar e chegar aos fundamentos do basquetebol. Esta dupla perspectiva é extremamente enriquecedora da intervenção com os mais novos.

Nesta fase o carácter lúdico é fundamental. É necessário dar espaço, para que de uma forma orientada as crianças possam brincar. Subjacente às brincadeiras devem estar acções que desenvolvam noções corporais, de espaço equilíbrio e ritmo através do domínio de acções motoras básicas como.

1. Correr
2. Saltar
3. Gatinhar em quatro apoios frente e costas
4. Rastejar
5. Rolar
6. Rodar
7. Puxar um parceiro
8. Empurrar um parceiro
9. Etc.

Neste primeiro nível de aprendizagem deve-se evitar o ensino analítico dos fundamentos do jogo a qualquer custo. Os objectivos sobre os quais acreditamos que deve incidir mais o trabalho nestas idades são sobre o desenvolvimento das capacidades coordenativas. Este trabalho pode ser feito, utilizando acções motoras do basquetebol, como o drible e o manejo de bola, como forma de desenvolvimento da coordenação, em simultâneo com o desenvolvimento das capacidades coordenativas como forma de facilitar aprendizagem futura dos fundamentos do basquetebol. Um discurso que seduz sempre as crianças é o “Vamos lá ver quem é que é capaz de...” Nestas idades podemos e devemos ter preocupações com as seguintes acções motoras:

2.3.4.1. A corrida, as paragens, as rotações e o trabalho de pés

1. Correr de costas
2. Correr de lado direito e esquerdo
3. Correr de diversas formas e diversos ritmos
4. Correr com mudanças de direcção
5. Correr e parar a um tempo
6. Correr e parar a dois tempos esquerdo direito e direito esquerdo
7. Correr parar, rodar e arrancar em diferentes direcções
8. Rodar sobre um pé para a frente e para trás

2.3.4.2. Recepção e domínio da bola

1. Receber uma bola parado e em movimento
2. Receber uma bola com domínio de trajectórias diferentes
3. Dominar e controlar bolas de tamanhos variáveis segundo movimentos diversos.
4. Arremessar lançar a alvos verticais e horizontais.
5. Executar múltiplos exercícios de manejo de bola.
6. Lançar ao cesto com duas mãos.

2.3.4.3. A ocupação de espaços

1. Compreender a finalidade do jogo e o momento em que a equipa está a atacar e a defender.

2. Compreender o espaço e o momento do drible com o objectivo de invadir o campo do adversário.
3. Compreender que não está a jogar sozinho e que tem companheiros aos quais pode e deve passar a bola.

MINIS 10

Nesta fase de aprendizagem consideramos que o desenvolvimento das capacidades coordenativas continua a ser tarefa prioritária. O jogo deve ser introduzido através de situações reduzidas e facilitadoras da aprendizagem. O ensino do jogo deve obedecer ao conceito - "só se aprende a jogar, jogando", contudo este conceito não significa de forma alguma que as sessões de aprendizagem devem ser compostas com situações de jogo em 5X5. Existem formas simplificadas e progressivas de abordar a aprendizagem do jogo. As regras devem ser simples e as correcções devem ser efectuadas com clareza. É muito importante ter presente que as crianças só podem dominar a bola se tiverem espaço e domínio do corpo.

Nesta fase, consideramos que devem ser desenvolvidas as seguintes acções motoras, mais relacionadas com a modalidade:

Aprender as formas de cooperar, jogo de equipa, ou seja aprender as habilidades técnicas específicas, que permitem comunicar com as exigências do jogo.

2.3.4.4. O drible

Atender à noção de interposição do corpo entre a bola e o defensor.

1. Driblar parado e em movimento mão direita e mão esquerda
2. Driblar em diversas direcções, mão direita e mão esquerda
3. Driblar com mudanças de direcção utilizando diversas formas de execução
4. Iniciar o drible cruzado e o drible directo

2.3.4.5. O lançamento

1. Lançar parado
2. Lançar após paragem de drible
3. Lançar na passada após drible evoluindo do lançamento a duas mãos para uma mão
4. Lançar na passada com a mão direita e mão esquerda
5. Lançar na passada após passe e corte com drible e sem drible

2.3.4.6. O passe e recepção

1. Executar com correcção o passe de peito e picado
2. Executar passe de peito e picado parado, em movimento
3. Executar passe de peito e picado após finta
4. Receber com correcção, duas mãos, a bola em diferentes situações, movimentos e trajectórias

2.3.4.7. Noção de desmarcação e progressão com a bola

1. Executar o passe e corte
2. Passar e correr para a frente olhando para a bola (mão alvo)
3. Desmarcar noção básica "procurar espaços vazios e fugir à marcação"
4. Progredir através do drible e do passe, aquisição da noção dos corredores do campo

2.3.4.8. Noção de marcação e defesa

1. Adquirir a noção clara de interposição defensiva
2. Desviar o portador da bola do corredor central

MINIS 12

Quando trabalhamos com jovens desta idade é necessário ter presente que estão numa fase de socialização decisiva na construção da personalidade e que a continuidade do seu desenvolvimento depende muito do prazer que a actividade lhes proporciona. Os jogos, independentemente de uma classificação, são o meio competitivo preferencial. As crianças devem aprender a ganhar e a perder, mas acima de tudo devem gostar de jogar. No Minibásquete a classificação não é nem uma prioridade nem uma necessidade das crianças. A classificação é uma abstracção competitiva que motiva acima de tudo os adultos.

No ensino dos fundamentos é necessário aprender *"como se executa"*, na situação do jogo e necessário perceber *"quando se executa"*. Ensinar a jogar é ensinar a decidir.

Todos os treinadores devem verificar se os objectivos das fases anteriores foram alcançados. Caso não tenham sido, cada treinador deve definir no seu programa situações de aprendizagem referentes aos conteúdos não adquiridos. Nesta fase consideramos que as crianças deverão realizar as seguintes aquisições:

2.3.4.9. O drible

1. Iniciar o drible cruzado e directo após várias formas de fintas
2. Dominar as diversas formas de mudar de direcção e parar o drible.
3. Dominar os momentos de drible de progressão e protecção
4. Compreender a utilização do drible como forma de penetração para lançar

2.3.4.10. O lançamento

1. Lançar na passada após passe e corte com recepção de diversos ângulos e finalização de várias formas.
2. Lançar após paragem de drible, e após recepção de passe, com paragem a um tempo a dois tempos esquerdo direito e direito esquerdo.

2.3.4.11. O passe

1. Executar o passe por cima da cabeça
2. Executar o passe longo com uma mão
3. Executar o passe após drible de penetração
4. Adquirir a noção clara do primeiro passe

2.3.4.12. Noção de desmarcação e progressão

1. Abrir e aclarar isto é aquisição clara da ocupação equilibrada do espaço do jogo
2. Adquirir a noção de corte nas costas nas situações de ajuda

2.3.4.13. Noção das acções a realizar após recepção da bola

1. Após recepção o jogador deverá sempre enquadrar com o cesto e ver e decidir escolhendo a acção mais adequada de acordo com a situação e as suas capacidades entre as seguintes
2. Se puder lançar ou penetrar para lançar, lança e vai ao ressaltito
3. Se não puder lançar procura um companheiro livre ou mais próximo do cesto e desmarca-se.
4. Se não puder lançar ou passar finta e dribla para o meio do campo protegendo a bola.

2.3.4.14. Noção das acções do jogador sem bolas

1. Noção de espaço os jogadores deverão afastar-se da bola e dos companheiros, procurando um espaço livre a 4 passos com as seguintes preocupações
2. Reconhecimento de movimentos e espaços mais ofensivos, noção de desmarcação estando prontos para pedir e receber a bola

2.3.4.15. Noção de marcação e defesa

1. Iniciar a defesa do primeiro passe
2. Iniciar a defesa do passe e corte
3. Adquirir e consolidar a noção defensiva nunca perdendo de vista a bola.
4. Adquirir a noção de reacção imediata à perda de posse de bola.

2.4. Vinte indicações úteis

1. Para alcançarem os objectivos escolham exercícios adequados
2. O desenvolvimento das capacidades coordenativas é fundamental e como tal deve ocupar o espaço mais significativo no treino da criança.
3. No processo ensino/aprendizagem dos fundamentos temos de evitar as execuções incorrectas que proporcionam hábitos contraproducentes. É mais difícil corrigir um automatismo incorrecto que ensinar tudo do princípio.
4. Assim que as crianças estejam em condições de o fazer executem os exercícios de forma competitiva.
5. Usem o tempo com eficiência
6. Optimizem o espaço e o material à vossa disposição
7. Na aprendizagem dos fundamentos escolham inicialmente formas de organização simples para que a criança possa estar concentrada na execução da acção motora.
8. Nunca esquecer sempre que possível executar os fundamentos do lado direito e do lado esquerdo.
9. Seleccionem com critério o que se pretendem aperfeiçoar e corrigir.
10. Corrijam um erro de cada vez.
11. Criem um clima afectivo favorável ao decorrer da actividade e utilizem com frequência intervenções positivas.
12. Demonstrem sempre que possível qualquer habilidade técnica ou movimento, que os jovens devem executar. É extremamente vantajoso proporcionar aos jovens desta idade um modelo de execução correcta. Escolham crianças que executem bem e realcem a sua execução.
13. Privilegiem nas vossas intervenções o contacto com a totalidade do grupo ou com grupos pequenos.
14. Evitem explicações longas e fastidiosas. O tempo disponível já é reduzido e um tempo de empenhamento motor elevado é uma condição de sucesso pedagógico no processo de ensino aprendizagem.

15. Informem que primeiro há que fazer bem, depois bem e depressa, depois bem depressa e sempre, e na situação de jogo no momento oportuno.
16. Partam do simples para o complexo, do parado para o movimento, do lento para o rápido.
17. Nunca aceitem a expressão não consigo ou não sou capaz.
18. Ensinem a paciência, a persistência e o desejo de perfeição.
19. Certifiquem-se que as crianças sentem êxito suficiente durante o treino.
20. Certifique-se que o treino dá satisfação e prazer.

3. O ensinar/aprender o jogo de Minibásquete

“Se queremos que as crianças fiquem a gostar do jogo, têm de gozar de muitas e muitas oportunidades de ter a bola e de fazerem com ela aquilo que sabem fazer e experimentar coisas que ainda não dominam.”

Teotónio de Lima

3.1. Introdução

Antes de abordar o ensino e aprendizagem do jogo de Minibásquete queremos afirmar com toda a clareza, que nos escalões envolvidos no Minibásquete, muito mais importante que ensinar o jogo é o desenvolvimento das capacidades coordenativas. Nesta perspectiva, acreditamos convictamente que os objectivos de aprendizagem no Minibásquete devem incidir no desenvolvimento da coordenação, como forma de facilitar no futuro o aperfeiçoamento das técnicas fundamentais e na utilização dos fundamentos do basquetebol (lançamentos, passes, drible etc.), como forma de desenvolvimento das capacidades coordenativas.

Feita esta ressalva sobre os objectivos fundamentais do Minibásquete, não se conclua que o jogo não deva ser ensinado. Com este documento pretende-se que o treinador, monitor ou animador seja, gradualmente, capaz de diferenciar o tipo de trabalho e a intervenção a realizar no ensino do jogo, quando está perante um grupo de crianças. Quando falamos em ensinar o jogo no Minibásquete levantam-se, entre outras, as questões seguintes:

1. Observação do jogo
2. Competências mínimas para jogar
3. Níveis de aprendizagem/conhecimento do jogo
4. Diferenças entre os baby e micro e Minibásquete

3.2. Observação do jogo

“O jogo configura-se como uma nuvem, não se distinguindo quem ataca nem quem defende”

Hermínio Barreto

A qualidade de intervenção do treinador, monitor ou animador depende muito da capacidade de observação do jogo. Se observarmos um grupo de crianças, que se estão a iniciar no jogo, verificamos imediatamente determinados comportamentos característicos, quer de ordem individual, quer de ordem colectiva. Os comportamentos a seguir descritos são evidentemente mais frequentes nos mais novos ou nas crianças que estão a iniciar a aprendizagem do jogo formal.

3.3 A atracção pela bola

A grande atracção, que qualquer criança sente pela bola, é um factor que influencia o jogo, tanto nos seus aspectos ofensivos como defensivos manifestando-se do seguinte modo:

3.3.1 Na defesa

- Pela confluência de toda a defesa para a bola
- Pela marcação agressiva ao possuidor da bola
- Pela maneira como as restantes crianças se preparam para a intercepção.
- Pelo elevado número de intercepções no decorrer do jogo causadas pela tendência que a criança tem de virar as costas ao defensor que dele se aproxima, para assim procurar fugir à sua agressividade e conservar a bola, perdendo deste modo o campo de visão, relativamente ao cesto adversário
- Pelo recurso, nas poucas vezes que levantam a cabeça, a passes longos para a frente, procurando passar a bola a companheiros que se desmarcam na direcção do cesto.

3.3.2. No ataque

- Do mesmo modo, que os defesas, os atacantes sem bola desejam igualmente, obter a posse da bola. Para o conseguirem deslocam-se na sua direcção, dificultando as acções do portador da bola.
- O jogador com bola concebe a sua participação no jogo, ou por receio, largando a bola para quem quer que seja antes que a “turba” lhe caia em cima, ou isoladamente explorando, no dizer do Prof. Hermínio Barrento “a sua acção até aos limites das suas capacidades e ambições”.
- O objectivo não é caminhar para o cesto, é conservar a posse da bola
- O portador da bola desloca-se para onde há um espaço vazio seja para a frente, seja para trás, até não ter mais espaço.
- O portador da bola, normalmente, quer ter a oportunidade de experimentar o que aprendeu e dribla frequentemente sem intencionalidade para o espaço que está vazio, até ter de interromper o drible por ter oposição. Nesse momento, volta-se de costas para o defensor/es e procura então a quem poder passar, normalmente ao amigo, ou ao primeiro que lhe aparecer no campo visual, ou simplesmente desfaz-se da bola.

Outro fenómeno a que temos de estar atentos e que podemos observar, é a forma como as crianças interpretam as indicações que lhes são transmitidas. Por exemplo, o modo que algumas crianças se alheiam da bola em função da tarefa defensiva de que estão incumbidas.

Em resumo para podermos intervir na aprendizagem do jogo é necessário fazer um diagnóstico do estado de evolução dos praticantes. Contudo, na fase inicial da aprendizagem do jogo as tarefas do portador da bola são tão complexas, e as dificuldades que lhe são postas são tantas que o portador da bola está praticamente sempre em fuga, facto que implica uma clara intervenção de quem está a ensinar.

3.4. Competências mínimas

Para poder jogar, qualquer criança tem de possuir um conjunto de competências mínimas sem as quais não faz qualquer sentido pô-las a jogar o jogo formal. Essas competências foram claramente definidas por Hermínio Barreto e são:

3.4.1. Recepção

Receber a bola com duas mãos de braços estendidos e sem mostrar receio na recepção

3.4.2. Passe

Executar um passe a duas mãos com alguma precisão na direcção e com uma trajectória sensivelmente paralela ao solo

3.4.3. Drible

Executar o drible conseguindo momentaneamente levantar a cabeça para se situar no campo.

3.4.4. Lançamento

Atirar a bola de uma distância de 2 a 3 metros do cesto de forma, a que a bola descreva um arco semelhante a um lançamento.

3.5. Dois níveis de aprendizagem

Quando se fala na aprendizagem do jogo estamos a falar de dois níveis de conhecimento. O primeiro nível de aprendizagem é o de explicarmos às crianças a finalidade do jogo e as regras essenciais. Num segundo nível estamos a falar da aprendizagem interpretação e compreensão da dinâmica e cooperação jogo.

3.5.1. 1º Nível - As regras essenciais

Finalidade do jogo

Introduzir a bola no cesto do adversário, impedir que o adversário introduza a bola no cesto que temos que defender.

Indicação da tabela do adversário

De início, a criança tem dificuldade em orientar-se no recinto de jogo.

Indicação dos limites do campo

Para a criança se poder orientar é necessário indicar claramente os limites do campo linhas laterais e linhas finais.

A progressão em drible

O jogo caracteriza-se pela utilização das mãos, mas não podemos deixar que a criança corra com a bola nas mãos (passos), ou a drible com as duas mãos (dribles).

A progressão em passe

Explicar que quando pára o drible, terá de passar e não pode driblar de novo (dribles).

O contacto

As regras do Minibásquete devem rígidas quanto ao contacto pessoal. Desde o início devemos dar à criança a noção que não é permitido tocar, agarrar ou empurrar o adversário.

Resumindo nesta fase, devemos ser muito rigorosos na apreciação do contacto pessoal, rigorosos nas bolas fora e nos dribles e mais flexíveis nos passos, quer na fase de início do drible quer nas paragens e rotações. Não podemos ser tolerantes na progressão e deixar correr com a bola na mão.

3.5.2. 2º Nível - A interpretação do jogo

Em termos da aprendizagem e interpretação do jogo os objectivos principais foram muito bem enunciados nas “5 Regras de Ouro do Prof. Mário Lemos”, que são as seguintes:

A leitura do jogo e o enquadramento

Agarra a bola com as duas mãos e olha imediatamente para o cesto, para veres se podes lançar ou tens um companheiro melhor colocado.

O lançamento e o ressalto

Se puderes lançar, lança e vai ao ressalto para tentares um segundo e um terceiro lançamento, no caso de teres falhado os lançamentos anteriores.

O passe e corte, a desmarcação

Se não puderes lançar, passa e desmarca-te para o cesto pedindo a devolução da bola com a mão do lado contrário ao da sua posição.

O drible e a ocupação de corredores

Se não puderes lançar ou passar, finta para lançar ou passar e só depois disso é que deves entrar em drible pelo centro do campo em direcção ao cesto.

A defesa e o enquadramento defensivo

Quando a tua equipa perde a posse da bola e tem de passar à defesa, procura dificultar a execução do primeiro passe, em seguida corre e coloca-te entre o teu oponente directo e o cesto, mas de forma a veres sempre a bola.

Nota: A interiorização da primeira regra é de extrema importância para a compreensão da leitura do jogo.

3.6. Diferenças entre o Mini 8, Mini 10 e Mini 12

Se queremos ter uma intervenção ajustada temos que compreender, que existem no Mini três realidades diferentes. A dimensão e os conteúdos da aprendizagem do jogo no escalão de Mini 8 (6, 7 anos), que estão a iniciar a actividade, é uma realidade diferente dos Mini 10 (8, 9 anos) e dos Minis 12 (10, 11 anos), nomeadamente quando estes últimos já possuem 4 ou 5 anos de vivência da modalidade. Para além do conhecimento diferenciado do jogo que existe entre estes três sub escalões do Minibásquete, mesmo que, qualquer um deles esteja a iniciar a aprendizagem do jogo é importante compreender que face às idades em causa estes grupos apresentam características no seu desenvolvimento motor, social e psicológico diferentes.

Essas diferenças apresentam resumidamente as características seguintes:

3.6.1. Mini 8

Desenvolvimento motor

Pouca coordenação motora, massas musculares pequenas, logo fracas possibilidades de força, que em muitas situações se expressam, por exemplo, pela incapacidade, mesmo em zonas próximas, de chegar ao cesto no acto de lançamento.

Desenvolvimento social e psicológico

Depende totalmente das normas dos adultos e mantêm laços afectivos muito centrados nos pais

Desenvolvimento intelectual

Fixação da atenção por períodos muito curtos, em termos de raciocínio começa a ligar passado/presente/futuro

3.6.2. Mini 10

Desenvolvimento motor

Melhoria da qualidade de reacção e da coordenação motora, já raramente surgem casos com dificuldade em conseguir encestar com alguma facilidade no cesto de Minibásquete.

Desenvolvimento social e psicológico

Começa a surgir a importância dos amigos.

Desenvolvimento intelectual

Melhoria capacidade de atenção e de raciocínio.

3.6.3. Mini 12

Desenvolvimento motor

Melhoria da qualidade de reacção e da coordenação motora, em circunstâncias normais já não há casos de crianças que não conseguem encestar.

Desenvolvimento social e psicológico

Os pais começam a ser substituídos pelos líderes de grupo e é mais solicitada a amizade dos companheiros e aumenta a capacidade de empenho colectivo

Desenvolvimento intelectual

Aumento considerável do tempo de atenção e da capacidade de raciocínio e empenho co

3.7. A selecção dos exercícios

“O método soberano de aprendizagem é sempre o exercício”

Rieder

O ensino-aprendizagem do jogo exige como em qualquer outra situação de aprendizagem uma orientação e uma pedagogia concreta que transmita às crianças informações precisas, tão exactas quanto possível. A grande diferença entre o ensino dos fundamentos e ensino do jogo está no facto de este implicar sempre a tomada de decisão. Como em todas as situações de aprendizagem devemos obedecer a princípios pedagógicos fundamentais na selecção dos exercícios.

Na realidade uma das dificuldades mais sentidas por quem se inicia no ensino do Minibásquete é a escolha de exercícios que melhor sirvam à aprendizagem das técnicas base da modalidade em função da sua aplicação ao jogo. Quando pretendemos ensinar o jogo devemos ter em linha de conta vários aspectos nos princípios e organização dos exercícios.

3.7.1. Princípios pedagógicos dos exercícios:

Os exercícios devem sempre partir do mais simples para o mais complexo do mais fácil para o mais difícil.

Para facilitar a progressão e correcção o ensino deve partir de situações sem oposição para situações com oposição.

Na correcção, corrigir uma situação de cada vez, de forma sucinta e objectiva.

3.7.2. Organização pedagógica os exercícios

Os exercícios devem ser

Construídos gradualmente à semelhança dos problemas colocados.

Garantir um número elevado de oportunidade de resposta

Devem ser na medida do possível competitivos

Conter objectivos claramente definidos e que inculcam comportamentos que a criança deve adquirir.

3.8. Seleccionar jogadores ou ensinar o jogo?

“Sejam as tuas habilitações para ensinar quais forem, a tua maior responsabilidade é proporcionares a cada jogador uma experiência de aprendizagem positiva.”

David Faucher

Se ensinarmos às crianças as técnicas fundamentais e dermos algumas indicações sobre as finalidades e regras e em seguida passarmos ao jogo este será a tal nuvem de que fala Hermínio Barreto, em que não se distingue quem ataca e quem defende, contudo como em todas “as leis da selva” há sempre uns mais fortes que pontualmente sobressaem e conseguem desembaraçar-se da nuvem e partir para o cesto.

S

e repetirmos este modelo de ensino durante um ano ao fim de algum tempo conseguimos evidentemente seleccionar os mais aptos, nesse momento, mas será que estamos a ensinar o jogo? Será que estamos a criar o gosto pela actividade a todas as crianças?

Criar situações para seleccionar, aqueles que nos parecem mais aptos, e ensinar o jogo são duas coisas distintas.

3.9. Ensinar o jogo de Minibásquete

“Ensinar a jogar é ensinar a decidir.”

A ideia fundamental que desejamos transmitir é que ensinar o jogo de Minibásquete é ensinar a decidir. Quando as crianças já estão “preparadas” ou seja, possuem as competências mínimas enunciadas neste documento, podemos introduzir o jogo campo inteiro. As regras do jogo devem então ser introduzidas a partir dos fundamentos do jogo. Por exemplo:

O lançamento: Para ganhares o jogo tens de conseguir marcar mais cestos que a equipa adversária, para tal tens de conseguir lançar ao cesto da equipa adversária.

O drible: Para avançares em direcção ao cesto não podes correr com a bola na mão, para te deslocar tens de driblar.

O passe: Tu não podes jogar sempre sozinho contra todos da equipa adversária, como tens companheiros, deves passar a bola.

A defesa: A equipa adversária não deve conseguir mais cestos que a tua equipa, assim quando a tua equipa perde a bola tens de defender o teu cesto.

Nas perspectivas já enunciadas, que ensinar a jogar é ensinar a decidir, e que no ensino se deve partir de situações mais simples para as situações mais complexas, para que as crianças compreendam melhor as decisões que tomam, propomos que o ensino das situações globais do jogo formal evoluam das situações do 3 x 3 campo inteiro para a situação de 4 x 4 e 5 x 5 campo inteiro. O jogo da “bola ao capitão” face à facilidade de sucesso na finalização, “lançamento”, também é um excelente meio para introduzir o jogo formal.

Desde o início do jogo, seja de 3 x 3, 4 x 4 ou 5 x 5, o treinador deve estar atento às dificuldades da criança, e se por exemplo observa que as crianças tem grandes dificuldades no drible, deve então trabalhar, em jogos lúdicos e exercícios o drible para depois voltar à situação do jogo, e poder verificar as melhorias.

3.10. Regras/intervenção e indicações pedagógicas no decorrer do jogo

Ensinar pressupõe uma orientação e a aquisição progressiva de competências e conhecimentos. A nossa proposta de ensino do jogo obedece às orientações expostas no quadro em anexo. Estas orientações são na prática consubstanciadas nas seguintes regras e indicações e palavras-chave de intervenção durante a realização do jogo.

3.10.1. No Mini 8

Ninguém toca no portador na bola nem na bola quando existe posse de bola.

Não toca!

Quando um companheiro inicia o drible corre em direcção ao cesto do adversário indicação para todos da equipa de posse de bola.

Para a frente

O melhor passe é para o companheiro que está mais perto 3 a 4 passos e sozinho. Aprende a escolher o melhor passe.

Vê quem está sozinho

O melhor lançamento é quando estás sozinho e a uma distância que tu lanças sem teres dificuldade em chegar ao cesto.

Lança

Recuperação defensiva.

Para trás

3.10.2. No Mini 10

Ninguém toca no portador da bola quando existe posse de bola.

Não toca!

Quando de posse de bola não quero dois companheiros da mesma equipa a menos de 4, 5 passos.

Espaço

Drible de progressão, pelo corredor central. Informar que só quem tem a bola (o carro) é que deve ir pelo corredor central, a auto-estrada.

P'la auto-estrada

A desmarcação, o que fazer quando o companheiro quer repor a bola dribla para a frente ou pára o drible. Por outras palavras, a procura a desmarcação ou procura de espaços vazios. A informação que damos é: mostra a cara sem teres ninguém pela frente.

Mostra a cara

Quando perdemos a posse de bola e a interposição defensiva. Dar a imagem de uma sandes em que a tabela é uma fatia de pão quem defendemos é a outra fatia e quem defende tem de ser a fatia de queijo, com as costas voltadas para o cesto.

Queijo

3.10.3. No Mini 12

Leitura de jogo enquadramento e selecção de lançamento.

Olha o cesto!

Executa rapidamente o primeiro passe.

Um!

Executa rapidamente segundo passe.

Dois!

Após passe não fiques parado, corre na direcção do cesto.

Corta!

Indicação para quem estando a atacar não ocupe o corredor central.

Saiam da auto-estrada

“Empurra” o portador da bola para a linha.

Prá linha!

Perversão das regras

Um dos factores para o qual os treinadores, monitores e animadores têm de estar atentos, é para o facto de as crianças perverterem as regras com alguma facilidade. Por exemplo a intervenção “Olha o cesto” corresponde em termos concretos ao enquadramento com o cesto (posição ofensiva básica ou de tripla ameaça, pés a apontar para o cesto e a olhar clara e frontalmente para o cesto), contudo muitas vezes a interpretação que as crianças dão consubstancia-se numa rápida “espreitadela” para o cesto para cumprir esta regra e a seguir iniciam uma acção independente da acção anterior.

3.11. Conclusão

“Antes de aprenderes a dominar a bola, tens de saber dominar-te a ti próprio.”

Decálogo do Minibásquete

Embora continuemos a afirmar, que no trabalho com jovens do universo do Minibásquete (mini 8, mini 10 e mini 12), o mais importante é o desenvolvimento das capacidades coordenativas, como o jogo é uma realidade presente nas actividades do Minibásquete, não quisemos deixar de dar a nossa proposta sobre a forma como deve ser abordado o jogo nestes escalões.

A abordagem da aprendizagem do jogo é uma coisa e abordagem das formas de competição é uma coisa completamente diferente.

Como o jogo está intimamente ligado à competição, para finalizar gostaríamos de parafrasear uma frase do decálogo do Minibásquete, que mais do que para as crianças tem de ser verdadeira para com quem com elas lida, ou seja antes de aprenderes a dominar as situações de jogo, tens de saber dominar-te a ti próprio.

4. Jogos e exercícios

Introdução

Seleccionar e organizar, com alguma lógica, de forma a constituírem um documento de consulta acessível aos treinadores de Minibásquete é tarefa complexa. Após alguma reflexão decidimos organizar os exercícios e textos sob os seguintes temas:

- Ensinar com indicações precisas
- Jogos e actividades para grupos alargados
- Exercícios para a aprendizagem dos fundamentos
- Exercícios para aprender a tomar decisões

Aprender sempre, sempre a aprender, deve ser o lema de quem verdadeiramente quer ensinar. O ensino dos fundamentos e do jogo assentam em indicações precisas que devem ajudar a compreender as acções ou as decisões a efectuar. No caso do ensino dos fundamentos a compreensão da acção ou acções a executar, e no caso do ensino do jogo a decisão ou decisões a tomar. Quantas vezes, quando estamos a ensinar nos deparamos com situações em que as crianças não conseguem executar o que pretendemos, porque não compreendem o que lhes estamos a transmitir?

Fruto da experiência, sei quando uma criança, mais cedo ou mais tarde, vai ser capaz de executar o que lhe está a ser pedido. Quando a sua expressão facial acusa que fez mal, ou quando interrompe o que vai fazer, porque tem consciência que não está a fazer correctamente, interiorizou, como costumo dizer, “o professor”. A partir desse momento, mais cedo ou mais tarde com maior ou menor dificuldade o problema vai ser resolvido porque a criança já compreendeu e assimilou o que tem de fazer.

Como é sabido, muitas vezes, uma imagem vale mais do que muitas explicações. Pelo que nas indicações sempre que possível utilizem imagens. Como ensinar implica sempre possuir um conjunto de indicações precisas introduzimos este documento com algumas das preocupações que temos de ter em fundamentos decisivos como:

- A pega da bola
- Lançamento a duas mãos
- Recepção da bola
- Drible
- Paragens

4.1. Ensinar com indicações precisas

A grande maioria dos exercícios aqui apresentados permitem verificar o apelo intencional e primordial às capacidades motoras coordenativas adquiridas por via de actividades lúdicas.

Subjacente a muitos dos exercícios estão as acções fundamentais do basquetebol, como a pega da bola, o lançamento, o passe, a recepção, o drible, as deslocações, as paragens e as rotações.

O processo ensino-aprendizagem das técnicas fundamentais, assim como do jogo, exige uma pedagogia concreta que transmita aos executantes informações tão exactas quanto seja possível, principalmente quando se trata de executar tarefas de cuja eficiência a criança deve compreender no mais breve prazo possível. Deste modo, quem decide enveredar pelo ensino de uma modalidade deverá possuir um conjunto de informações que lhe permitirão corrigir, com muito pragmatismo, as acções motoras específicas das crianças. Estas indicações reportam-se a acções que são importantes numa abordagem inicial, pelo que deixamos aqui algumas orientações sobre acções tão decisivas, como a pega da bola, o lançamento a duas mãos, a recepção da bola, o drible e as paragens.

4.1.1. Pega da bola

Bola junto ao peito abaixo do queixo; Mãos bem abertas (em concha adaptadas à bola) e dedos a apontar para o céu. Não fazer «asas» (cotovelos próximos do tronco).

Nota: Formas que facilitam a posição correcta. Sem ver a bola, colocá-la por cima da cabeça o mais alto possível. Seguidamente, puxá-la para junto do peito e flectir levemente as pernas.

4.1.2. Lançamento com duas mãos

O corpo funciona como uma mola (encolhe e estica);
Extensão total dos membros, das pernas e dos braços;
A força nasce nos pés e vai até à ponta dos dedos das mãos;
Terminar com as palmas das mãos para fora e os polegares a apontar para o chão (pulsos soltos). Muito atenção ao equilíbrio do corpo antes, durante e após a bola sair das mãos.

Nota: Estas indicações são válidas para o passe a duas mãos.

4.1.3. Recepção da bola

Insistir na recepção com as duas mãos. Sempre com as duas mãos;
Amortecer a bola com movimentos dos braços e protegê-la junto ao peito; «Atacar» a bola, ir buscá-la e «aspirá-la».

4.1.4. Drible

Empurrar com os dedos e não bater na bola;

Olhar para o cesto durante o drible;
No drible de progressão empurrar a bola obliquamente ao plano do solo.

4.1.5. Paragens

Pés paralelos à largura dos ombros; Pernas flectidas;
Costas direitas e cabeça levantada.

Reforçamos a ideia, que o treinador deverá ensinar e corrigir, de forma a que a criança perceba quando não executou correctamente. Quando a criança tem consciência das suas acções, por outras palavras, interiorizou a informação e possui a noção do errado, está no caminho certo para conseguir fazer bem.

4.2. Jogos e actividades para grupos alargados

Manejo da bola

As sessões de treino para mini quando são concebidas por imitação dos treinos dos adultos tornam-se desadequadas e fastidiosas. Nestas idades, os treinos, sem deixar de ter objectivos programáticos, devem incluir muitos exercícios e jogos simples e aliciantes que proporcionem satisfação e prazer às crianças. A escolha dos exercícios, a determinação do seu conteúdo e a elaboração das acções do que se pretende ensinar constituem aspectos de uma preparação pedagógica a longo prazo, que um apoio bibliográfico pode atenuar mas não resolver. Estes exercícios pretendem ser apenas um elemento de apoio para quem é responsável pela aprendizagem.

O primeiro tema que vamos abordar é a familiarização com a bola ou, mais vulgarmente, o manejo de bola. Sugere-se uma organização que disponha as crianças ao longo da linha lateral do campo (fig.1). É uma referência facilmente apreendida, permite boa visibilidade para as intervenções necessárias e possibilita passar aos exercícios em movimento com facilidade.

Praticamente todos os exercícios podem ser executados parados, a andar e a correr de frente e de costas.

É recomendável intercalar os exercícios «parados» com os exercícios em movimento.

Quando em deslocamento, o exercício termina sempre na linha onde se iniciou, ou seja, a criança vai até à linha lateral onde está o treinador correndo de frente e, no regresso à linha inicial, regressa a correr de costas. Esta habituação das crianças correrem de costas é importante pois se pensarmos em termos de jogo passamos grande parte do tempo (na recuperação defensiva) a deslocarmo-nos de costas.

4.2.1. “O treinador manda”

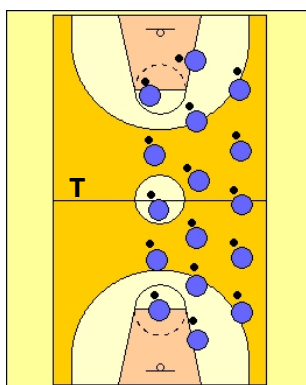
Pegando na brincadeira d’ “o rei manda”, uma maneira de cativar as crianças é executar estes exercícios demonstrando e dando a ordem: O treinador manda fazer, e dar sucessivamente um dos muitos exercícios indicados. Quando estes já estão apreendidos, de vez em quando também podemos dar a liderança, sob nossa vigilância, às crianças.

Exercícios «parados» (fig. 1)

(a maioria também podem ser executada em deslocamento)

1. Toques curtos de uma mão para a outra. Tentar aumentar a velocidade de execução; só os dedos devem tocar na bola, nunca a palma da mão. Variantes: braços estendidos à frente, acima da cabeça (não olhar para a bola), e atrás das costas. Executar o exercício nas pontas dos pés.
2. Girar a bola à volta da cabeça, da cintura, dos dois joelhos, do joelho direito e do joelho esquerdo. Variar o sentido.
3. Fazer o «oito» com a bola à volta dos joelhos; variar o sentido.
4. «Maravich»: executar sucessivamente: uma rotação da bola à volta dos dois joelhos juntos; avançar uma perna e rodar a bola à volta dessa perna (uma vez); recuar a perna da frente e rodar a bola uma vez à volta dos dois joelhos, agora de novo juntos; avançar a outra perna e fazer rodar uma vez a bola à volta da perna que avançou, recuar a perna e executar de novo uma rotação da bola à volta dos dois joelhos. Variar o sentido e fazer duas voltas em cada situação.

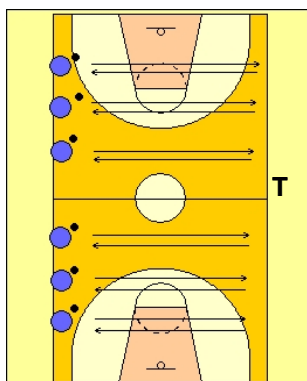
5. Manter a bola no ar, dando pequenos «toques de vôlei».
6. De pé, pernas afastadas, agarrar a bola no meio das pernas com a mão direita à frente e a esquerda atrás. Trocar a posição das mãos com um ressalto no chão. Variantes para os minis A: começar com a bola parada no chão para compreensão do movimento. Quando já conseguem fazer com um ressalto no chão, trocar a posição da bola sem a deixar cair no chão.
7. De pé, pernas afastadas, agarrar a bola no meio das pernas com as duas mãos à frente, deixar cair a bola e voltar a agarrá-la atrás das costas. Variantes: trocar a posição das mãos sem deixar cair a bola no chão.
8. Fazer o «oito» com a bola entre as pernas, executando, ao mesmo tempo, pequenos saltos com troca da posição das pernas.
9. Atirar a bola ao ar e agarrá-la sem mexer os pés. Variantes: cada vez mais alto.
10. Atirar a bola ao ar, dar meia volta e agarrá-la. Durante a meia volta não olhar para a bola. Variantes: voltar para a esquerda e para a direita. Dar uma volta completa.
11. Atirar a bola ao ar, bater palmas duas, três, quatro vezes, e assim sucessivamente até ao máximo de vezes.
12. Atirar a bola ao ar, bater palmas à frente do peito, bater nas costas e voltar a bater na frente e apanhar. Variantes: imaginar situações diversas, bater nas ancas, nos joelhos, no chão, cruzar os braços e bater nos ombros. Fazer combinações diversificadas consoante a imaginação de cada um.
13. Atirar a bola ao ar e apanhá-la atrás das costas.
14. Atirar a bola ao ar e apanhá-la atrás das costas, depois de fazer um batimento no solo.
15. Com a bola atrás das costas, atirá-la ao ar e apanhá-la à frente.
16. Passar a bola com um passe picado da frente para trás e de trás para a frente.
17. Atirar a bola ao ar e apanhá-la atrás das costas; depois, com um passe picado com as duas mãos, passar a bola das costas para a frente. Variante: fazer a volta ao contrário.
18. Com a bola a bater no chão, fazer auto – passe.
 - 18.1. Fazer auto - passe e agarrar a bola atrás das costas.
 - 18.2. Fazer auto - passe, voltar de costas para a bola, esperar que ela passe por cima da cabeça e apanhá-la. Não é permitido espreitar.



(fig. 1)

Exercícios em deslocamento: (fig. 2)

1. Deslocamento em corrida para a frente, chega à linha lateral oposta, e vem de costas, realizando as diversas translações da bola à volta do corpo.
2. Deslocamento em corrida, com os braços levantados, a bola nas mãos e os calcanhares a tocar nas nádegas. Variante: elevação dos joelhos.
3. Deslocamento com a bola na mão direita, realizando circundações com o braço esquerdo, e vice-versa. Variante: executar o exercício em drible.
4. Em deslocamento, atirar a bola ao chão fazendo-a ressaltar bem alto e apanhá-la na sua trajectória descendente.
5. Deslocamento com a bola atrás das costas, lançando-a para a frente, por cima da cabeça, e agarrando-a sem a deixar cair no solo. Variante: com a bola à frente, e apanhá-la nas costas.



(fig. 2)

4.2.2. “Gigante e anão” (fig. 3)

Nas inúmeras acções no âmbito do Minibásquete aprendi com o Hermenegildo Laureano, o “Cadete”, um dos jogos que mais sucesso faz com grandes grupos, o jogo do “Gigante e anão”. A partir deste jogo de reacção, extremamente simples mas muito atractivo, e observando as dificuldades que muitas crianças sentem na aprendizagem das rotações, nomeadamente na orientação espacial, lateralidade, equilíbrio e definição do pé eixo, construí um jogo semelhante, que ajuda numa forma lúdica e competitiva a colmatar as referidas insuficiências. O jogo a que chamei “Chuta e toque”. Este jogo é um excelente pré-requisito, não apenas para as rotações, mas igualmente, quando bem encadeado para as paragens, definição de pé eixo e arranques em drible, directo, cruzado e de inversão.

Objectivo: Desenvolvimento da atenção, e capacidade de reacção

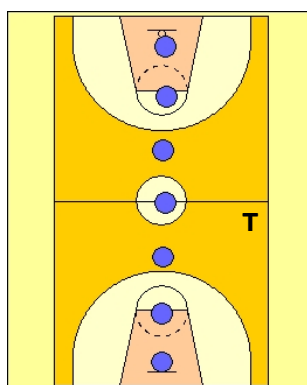
Número de participantes: Grupos alargados

Desenvolvimento

Posicionam-se todos os participantes ao longo da linha lateral do campo voltados para o treinador. Quando o treinador diz: “gigante”, todas as crianças estão de pé, de braços levantados; quando o treinador diz: “anão”, todos têm de flectir as pernas e pôr as mãos no chão. Todos têm de obedecer à voz e não às acções do treinador. No intuito de enganar os participantes o treinador deve executar o exercício, não fazendo, contudo, coincidir as suas acções com a sua indicação. Quem se engana sai ou passa para uma linha mais atrás.

Cuidados

Certifique-se que todos os participantes estão a olhar para quem conduz os exercícios. Ninguém pode estar de cabeça baixa ou de olhos fechados sem olhar para quem conduz o exercício.



(fig. 3)

4.2.3. "Chuta e toque" (fig. 4 e 5)

Objectivo: Desenvolvimento da atenção, lateralidade, definição do pé eixo e noção espacial.

Número de participantes: Grupos alargados

Desenvolvimento

Posicionam-se todos os participantes ao longo da linha lateral do campo voltados para o treinador.

Quando o treinador diz: "esquerda chuta" todos as crianças dão meia volta 180º rodando para a frente sobre o pé direito (pé eixo), avançando com o pé esquerdo. Quando o treinador diz: "esquerda toque" todos as crianças dão meia volta rodando para a trás sobre o pé direito (pé eixo).

Quando o treinador diz: "direita chuta" todos as crianças dão meia volta rodando para a frente sobre o pé esquerdo (pé eixo). Quando o treinador diz: "direita toque" todos as crianças dão meia volta rodando para a trás sobre o pé esquerdo (pé eixo). Quem se engana sai ou passa para uma linha mais para a frente. Quem não se engana fica na mesma linha. Ganham os que menos avançaram.

Cuidados

Certifique-se que todos os participantes executam correctamente a acção de rotação com as seguintes preocupações: A rotação deve ser efectuada levantando o calcanhar. As pernas devem estar ligeiramente flectidas e manterem-se afastadas durante a rotação.

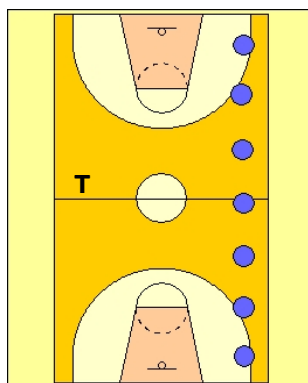
Para se certificar se estão a executar correctamente, e antes de iniciar a competição, exemplifique várias vezes rodando sempre sobre o mesmo pé e para o mesmo lado de preferência para a frente.

Sugestão

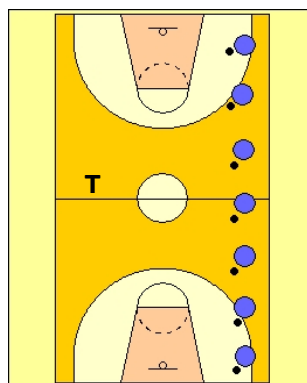
Fazer o exercício, primeiro sem bola (fig. 4) e depois com uma bola para cada um (fig. 5)

Variante

Esta noção corporal de rotação para a frente e para trás é às vezes demasiado complexa para os Mini 10 (Sub-10) e principalmente para os Mini 8 (Sub-8). Pelo que em vez da rotação para estes grupos sugerimos o "Afasta e junta".



(fig. 4)



(fig. 5)

4.2.4. “Afasta e junta” (fig. 4 e 5)

Objectivo: Desenvolvimento da atenção, lateralidade, definição do pé eixo e noção corporal espacial.

Número de participantes: Grupos alargados

Desenvolvimento

Posicionam-se todos os participantes ao longo da linha lateral do campo voltados para o treinador pernas flectidas e pés à largura dos ombros. Quando o treinador diz: “esquerda afasta” todos as crianças afastam a perna esquerda da perna do pé direito (pé eixo) que não mexe. Quando o treinador diz: “esquerda junta” todas as crianças voltam à posição inicial. Quando o treinador diz: “direita afasta” todas as crianças afastam a perna direita do pé esquerdo (pé eixo) que não mexe.

Quando o treinador diz: “direita junta”, todas as crianças voltam à posição inicial. Estes exercícios devem ser encarados como uma coreografia de grupo e serem feitos ao mesmo tempo e com o mesmo ritmo pelo grupo inteiro.

Cuidados

Certifique-se que todos os participantes estão de pernas ligeiramente flectidas e equilibrados.

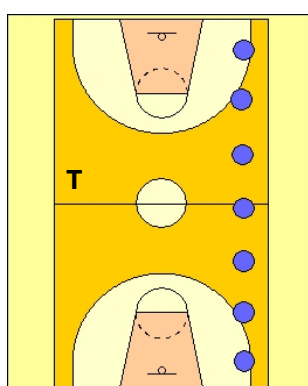
Sugestão

Fazer o exercício, primeiro sem bola (fig. 4) e depois com uma bola para cada um (fig. 5)

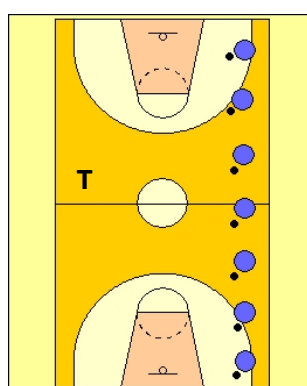
Variante

Fazer o mesmo exercício com a indicação de “pela frente esquerda cruza” e “pela frente direita cruza” e “por trás esquerda cruza” e “por trás direita cruza”. O pé eixo é sempre o pé que não é mencionado na indicação de execução.

Nota: Estes dois últimos exercícios, uma vez assimilada a noção corporal de pé eixo, afastar e cruzar as pernas e rotação sobre o pé esquerdo e sobre o pé direito e para a frente e para trás são conceitos base que vão surgir em muitos outros exercícios e que facilitam as aprendizagens nomeadamente dos enquadramentos, das fintas e dos arranques em drible directo e cruzado com e sem fintas.



(fig. 4)



(fig. 5)

4.2.5. “Romeu e Julieta” (fig. 6, 7 e 8)

É um jogo de atenção e “caça” que deve inicialmente ser jogado sem bola, depois pode ser jogado com duas bolas e finalmente cada criança com uma bola

Preparação

Fazer uma roda dando as mãos e depois largar as mãos e sentar todos o participantes no chão.

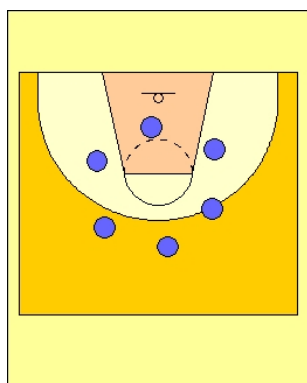
Desenvolvimento

Escolher um “Romeu” que terá de ir atrás da sua “Julieta” pelo lado de fora do círculo. Se o “Romeu” tocar na “Julieta” invertem-se os papéis, será o “Romeu” a fugir e a “Julieta” a perseguir o “Romeu”. Quem está a fugir, e apenas quem está a fugir se não quiser ser apanhado tem de se sentar atrás de um dos participantes que está sentado no chão. Nesse momento invertem-se as funções e quem estava a apanhar tem de fugir e o participante que estava sentado no chão atrás do qual quem fugia se sentou tem de ir apanhar a “Julieta”.

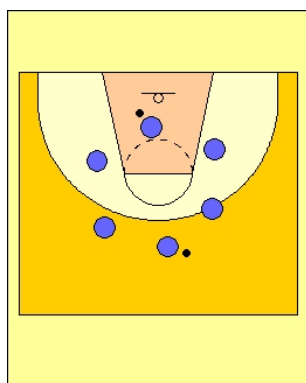
Variantes

1. Jogar primeiro sem bolas (fig. 6). Depois jogar com duas bolas (fig. 7) uma para o “Romeu” outra para a “Julieta” finalmente e quando isso é possível cada participante tem uma bola (fig. 8).
2. Quando temos grupos mistos mais ou menos com o mesmo número de rapazes e raparigas. As raparigas só se pode sentar atrás das raparigas e os rapazes atrás dos rapazes de forma a que tenhamos sempre um rapaz e uma rapariga em acção.
3. Permitir que quem anda a perseguir passe pelo meio do círculo.

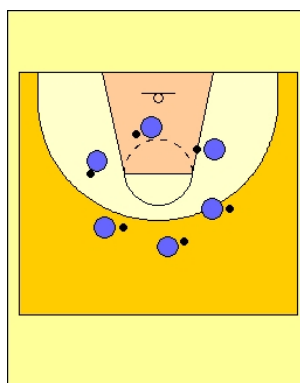
Nota: Quando temos um fugitivo muito mais rápido que quem anda a perseguir temos que limitar o número de voltas que o fugitivo pode dar. Por exemplo tens de te sentar ao fim de três voltas se não passas a caçador.



(fig. 6)



(fig. 7)



(fig. 8)

4.2.6. “Os ratos e os queijos” (fig. 9, 10, 11 e 12)

Objectivo: É um jogo de apanhada por equipas, no qual o objectivo das equipas é apanhar o maior número de queijos.

Preparação:

Colocar todas as crianças, excepto seis, dentro do círculo central do campo de basquetebol; estes são os “queijos”. Formar duas equipas de 3 – “os ratos”. Cada equipa de “ratos” fica numa área restritiva debaixo do cesto. O treinador coloca-se fora do campo, no enfiamento da linha central.

Desenvolvimento

Ao sinal do treinador os queijos saem do círculo central e os ratos das duas equipas vão tentar apanhar os queijos. Quando são apanhados, os ratos têm de ir levar os queijos ao treinador que os manda sentar no chão, ou à sua direita ou à sua esquerda, conforme previamente definido com as equipas caçadoras. Ganha a equipa que tiver apanhado mais queijos.

Variantes

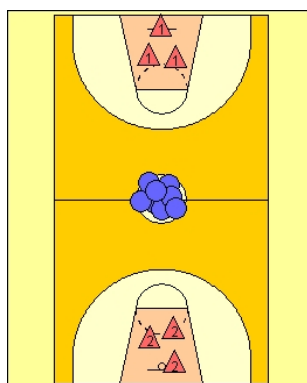
1. Jogar primeiro sem bolas (fig. 9)
2. Jogar os queijos com bolas (fig. 10)
3. Jogar os ratos com bolas (fig. 11)
4. Jogarem todos com bolas (fig. 12)
5. Fazer duas equipas com o mesmo número de ratos e queijos; jogar duas vezes trocando de funções e verificar qual foi a equipa que demorou menos tempo a apanhar os queijos.
6. Variar o ponto de partida dos ratos e dos queijos. Os ratos no círculo central e os queijos nos círculos laterais.

A fugir e a apanhar se aprende a driblar

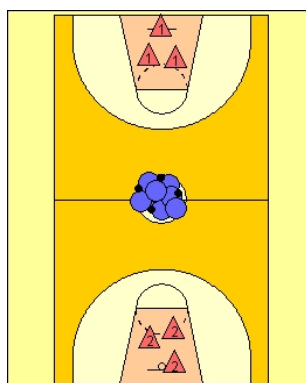
Nas sessões de basquete um dos jogos mais frequentemente praticado é o “toca e foge”. Todos os jogadores, em drible, têm de fugir de quem está a apanhar. Depois, quem é apanhado passa à situação de caçador.

Neste jogo pode ainda introduzir-se um elemento a que vamos chamar de «descanso», a zona de refúgio onde quem está a fugir não pode ser apanhado.

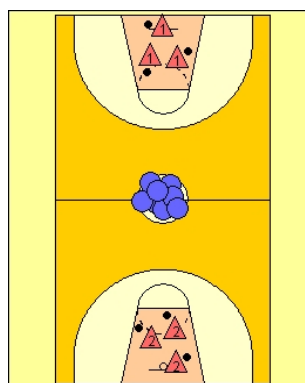
Nos artigos já publicados existem várias situações de jogos de apanhada, como por exemplo, nos artigos «Quem tem medo do treinador» e «Falta uma bola na toca do coelho». A nossa proposta aqui é a de aumentar o repertório dos jogos da apanhada.



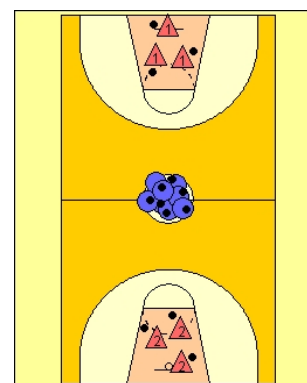
(fig. 9)



(fig. 10)



(fig. 11)



(fig. 12)

4.2.7. “Apanhada a pares” (fig. 13 e 14)

Número de participantes: 11 a 30 crianças.

Material: uma bola para cada criança.

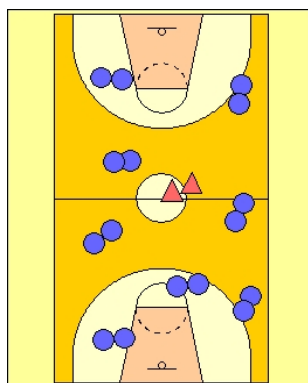
Campo: de 12m a 20 m (dependendo do número de crianças).

Desenvolvimento: (fig. 13)

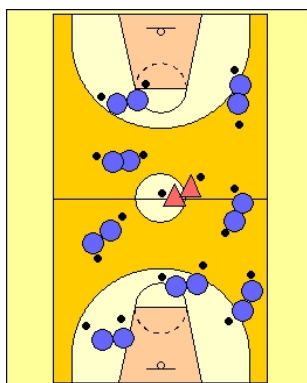
os participantes juntam-se dois a dois de mãos dadas. O treinador indica uma criança, que não tem par, para ir apanhar um dos pares. Quando quem está a apanhar toca num dos pares desfaz o par em que tocou e fica a apanhar, dando a mão ao outro para fugirem. Se o par perseguido se separa, quem está a apanhar escolhe um do par desfeito, ficando o outro elemento a apanhar.

Variantes:

1. se o número de participantes for par ficam duas crianças a apanhar;
2. o mesmo jogo, mas em drible (fig. 14). No caso dos pares, estes driblam com a mão livre.



(fig. 13)



(fig. 14)

4.2.8. “O descanso é a bola” (fig. 15 e 16)

Número de participantes: 11 a 30 crianças.

Material: uma bola.

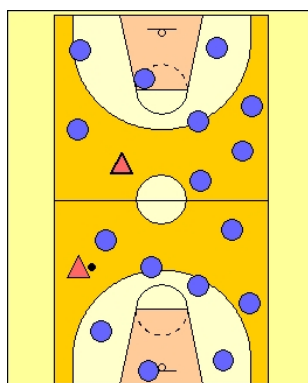
Campo: de 12m a 24 m (dependendo do número de crianças).

Desenvolvimento (fig. 15):

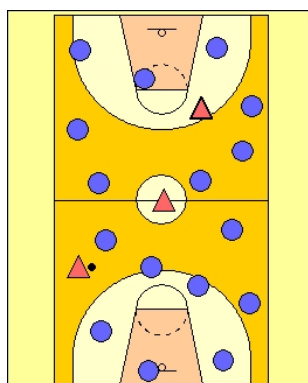
é igual ao jogo do «toca e foge» com «descanso», com a variante de que o «descanso» é a bola. Ou seja, o portador da bola não pode ser apanhado. Neste jogo o objectivo é a cooperação entre os «fugitivos», na medida em que quem tem a bola deve tentar perceber quem é que o «caçador» quer apanhar para lhe passar a bola, pois, nesse momento, a «presa» já não pode ser apanhada.

Variantes (fig. 16):

jogar com dois «descansos». Um fixo, por exemplo no círculo central do campo, onde os fugitivos não podem permanecer mais de um e durante cinco segundos, e outro móvel, que é a bola.



(fig. 15)



(fig. 16)

4.2.9. “O flamingo aperta o bico” (fig. 17)

Número de participantes: 11 a 30 crianças.

Material: uma bola para cada criança.

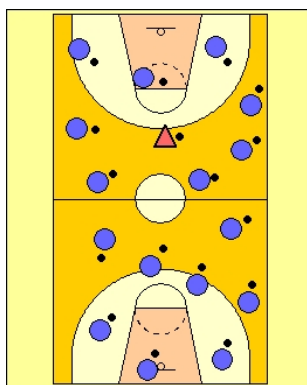
Campo: de 12m a 24 m (dependendo do número de crianças).

Desenvolvimento:

é igual ao jogo do «toca e foge», mas o «descanso» é uma posição extremamente incómoda. Por exemplo, driblar apenas sobre uma perna e com a mão que não dribla a ter de passar por baixo da coxa da perna que está no ar e apertar o nariz. Enquanto a presa estiver nesta posição, o «caçador» não pode apanhar a presa.

Variantes:

inventar outras posições incómodas que a presa não consiga manter por muito tempo.



(fig. 17)

4.2.10. “Quem tem medo do treinador?” (fig. 18)

A partir da disposição inicial indicada nas figuras, é extremamente fácil promover jogos de que as crianças gostem. Os jogos devem sempre estar identificados por nomes, o que facilita muito a comunicação, permitindo mais tempo de actividade.

«Quem tem medo do treinador?» é um jogo de «caça» que pode inicialmente ser jogado sem bola (minis A), e posteriormente com uma bola por jogador.

As crianças iniciam o jogo fora do campo, atrás da linha lateral, enquanto o treinador se coloca também fora de campo, na linha lateral oposta.

Desenvolvimento:

Após o sinal do treinador, que pode ser a pergunta «quem tem medo do treinador?», à qual as crianças respondem «ninguém!», os jogadores e o treinador entram no campo com o objectivo de os jogadores saírem do campo pela linha lateral contrária sem serem tocados pelo treinador. O jogador que é tocado passa a caçador, com o treinador, e assim sucessivamente até o último jogador ser capturado.

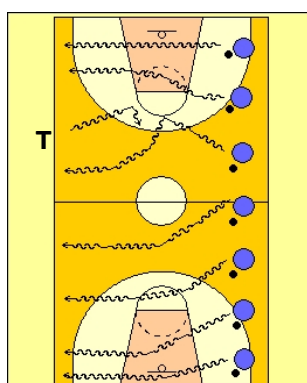
Regras:

Os jogadores nunca podem parar o drible e só podem sair do campo pela linha lateral oposta, onde estava o treinador.

Variantes:

- a) Só um caçador de cada vez (um dos jogadores), que dispõe de três tentativas para apanhar um dos companheiros. Quando o conseguir passa a caçador, mas se ao fim de três tentativas não for capaz indica outro caçador;
- b) O caçador é sempre o treinador, e quem for apanhado sai e fica a descansar.

Objectivos: desenvolver as mudanças de direcção e o drible.



(fig. 18)

4.2.11. Beisebásquete e Barrabásquete

Com um pouco de imaginação e um «toque de magia» é relativamente simples pegar na estrutura de outros jogos, ou nos jogos tradicionais, e adaptá-los ao espaço e material do Minibásquete. Nesta perspectiva, vamos apresentar duas adaptações que, diz-nos a experiência, entusiasma os jovens.

“Beisebásquete” (adaptação do jogo de beisebol) (fig. 19)

Número de participantes: 10 a 20.

Material: uma bola.

Campo: campo de minibásquete com marcação das bases conforme a figura.

Preparação:

uma equipa «serve» atirando a bola para dentro do campo, e a equipa adversária tenta recuperar a bola o mais rápido possível. A equipa que serve forma uma fila na área de serviço, a equipa contrária divide-se pelo campo.

Decorrer do jogo:

os jogadores da área de serviço atiram, um de cada vez, a bola para dentro do campo de forma que a equipa adversária tenha dificuldades em apanhar a bola. O jogador que serve tem de correr passando por todas as bases. A equipa adversária tem de apanhar a bola e encestar no cesto mais próximo da área de serviço. Se o jogador que serviu é apanhado fora de uma base no momento do cesto é excluído. O jogador dentro de uma base pode recomeçar a correr quando o outro jogador da sua equipa «serve».

Pontuação:

sempre que um jogador completa uma volta, a sua equipa tem 1 ponto.

Se o jogador após «servir», consegue dar uma volta inteira passando pelas bases todas, obtém 3 pontos.

A contagem final da equipa faz-se após o «serviço» do último jogador, contando os pontos (jogadores que conseguiram voltas completas) e as bases existentes na última jogada (jogadores que não deram a volta completa e não foram excluídos).

Regras:

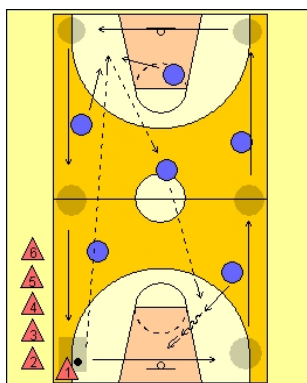
- As equipas trocam de função quando todos os jogadores de uma equipa tiverem servido.
- O serviço só é válido se a bola antes de sair do campo tocar num jogador dentro do campo.
- Cada jogador só tem duas tentativas para servir; ao segundo serviço directamente para fora é excluído.
- O jogador que serve é obrigado a correr e alcançar pelo menos a primeira base.
- Os jogadores que já serviram e estão dentro das bases podem correr assim que o serviço é efectuado, mas também poderão não arriscar. Pode estar mais de um jogador dentro da mesma base.
- Os jogadores que recuperam a bola têm de estar todos dentro do campo. Os jogadores dentro do campo não podem estorvar a progressão dos jogadores da equipa adversária.
- Os jogadores dentro do campo podem lançar de qualquer parte do campo.

- Se no local do serviço não houver espaço para o lado de fora do campo, a equipa que recupera a bola tem de dar 1 m de espaço ao jogador que serve.

Variantes:

A equipa dentro do campo pode encestar nos dois cestos.

Os jogadores que servem podem continuar a servir após a volta completa. Nesse caso as equipas só trocam de funções quando por exclusão já não houver jogadores que possam servir.



(fig. 19)

4.2.12. “Barra do basquete” (fig. 20) (adaptação do jogo do lenço ou da barra)

Número de participantes: 10 a 20.

Material: uma bola para cada jogador.

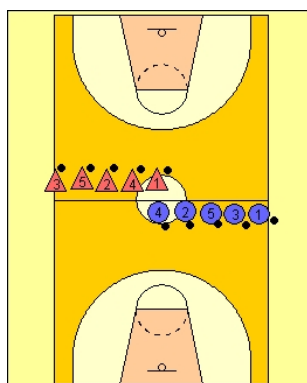
Campo: campo de Minibásquete.

Preparação: as duas equipas sobre a linha de meio campo, cada uma voltada para uma tabela. Secretamente, é atribuído um número a cada jogador de cada equipa.

Decorrer do jogo:

o treinador chama um número e os dois jogadores com esse número têm de driblar cada um para a sua tabela, encestar e regressar à linha de meio campo.

Pontuação: é atribuído 1 ponto à equipa do jogador que chega primeiro.



(fig. 20)

Regras:

- Se o treinador chama dois ou mais números, só é atribuído 1 ponto quando todos os números chamados tiverem, após cesto, regressado à linha de meio campo.
- Se o treinador gritar «Fogo!», todos os jogadores devem driblar, encestar e regressar à linha de meio campo. Vence a equipa que se despachar primeiro.

Variantes:

Na finalização: lançamento na passada, lado direito/lado esquerdo, lançamento da linha de lance livre; se falhar, efectuar lançamento de ressalto; se falhar, tem de lançar de novo da linha de lance livre, etc.

No material: apenas uma bola para cada equipa que está equidistante; o jogador chamado tem de correr para a bola, apanhá-la e encestar.

Se o treinador chama dois números, o primeiro tem de fazer um passe para o segundo finalizar, etc.

4.2.13. “Falta uma bola na toca do coelho”

Um factor que facilita muito o decorrer do treino é o tempo de ocupação empenhada das crianças nas tarefas ou jogos.

Como já anteriormente referido, os jogos de que as crianças gostam devem estar identificados por nomes. Desta vez sugerimos a realização de dois jogos: «Falta uma bola» e «A toca do coelho», apropriados para os Mini 8, que estão a iniciar-se na actividade, mas que também devem ser praticados por Mini 10.

A sugestão destes dois jogos passa também pela forma simples e eficaz como eles podem encadear-se mutuamente um no outro sem grandes perdas de tempo nas transições.

“Falta uma bola” (fig. 21)

As crianças iniciam o jogo fora do campo, atrás da linha lateral, enquanto o treinador coloca o mesmo número de bolas, menos uma, na linha lateral oposta. Portanto, para 10 jogadores, nove bolas apenas.

Desenvolvimento:

Após o sinal do treinador, os jogadores correm para apanhar uma bola e regressam a driblar para o ponto de partida. Quem não apanhar nenhuma bola bem como o último a chegar em drible ao ponto de partida são excluídos do jogo. O treinador tira duas bolas para continuar a faltar uma bola.

Regras:

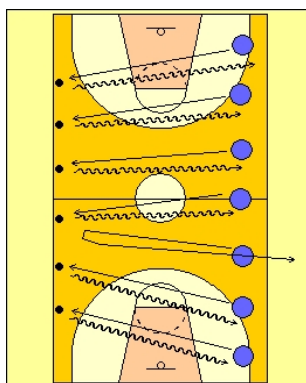
Ninguém pode tocar na bola com os pés, nem empurrar ou agarrar um companheiro.

Variantes:

- a) Diferentes formas de partida (deitados, sentados, de costas, etc.);
- b) Drible com a mão esquerda;
- c) Organizar grupos de dois que têm de correr de mãos dadas e, no regresso, um dos elementos do par dribla a bola sem largar a mão do parceiro;
- d) Só é excluído um jogador de cada vez.

Neste caso o jovem que chega em primeiro lugar ao lado contrário, em drible, vence e dá o lugar ao jovem que não apanhou bola.

Quando tivermos, por exemplo, um número ímpar de jogadores - tome-se o 15 para ilustrar -, assim que 7 estejam eliminados, passa-se directamente para o jogo seguinte.



(fig. 21)

4.2.14. “A toca do coelho” (fig. 22)

Número de participantes: no mínimo 11, e de preferência número ímpar.

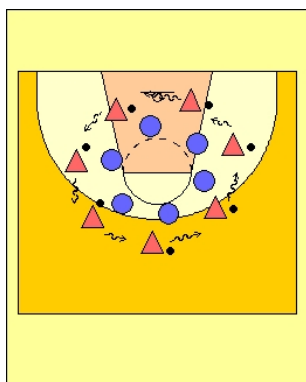
Desenvolvimento:

Divide-se o grupo em dois. O grupo menor coloca-se à volta do círculo, com as pernas ligeiramente afastadas para formar as tocas. As outras crianças, mais uma que o número de tocas, driblam com a mão direita à volta do círculo no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Ao apito todos tentam encontrar uma toca.

Perde quem não encontra toca. O jogo segue com a troca de funções, excepto quem perdeu, que continua a ter de procurar uma toca.

Variantes:

- a) Maior diferença entre as crianças que fazem de toca e as que driblam;
- b) Formas diferentes de progressão, por exemplo, a rolar a bola pelo chão;
- c) Ao sinal de dois toques de apito, mudar o sentido da progressão em drible com a mão esquerda de acordo com os ponteiros do relógio;
- d) As tocas também são móveis, parando ao apito e movendo-se no sentido inverso à progressão do drible.



(fig. 22)

4.2.15. Dominó com bolas

- Gostaste do treino? pergunta o pai ao filho de 7 anos saído de uma sessão de mini.
- Gostei, responde o filho, estive sempre com uma bola nas mãos!

Este diálogo ilustra bem a importância de nos treinos haver, sempre que possível, uma bola para cada criança. Não é por acaso que a maioria das actividades e dos exercícios descritos implicam uma bola para cada praticante. E quando só temos duas ou três bolas? Nesse caso, o trabalho por colunas ou estafetas é uma boa alternativa. Nesta proposta, o facto de as crianças terem de deitar-se e levantar-se rápida e sequencialmente, entusiasma-as porque estão muito activas.

“Jogo do dominó” (fig. 23)

Objectivo: desenvolvimento da noção espacial e destreza

Número de participantes: 12 a 24, divididos em duas ou três colunas

Material: duas ou três bolas, consoante as colunas

Desenvolvimento

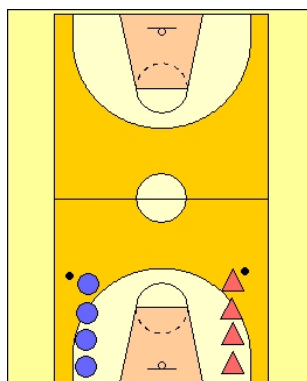
As equipas estão formadas em colunas, duas ou três, com os participantes afastados 1 m uns dos outros. O primeiro de cada coluna tem uma bola, inclina-se para baixo e fá-la rolar passando-a através das pernas dos outros até chegar ao último. Quem lançou a bola deita-se no chão de barriga para baixo e perpendicularmente à direcção da coluna. À medida que a bola vai passando por baixo das pernas, os participantes vão-se deitando no chão em paralelo. O último que agarra a bola salta um a um por cima dos companheiros, até chegar à frente da coluna.

Assim que passa por cima dos companheiros estes vão-se levantando até estarem todos de pé e de pernas afastadas, para que a bola possa rolar até ao último novamente. O jogo termina quando o primeiro a lançar a bola chega de novo à frente da coluna.

Variantes

- O mesmo mas passando a bola de praticante em praticante por cima da cabeça.
- O mesmo, mas passando a bola de praticante em praticante ao nível da cintura pelo lado direito ou pelo esquerdo.
- O mesmo, mas passando a bola de praticante em praticante alternadamente pelo lado direito e pelo esquerdo.
- O mesmo, mas passando a bola de praticante em praticante alternadamente por cima da cabeça e por baixo das pernas.
- O mesmo, mas obrigando o praticante que recebe a bola a fazer uma rotação correcta de uma volta e meia para a frente sobre o pé direito ou o esquerdo.
- O mesmo, mas obrigando o praticante que recebe a bola a fazer uma rotação correcta de uma volta e meia para trás sobre o pé direito ou o esquerdo.
- As crianças ficam em pé e o último tem de vir em drible executando um “slalon” na sua coluna.

Nota: Estes exercícios também podem, e devem, ser feitos com bolas medicinais com peso adequado às crianças.



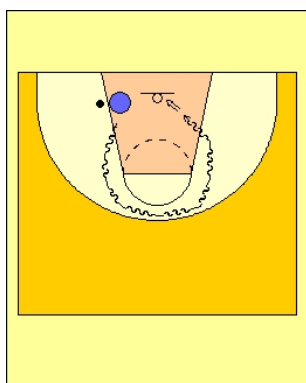
(fig. 23)

4.2.16. “Concurso do Cesto de Ouro”

O “Cesto de Ouro ” é um critério de técnica individual, concebido pelo Prof. Mário Lemos, adequado a Mini 12, que pode ser utilizado em situações de treino colectivo, quando existem muitas tabelas ou poucos jogadores, ou de treino individual, no qual o praticante pode tentar superar-se permanentemente.

1ª Prova (fig. 24)

1. O concorrente inicia a prova debaixo do cesto. Em drible com a mão direita executa três percursos por fora das linhas da área de lance-livre.
2. A cada aproximação do cesto faz um lançamento na passada (apoios direito e esquerdo) utilizando a mão direita.
3. Cada lançamento concretizado vale 2 pontos.

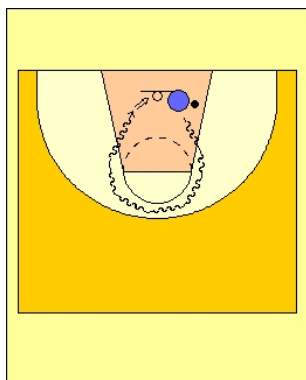


(fig. 24)

Máximo: 6 pontos

2ª Prova (fig. 25)

1. O concorrente, localizado debaixo do cesto, dribla com a mão esquerda executando três percursos por fora das linhas da área de lance-livre.
2. A cada aproximação do cesto faz um lançamento na passada (apoios esquerdo e direito) utilizando a mão esquerda.
3. Cada lançamento transformado vale 2 pontos.

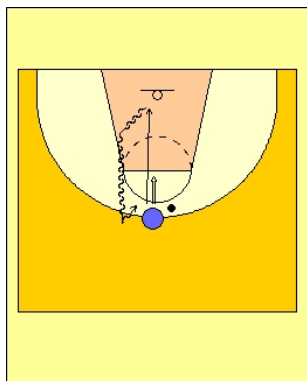


(fig. 25)

Máximo: 6 pontos

3ª Prova (fig. 26)

1. Ao terminar as provas de lançamento na passada, o concorrente, mantém o drible (com a mão direita ou esquerda), coloca-se no ponto mais afastado do círculo da área restritiva e efectua quatro lançamentos longos.
2. Após cada lançamento, o concorrente segue a bola e tenta agarrá-la antes de a mesma bater no solo.
3. Cada lançamento transformado vale 6 pontos.

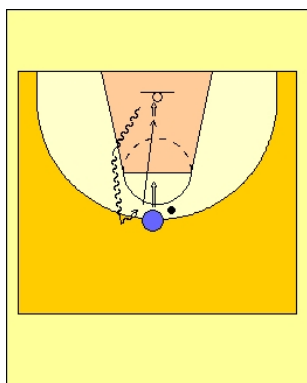


(fig. 26)

Máximo: 24 pontos

4ª Prova (fig. 27)

1. Prova encadeada com a anterior, ou seja, após cada lançamento longo, transformado ou não, o concorrente, caso agarre a bola antes de a mesma bater no solo, tenta um segundo lançamento do local onde capturou a bola (2 pontos por lançamento concretizado).
2. Se a bola tocar uma vez o solo o concorrente pode lançar uma segunda vez do local de ressalto da bola (1 ponto por lançamento concretizado).

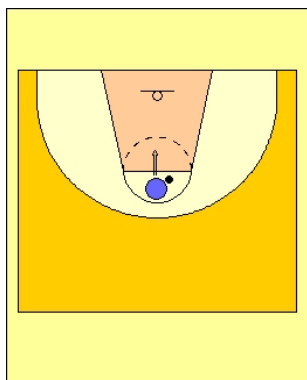


(fig. 27)

Máximo: 8 pontos

5ª Prova (fig. 28)

1. O concorrente executa 6 lances livres.
2. Após o primeiro lance livre a bola é passada ao executante pelo concorrente seguinte ou pelo juiz do concurso.
3. Cada lançamento transformado vale 1 ponto.



(fig. 28)

Máximo: 6 pontos

Tabela de pontuação

Cesto de Ouro	50 – 45 Pontos
Cesto de Prata	44 – 35 Pontos
Cesto de Bronze	34 – 25 Pontos

4.2.17. Exercícios para aprendizagem dos fundamentos

Lançamento (fig. 29)

Nunca é demais repetir que o ensino/aprendizagem das técnicas fundamentais exige uma pedagogia concreta que transmita aos praticantes indicações precisas, as quais permitem aperceber-se rapidamente, ou a curto prazo, do sucesso da tarefa a executar.

As indicações para o lançamento a duas mãos, ponto de partida para o trabalho que a seguir propomos, são como já referimos anteriormente

- O equilíbrio do corpo (pés paralelos);
- A força nasce a partir dos pés e desenvolve-se até à ponta dos dedos das mãos;
- Extensão total dos membros (pernas e braços); - Lançar usando a mesma força nas duas mãos;
- Terminar o lançamento com as palmas das mãos voltadas para fora e os polegares para baixo (pulsos soltos).

Uma boa imagem que pode ajudar à compreensão do movimento é explicar que o corpo deve funcionar como uma mola, que encolhe e estica.

Para a sequência dos exercícios aqui sugeridos é necessário atar um elástico de um aro de um cesto até ao outro e esticá-lo, unindo os dois cestos. Organizar a actividade em grupos de duas crianças com uma bola, colocadas frente a frente, com o elástico a separá-las. Se o elástico formar uma «barriga», devemos colocar as crianças com menos força no meio do campo.

“Apreender a lançar sem angústias”

- Passar a bola com as duas mãos por cima do elástico, tendo em atenção as Indicações mencionadas e a pega da bola;
- Recuar dois passos e a partir da posição anterior (atenção aos pés e à pega da bola) executar dois apoios: direito, esquerdo, e passar a bola para o companheiro com as duas mãos. Dizer bem alto, enquanto executam os apoios, «direito, esquerdo»;
- Executar dois apoios (direito, esquerdo) e tocar com a bola no joelho direito (para obrigar a levantar o joelho) antes de passar a duas mãos para o companheiro, Dizer bem alto: «direito, esquerdo, joelho»; a expressão que utilizo com as crianças é: “Fala com os teus pés”
- Executar um drible cruzado, apenas um batimento da bola, com a mão direita, obrigar (como exercício de coordenação) que a bola e o pé esquerdo batam ao mesmo tempo no chão e depois executar os dois apoios (direito, esquerdo);
- Recuar até à linha lateral e executar vários *dribles*. O *drible* é interrompido quando é cruzado (mão direita e pé esquerdo). Executar os dois apoios (direito, esquerdo), obrigando a passar com as duas mãos;
- Executar vários dribles, fazer uma paragem a um tempo, antes do elástico, e passar a bola ao companheiro com as duas mãos por cima do elástico.

Alguns destes exercícios são complexos de mais para os Mini 8 e alguns Mini 10, por falta de força não devemos ficar preocupados, quando por exemplo um Mini 8 após os dois apoios, direito/esquerdo faça uma paragem a um tempo para ir buscar forças para passar a bola por cima do elástico.

Numa fase inicial, por causa do equilíbrio, a bola deve ser passada utilizando sempre as duas mãos para posteriormente passar ao lançamento a uma mão.

Vantagens desta forma de abordagem do lançamento

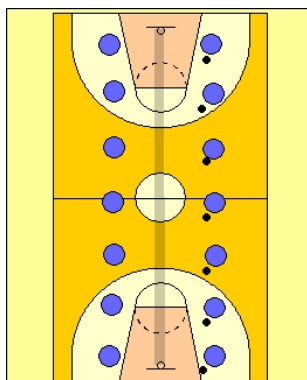
Permite que a bola seja passada à altura que devem ser executados os lançamentos;

Permite trabalhar com grupos alargados, com grande tempo de empenhamento motor e facilidade nas correcções;

Permite ensinar o lançamento na passada do lado esquerdo apoios (esquerdo/direito) em que inicialmente a única coisa que mudamos são os apoios

Permite trabalhar em simultâneo com grupos heterogêneos, diferenciando crianças que necessitam de trabalhar o lançamento na passada do lado direito e as crianças que já devem trabalhar o lançamento na passada do lado esquerdo;

Finalmente, permite que a criança se concentre no sucesso da tarefa motora sem a angústia de a bola entrar ou não no cesto.



(fig. 29)

Passe

Quem sabe passar bem? O passe é essencial para a comunicação entre os jogadores e a coesão da equipa. O passe é fundamental para combater a pressão defensiva e indispensável para garantir a posse de bola. Passar bem é passar com precisão e no momento certo. A nossa proposta de hoje são dois jogos com estes objectivos,

Jogo do engana de braços afastados

Resolvidas as questões do receio da recepção da bola e a partir do momento em que o jovem estende, sem receio, ambas as mãos para efectuar uma recepção, está na altura de melhorar o à vontade desta acção através de exercícios que desenvolvam, entre outras, as capacidades coordenativas e o tempo de reacção.

4.2.18. “Jogo do engana” (fig. 30)

Preparação: grupos de dois com uma bola.

Cuidados para todos os exercícios: Avisar que nestes exercícios tem de se ter cuidado com os passes em direcção à cara.

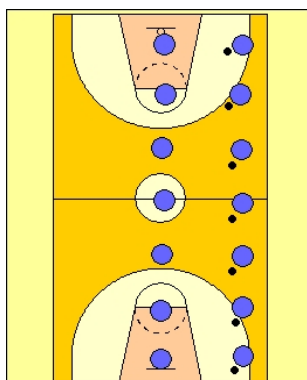
Não te mexas

Desenvolvimento

Quem está do lado da linha lateral cruza os braços no peito. Os jogadores com a bola tentam enganar o parceiro alternando o passe com a sua simulação. O jogador que está de braços cruzados no peito não pode mexê-los quando se trata de uma simulação. Ao fim de algum tempo os jogadores trocam de funções.

Variante

O jogador que recebe a bola coloca as mãos atrás das costas.



(fig. 30)

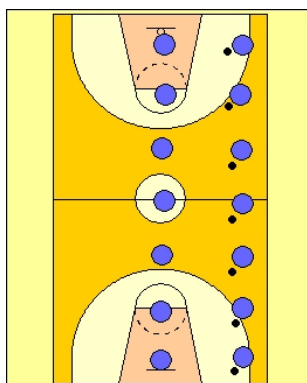
4.2.19. “Reage ao sinal” (fig. 30)

Desenvolvimento

Jogadores do lado da linha lateral colocam-se de costas para os jogadores com bola. Jogadores com bola chamam pelo jogador colocado à sua frente, que deve voltar-se rapidamente para receber a bola. Quem passa deve variar a trajectória do passe (bola a rolar pelo chão, passe picado, passe de peito, passe em arco, etc.) para tentar surpreender o parceiro.

Variante

O jogador que recebe a bola está sentado no chão de costas para a bola.



(fig. 30)

4.2.20. “Braços afastados” (fig. 30)

Desenvolvimento

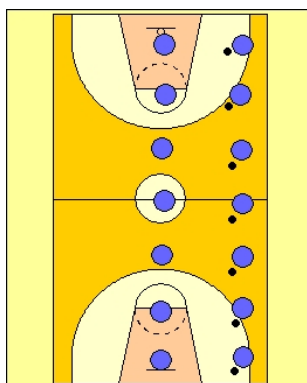
Jogadores do lado da linha lateral estão de braços bem abertos, e o jogador em frente passa rapidamente a bola variando o tipo de passes e passando para a mão direita, para a mão esquerda, para baixo e para cima. O jogador que recebe após a recepção tem de puxar a bola sempre ao peito e devolvê-la com um passe a duas mãos.

Variante

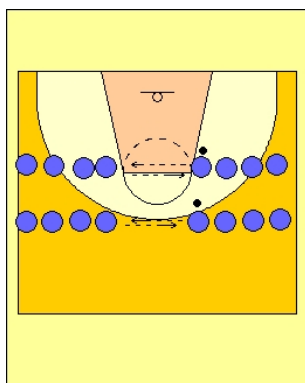
Executar este exercício em deslocação para a frente e para trás. O jogador que recua é o que está de braços afastados; quando chega à linha lateral oposta, invertem-se as funções.

E quando não tenho um bola para cada dois? (fig. 31)

Nem sempre temos uma bola para cada duas crianças pelo que também pretendemos apresentar exercícios aplicáveis nas sessões de Minibásquete quando existem poucas bolas. Nesse caso temos sempre a hipótese do trabalho com colunas, ou seja passa e vai para o fim da coluna, da coluna onde estava ou da coluna para onde passou a bola. Mas também sugerimos exercícios, que fazem um grande apelo, como vem sendo o nosso «cavalo de batalha», às capacidades coordenativas, nomeadamente à de reacção.



(fig. 30)



(fig. 31)

4.2.21. “Passa e senta-te” (fig. 32)

Objectivo: desenvolvimento da atenção, do passe e da recepção e da destreza de sentar e levantar do chão.

Número de participantes: grupos de cinco a seis crianças.

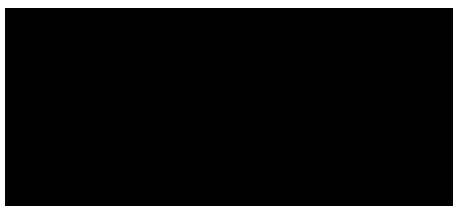
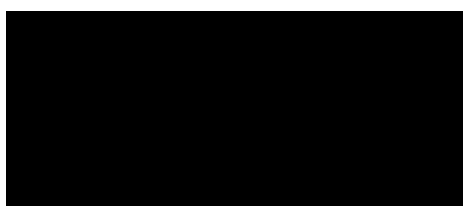
Material: uma bola por grupo.

Desenvolvimento:

os grupos perfilam-se em colunas com o portador da bola virado para o seu grupo. À medida que o portador da bola vai passando, quem devolve senta-se e permanece assim até a bola chegar ao último da coluna, que também se senta após a recepção da bola.

Variantes

- a) A coluna volta-se sentada para o último e vai-se levantando e ficando de pé à medida que tem de levantar-se para executar a devolução do passe. Termina quando a bola chega novamente ao portador inicial da bola.
- b) A coluna fica sentada no mesmo sentido, mas faz o efeito de dominó de trás para a frente.
- c) Levantar e sentar no chão sem usar as mãos.



(fig. 32)

4.2.22. “Terra, água e ar” (fig. 33)

Este jogo aprendi-o, no 1.^o Acampamento do CNMB em 2002, com o Francisco Moreno, treinador que acompanhou a delegação de Cabo Verde ao referido evento. Como relata o grande saber de Teotónio Lima, «quem deixa de aprender, deve deixar de ensinar».

Objectivo: desenvolvimento da atenção e da reacção.

Número de participantes: de preferência quatro por cada grupo.

Material: uma bola por grupo.

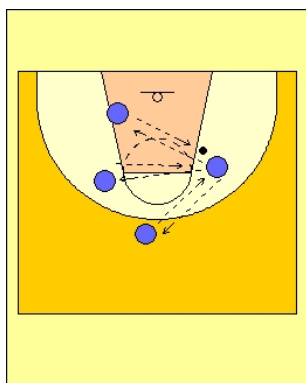
Desenvolvimento:

o líder decide a quem passa a bola, dizendo a palavra «terra», «água» ou «ar». Quem recebe a bola tem de devolvê-la pronunciando o nome de um animal que se desloca na terra, na água ou no mar. Por exemplo, se o líder diz «terra», quem devolve pode dizer «cão»; se diz «água», pode dizer «chernê»; se diz «ar», pode dizer «águia».

Os nomes dos animais não podem ser repetidos e ganha quem se enganar menos vezes. Trocar de líder mais ao menos de dois em dois minutos.

Variantes:

se o grupo tiver até dez participantes, o líder é o treinador, e quem se engana sai do jogo.



(fig. 33)

4.2.23. “Acertar na bola” (fig. 34)

Número de participantes: 10 a 20, divididos em duas equipas.

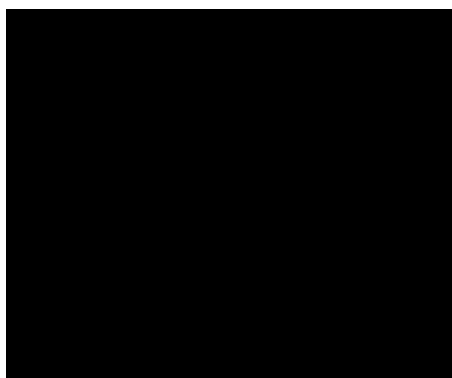
Material: um banco sueco, bolas medicinais ou pinos para servirem de alvos e bolas de basquetebol.

Campo: de 12 m a 20 m (dependendo da força dos participantes), com um banco sueco ao meio.

Preparação: as duas equipas colocam-se em lados opostos atrás de uma linha final.

Decorrer do jogo: os jogadores atiram continuamente as bolas com o objectivo de derrubar os alvos (bolas medicinais ou pinos) até o banco ficar vazio.

Pontuação: vence a equipa que tiver derrubado mais alvos para o campo do adversário,



(fig. 34)

Variantes:

variar o tipo de bolas que servem para derrubar os alvos. Pôr exemplo, no passe por cima do ombro usar bolas de andebol; variar as distâncias; variar os tipos de passe (passe de peito a duas mãos, passe picado, etc.), de costas para o alvo, por baixo das pernas; variar as posições (sentado e deitado). Indicações: as distâncias *dependem da* força dos praticantes e do tipo de passe.

4.2.24. Drible

Quem ensina Minibásquete deve possuir, relativamente a cada uma das técnicas fundamentais, um conjunto de informações que permitam uma correcção pragmática e simples.

Para o drible, as indicações são:

- a) Empurrar e amortecer a bola com os dedos afastados (não bater na bola);
- b) Levantar a cabeça;
- c) No drible de progressão empurrar a bola obliquamente ao solo, sem ultrapassar a altura da cintura.

Durante o drible, dar a uma criança a informação de «levanta a cabeça» é vago e impreciso. Na aprendizagem é preferível dar uma imagem ou indicação concreta, como «olha para o tecto do pavilhão» ou «olha para o cesto», “olha para o céu”. Por exemplo, relativamente ao empurrar e amortecer da bola, pode dizer-se que a acção do pulso deve ser como no jogo do iô-iô.

Os exercícios aqui propostos podem ser executados na transversal ou ao longo do campo por todos os jovens, em simultâneo ou por vagas.

4.2.24.1. “A olhar p’ró céu!” (fig. 35)

Drible de progressão e protecção

Ao apito, todos os jovens executam o drible de progressão com a mão direita. A novo apito, param, continuando a driblar com a mão direita do seguinte modo: baixar ligeiramente a bacia, perna e mão esquerdas avançadas. Com o dedo indicador esquerdo apontar e olhar o «céu» (tecto). Ao apito, voltar a progredir com a mão direita, e assim sucessivamente, até ao lado contrário do campo.

Mudança de mão pela frente

O mesmo desenvolvimento descrito na situação anterior, mas, após a paragem, empurrar a bola da mão direita para a mão esquerda. A mudança de mão deve ser feita avançando o pé mais recuado. O eixo da acção é o pé mais avançado, ou seja, o esquerdo.

Mudança de mão passando a bola por baixo das pernas, da frente para as costas

Principiar o exercício da mesma forma. Ao apito, voltar a progredir empurrando a bola por baixo das pernas, da frente para as costas. As acções dos pés são idênticas às descritas no exercício anterior.

O pé que fica no chão durante a mudança é o mais avançado (esquerdo).

Mudança de mão passando a bola por baixo das pernas, das costas para a frente

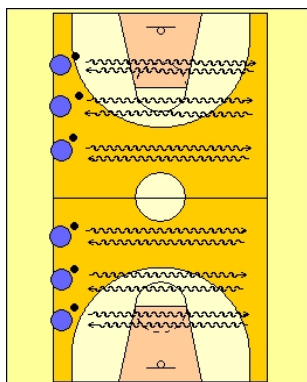
Principiar o exercício da mesma forma. Ao apito, voltar a progredir puxando a bola ligeiramente para trás e empurrando por baixo das pernas, de trás para a frente. As acções dos pés são idênticas às do exercício anterior.

Mudança de mão passando a bola por detrás das costas

Principiar da mesma forma. Ao apito, voltar a progredir puxando a bola ligeiramente para trás e empurrando por detrás das costas para a frente. As acções dos pés são idênticas às do exercício anterior.

Mudança de mão, drible de inversão

Princípio o exercício da mesma forma. Ao apito, progredir rodando de costas sobre o pé esquerdo e puxando em simultâneo a bola com a mão direita de forma a passá-la para a mão esquerda. Nas acções dos pés, o esquerdo serve de eixo.



(fig. 35)

4.2.24.2. “Bola e pé ao mesmo tempo no chão”

Se os exercícios anteriores, na sua essência se podem tratar da protecção, progressão e mudanças de direcção do drible, este exercício aborda principalmente os arranques e paragens do drible.

Objectivo: exercício prévio que visa sensibilizar dos jovens para as formas de arranque do drible, sendo, simultaneamente, um exercício de lateralidade e coordenação.

Mecânica: colocar os jovens ao longo da linha lateral e lançar o seguinte desafio: «Quem é capaz de fazer um drible com a mão direita, avançando a perna direita e batendo com a bola e o pé.

Variantes: a bola bate primeiro, o pé, depois; pé primeiro, bola depois; o pé esquerdo não pode sair do chão.

Lançado o desafio, podem experimentar múltiplas situações:

- drible directo com a mão direita (avança o pé direito);
- drible cruzado com a mão direita (avança o pé esquerdo);
- drible directo com a mão esquerda (avança o pé esquerdo);
- drible cruzado com a mão esquerda (avança o pé direito).

Grupos de dois colocados frente a frente nas linhas laterais (fig. 36)

Os jogadores colocam-se em grupos de dois, frente a frente, nas linhas laterais, e saem em drible com a mão direita até à linha Imaginária cesto-cesto, encostando os respectivos ombros (esquerdo), rodam e regressam à linha de partida. Quando a dinâmica do exercício estiver assimilada, introduzem-se os objectivos do exercício de forma a poderem ser efectuadas as correcções,

Drible directo com a mão direita

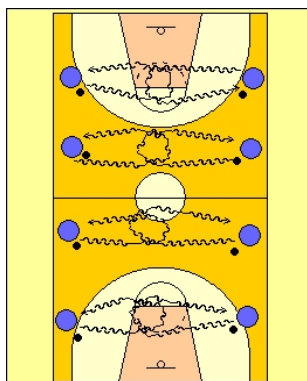
Sair em drible directo com a mão direita e regressar à linha de partida, onde executa paragem a um tempo ficando voltado para fora do campo, rodar para a frente sobre o pé esquerdo, olhar para o companheiro de grupo e sair novamente em drible directo.

O mesmo exercício mas observando as seguintes situações:

- drible directo coma mão esquerda, paragem a um tempo e rotação sobre o pé direito;
- drible cruzado com a mão direita, paragem a um tempo e rotação sobre o pé direito;
- drible cruzado com a mão esquerda, paragem a um tempo e rotação sobre o pé esquerdo;

Variantes:

os mesmos exercícios com a rotação para trás após a paragem a dois tempos; na paragem a dois tempos, verificar se os jovens executam a rotação sobre o pé que faz o primeiro tempo de paragem. Numa fase de aprendizagem e assimilação não executem a bateria completa das alternativas todas.



(fig. 36)

4.2.25. “Jogo do rouba a bola” (fig. 36)

Quando se instala alguma saturação, nos exercícios de aprendizagem, devido às constantes repetições, começa a diminuir a atenção das crianças. A partir da mesma estrutura de exercício, introduzir actividades lúdicas que entusiasmem os jovens são sempre um sucesso e não há perdas de tempo pois parte-se da mesma estrutura de exercício, como por exemplo o jogo do desarma.

Objectivo: desarmar o parceiro.

Mecânica: ao apito do treinador, os dois jovens driblam em direcção ao meio campo e, aqui, tentam, durante alguns segundos, desarmar o parceiro. A novo sinal do treinador, regressam à linha, de partida.

Variantes: durante as tentativas de desarme, se o treinador apitar duas vezes, os jovens dirigem-se em drible para a linha oposta à da partida.

Saltar à corda e driblar ao mesmo tempo

Com um pouco de imaginação é relativamente simples pegar em actividades de que as crianças gostam e adaptá-las a exercícios que facilitam a aprendizagem das técnicas fundamentais, provocando muito gozo na execução. Aliás, o termo «fundamentais», utilizado pelos americanos e que pode ser traduzido por «técnicas básicas», contém duas palavras importantes para a aprendizagem: «fun» (gozo) e «mental» (mental). Na realidade, a aprendizagem com crianças tem de passar por uma atitude mental de muito gozo.

4.2.26. “Saltar à corda” (fig. 37)

Objectivo:

1. Exercícios sem bola: sensibilizar as crianças para a noção do «timing» de entrada;

2. Exercícios com bola: drible com «timing» obrigando a dissociar o olhar do drible uma vez que a criança tem de olhar para a corda para ver quando é que pode entrar.
3. Desenvolvimento das capacidades coordenativas: driblar e saltar à corda ao mesmo tempo.

Mecânica: formar uma coluna. O treinador e alguém que o auxilia movimentam a corda de forma que esta se dirija para o lado da coluna e a seguir bata no chão.

Sequência dos exercícios:

1. Passar por baixo da corda e regressar ao fim da coluna, por fora;
2. Entrar, saltar uma vez e sair para o lado contrário, regressando à coluna, por fora;
3. Entrar, saltar duas vezes e sair para o lado contrário, regressando à coluna, por fora
4. Entrar e saltar até perder.

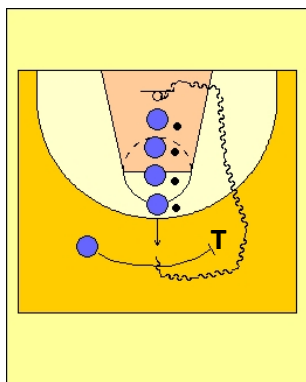
Nota: quando estes exercícios estão minimamente assimilados, o treinador deve exigir que por cada volta da corda entre um elemento que está na coluna, contando bem alto por cada um que passa («um, dois, três...»). Nesta altura podemos introduzir o jogo segundo o qual quem se engana na entrada, ou toca na corda, sai do jogo.

Variantes: (fig. 38)

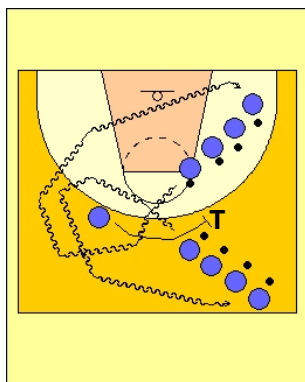
1. Formar duas colunas: uma sai para a direita, outra para a esquerda. Coluna que toca na corda ou se engana no «timing» de entrada, perde.
2. Fazer a entrada pelo lado contrário ao proposto inicialmente.

Nota: quando estes exercícios estão assimilados, podemos executá-los todos na situação de drible e inventar estafetas com múltiplas variantes, como, por exemplo, arrancar em drible, saltar uma vez, sair pelo lado contrário, encestar, regressar à coluna e dar a bola, que serve de testemunho, ao companheiro de equipa.

Precaução muito importante: quem está a movimentar a corda deve largá-la assim que sente uma criança fica presa, ou tropeça na corda.



(fig. 37)



(fig. 38)

4.2.27. Paragens e rotações

4.2.27.1. «As estátuas»

Este jogo pode ser jogado com ou sem bola.

Desenvolvimento: as crianças começam a deslocar-se ao apito, e a novo apito param a um tempo e ficam na posição ofensiva básica (defensiva quando for sem bola). O treinador aprecia a estátua mais perfeita, recomeçando o ciclo com novo apito.

Variantes:

- a) O último a parar sai do jogo;
- b) O último a parar e o último a chegar à linha oposta saem do jogo;
- c) Após paragem, mandar rodar para a frente ou para trás sobre o pé direito ou esquerdo, e quem se enganar sai do jogo.

Nota: nestes exercícios também podemos utilizar o processo de que quem faz bem e primeiro sai, porque senão corremos o risco de quem mais precisa ficar sempre de fora. Este é também um excelente exercício para encadear com o exercício do “Chute e toque”. Depois de pararem (estátuas) à ordem do treinador e antes de iniciarem a progressão em drible poderão fazer rotações.

Reacções rápidas desafiam o equilíbrio

Numa época em que cada vez mais, por um conjunto de situações, mesmo em meios mais pequenos, as crianças estão fechadas em prédios, frente aos televisores, computadores, «game-boys», e não exercitam destrezas, como subir a uma árvore, saltar um muro, atirar uma pedra, é prioritário desenvolver as capacidades motoras coordenativas.

Muitos dos exercícios apresentados fazem um grande apelo às capacidades coordenativas. Nas múltiplas acções de formação que tenho orientado, insisto sempre, na riqueza da nossa modalidade como forma de desenvolvimento da coordenação, como também tenho chamado à atenção para exercícios de capacidades motoras coordenativas como forma de chegar aos fundamentos do basquetebol. A coordenação encarada como forma de construir acções motoras, manifesta-se em diversas capacidades relativamente independentes entre si, tais como a capacidade de ligação, a orientação, a diferenciação, o equilíbrio, a adaptação e o ritmo. Como uma das grandes dificuldades sentidas pelas crianças é o equilíbrio, quando têm de interromper a corrida, neste exercício propomos diversas formas de paragens e rotações, estando subjacente o trabalho das capacidades de equilíbrio e reacção.

4.2.27.2. “Reagir à bola” (fig. 39)

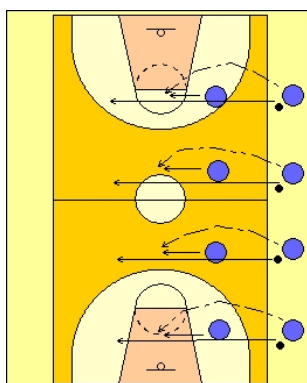
Material: uma bola para cada duas crianças.

Campo: de 14 m a 26 m (dependendo do número de crianças).

Desenvolvimento: os participantes colocam-se dois a dois ao longo da linha lateral ou da linha final, do seguinte modo: jogador com bola fora do campo e jogador sem bola à frente do parceiro, de costas para a bola e pernas afastadas e flectidas, pronto a reagir

Jogador atrás com bola - Bola por cima da cabeça

Jogador que está atrás de posse de bola atira esta, sem avisar, por cima do parceiro, em U invertido, enquanto o parceiro que está à frente reage quando a bola passar, saltando para a bola depois de esta atingir o chão e agarrando-a com as duas mãos, após paragem a um tempo de forma equilibrada. Depois de parado, o parceiro, que estava atrás vai para a frente e invertem-se as funções, progredindo assim até à linha lateral ou final contrária.



(fig. 39)

4.2.27.3. “A cobrinha elástica” (fig. 40)

As propostas de exercícios visam o desenvolvimento da destreza, lateralidade e equilíbrio que facilitarão, no futuro, a aprendizagem das paragens e rotações, técnicas básicas da actividade desportiva.

Monta-se uma estrutura com seis cadeiras, ata-se um elástico de forma a criar três barreiras paralelas às linhas finais com um intervalo de dois a três metros e, sensivelmente, a 20 cm do solo. As crianças organizam-se em duas colunas e, à voz do treinador, executam, aos pares, os seguintes exercícios:

a) Saltos avançando sempre com o pé direito

Variantes de saltos:

dt°, dt°, dt°;
 dt°, dt°, esq°;
 esq°, esq°, esq°;
 esq°, esq°, dt°
 dt°, esq°, dt°;
 dt°, esq°, dt°;
 esq°, dt°, dt°;
 esq°, dt°, esq°

b) Saltar por cima dos elásticos e, após o último salto, parar em posição defensiva correcta (joelhos flectidos, braços afastados e cabeça levantada)

Variantes das paragens

Paragem a um tempo avançando o pé direito;

Paragem a um tempo avançando o pé esquerdo;
 Paragem a dois tempos (esquerdo - direito);
 Paragem a dois tempos (direito - esquerdo);
 Paragem a dois tempos (pé direito - pés paralelos em simultâneo);
 Paragem a dois tempos (pé esquerdo – pés paralelos em simultâneo);

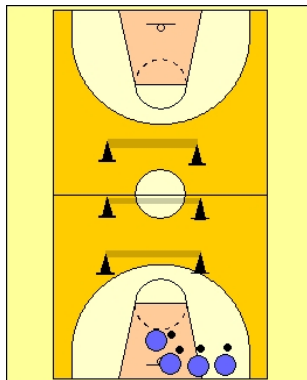
c) Paragens, rotações e saltos no sentido inverso

Variantes das rotações

Paragem a um tempo e rotação sobre o pé direito para dentro;
 Paragem a um tempo e rotação sobre o pé direito para fora;
 Paragem a um tempo e rotação sobre o pé esquerdo para dentro;
 Paragem a um tempo e rotação sobre o pé esquerdo para fora;
 Paragem a dois tempos (dir - esq) e rotação sobre o pé direito para dentro;
 Paragem a dois tempos (dir - esq) e rotação sobre o pé direito para fora;
 Paragem a dois tempos (esq - dir) e rotação sobre o pé esquerdo para dentro;
 Paragem a dois tempos (esq - dir) e rotação sobre o pé esquerdo para fora;

Nota: Estes exercícios podem ser executados com drible.

A partir da estrutura inicial proposta é extremamente fácil passar à realização de jogos de estafetas que desenvolvem destrezas. Por exemplo, passar por cima do primeiro elástico, por baixo do segundo sem o agarrar e por cima do terceiro, regressando por fora do circuito para, no final, tocar na mão do companheiro, que cumpre o mesmo percurso.



(fig. 40)

4.2.28. Exercícios para aprender a tomar decisões

4.2.28.1. “Transição defesa/ataque 1 x 0” (fig. 41)

Disposição inicial

Com dois elásticos no chão formar um corredor central ao longo do campo do tamanho da área restritiva de cesto a cesto. Colocar uma coluna debaixo de uma tabela, atrás da linha final e cada um com uma bola.

Objectivo

Treinador informa que o primeiro objectivo é chegar o mais rápido possível ao outro cesto e lançar. A atenção da criança tem de estar virada para o chegar o mais rápido possível ao outro cesto.

Intervenção do treinador

Imagina que estás em jogo e tens a sorte de apanhar a bola e não tens ninguém à tua frente o que é que fazes?

Sequência do exercício:

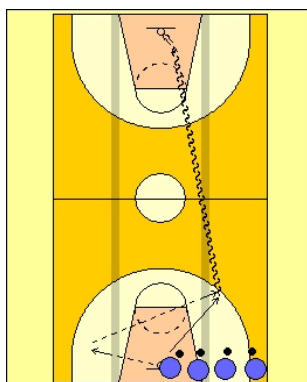
Treinador pede a bola e atira a bola ao primeiro da fila ou atira a bola para qualquer lado do campo. De jogador para jogador deve variar a zona do campo para onde lança a bola, e observa como é que a criança reage. Só deve intervir quando a criança não escolhe o caminho mais rápido para chegar ao cesto do lado oposto, ou seja não ocupa o corredor central. No regresso os jogadores não podem nunca vir pelo corredor central.

Correcção

Corrigir sempre que a criança não escolhe o caminho mais directo. Sempre que as crianças no retorno ao ponto de partida do exercício ocupem o corredor central.

Justificação

Nesta forma simplificada de ensinar 1 x 0 é a criança que decide por onde deve ir. O treinador só intervém quando a criança não toma a decisão certa.



(fig. 41)

4.2.28.2. “Transição defesa/ataque 2 x 0” (fig. 42)

Disposição inicial

Com dois elásticos no chão formar um corredor central ao longo do campo do tamanho da área restritiva de cesto a cesto. Colocar duas colunas debaixo da tabela, atrás da linha final e equidistantes da linha imaginária cesto – cesto. Uma coluna com bolas e a outra sem bolas.

Objectivo

O mesmo do exercício anterior: são os dois da mesma equipa a bola está perdida e tem de chegar o mais rápido possível ao outro cesto. A atenção das crianças tem de estar virada para chegar o mais rápido possível ao outro cesto sendo ambas da mesma equipa.

Intervenção do treinador

Imagina que estão em jogo e tem a sorte da bola estar perdida, ambos tem de lutar pela bola e agora quero ver o que vai fazer quem agarrou a bola e o que vai fazer quem não apanhou a bola.

Sequência do exercício

Treinador pede a bola e atira a bola para o meio dos dois; ambos têm de lutar pela bola.

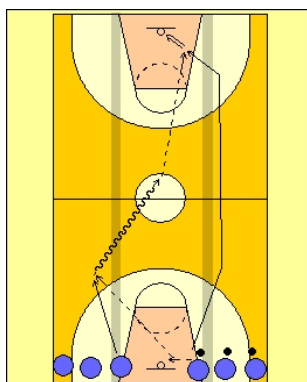
Quem agarra a bola deve sair em drible, uma vez mais pelo corredor central e o outro tem de ganhar vantagem sobre o portador da bola sem ocupar o corredor central. Quem dribla não espera pelo outro e o outro deve mostrar primeiro a cara, mais tarde a mão alvo ao portador da bola. Treinador pode e deve variar a zona para onde atira a bola.

Correcção

Treinador observa como é que as crianças reagem. Só deve intervir quando a criança não optam pelas soluções certas. Portador da bola, não ocupa o corredor central, espera pelo companheiro ou não passa a bola quando o companheiro lhe mostra a cara. Jogador não portador da bola, quando corre pelo corredor central, passa pela frente do portador da bola ou não escolhe o corredor lateral mais curto para o cesto.

Justificação

Nesta forma simplificada de ensinar 2 x 0 são as crianças que decidem por onde devem ir e quando passar a bola, ou seja sempre que isso permita chegar mais cedo ao outro cesto que é como sabemos o objectivo inicial. O treinador só intervém quando as crianças não tomam as decisões certas.



(fig. 42)

4.2.28.3. “Transição defesa/ataque 3 x 0” (fig. 43)

Disposição inicial

Com dois elásticos no chão formar um corredor central ao longo do campo do tamanho da área restritiva de cesto a cesto. Colocar três colunas, uma debaixo do cesto, outra fora da área restritiva no enfiamento da linha de lance livre de um dos lados do campo e a terceira no enfiamento da linha no lado oposto à coluna anterior. As três colunas devem estar equidistantes umas das outras, na medida do possível. A coluna do meio tem bolas.

Objectivo

O mesmo do exercício anterior: são os três da mesma equipa, a bola está perdida e tem de chegar o mais rápido possível ao outro cesto. A atenção das crianças tem de estar virada para o chegar o mais rápido possível ao outro cesto sendo como dissemos as três crianças da mesma equipa.

Intervenção do treinador

Imagina que estão em jogo e tem a sorte a bola estar perdida, ambos tem de lutar pela bola e agora quero ver o que vai fazer quem agarra a bola e o que vão fazer os outros dois que não apanharam a bola.

Sequência do exercício

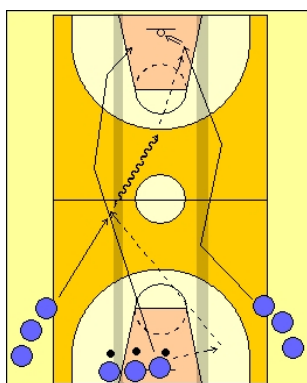
Treinador pede a bola e atira a bola para o meio dos três. Os três tem de lutar pela bola, quem agarra a bola deve sair em drible pelo corredor central e os outros têm de ganhar vantagem espacial sobre o portador da bola sem ocupar o corredor central. Quem dribla não espera pelos outros e os outros devem mostrar primeiro a cara, mais tarde a mão alvo ao portador da bola. Treinador pode e deve variar a zona para onde atira a bola.

Correcção

Treinador observa como é que as crianças reagem. Só deve intervir quando as crianças não optam pelas soluções certas. Portador da bola, não ocupa o corredor central, espera pelo companheiro ou não passa a bola quando o companheiro lhe mostra a cara. Jogadores não portadores da bola, quando correm pelo corredor central, passam pela frente do portador da bola ou não escolhem os corredores laterais adequados. Os três corredores têm de ser ocupados.

Justificação

Nesta forma simplificada de ensinar 3 x 0 são as crianças que decidem por onde devem ir e quando passar a bola, ou seja sempre que isso permita chegar mais cedo ao outro cesto, que é como sabemos o objectivo definido. O treinador só deve intervir quando as crianças não tomam as decisões certas.



(fig. 43)

4.2.29. “Ensinar a fintar, ensinar a decidir”

4.2.29.1 Ensinar a fintar, ensinar a decidir (I)

Depois de termos exposto, um conjunto de exercícios que ao longo dos anos têm sido apresentados nas acções de formação dirigidas ao ensino dos fundamentos, vamos dar início a um conjunto de exercícios que temos utilizado nas acções de formação sobre o ensino do jogo.

A grande diferença entre o ensino dos fundamentos e o ensino do jogo reside no facto de que ensinar a jogar é, na sua essência, ensinar a tomar decisões. Na realidade uma das dificuldades mais sentidas por quem se inicia no ensino do Minibásquete está na escolha de exercícios que melhor sirvam à aprendizagem das técnicas base em função da sua aplicação ao jogo.

Todos os exercícios, para ensinar o jogo, devem prever situações do mais simples para situações mais complexas, em que as crianças são obrigadas a tomar decisões. A nossa proposta de hoje é um exercício de organização extremamente simples em que quem decide é o praticante com bola.

1x1 – Fintas e decides (fig. 44)

Disposição inicial

Colocar duas colunas, uma voltada para a outra sobre a linha média do campo com o primeiro elemento de cada coluna dentro do círculo central.

Numa das colunas todos os jogadores têm bola e na coluna em frente não têm bola.

Sequência do exercício

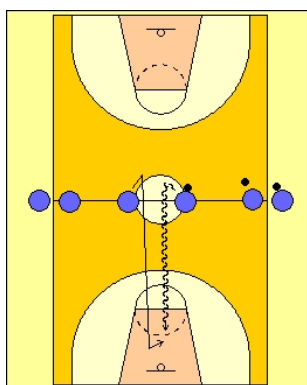
O jogador da coluna com bolas que está dentro do círculo central tenta fintar o jogador que está à sua frente decidindo se quer atacar e lançar na tabela do seu lado direito ou do lado esquerdo. Quem decide é quem tem a bola e o jogador sem bola uma vez tomada a decisão defende o atacante. Após lançamento os jogadores trocam de colunas e o defensor passa a atacante e vice-versa.

Regras

- a) O atacante está com a bola nas mãos sem ser em drible. Depois de iniciar o drible num sentido não pode mudar de direcção para o cesto contrário.
- b) Quando a mecânica do exercício estiver assimilada o atacante, antes de tomar a decisão, tem de observar qual a tabela que está livre. Se estão as duas pode ir para qualquer dos lados se só está uma tem de esperar até que ambas estejam livres ou obrigatoriamente ir para a tabela que está livre.

Justificação

Nesta forma simplificada de ensinar as fintas e o 1x1 pretendemos dar espaço e clara vantagem ao atacante. A tomada de decisão para que lado ataca é da criança.



(fig. 44)

4.2.29.2. Ensinar a fintar, ensinar a decidir (II)

Apreendida a mecânica do exercício anterior e à medida que os jovens vão dominando os fundamentos do início do drible*, o treinador tem de estar atento às violações da regra dos passos e começar a introduzir exigências ao atacante que o façam ter consciência das duas formas fundamentais de arrancar em drible ou seja o drible directo e o drible cruzado.

1 x 1 Fintas e decides

Proposta de sequência das exigências

- a) Só podes mexer um pé nas fintas (definição do pé eixo).
- b) Não podes levantar o pé eixo antes do drible.
- c) Tens de driblar com a mão mais afastada do teu adversário

Proposta de trabalho

Quando os jovens já percebem o que é um arranque em drible directo e em drible cruzado o treinador pode definir uma de duas coisas:

a) Definir o pé eixo ao portador da bola. Neste caso o jogador tem de decidir se sai em drible cruzado para um lado ou em drible directo para o lado oposto. Atenção ao pormenor da interposição da perna e drible com a mão mais afastada ao defensor.

b) Definir a forma do arranque de drible ou drible directo ou drible cruzado. Neste caso o jogador com os dois pés no chão tem de perceber em função do lado para o qual quer partir, qual o pé eixo que tem de escolher.

Sempre que possíveis, os exercícios devem ser transformados em jogos, como damos exemplo no exercício seguinte.

Nota: *Dois bons exercícios que podem e devem ser encadeados com este trabalho são a proposta dos exercícios “Chuta e toque”, “Afasta e junta” e “Bola e pé ao mesmo tempo no chão”

4.2.29.3. Ensinar a fintar, ensinar a decidir (III)

A capacidade de atenção dos jovens, nos exercícios que exigem mais concentração é, quando estamos perante grupos muito novos ou com poucos hábitos de treino, normalmente muito reduzida. O treinador tem estar atento a esta situação. Sempre que as crianças começam a estar mais desatentas, normalmente vale de pouco desatar aos berros. Mais de 90% das vezes que se vê um treinador a gritar com as crianças, a culpa é do treinador. Normalmente poderá, entre outros motivos, estar a dar exercícios desajustados às crianças, ou estar a prolongar excessivamente um exercício. Deste modo sugere-se que quando verificamos que a atenção está a diminuir é o momento oportuno e excelente para introduzir um jogo, de preferência a partir da mesma estrutura do exercício, para não haver perdas de tempo na reorganização, numa fase em que eles já estão pouco atentos.

O jogo que preconizamos nesta situação tem semelhanças com o barrabasquete. É um jogo de reacção e perseguição, ao qual chamamos: **o desarma**.

4.2.29.3.1. “O desarma” (fig. 44)

Número de participantes: 10 a 20 participantes (tem de ser par)

Material: Uma bola para cada dois jogadores

Campo: Campo de minibásquete

Disposição inicial:

Colocar duas colunas, uma voltada para a outra sobre a linha média do campo com o primeiro elemento de cada coluna dentro do círculo central.

Numa das colunas todos os jogadores têm bola e na coluna em frente não têm bola.

Sequência do jogo:

O jogador da coluna com bolas, que está dentro do círculo central, tenta fintar o jogador que está à sua frente decidindo se quer atacar e lançar na tabela do seu lado direito ou do lado esquerdo. Quem decide é quem tem a bola e o jogador sem bola, uma vez tomada a decisão, tenta desarmar o atacante. O atacante apenas tem uma hipótese para lançar. Se marcar continua com a bola se falhar a bola fica de posse do defensor. Ambos os jogadores voltam para as colunas onde estavam.

Pontuação:

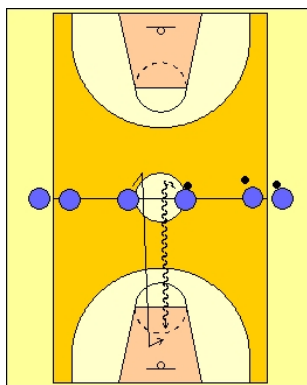
1ª Hipótese: Contar o número de cestos marcados por cada equipa.

2ª Hipótese: Jogo por tempo, no fim do qual contar qual é grupo que tem mais bolas.

3ª Hipótese: Para jogadores mais evoluídos, e que pode ser conjugada com as anteriores, jogador que faz passos no arranque perde a bola.

Variantes:

A cada jogador de cada grupo é dado um número e o treinador vai chamando os números que se tem de defrontar.



(fig. 44)

4.2.29.3.2. “Jogo dos 10 passes” (fig. 45)

Objectivo: Desmarcação e opção pelo melhor passe.

Número de participantes: 4 a 12, divididos em duas equipas.

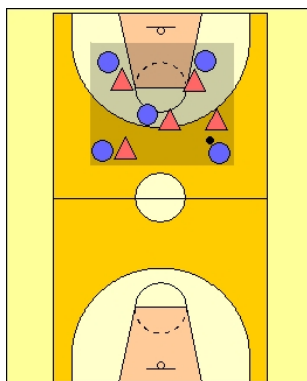
Material: uma bola,

Campo: campo de 6mx6m a 20mx12m (dependendo do número de participantes).

Decorrer do jogo: após a bola ao ar no centro do campo, entre dois jogadores, a equipa que fica de posse da bola tenta executar 10 passes sem que os adversários interceptem a bola. Se houver interceptação, começa uma nova contagem até que uma equipa chegue aos 10 passes. Quando uma equipa fizer 10 passes, a bola é reposta por uma linha lateral pela equipa adversária.

Pontuação: cada vez que uma equipa fizer 10 passes obtém 1 ponto.

Variantes: variar o tipo de passes (por exemplo, durante os 10 passes é obrigatório um ser picado). Os jogadores podem driblar (drible legal) até passarem. Variar o número de passes.



(fig. 45)

5. Bibliografia e Créditos

Capítulo I

Tradução e adaptação do documento de MARTIN LEE, apresentado num desdobrável da extinta FIBA MINIBASKETBALL, por A. San Payo Araújo, Director Técnico do Comité Nacional de Minibásquete - Lisboa.

Capítulo II

Adaptação de um documento interno do Clube Atlético de Queluz, elaborado pelo Prof. Dr. Carlos Alberto Gonçalves, por A. San Payo Araújo, Director Técnico do Comité Nacional de Minibásquete - Lisboa.

Capítulo III

Documento elaborado por A. San Payo Araújo, Director Técnico do Comité Nacional de Minibásquete – Lisboa, a partir da seguinte bibliografia:

Adelino, Jorge (1991) - As coisas simples do basquetebol, Lisboa, ANT B

Adelino, Jorge/ Vieira, Jorge/ Coelho, Olímpio (1999) - Treino de Jovens - Lisboa, CEFD

Barreto, Hermínio (2001) – Ensino do Basquetebol no ambiente do jogo – Lisboa, Documento da FPB/ENB

Bayer, Claude (1994) – O ensino dos Desportos Colectivos, Lisboa, Dinalivro

Faucher, David (1999) – The Baffled Parent's guide to coaching youth basketball, Camden Maine,

Ragged Mountain Press/McGraw-Hill

Gonçalves, Carlos Alberto (1985) - Documento de orientação técnico-pedagógica para os escalões de formação do Clube Atlético de Queluz.

Hellison, Donald R./Templin, Thomas J. (1991) - A reflectiv approach to teaching physical education,- Champaign, Illinois, Human Kinetics Books

Lee, Martin (1999) - Coaching Children in Minibasketball - Royston England, Fiba Minibasketball

Martens, Rainer (1990) - Successful Coaching - Champaign, Illinois, Leisure Press

Mesquita, Isabel (1997) - Pedagogia do Treino - A formação em jogos desportivos colectivos - Lisboa, Livros Horizonte

YMCA Basketball, - Coaches Manual, Shooters Manual, Passers Manual, Dribblers Manual, (1984), - Chicago, Human Kinetics Publishers, Inc.

Capítulo IV

Compilação, adaptação e autoria de A. San Payo Araújo, Director Técnico do Comité Nacional de Minibásquete – Lisboa, a partir de informação recolhida em clinics, acções de formação, observação de treinos, (...) ao longo de quase 40 anos de experiência.

A selecção de conteúdos e documentos, formatação e esquemas gráficos, do qual resultou este **Manual de Minibásquete** foi elaborado por Nuno da Costa Branco, responsável técnico do Comité de Minibásquete da Associação de Basquetebol de São Miguel – Açores.