



## UNIDADE DIDÁTICA DE BASQUETEBOL

### OBJECTIVO GERAL

“SABER JOGAR”

### COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS

- 1 – Realizar com oportunidade e correcção global quer em situação de jogo quer em situações analíticas as acções técnicas e táticas.
- 2 – Em situação de jogo 3 x 3 em meio-campo.
  - 2.1. Receber a bola com as duas mãos e assumir uma posição de enquadramento frontal com o cesto, tentando ainda observar o conjunto da movimentação dos jogadores de acordo com a sua posição.
    - 2.1.1 – Lançar se não tem adversários entre ele e o cesto.
    - 2.1.2 – Lançar em apoio se está a curta distância e com adversários entre ele e o cesto.
    - 2.1.3 – Driblar se tem espaço livre à sua frente para progredir ou para ultrapassar um adversário directo aproximando, deste modo, a bola do cesto.
  - 2.2 – Passar a bola com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência para aquele que estiver isolado e/ou em posição mais ofensiva.
  - 2.3 – Depois de passar a bola correr em direcção ao cesto para receber a bola mais à frente.
  - 2.4 – Desmarcar-se oportunamente criando linhas de passe ofensivas, mantendo uma ocupação equilibrada do espaço.
  - 2.5 – Assumir de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário directo, colocando-se entre este e o cesto (defesa H x H), quando a sua equipa perde a posse da bola.
  - 2.6 – Participar no ressalto sempre que há um lançamento, tentando recuperar a posse da bola.

2.7 – Cooperar com os companheiros quer nos exercícios quer no jogo escolhendo as acções mais favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe são dirigidas e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.

2.8 – Aceitar as decisões da arbitragem e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

2.9 – Conhecer o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnicas e táticas, bem como as regras do jogo

