

## Jogo do "Umbigo"

Escrito por António Paulo Ferreira  
Quinta, 24 Julho 2008 02:00

---



Descrição: cada jogador com bola tem o objectivo de penetrar, face à penetração os jogadores sem bola lêem a defesa de acordo com regras definidas.

Nota: se a ajuda defensiva ainda não é um conceito aprendido é provável que a defesa não seja suficientemente capaz de parar a penetração. Neste caso há de regular a distância ao jogador com bola e introduzir a ajuda defensiva, seja no lado da bola seja no lado contrário da bola.

Ênfase da intervenção do treinador: uso correcto do drible (a caminho do cesto);  
preenchimento dos espaços em função da leitura da defesa.

Pode ver o exercício [aqui](#) .