



O BASKET SUMMER CAMPUS vai efetuar o segundo campo de basquetebol de aperfeiçoamento técnico na zona do Porto. Este campo vai ser mais propriamente no colégio de Gaia.

Vai ter atletas em regime de internato e outros em regime de externato. Os atletas que ficarem no sistema de externato podem escolher o mesmo com ou sem alimentação.

Os conteúdos técnicos que iram ser trabalhados no CAMPUS são da responsabilidade do treinador José Calabote (treinador do Sampaense LPB) e da sua equipa técnica composta por 8 treinadores e um demonstrador.

CONTEÚDOS TÉCNICOS QUE IRÃO SER TRABALHADOS NO CAMPUS:

- Trabalho de técnica individual de drible; Drible com duas bolas (simultâneo e alternado) zig-zag e letra M
- Duas bolas passe ligado do drible (com e sem passe); Dribles em zig-zag; Fintas ligadas (ganhar espaço)
- Fintas de drible abertas e fechadas (trocas cruzadas, vários steps); Trocas cruzadas simples
- Fintas com trocas; Fintas triplas com salto; Ressalto, trocas ligadas de contra ataque
- Trabalho de técnica individual de coordenação; Trabalho de coordenação de pés com e sem bola (ou com 2 bolas)
- Trabalho de coordenação com variante de skippings;
- Trabalho de paragem a 1 e 2 tempos (vários pivot); Trabalho de pés (frente, trás, diagonal e lateral), com e sem bola
- Trabalho em circuito com várias técnicas; Trabalho de técnica individual de finalização.

- Trabalho de posição básica ofensiva; Trabalho da tripla ameaça ofensiva; Trabalho de fintas de arranque (com e sem drible)
- Trabalho de ensino do lançamento e correção (estático e em movimento); Trabalho de lançamento dinâmico

Basket Summer Campus

Escrito por BSC

Sábado, 21 Junho 2014 00:00

- Trabalho de lançamento com fintas (com e sem drible); Trabalho de várias técnicas de finalização
- Posição básica ofensiva (1x0,1x1) várias posições
- Rolling de penetração; Long-step; Lateral jump; Lateral jump com rotação; Zig-zag step ou Euro-step
- Penetração com finalização no 1º cesto após finta de passe
- Penetração com finta de lançamento no 1º cesto e finaliza no 2º cesto
- Penetração com first-step
- Penetração com step-back (lançamento de meia distancia)
- Penetração com paragem para lançamento
- Penetração com paragem em rolling para lançamento
- Lançamento por baixo da tabela dos dois lados
- Trabalho de desmarcação (V, L, selar) com saída em vários pés

Trabalho de passe:

Peito (com as 2ª mãos), picado (com as 2ª mãos), passe de basebol (com uma mão), passe ligado do drible (com uma mão)

Trabalho de defesa:

Posição básica defensiva; Deslocamento defensivo (ensinamento e correcção); Reações após deslocamento lateral, frente e atrás, diagonal (com salto, falta ao atacante e batimento defensivo)

Regras da defesa na bola ao jogador exterior (várias posições)

Regras da defesa na bola ao jogador interior (várias posições)

Regras da defesa ao jogador sem bola

Táctica individual:

Ataque ao Pick-and-roll (1x0, 2x0); Trabalho de leituras (reacções e acompanhamentos em relação a bola)

Trabalho táctico de grupo:

1x1+1 - 1x1+2 - 2x2+1 - 2x2+2 - 2x2+2x2 - 3x3+3x3 - 4x4+4x4 - 5x5+5x5

Trabalho de abertura de contra ataque:

1x0 - 2x0 - 3x0 - 4x0 - 5x0

Basket Summer Campus

Escrito por BSC

Sábado, 21 Junho 2014 00:00
