

## FORMAÇÃO CREDITADA ONLINE 3

### Designação:

“Ensino e treino do basquetebol: princípios e metodologias”.

**Regime:** online assíncrono (não implica estar na net em nenhuma hora específica)

**Data de início:** entrada de novos formandos a qualquer momento após o dia 7 de junho de 2020 (como a formação é assíncrona quando os formandos acedem à plataforma pode aceder a todas as sessões a partir da primeira).

**Data de fim:** 30 de setembro de 2020 (data para atribuição dos créditos, embora cada formando possa completar a formação antecipadamente e quando tiver possibilidade).

**Creditação:** 8 (oito) créditos IPDJ para a formação específica de Basquetebol.

### Formador:

**Norberto Alves**

- Licenciatura em Educação Física – Opção Basquetebol -UTAD
- Pós-graduação em Supervisão Pedagógica – FCDEF - UC
- Mestrado em Jogos Desportivos Coletivos – UTAD sobre a Orientação do Prof. Dr. Jaime Sampaio
- Treinador de Nível 3
- Preletor do Curso de nível 3 da ENB
- Participação como preletor em mais de 20 clinics nacionais de treinadores e 3 clinics internacionais de treinadores
- Assistente Convidado da FCDEF-UC

Atual CLUBE - União Desportiva Oliveirense

- Campeão de Portugal – Liga Placard 2018/19
- Campeão de Portugal – Liga Placard 2017/18

Mais informações do CV no anexo.

### **Objetivos:**

Desenvolver os conhecimentos essenciais para o ensino do basquetebol nas suas etapas iniciais, seja no contexto escolar, ao nível do clube ou em contexto de curta duração de adesão por parte dos aprendizes – campos de férias, campos de aperfeiçoamento, etc.

Desenvolver atitudes e uma ética profissional que se substanciam no compromisso com o ensino do jogo e com os aprendizes.

Contribuir para a capacidade de construir e utilizar situações de aprendizagens técnico-táticas ajustadas ao nível dos atletas, ao tempo disponível e às condições materiais.

Reconhecer o que precisam os atletas de aprender para jogar o jogo – identificação dos fundamentos técnico-táticos individuais, com e sem bola e dos conceitos básicos do jogo numa perspetiva ofensiva e defensiva

Desenvolver a capacidade de construção de situações de aprendizagem dos fundamentos técnico-táticos.

Sensibilizar para um contexto de abordagem ao ensino do jogo que reconhece que ensinar a jogar é... ensinar a decidir.

Reconhecer a importância da “manipulação” intencional do jogo – utilização de jogos condicionados, reduzidos e dirigidos.

## Conteúdos:

### Módulo 1 | disponibilizado a 07 de junho 2020

Evolução das regras e sua influência no jogo atual.

A apresentação do jogo aos aprendizes. Regras básicas ou acessórias para o ensino do jogo. As regras de caráter qualitativo e quantitativo.

O que precisam os aprendizes de “saber” para jogar o jogo.

Caracterização do jogo dos aprendizes – o jogo anárquico. O primeiro contacto com o jogo. Situações de aprendizagem – a “manipulação” intencional do jogo por parte do professor.

Técnica e tática individual ofensiva com bola. O drible – tipos de drible, componentes críticas e a sua utilização em jogo. Tática individual associada ao drible. Jogos de pequena organização associados a este gesto técnico-tático executado pelos aprendizes.

### Módulo 2 | disponibilizado a 11 de junho 2020

Técnica e tática individual ofensiva com bola. O passe – tipos de passe, componentes críticas e a sua utilização em jogo. O passe como gesto técnico-tático que materializa o espírito coletivo do jogo. Como valorizá-lo junto dos aprendizes. Tática individual associada ao passe. Jogos de pequena organização associados a este gesto técnico-tático.

Técnica e tática individual ofensiva com bola. O lançamento – tipos de lançamento, componentes críticas e a sua utilização em jogo. O lançamento como gesto técnico-tático que os aprendizes associam ao seu sucesso individual e adesão ao jogo – implicações e preocupações no seu ensino. Tática individual associada ao lançamento. Jogos de pequena organização associados a este gesto técnico-tático. A importância da força e sua implicação na aprendizagem como gesto técnico.

### Módulo 3 | disponibilizado a 18 de junho 2020

A tática ofensiva – princípios e conceitos básicos que os aprendizes devem conhecer.

Os CONCEITOS BÁSICOS OFENSIVOS DO JOGO

A ocupação do espaço do jogo. A noção de spacing. As distâncias entre atacantes. A importância dos conceitos de “dar espaço” ou “dar linhas de passe”.

A cooperação através de combinações táticas básicas: o “passe e corte” e o aclaramento como reação a uma penetração.

Situações de aprendizagem associadas ao ensino tático do jogo.

A utilização de situações de vantagem numérica de 2x1 e 3x2 como meio privilegiado de melhorar a tomada de decisão. A sua utilização associada à transição ofensiva.

O jogo reduzido 3x3. A sua importância no ensino do jogo. O conceito de reajustamento das posições ofensivas associadas ao passe e corte ou à penetração em drible para o cesto.



O ressalto ofensivo como forma de manter a posse de bola após lançamento.

#### **Módulo 4 | disponibilizado a 25 de junho 2020**

Transposição da defesa para o ataque. Os corredores do campo. O ressalto defensivo e o 1º passe. O preenchimento dos corredores do campo. A transição ofensiva com 2, 3, 4 e 5 jogadores.

Situações de vantagem numérica e finalizações. A tática individual e coletiva. A execução técnica nas várias fases da transição ofensiva.

#### **Módulo 5 | disponibilizado a 2 de julho 2020**

Técnica e tática individual ofensiva sem bola. A desmarcação. Tipos de desmarcação associadas ao deslocamento do atacante sem bola. Técnica e tática individual. A desmarcação associada aos conceitos táticos “dar linhas de passe” ou “dar espaço”.

As paragens, as mudanças de direção e os saltos – ações sem bola e a sua importância no jogo e no sucesso dos aprendizes. As questões física e de desenvolvimento motor associadas.

A intervenção do treinador quando olha para o jogo. O que observar em jogo quando os aprendizes estão a atacar. O que corrigir e como corrigir. O que se entende por erro no jogo dos aprendizes. A importância do “ensinar a gostar” e a intervenção do professor. A relação entre ataque e defesa no ensino do jogo. Manipulação desta relação entre as questões ofensivas e defensivas ao ensinar a jogar.

#### **Módulo 6 | disponibilizado a 9 de julho 2020**

Técnica e tática individual defensiva.

Os CONCEITOS BÁSICOS DEFENSIVOS DO JOGO.

Defesa ao jogador com bola - antes de driblar, durante o drible e após paragem do drible. Objetivos do defensor. A execução técnica e as questões tática individuais e coletivas presentes. O conceito defensivo “pressão da bola”.

Defesa ao jogador sem bola em 1ª linha de passe. Objetivos do defensor. A execução técnica e as questões tática individuais e coletivas presentes. O Conceito defensivo de “pressão nas linhas de passe”.

Defesa ao jogador sem bola em 2ª linha de passe. Objetivos do defensor. A execução técnica e as questões tática individuais e coletivas presentes.



O Conceito defensivo de “ajuda”. A 1ª ajuda e o conceito de “ajudar quem ajudou”. A segunda ajuda e a noção de rotação defensiva.

A intervenção do treinador quando olha para o jogo. O que observar em jogo quando os aprendizes estão a defender.

## Módulo 7 | disponibilizado a 16 de julho 2020

Planeamento da atividade. **Proposta de conteúdos/situações de aprendizagem associadas aos fundamentos técnico-táticos** a trabalhar na formação dos aprendizes ao longo de várias etapas

## Módulo 8 | disponibilizado a 23 de julho 2020

Planeamento da sessão de treino. Exemplos práticos de conteúdos.

**NOTA:** As aulas serão lecionadas com registo de vídeo e será disponibilizado material de apoio.

### Link para inscrição:

**<https://forms.gle/1wiXaWo3YA9Pzd277>**

Após a inscrição devem proceder ao pagamento por transferência bancária (ver IBAN à frente) e enviar o comprovativo do pagamento para o mail: [geral@cidadessocial.org](mailto:geral@cidadessocial.org)

### Investimento:

Gratuito para todos os colaboradores dos Municípios Amigos do Desporto  
Formandos que exercem funções nos concelhos dos Municípios Amigos do Desporto (30€)  
Outros (40€)

IBAN PT50 0010 0000 5478 7510 0018 7

Esta e outras formações são gratuitas para todos os colaboradores (sem limite de formandos) dos Municípios Amigos do Desporto (ver lista abaixo) e têm um desconto para os treinadores e técnicos que exercem funções nos territórios destes concelhos.



Para mais informações sobre a formação ou sobre o programa MUNICÍPIO AMIGO DO DESPORTO: [geral@cidadessocial.org](mailto:geral@cidadessocial.org)

### LISTA DE MUNICÍPIOS AMIGOS DO DESPORTO (\*):

#### **Aveiro - 9 Câmaras, em 19**

Águeda, Albergaria-a-Velha, Ílhavo, Mealhada, Oliveira de Azeméis, S. João da Madeira, Sever do Vouga, Vagos, Vale de Cambra.

#### **Açores - 10 Câmaras, em 19**

Angra do Heroísmo, Horta, Lagoa, Madalena, Ponta Delgada, Praia da Vitória, Ribeira Grande, São Roque do Pico, Vila do Porto e Vila Franca do Campo.

#### **Beja - 6 Câmaras, em 14**

Almodôvar, Barrancos, Castro Verde, Moura, Odemira, Serpa.

#### **Braga - 9 Câmaras, em 14**

Amares, Barcelos, Braga, Celorico de Basto, Esposende, Guimarães, Póvoa de Lanhoso, Vila Nova de Famalicão e Vizela.

#### **Bragança - 5 Câmaras, em 12**

Alfândega da Fé, Bragança, Miranda do Douro, Mirandela e Vinhais.

#### **Castelo Branco - 3 Câmara, em 11**

Fundão, Vila de Rei, Vila Velha de Ródão.

#### **Coimbra - 9 Câmaras, em 17**

Figueira da Foz, Góis, Lousã, Mira, Miranda do Corvo, Montemor-o-Velho, Soure, Tábua e Vila Nova de Poiares.



**Évora -3 Câmaras, em 14**

Arraiolos, Moura e Viana do Alentejo.

**Faro - 9 Câmaras, em 16**

Albufeira, Alcoutim, Faro, Lagoa, Lagos, Loulé, Portimão, Silves, Tavira.

**Guarda - 4 Câmaras, em 14**

Figueira de Castelo Rodrigo, Fornos de Algodres, Seia e Vila Nova de Foz Côa.

**Leiria - 6 Câmaras, em 14**

Alvaiázere, Leiria, Marinha Grande, Nazaré, Óbidos e Porto de Mós.

**Lisboa - 6 Câmaras, em 16**

Alenquer, Amadora, Arruda dos Vinhos, Mafra, Torres Vedras e Vila Franca de Xira.

**Madeira - 3 Câmaras, em 11**

Câmara de Lobos, Funchal e Porto Moniz.

**Portalegre - 2 Câmaras, em 15**

Ponte de Sor e Portalegre.

**Porto - 11 Câmaras, 18**

Baião, Felgueiras, Lousada, Maia, Matosinhos, Paredes, Porto, Póvoa de Varzim, Santo Tirso, Vila do Conde e Vila Nova de Gaia.

**Santarém - 8 Câmaras, em 21**

Alcanena, Chamusca, Coruche, Ferreira do Zêzere, Ourém, Rio Maior, Santarém e Torres Novas.



#### **Setúbal - 4 Câmaras, em 13**

Almada, Grândola, Setúbal e Sines.

#### **Viana do Castelo - 4 Câmaras, em 10**

Arcos de Valdevez, Caminha, Melgaço e Viana do Castelo.

#### **Vila Real - 7 Câmaras, em 14**

Alijó, Boticas, Mondim de Basto, Montalegre, Valpaços, Vila Pouca de Aguiar, Vila Real.

#### **Viseu - 8 Câmaras, em 24**

Castro Daire, Cinfães, Lamego, Moimenta da Beira, Oliveira de Frades, Resende, Tabuaço, e Vila Nova de Paiva.

(\*) Câmaras no programa ou em fase de adesão, sendo que para estas já se aplicam os benefícios do programa.

## **ANEXO 1**

Mais informações do CV do formador.

Iniciou a Carreira como treinador em 1986/87 no Olivais de Coimbra, treinando uma equipa de Iniciados femininos

Como Treinador de Formação treinou os escalões de Minibasquetebol, Iniciados Masculinos, Iniciados femininos, Cadetes Masculinos e Juniores Masculinos. Como treinador de formação treinou nos seguintes clubes: Olivais Coimbra; Clube Académico da Araucária (Vila real), Sport Vila Real e Benfica.

Participou na formação de 6 jogadoras que competiram na Liga Feminina tendo 3 delas sido campeãs nacionais de Seniores, 8 Jogadores que competiram na Proliga e 4 jogadores que competiram na Liga Portuguesa de Basquetebol.

Treinador de Competição

Clube: Olivais Coimbra (Portugal) - Equipa Feminina

- Campeão da 1ª Divisão Feminina na época de 1997/98;
- Vencedor da Super-Taça pelo Olivais de Coimbra 1998;
- Participação na competição europeia 1997 – Taça Ronchetti
- Participação na competição europeia 1998 - Taça Ronchetti

Clube: Benfica (Portugal) - Liga Profissional

- Participação da ULEB Cup (European Man Cup) no Benfica Portugal 2005;

Clube: Académica de Coimbra

- Subida de Divisão da CNB1 Para a Proliga
- Subida de Divisão da Proliga para a Liga Portuguesa de Basquetebol
- Vencedor do troféu António Pratas - Zona Norte em 2011
- All Star game (Treinador Eleito) - Equipe Sul
- Vice-campeão de Portugal em 2012/13
- Finalista da Taça e Super-Taça 2012

Clube: C.R. Libolo (Angola) Liga BIC Basquete

- Campeão Africano de Clubes (FIBA Africa Champions Cup) 2014 Com Libolo (Angola).
- Vice Campeão Africano (FIBA Africa Champions Cup) 2015 com Libolo (Angola).
- 3º lugar da FIBA Africa Champions Cup em 2013 com o Libolo (Angola).
- Campeão Angolano 2014.
- Vencedor da Taça de Angola 2015.
- Vencedor da Taça de Angola 2016.
- Vencedor da Supertaça de Angola em 2015.
- Vencedor da Taça V. Cunha 2014.
- Vice-Campeão Angolano em 2015
- Vice-Campeão Angolano em 2016.
- Eleito melhor treinador de Angola em 2014
- Eleito melhor treinador de Angola em 2015

CLUBE - União Desportiva Oliveirense (atual)

- Campeão de Portugal – Liga Placard 2018/19
- Campeão de Portugal – Liga Placard 2017/18