

3X3 BASKET FOR KIDS

MÓDULO DE FORMAÇÃO



Co-funded by
the European Union



You're already here!
BARCEL'HONA
Sports Events



FINANCIADO PELA UNIÃO EUROPEIA. OS PONTOS DE VISTA E AS OPINIÕES EXPRESSAS SÃO AS DO(S) AUTOR(ES) E NÃO REFLETEM NECESSARIAMENTE A POSIÇÃO DA UNIÃO EUROPEIA OU DA AGÊNCIA DE EXECUÇÃO EUROPEIA DA EDUCAÇÃO E DA CULTURA (EACEA). NEM A UNIÃO EUROPEIA NEM A EACEA PODÊM SER TIDOS COMO RESPONSÁVEIS POR ESSAS OPINIÕES.

ÍNDICE

CONCEITOS BÁSICOS DO BASQUETEBOL 3X3..... 4

- INTRODUÇÃO 5
- REGRAS BÁSICAS 6
- FUNDAMENTOS DO BASQUETEBOL 3X3 7
- BENEFÍCIOS DO BASQUETEBOL 3X3 8
- CONTEXTO HISTÓRICO 8
- BASQUETEBOL 3X3 INCLUSIVO 8
- FACTOS INTERESSANTES 9
- DIFERENÇAS ENTRE O 3X3 E O 5X5 9

ABORDAGENS PEDAGÓGICAS 10

- ENSINAR BASQUETEBOL 3X3 11
- SUB-10 (U10) 12
- SUB-12 (U12) 14
- SUB-14 (U14) 17
- SUB-16 (U16) 28
- SUB-18 (U18) 40

PRINCÍPIOS DO JOGO 3X3 49

- TRANSIÇÃO 50
- ESPAÇAMENTO..... 58
- 1 X 1 63
- BLOQUEIOS 67
- HAND-OFF 75
- POST PLAY 80
- OUTROS FATORES 87

CRIAÇÃO DE AMBIENTES INCLUSIVOS 88

ENVOLVIMENTO DA COMUNIDADE NO 3X3 BASKETBALL FOR KIDS 92

AValiação e monitorização no 3X3 BASKETBALL PROGRAM FOR KIDS 94

EXEMPLOS DE TREINO 96

SOBRE O PROJETO 101

SOBRE O ERASMUS+ SPORT 103

1. CONCEITOS BÁSICOS DO BASQUETEBOL 3X3

INTRODUÇÃO

O basquetebol é um dos desportos mais populares do mundo, sendo apreciado por milhões de pessoas, quer a jogar, quer a assistir, independentemente da sua forma. Existem várias variantes do basquetebol praticadas em todo o mundo, com adaptações que o distinguem da disciplina tradicional de cinco contra cinco. No entanto, as competências nucleares que os jogadores aplicam, com e sem bola, mantêm-se inalteradas. Estas variantes, que podem ser formais ou informais, são visualmente muito semelhantes ao basquetebol tradicional, mas apresentam diferenças em termos de estrutura e regras. Variantes informais, como o streetball, são jogadas sem regras oficiais rigorosas, normalmente em campos de rua e sem a presença de árbitros ou oficiais. O 3x3, por outro lado, é uma disciplina formal do basquetebol, com um conjunto específico de regras regulamentadas.

Nesta variante, competem duas equipas de três jogadores cada, geralmente com um suplente, num único cesto. A equipa vencedora é aquela que atinge primeiro os 21 pontos ou que lidera o marcador ao fim do tempo regulamentar de 10 minutos.

De um modo geral, o 3x3 partilha muitos aspetos com o basquetebol de cinco contra cinco, incluindo regras de controlo de bola e violações básicas como goaltending, drible duplo, violação dos três segundos, entre outras. O 3x3 é jogado facilmente numa metade de um campo de basquetebol convencional, e as competências fundamentais exigidas são semelhantes às do basquetebol tradicional. No entanto, existem diferenças estruturais e regulamentares importantes que distinguem as duas versões do jogo. Por exemplo, no 3x3 não é permitido o treinador no campo durante o jogo; cada equipa conta com três jogadores em campo, em comparação com os cinco do jogo tradicional; o tempo de ataque no 3x3 é de 12 segundos, ao contrário dos 24 segundos do basquetebol tradicional; e utiliza-se uma bola própria, com dimensões mais reduzidas do que a bola usada nas competições masculinas convencionais. Com base nestas diferenças estruturais e regulamentares, o estilo de jogo no 3x3, incluindo as preferências ofensivas e estratégias de finalização, também se distingue do basquetebol tradicional, principalmente devido às regras de pontuação. Ainda que o arco de três pontos no basquetebol tradicional (segundo as regras da FIBA) se situe à mesma distância do cesto que o arco de dois pontos no 3x3, os jogadores de 3x3 optam com maior frequência por lançar de longa distância, pois atribuem maior valor a esses lançamentos. Um lançamento de três pontos no basquetebol tradicional vale mais 50% do que um lançamento dentro do arco de dois pontos; no 3x3, um lançamento dentro do arco vale um ponto, enquanto um lançamento além do arco vale dois pontos — ou seja, o dobro.

REGRAS BÁSICAS

O basquetebol 3x3 é um desporto emocionante e dinâmico, concebido para proporcionar um jogo rápido através de regras claras e concisas, sendo especialmente apelativo para os jovens jogadores. O jogo decorre num meio-campo compacto, com 15 metros por 11 metros, e apenas um cesto. Cada equipa coloca três jogadores em campo, contando com um suplente disponível para rotações estratégicas. Os jogos têm a duração de 10 minutos ou terminam quando uma das equipas atinge os 21 pontos — o que acontecer primeiro —, garantindo assim uma experiência intensa e envolvente.

A pontuação no basquetebol 3x3 é simples, mas acrescenta profundidade estratégica ao jogo. Os cestos marcados dentro do arco, localizado a 6,75 metros do cesto, valem 1 ponto, incentivando jogadas de curta distância e o trabalho em equipa. Os lançamentos efetuados além deste arco têm o valor de 2 pontos, premiando a precisão e a técnica nos lançamentos de longa distância. Os lances livres, concedidos após faltas específicas, valem 1 ponto cada, oferecendo oportunidades para tirar partido dos erros dos adversários. Este sistema de pontuação mantém os jogos competitivos e permite mudanças rápidas de ritmo, à medida que as equipas equilibram o risco e a recompensa nas suas escolhas de lançamento.

A dinâmica do jogo foi concebida para manter a ação constante e o envolvimento contínuo dos jogadores. Um lançamento de moeda no início da partida determina qual a equipa que inicia com a posse de bola, estabelecendo o enquadramento para a primeira jogada. Após um cesto convertido, a equipa adversária deve levar a bola para além do arco dos 2 pontos antes de reiniciar o ataque, assegurando uma transição fluida e impedindo que o jogo abrande. Quando uma equipa recupera a posse através de um ressalto defensivo ou roubo de bola, tem de limpar (clear) a bola para além do arco antes de iniciar a ofensiva, o que promove o movimento estratégico e o trabalho de equipa.

As faltas e penalizações no basquetebol 3x3 seguem os princípios fundamentais do basquetebol tradicional, como a proibição de empurrões, agarrões ou outras infrações físicas, garantindo um jogo justo. À medida que as faltas de equipa se acumulam, as sanções tornam-se mais severas: após a 7.^a falta, a equipa adversária beneficia de dois lances livres, aumentando a pressão sobre a equipa infratora. A partir da 10.^a falta de equipa, a penalização agrava-se ainda mais, com a atribuição de dois lances livres mais posse de bola, o que pode provocar uma mudança significativa no rumo do jogo.

O relógio de lançamento de 12 segundos é uma das características distintivas do basquetebol 3x3, introduzindo um sentido de urgência em cada posse de bola. As equipas são obrigadas a tentar um lançamento dentro deste intervalo de tempo, o que incentiva a tomada de decisão rápida, a circulação eficaz da bola e jogadas criativas. Esta regra impede que as equipas atrasem o jogo, promovendo uma ação contínua e garantindo que todos os jogadores se mantenham ativos e envolvidos. Em conjunto, estas regras criam um formato dinâmico, inclusivo e acessível, que enfatiza a técnica individual, a estratégia coletiva e o espírito de equipa — tornando o basquetebol 3x3 uma modalidade emocionante, tanto para quem joga como para quem assiste.

FUNDAMENTOS DO BASQUETEBOL 3X3

Ataque: O movimento do jogador sem bola é crucial devido ao número reduzido de jogadores, permitindo criar espaços para lançamentos. A execução rápida dos lançamentos é essencial, dada a existência do relógio de lançamento de 12 segundos, o que exige decisões imediatas. As competências de 1 contra 1 — como o drible e a finalização junto ao cesto — assumem particular importância, dado o menor congestionamento defensivo na área restritiva. O lançamento exterior é altamente valorizado, uma vez que os lançamentos de 2 pontos (fora do arco) têm um valor superior.

Defesa: A defesa no 3x3 é intensa e constante, exigindo comunicação permanente para responder ao ritmo acelerado do jogo. As equipas recorrem frequentemente à troca automática nas situações de bloqueio direto, devido à limitação de ajudas defensivas. A pressão sobre o perímetro é fundamental para contestar os lançamentos de 2 pontos, e as transições rápidas após um cesto convertido permitem criar oportunidades imediatas de recuperação da posse de bola.

Ressalto e Transição: Os ressaltos ofensivos têm um valor elevado, proporcionando oportunidades imediatas de finalização em segunda tentativa. Após um ressalto defensivo, a equipa deve limpar rapidamente a bola para além do arco para iniciar a jogada. Os jogadores devem alternar funções de forma fluida, uma vez que não existem posições fixas no 3x3.

Jogo Coletivo e Comunicação: A circulação de bola rápida e precisa é essencial para explorar vantagens num contexto de jogo de ritmo elevado. Na ausência de orientação técnica durante o jogo, os jogadores devem comunicar constantemente e tomar decisões em tempo real. Um espaçamento adequado no meio-campo reduzido é crucial para evitar aglomerações e maximizar as oportunidades ofensivas.

Aspetos Táticos: No plano ofensivo, as equipas privilegiam lançamentos rápidos, movimentações de jogador sem bola e um espaçamento eficaz. Defensivamente, a marcação individual intensa com trocas rápidas é fundamental. Transições velozes e bloqueios bem executados criam condições favoráveis para situações de lançamento.

Aspetos Técnicos: São necessárias competências avançadas no controlo da bola para lidar com a pressão defensiva constante. Um lançamento rápido e preciso é fundamental, assim como a capacidade de executar passes com exatidão. O jogo no poste continua a ser importante para criar vantagens físicas junto ao cesto.

BENEFÍCIOS DO BASQUETEBOL 3X3

O basquetebol 3x3 oferece inúmeros benefícios físicos e mentais, tornando-se um desporto dinâmico e inclusivo. Benefícios físicos: A elevada intensidade do jogo melhora a resistência cardiovascular, potenciando a capacidade aeróbica e anaeróbica. Os movimentos explosivos desenvolvem a força das pernas, braços e core, enquanto as rápidas reações incrementam a coordenação e a agilidade. A natureza calórica do desporto contribui para a gestão do peso corporal. Benefícios mentais e sociais: A prática em equipas pequenas promove o trabalho coletivo e a comunicação eficaz, enquanto o ritmo acelerado aprimora a tomada de decisões rápidas. A atividade física reduz o stress e potencia o bem-estar emocional através da libertação de endorfinas. A sua acessibilidade — que requer pouco espaço e equipamento — torna o 3x3 inclusivo, permitindo a prática em campos urbanos por todo o mundo. Em resumo, o basquetebol 3x3 melhora a condição física, aguça competências individuais e táticas, promove o trabalho em equipa e mantém-se amplamente acessível.

CONTEXTO HISTÓRICO

Originário dos anos 1980, nos campos urbanos de cidades como Nova Iorque, Los Angeles e Chicago, o basquetebol 3x3 evoluiu do streetball para uma modalidade formalizada. A FIBA começou a regulamentá-lo em 2007, e a sua estreia nos Jogos Olímpicos da Juventude de 2010, em Singapura, foi um marco importante. A edição de 2012 da FIBA 3x3 World Tour estabeleceu um circuito profissional com regras padronizadas. Em 2017, o Comité Olímpico Internacional adicionou o 3x3 ao programa dos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020, elevando o prestígio global da modalidade. Atualmente, o sistema de ranking por pontos da FIBA incentiva a participação em torneios locais e internacionais. Com o seu formato rápido e acessível, o 3x3 continua a crescer, apoiado por seleções nacionais, ligas e pela expansão da FIBA 3x3 World Tour.

BASQUETEBOL 3X3 INCLUSIVO

O basquetebol 3x3 promove a inclusão ao acomodar jogadores e comunidades diversas. O formato de meio campo e o reduzido número de jogadores tornam-no acessível a diferentes níveis técnicos e capacidades físicas. A variante do 3x3 em cadeira de rodas, adaptada para a mobilidade e o drible, é uma modalidade paralímpica. Torneios mistos promovem a igualdade de género, enquanto programas sociais da FIBA e outras entidades utilizam o 3x3 para envolver jovens vulneráveis, promovendo a educação, o trabalho em equipa e a integração social. Requerendo apenas um cesto e espaço mínimo, o 3x3 reduz barreiras económicas, permitindo a prática em zonas carenciadas. Eventos focados na diversidade unem jogadores com deficiência, jovens em risco e pessoas de diferentes contextos culturais, tornando o 3x3 uma poderosa ferramenta para a coesão social.

FACTOS INTERESSANTES

O basquetebol 3x3 é o primeiro desporto urbano incluído no programa olímpico, estreando-se nos Jogos de Tóquio 2020. A sua natureza rápida e espetacular torna-o ideal para transmissões televisivas. De destacar que jogadores da NBA e da Euroliga têm participado em torneios de 3x3 para aprimorar as suas competências, evidenciando o seu valor para o desenvolvimento profissional. Ao combinar tática, técnica e velocidade, o 3x3 mantém-se um fenómeno global entusiasmante e acessível.

DIFERENÇAS ENTRE O 3X3 E O 5X5

RULE	3x3	5v5
HOOP	1	2
COURT	HALF	FULL
PLAYERS	3 per side (+ 1 substitute)	5 per side (+ 1 substitute)
BALL	3x3 Ball (size 6 weighted as size 7)	Women: size 6 Men: size 7
FOUL BONUS	2 fouls shots as of 7th foul 2 foul shots plus possession for 10th and subsequent team fouls	2 foul shots for 5th and subsequent team fouls each quarter
PLAYING TIME	10 minutes	4 x 10 minutes
GAME OVER	First team to score 21 points in regular time	N/A
OVERTIME	First team to score 2 points in overtime period	5 minute periods until a winner at end of period
SHOT CLOCK	12 seconds	24 seconds
FIELD GOALS	1 or 2 points	2 or 3 points
AFTER SCORING	No break	Inbound from end-line
POSSESSION	"Check Ball" exchange at top of arc Defence possession	Throw-in Determined by possession arrow

2. ABORDAGENS PEDAGOGICAS

Neste capítulo, iremos focar nos aspetos pedagógicos do basquetebol, com especial atenção ao 3x3. Teremos em conta o grupo etário alvo do projeto (dos 9 aos 17 anos).

O ensino do basquetebol para grupos etários que começam no escalão de Sub-10 e terminam no Sub-18 deve considerar as várias transformações físicas e mentais que ocorrem nestes jogadores.

«Se queremos que as crianças desfrutem do jogo, têm de ter muitas, muitas oportunidades de estar com a bola, fazer com ela aquilo que já sabem e experimentar aquilo que ainda não dominam.» (Tetónio Lima, antigo selecionador nacional de Portugal e professor universitário)

ENSINAR BASQUETEBOL 3X3

No ensino do basquetebol 3x3 a jogadores jovens, desde o escalão Sub-10 até ao Sub-20, recomenda-se começar pelo ensino dos fundamentos, tal como no processo habitual do 5x5. Por isso, optámos por explicar estes fundamentos em detalhe na primeira parte deste capítulo do manual.

Contudo, o aspeto mais importante é aprender “como jogar” através de exercícios específicos de 1x0, 1x1, 2x1, 2x2, 3x2 e 3x3, preferencialmente em situações reais de jogo. É igualmente necessário compreender “quando jogar”, pois ensinar a jogar é ensinar a tomar decisões.

Frequentemente, nos jogos de 5x5, alguns dos principais movimentos ofensivos são executados por apenas 3 jogadores, ficando 2 jogadores mais recuados, sem participar ativamente nas jogadas.

No 3x3, há apenas 3 jogadores em campo, pelo que todos estão envolvidos em cada jogada. Isto significa também que os jogadores tocam mais vezes na bola e, se aprenderem a jogar 3x3, adaptar-se-ão facilmente ao basquetebol 5x5, caso seja necessário.



SUB-10 (U10)

O desenvolvimento das capacidades de coordenação é uma prioridade. O jogo deve ser introduzido através de situações reduzidas que facilitem a aprendizagem. O ensino do jogo deve obedecer ao conceito de que «só se aprende a jogar jogando», mas este conceito não implica que as sessões de aprendizagem sejam compostas exclusivamente por situações de jogo 5x5. Existem formas simplificadas e progressivas de abordar o ensino do jogo, sendo o 2x2 e o 3x3 excelentes opções para este grupo etário. As regras devem ser simples e as correções feitas de forma clara. É muito importante lembrar que as crianças só conseguem controlar a bola se tiverem espaço e controlo corporal. Nesta fase, consideramos que devem ser desenvolvidas as seguintes ações motoras, mais relacionadas com o desporto: aprender a cooperar, jogar em equipa, ou seja, aprender as competências técnicas específicas que lhes permitem responder às exigências do jogo.

Drible

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

1. Drible parado e em progressão, com a mão direita e com a mão esquerda
2. Drible em diferentes direções, com a mão direita e com a mão esquerda
3. Drible com mudanças de direção utilizando diferentes formas de execução
4. Início ao drible direto e cruzado

Lançamento

1. Lançamento a partir de posição parada
2. Lançamento após paragem com drible
3. Lançamento após drible, evoluindo de um lançamento com ambas as mãos para apenas com uma mão
4. Lançamento em bandeja com a mão direita e a mão esquerda
5. Lançamento após passe e corte, com e sem drible

Passe e receção

1. Execução correta do passe de peito e do passe picado
2. Realização do passe de peito e do passe picado parados e em corrida
3. Executar passe de peito e passe picado após fintas
4. Receção correta da bola, com as duas mãos, em diferentes situações, movimentos e trajetórias

Conceito de progressão e desmarcação com bola

1. Passar e cortar
2. Passar e correr para a frente mantendo o olhar na bola (mão alvo)
3. Noção básica de desmarcação: «procurar espaços e fugir à marcação do adversário»
4. Progredir através do drible e passe, adquirindo a percepção dos corredores do campo

Resumo para o escalão Sub-10

Foco: Diversão, competências motoras básicas e prazer na prática.

Abordagem: Aprendizagem baseada no jogo (aprender a jogar através de situações simples de 2x2 e 3x3).

Métodos:

- Utilizar jogos modificados, campos e bolas reduzidos (bola tamanho 5).
- Priorizar a exploração e a criatividade.
- Desenvolver competências motoras fundamentais (corrida, saltos e coordenação).
- Introduzir os conceitos básicos do basquetebol: passe, drible e lançamento.

Ambiente: Positivo, não competitivo e inclusivo.

Papel do treinador: Motivador e orientador, não um instrutor rígido.



SUB-12 (U12)

Ao trabalhar com jovens desta idade, é importante ter em mente que se encontram numa fase de socialização decisiva para a construção da sua personalidade, e que a continuidade do seu desenvolvimento depende muito do prazer que a atividade lhes proporciona. Os jogos, independentemente da sua classificação, são o ambiente competitivo preferido. As crianças devem aprender a ganhar e a perder, mas, acima de tudo, devem desfrutar de jogar. No basquetebol infantil, o ranking não é uma prioridade nem uma necessidade para as crianças. O ranking é uma abstração competitiva que motiva sobretudo os adultos.

No ensino dos fundamentos, é necessário aprender “como jogar”; na situação de jogo, é essencial compreender “quando jogar”. Ensinar a jogar é ensinar a tomar decisões.

Todos os treinadores devem verificar se os objetivos das fases anteriores foram alcançados. Caso contrário, cada treinador deverá definir no seu programa situações de aprendizagem que incluam os conteúdos ainda não adquiridos.

Nesta fase, acreditamos que as crianças devem alcançar o seguinte:

Drible

1. Iniciar o drible direto e o drible cruzado após várias formas de finta.
2. Dominar as diferentes formas de mudar de direção e de parar o drible.
3. Dominar os momentos de progressão e de proteção no drible.
4. Compreender a utilização do drible como forma de penetração para o lançamento.

Lançamento

1. Lançamento após passe e corte, com recepção em diferentes ângulos e finalizações variadas.
2. Lançamento após paragem do drible e após recepção do passe, com uma ou duas paragens nas direções esquerda-direita e direita-esquerda.

Passe

1. Executar o passe por cima da cabeça.
2. Realizar o passe longo com uma mão.
3. Efetuar o passe após um drible penetrante.
4. Adquirir uma ideia clara do “primeiro passe”.

Conceito de desmarcação e progressão

1. Abertura e desmarcação, ou seja, aquisição clara de uma ocupação equilibrada do espaço de jogo no campo.
2. Adquirir a noção de “cortar nas costas” em situações de ajuda.

Compreensão do que fazer após receber a bola

Após receber a bola, o jogador deve estar sempre enquadrado com o cesto, ver e decidir, escolhendo a ação mais adequada segundo a situação e as suas capacidades, entre as seguintes:

- Se pode lançar ou penetrar para lançar, efetua o lançamento e vai ao ressalto.
- Se não pode lançar, procura um colega livre ou mais próximo do cesto e vai ao ressalto.
- Se não pode lançar nem passar, finta e dribla para o meio do campo para proteger a bola.

Compreensão das ações do jogador sem bola

Na noção de “espaço” os jogadores devem afastar-se da bola e dos colegas, procurando um espaço livre a uma distância de cerca de 4 passos, com as seguintes preocupações: reconhecer mais movimentos ofensivos e espaços, a noção de desmarcação da bola e estar prontos para pedir e receber a bola.

Conceito de marcação e defesa

1. Iniciar a defesa ao primeiro passe.
2. Iniciar a defesa ao passe e corte (“Give and Go”).
3. Adquirir e consolidar consciência defensiva, nunca perdendo de vista a bola.
4. Adquirir a noção de reagir imediatamente à perda da posse de bola.

Foco: Introdução às técnicas de basquetebol, táticas simples e regras básicas.

Abordagem: Aquisição de competências através de jogos.

Métodos:

- Combinar competências técnicas com desafios lúdicos.
- Incentivar o trabalho de equipa e a comunicação.
- Utilizar exercícios situacionais (ex: 1x1, 2x2, 3x3).

Desenvolvimento: Introdução às táticas básicas (ocupação de espaços, opções de passe e passe e corte).

Papel do treinador: Facilitador paciente, que fomenta a confiança dos jogadores.



SUB-14 (U14)

Esta etapa caracteriza-se pela orientação dos praticantes na modalidade, no assumir do compromisso com uma equipa e da responsabilidade comportamentais que isso acarreta. No que diz respeito à idade cronológica os praticantes deste escalão possuem entre 12 e 14 anos de idade.

O jogo torna-se mais organizado, com diferentes fases de jogo tanto no processo ofensivo como defensivo. Alguns praticantes iniciam o processo de maturação biológica – adolescência- com grandes transformações físicas e hormonais.

Objetivos Gerais

- Captação e orientação de atletas para a prática da modalidade;
- Desenvolvimento da aprendizagem dos fundamentos técnico-táticos – “FUNdamentals”;
- Fidelização dos praticantes à modalidade;
- Diversão e identidade com o clube e os elementos que o compõe – compromisso social.

Componente Física

- Desenvolvimento das capacidades coordenativas anteriores - velocidade e flexibilidade;
- Desenvolvimento das capacidades condicionais: início do trabalho de resistência (com e sem bola);
- Início do trabalho de força — exercícios com peso do próprio corpo.

Componente Técnico-Tática

- Desenvolvimento dos fundamentos técnicos anteriores em regimes de maior exigência;
- Desenvolvimento de diferentes técnicas de finalização perto do cesto (lado contrário, 1 apoio, passos trocados, “zig-zague”, “step back”, etc....) com diferentes trabalhos de pés;
- Ensino de tática individual ofensiva - Privilegiar exercícios de 1x1 e 2x2;
- No ataque posicional, desenvolvimento do “passe e corte e reposição” e das reações à penetração em drible e introdução ao bloqueio indireto (se apropriado) – tática de grupo;
- Desenvolvimento organizado do contra-ataque “Fast-Break” (4 estações de saída e preenchimento dos corredores) e ligação ao ataque posicional;
- Desenvolvimento da defesa individual ao jogador com bola – campo inteiro – e do jogador sem bola;
- Introdução às noções de ajuda defensiva e rotações defensivas.

Componente Psicológica

- Proporcionar momentos de diversão e alegria no treino;
- Estimular os hábitos de assiduidade e pontualidade nos treinos;
- Aumentar a capacidade de atenção e concentração nas tarefas de treino.

Conteúdo Técnico

Nesta etapa, os conteúdos técnicos a ensinar/desenvolver devem ser os seguintes:

Técnica individual Ofensiva

- Posição básica ofensiva;
- Paragens em 1 e 2 tempos e rotações (pé eixo);
- Fintas (de arranque em drible, passe e lançamento);
- Trabalho de pés associação às finalização perto do cesto – lançamento em semi-gancho;
- Arranque em drible direto e cruzado;
- Drible proteção e progressão;
- Combinações das mudanças de direção em drible (frente, atrás das costas, entre pernas e de inversão);
- Passe de peito, 2 mãos por cima da cabeça e de ombro, passe com 1 mão após drible;
- Lançamento na passada e suas variantes (lado contrário; 1 apoio; apoios invertidos; “eurostep”);
- Lançamento em salto em combinação com outros elementos técnicos (receção e drible).

Técnica individual Defensiva

- Posição Básica defensiva
- Deslizamento defensivo
- Passo de recuperação
- “Close out”

Conteúdos Táticos

Após a aquisição dos fundamentos técnico-táticos básicos do jogo, os principais objetivos nesta faixa etária são o desenvolvimento contínuo da técnica individual e o aumento da complexidade dos procedimentos táticos, através de uma maior organização e estruturação do jogo. Para atingir estes objetivos, os princípios de jogo assentam em:

a) Tentativa constante do contra-ataque (Fast-Break) através da insistência permanente na transição rápida de defesa/ataque, criando situações de finalização com vantagem numérica.

b) Ligação do contra-ataque (Fast-Break) com o ataque posicional: não parar de jogar; ser sempre AGRESSIVO no 1x1.

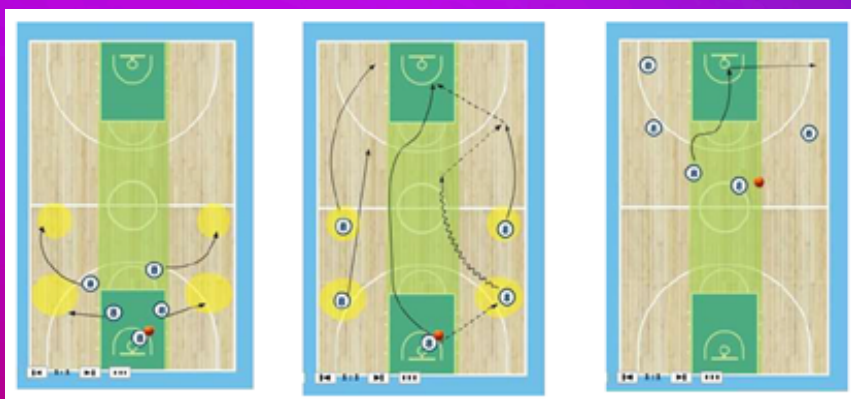
c) No ataque posicional, sistema de 5 ABERTOS (1-2-2) ou 4 ABERTOS + 1 DENTRO (2-2-1):

- O portador da bola deve passar sempre ao colega mais à frente e desmarcado.
- Portador da bola:
 - faz passe penetrante corta para o cesto e abre lado contrário;
 - faz passe não penetrante corta para o cesto e abre do mesmo lado ou bloqueia indireto.
- Jogador sem bola deve desmarcar-se, cortando para o cesto e se não recebe ocupa uma posição livre do lado da bola ou contrário da bola consoante passe penetrante ou não.

d) Defesa individual campo inteiro e meio-campo com agressividade constante – ensino da defesa ao jogador com bola (enquadramento defensivo, noção de distância, sprintar para recuperar posição) e ao jogador sem bola (sobremarcação das linhas de passe, defesa dos cortes do lado da bola e lado contrário, e introdução da defesa do poste baixo) e das ajudas e rotações defensivas.

e) Defesa individual “SALTA E TROCA” em campo inteiro – através de situações de 2x1, potenciar a agressividade defensiva, as ajudas e rotações, e as leituras táticas coletivas defensivas.

Alguns aspetos táticos adicionais: Utilização de quatro estações de saída no contra-ataque, ocupação dos corredores do campo, organização e distribuição dos jogadores no ataque posicional.

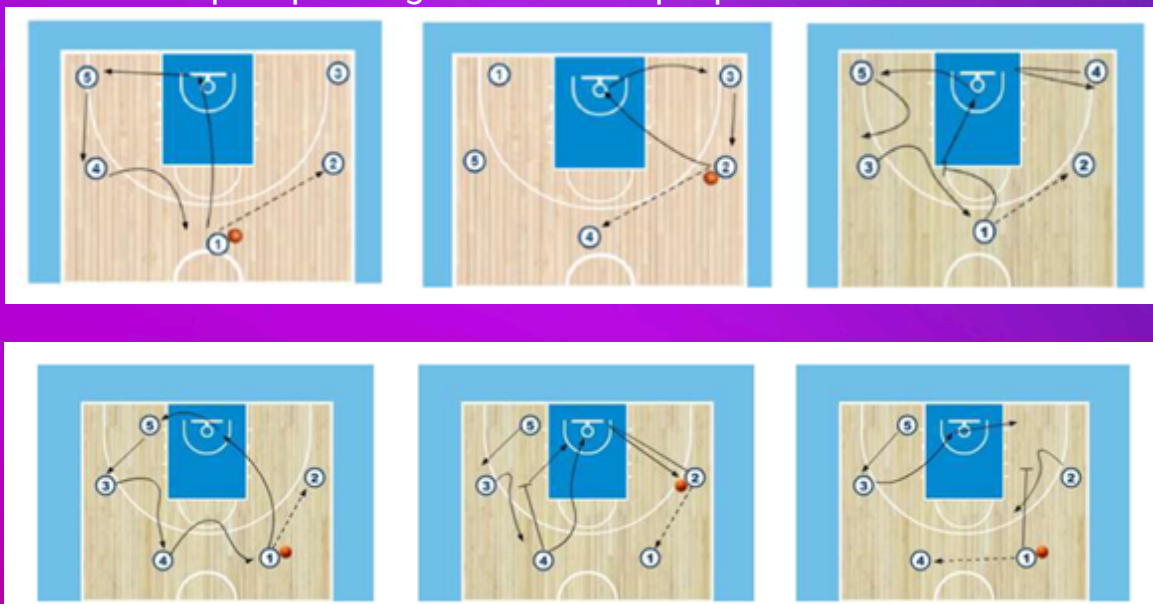


Na organização do contra-ataque após ressaltado defensivo em 5x5, os 3 corredores de corrida (1 central e dois laterais) e a transferência da bola para o ataque devem manter-se, introduzindo-se as zonas que os 4 jogadores sem bola devem ocupar de modo que o contra-ataque ocorra o mais rápido possível.

O Contra-Ataque deve ser organizado da seguinte forma:

- O jogador que conquista o ressaltado deve enquadrar-se com o cesto e fazer o passe para o colega posicionado na linha lateral mais próxima – 1.ª estação;
- Os jogadores sem bola devem ocupar 4 zonas ou estações – aproximadamente definidas pela extensão da linha de lance livre e antes da linha de meio-campo na zona defensiva, ambas junto à linha lateral;
- A ocupação destas “estações” por parte dos jogadores sem bola é definida pela sua proximidade às respectivas zonas - o jogador mais próximo ocupa a estação;
- A transferência da bola na transição defesa/ataque pode ocorrer por passe ou drible (como referido na etapa anterior), sendo que o portador da bola, em caso de utilizar o drible de progressão, deverá fazê-lo pelo corredor central, ligeiramente descaído para um dos lados;
- Os jogadores que correm para a 2ª estação devem correr bem abertos junto à linha lateral e sempre a ver a bola;
- O 4.º jogador, que ocupou a 1.ª estação, dependendo da leitura do seu defensor, pode:
 - Cortar para o cesto e se não recebe abre para o canto do lado contrário;
 - ou ocupar a posição de extremo (na linha de 3 pontos um pouco acima do prolongamento da linha de lances livres).
- O 5º jogador, o ressaltador, deve correr ligeiramente atrasado em relação à bola, afastado deste, pelo corredor central, cortando para o cesto quando chega ao meio-campo ofensivo.

Se não existir vantagem numérica e/ou posicional clara, os jogadores devem ocupar as posições livres no campo e prosseguir com o ataque posicional.



Para um sistema de ataque organizado que assegure o preenchimento equilibrado dos espaços e possibilite ações de 1x1 e 2x2 constantes, o sistema de “5 ABERTOS” (com uma disposição em 1-2-2) ou “4 ABERTOS+1” (com uma disposição em 2-2-1) parecem ser os mais adequados nesta fase inicial de formação, sendo que o primeiro se adequa mais a equipas com predomínio de atletas de 1º ano e o segundo a equipas com predomínio de atletas de 2º ano.

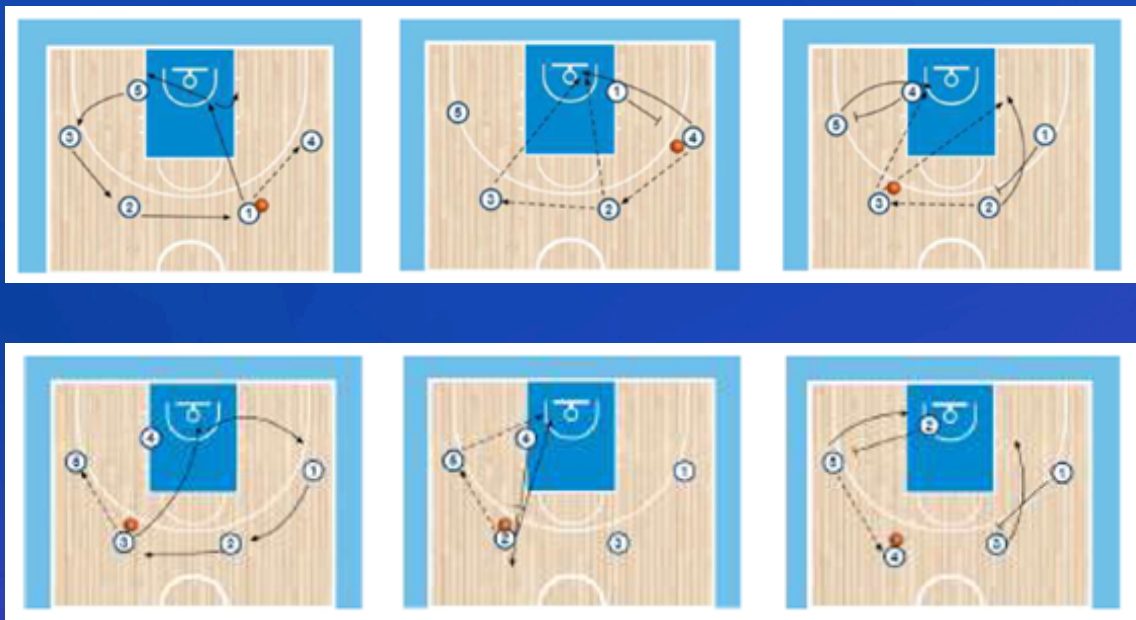
Segundo estes dispositivos iniciais, os jogadores encontram-se afastados 4 metros de cada companheiro e a área restritiva encontra-se livre possibilitando que os jogadores explorem este espaço através de movimentações sem bola – “passe e corte” resultante de uma ação de 2x2 e bloqueio indireto resultante de uma ação de 3x3 (para atletas de maior nível de desenvolvimento) – ou com bola – penetrações em drible resultantes das ações de 1x1.

Para que surjam estas desejadas ações de 1x1, 2x2 ou 3x3 é necessário criar algumas normas de jogo que estimulem a contínua movimentação dos jogadores, mantendo a ocupação racional pelo espaço, e permitam que todos os jogadores em campo tenham as mesmas possibilidades, usando o seu repertório técnico, de resolver as situações táticas coletivas.

A movimentação coletiva que permite a fluidez e continuidade do ataque é o “passe e corte” e assenta nos seguintes princípios:

- Quem tem a bola deve jogar imediatamente 1x1, após 2/3 segundos sem ganhar vantagem deve passar a bola – prioridade para o portador da bola.
- Quem não tem bola deve captar a atenção dos seus adversários diretos, a fim de evitar a possibilidade de ajudas defensivas (usando cortes e reajustamentos posicionais) e, em caso de penetração do jogador com bola, reagir num movimento de afastamento do seu defensor para possível assistência.
- Quem passa a bola deve cortar para o cesto ou ir bloquear o JSB mais próximo;
 - Passe penetrante (passe em que a bola se aproxima do cesto no sentido da sua profundidade) – cortar e sair para o lado contrário ou bloquear indireto (5 abertos).
 - Passe não penetrante (passe em que a bola se afasta do cesto no sentido da sua profundidade) – deve cortar e sair para o mesmo lado onde estava ou bloquear indireto (4 abertos + 1 interior).
- Após passe e corte, o jogador mais próximo deve repor a posição
 - Se recebe deve enquadrar com o cesto, procurar o corte do companheiro e/ou explorar o 1x1.
 - Se não recebe (linha de passe fechada) deve cortar nas costas, imediatamente à sobremarcação.

Abaixo apresenta-se uma proposta para um ataque posicional utilizando os cortes e os bloqueios indiretos cegos. Importa mencionar que esta proposta é apropriada para uma equipa com um domínio prévio das situações de passe e corte e dos aclaramentos.



No final desta etapa, os jogadores devem ser capazes de:

- Na organização do ataque, ocupar as 5 posições definidas para o sistema “5 aberto” ou “4 aberto + 1”.
 - Em posse de bola, passando a bola sempre que uma linha de passe esteja aberta, cortando de seguida na direção do cesto (passe e corte), com mão alvo a pedir a bola; penetrar em drible para o cesto se o caminho está livre ou após desequilibrar o defensor na situação de 1x1; driblar para a posição ocupada de um colega, que deve cortar para o cesto (“aclerar”) de modo a criar linhas de passe e dar continuidade ao ataque.
 - Sem posse de bola, desmarcar-se na direção do cesto com intencionalidade, mudando de direção e velocidade e se não recebe a bola ocupar uma posição livre; após passe e corte de um companheiro, o jogador mais próximo da posição deixada livre deve ocupar essa posição, cortando na direção do cesto e ocupando depois a posição; reagir à penetração em drible do portador da bola movimentando-se de acordo com os princípios previamente definidos; bloquear um companheiro, interpondo-se, sem infringir as regras, na direção do deslocamento do defensor deste e abrindo para o cesto ou bola consoante a ação do companheiro e dos defensores.
- Na situação de contra-ataque, correr afastados uns dos outros preenchendo os 3 corredores de corrida, fazer progredir a bola o mais rápido possível através de passe ou drible de progressão; ocupar as 4 estações de saída para o contra-ataque; jogadores sem bola devem correr bem abertos junto à linha lateral e o jogador com bola deve conduzir a bola pelo corredor central ligeiramente descaído para um lado; o jogador mais atrasado (ressaltador) deve correr atrasado em relação à bola pelo corredor central mas ligeiramente afastado da bola; ler a situação de vantagem numérica e procurar resolvê-la o mais rapidamente possível tendo em conta a posição dos defensores;
- Na situação de finalização, lançar ao cesto com lançamento em salto, em lançamento na passada após drible de progressão e após passe e receção da bola, e em lançamento na passada utilizando variantes da técnica base - apoios alternados, do lado contrário (aro passado), em 1 apoio, com apoios em direções diferenciadas, etc...

Defesa

A defesa individual deve ser adotada neste escalão, não sendo adequado outro tipo de defesas. No processo defensivo da equipa o que se pretende é desenvolver os fundamentos técnico-táticos defensivos e criar a responsabilidade individual nos nossos atletas de defender o seu atacante direto. Neste sentido, alguns princípios defensivos devem ser sempre respeitados.

O defensor do portador da bola deve:

- Pressionar a bola a todo o instante, mantendo o enquadramento defensivo (boa posição básica defensiva), colocando-se à distância de um braço e utilizando as mãos para atacar a bola sem desequilibrar-se, e se ultrapassado deve sprintar e recuperar enquadramento.
- Evitar a penetração pelo corredor central, influenciando o atacante direto para as laterais sem, no entanto, permitir a penetração para o cesto – influenciar para zona de pressão.

O defensor do jogador sem bola do lado da bola deve:

- Colocar-se numa boa posição defensiva, negando a linha de passe, principalmente a de retorno para o corredor central, vendo sempre a bola e o atacante direto.
- Sobremarcação fechada nas primeiras linhas de passe, exceto de o seu atacante tentar receber muito para além da linha de 6,75m, que neste caso é aberta;
- Evitar o corte pela frente do atacante sem bola do lado da bola;
- Ajudar e recuperar caso seja o defensor mais próximo da penetração - 1º nível de ajuda.

O defensor do jogador sem bola do lado contrário deve:

- Colocar-se numa boa posição de ajuda (triângulo de ajuda) – com um pé na linha cesto/cesto se a bola estiver abaixo do prolongamento da linha de lance livre, ou com um pé dentro da área do garrafão se a bola estiver acima do prolongamento da linha de lance livre;
- Sobremarcação fechada na primeira linha de passe de mudança do lado da bola; impedir os cortes pela frente do jogador do lado contrário, iniciando o contacto assim que o atacante entra na área restritiva e negar o passe a todo o momento;
- Ajudar o defensor que foi batido no drible e recuperar para o jogador livre, consoante a situação competitiva.

Zona de Defesa e Posicionamento Defensivo



Zona de Contenção - Fechar Meio! Zona de Influência - Levar para a Linha! Zona de Pressão - Pressionar a Bola!

- a) Na zona de **CONTENÇÃO**, o defensor deve evitar que o atacante entre dentro da área restritiva;
- b) Na zona de **INFLUÊNCIA**, o defensor deve influenciar a bola para a linha lateral e linha de fundo, evitando a penetração pelo meio;
- c) Na zona de **PRESSÃO**, o defensor deve pressionar a bola e atacar a bola, evitando que esta retorne para zonas mais favoráveis ao ataque.

Do ponto de vista coletivo, é importante começar a introduzir alguns princípios que serão os alicerces da defesa coletiva nas etapas mais avançadas, particularmente na:

- **Recuperação defensiva**
 - Regras para reagir no momento do lançamento: quem vai (3) ao ressalto ofensivo; quem é responsável (2) pelo balanço defensivo;
 - Noções básicas da recuperação defensiva: não há marcações individuais; todos os defensores entre a linha da bola e o cesto; regra do defensor mais próximo da bola; falar, código de comunicação.
- Na defesa em inferioridade numérica decorrente do contra-ataque da equipa adversária, sobretudo nas situações de 1x2 e 2x3;
- Na defesa coletiva em meio-campo, introduzindo (1) a movimentação dos defensores ao movimento da bola, a (2) ajuda e recupera no 1º defensor mais próximo da bola, e (3) as ajudas e rotações defensivas.

Ajudas e rotações defensivas



Movimentação defensiva ao passe



Ajuda e recupera



Ajuda na linha final e rotações



Ajuda na linha final



Rotação de 3 jogadores "por baixo"



Rotação de 3 jogadores "por cima"

Defesa "Salta e Troca"

A defesa "homem-a-homem" campo inteiro deve ser adotada após cesto marcado e outras situações de reposição para o adversário. O objetivo primordial desta defesa é desenvolver o repertório motor dos praticantes, a capacidade de pressionar a bola, de leitura tática e de antecipação para provocar erros no adversário, e de fomentar um espírito coletivo defensivo.



Na defesa de "Salta e Troca", o objetivo é ser agressivo na bola e fazer situações de 2x1 nas linhas laterais.

Para que esta defesa seja eficaz, é necessário cumprir determinados princípios:

- Defesa do jogador da bola deve pressionar a bola e enviar para a linha lateral obrigando o atacante a mudar de direção virando as costas ao jogo;
- Defensor mais próximo faz 2x1; rotações no sentido contrário da movimentação da bola; jogador que está de frente para a bola é que entra na rotação; rotação de 3 jogadores (os mais atrasados apenas fintam e recuperam);
- Se o atacante vai diretamente para o meio, o defensor do jogador sem bola mais próximo “salta” a pressionar o portador da bola e o defensor deste “troca” de marcação;

Conteúdos Físicos

Neste escalão deverá existir uma preocupação com os seguintes aspetos:

- Desenvolvimento das capacidades de coordenação adquiridas anteriormente – velocidade e flexibilidade;
- Desenvolvimento da velocidade de reação, de execução (associada aos aspetos técnicos) e de repetição (cíclica, associada à frequência da passada de corrida);
- Desenvolvimento das capacidades condicionais:
 - Início do trabalho de resistência aeróbica (com e sem bola);
 - Início do trabalho de força – exercícios com o peso corporal – com vista ao desenvolvimento da força geral, particularmente da força de resistência e da força rápida (ciclo muscular alongamento-encurtamento).

Indicações Metodológicas para o Treino

- As situações de jogo e os exercícios específicos equilibram-se (sensivelmente 50% para cada) na distribuição do tempo de ensino e treino.
- O desenvolvimento da Técnica Individual (execução, “comos”) com ligação à sua aplicação em jogo - Tática Individual (leituras, “quandos”) é fundamental nesta etapa:
 - Desenvolver a técnica individual ofensiva através de tarefas analíticas (1x0 e 2x0) para o ensino/treino do (1) do trabalho de pés, particularmente associado às finalizações perto do cesto, (2) do drible proteção e progressão e das mudanças de direção a diferentes ritmos, alturas e amplitudes, (3) dos diferentes tipos de passe, com diferentes deslocamentos e a maior intensidade, (4) do lançamento na passada nas suas formas mais variadas, e (5) do lançamento em salto após receção e drible em regimes de maior velocidade;
 - Introdução dos exercícios para ensino e treino dos fundamentos da técnica individual defensiva - do atacante com bola; sobremarcação, fechada e aberta; defesa dos cortes, no lado da bola e no lado da ajuda; ajudar e recuperar - sobre o drible/sobre os cortes;
 - Desenvolver a tática individual, através de exercícios que liguem o trabalho sem bola ao 1x1 e 2x2 e de exercícios de 2x2 e 3x3 em que se aplicam as técnicas treinadas em 1x0, 2x0;

- Utilização de Jogos reduzidos de 2x2, 3x3 centrados na disputa do ressalto, na reação à mudança da posse de bola, na ocupação equilibrada do espaço no ataque, nas combinações táticas ofensivas de 2x2 (passe e corte, reação à penetração do drible) e nos princípios coletivos defensivos.
- Exercícios de transição com 3 e 4 jogadores com maior exigência na execução da transição defesa-ataque, i.e., maior velocidade, com e sem bola, procurar “deixar defensores para trás”, maior eficácia nas finalizações. Foco na aprendizagem da situação de vantagem numérica de 3 contra 2.
- A defesa individual em todo o campo e em meio-campo com as mesmas regras/conceitos definidas anteriormente são a ÚNICA defesa a ensinar e desenvolver.
- Utilização de tarefas específicas para a componente física que procurem desenvolver:
 - A coordenação específica associada sobretudo à técnica individual ofensiva com utilização de diferentes materiais, superfícies de apoio e deslocamentos;
 - A velocidade de reação, velocidade de execução - integrar com os exercícios de treino da técnica e tática individual – continua a ser prioritário;
 - A resistência aeróbia (com e sem bola). Início do trabalho de resistência aeróbia sem bola com tarefas realizadas no final do treino (ex, 20 min de corrida continua; fartlet 20 min, 2x 15 min);
 - A força geral, particularmente a força resistente e a força reativa. Para a força resistente, utilizar circuitos físicos – 2 vezes por semana, com exercícios sobretudo com o peso do próprio corpo, para diferentes grupos musculares (tórax superior, inferior e core), e em diferentes regimes de contração (isométrico e concêntrico). Para a força reativa utilizar exercícios de saltos e multissaltos (pliométrie) para os membros inferiores e bolas medicinais para os membros superiores, tendo em atenção a carga aplicada para evitar sobrecargas e lesões desportivas.



SUB-16 (U16)

A utilização de jogos reduzidos 2x2 e 3x3 com foco no ressaltar, na reação à mudança de posse de bola, na ocupação equilibrada dos espaços no ataque, em combinações táticas ofensivas 2x2 (passar e cortar, reação à penetração com drible) e nos princípios defensivos coletivos.

Exercícios de transição com 3 e 4 jogadores com maiores exigências na execução da transição defesa-ataque, ou seja, com maior velocidade, com e sem bola, tentando “deixar os defensores para trás”, e com maior eficácia na finalização.

Foco na aprendizagem da situação de vantagem numérica 3x2.

Caracterização Geral

Esta etapa caracteriza-se pelo início da especialização dos praticantes em determinadas funções apesar de ser apenas para algumas posições. O compromisso com a equipa e a modalidade aumenta ainda mais na medida que os treinos passam a ser diários. No que diz respeito à idade cronológica os praticantes deste escalão possuem entre 14 e 15 anos de idade. Grandes transformações físicas e hormonais – salto pubertário e pico de crescimento em altura que devem potenciar o desenvolvimento físico-atlético dos jogadores, particularmente no treino da resistência e da força.

Objetivos Gerais

- Recrutamento de atletas tendo em conta critérios físicos, técnicos e psicológicos;
- Desenvolvimento da aprendizagem dos fundamentos técnicos-táticos;
- Início do processo de especialização por posição – orientar sem impor limites;
- Identidade com o clube e os elementos que o compõe – aumento do compromisso social.

Componente Física

- Desenvolvimento das capacidades coordenativas gerais, velocidade e flexibilidade;
- Desenvolvimento da resistência específica (resistência aeróbica);
- Início do trabalho de força com pesos livres – aprendizagem da técnica e postura corretas.

Componente Técnico-Tática

- Desenvolvimento dos fundamentos técnicos anteriores e de diferentes técnicas de finalização perto do cesto com diferentes trabalhos de pés em regimes de maior exigência;
- Desenvolvimento de técnica e tática individual ofensiva – privilegiar exercícios de 1x1, 2x2 e 3x3;
- No ataque posicional, desenvolvimento do “passe e corte”, das reações à penetração em drible, do bloqueio indireto e introdução ao bloqueio direto – tática de grupo;
- Desenvolvimento organizado do contra-ataque (4 estações de saída e preenchimento dos 4 corredores) e ligação ao ataque posicional (em continuidade e sem paragens);
- Desenvolvimento da defesa individual ao jogador com bola – campo inteiro – e do jogador sem bola;
- Desenvolvimento das noções de ajuda, rotações defensivas e recuperação defensiva;
- Defesa dos bloqueios indiretos e diretos;
- Introdução de ataque e defesa às zonas.

Componente Psicológica

- Diversão e alegria no treino;
- Incentivar hábitos de assiduidade e pontualidade nos treinos;
- Aumentar a capacidade de atenção e concentração nas tarefas de treino;
- Desenvolvimento da responsabilidade individual, do carácter e das capacidades volitivas.

Conteúdo Técnico

Nesta etapa os conteúdos técnicos a ensinar/desenvolver devem ser os seguintes:

Técnica Individual Ofensiva

- Trabalho de pés com associação às finalizações perto do cesto - ≠ rotações (pé dentro/fora), lançamento em semi-gancho, gancho, em afastamento (“fadeaway”);
- Drible proteção e progressão com diferentes amplitudes e alturas;
- Combinações das mudanças de direção em drible (frente, atrás das costas, entre pernas e de inversão);
- Passe de peito, 2 mãos por cima da cabeça e de ombro, passe com 1 mão após drible, passe atrás das costas;
- Lançamento na passada e suas variantes (lado contrário; 1 apoio; apoios invertidos; “eurostep”);
- Lançamento em salto e suspensão em combinação com outros elementos técnicos – “step back”, “stepback com utilização passo “0”;
- Técnica de bloqueio indireto – ações do passador, do bloqueador e do atacante bloqueado;
- Técnica de bloqueio direto – ações do bloqueador e do driblador.

Técnica Individual Defensiva

- Posição Básica defensiva;
- Deslizamento defensivo
- Passo de recuperação
- "Close out"
- Técnica de defesa dos bloqueios indiretos

Conteúdos Táticos

Neste escalão etário os principais objetivos são a continuação do desenvolvimento da técnica e tática individual e o aumento da complexidade dos procedimentos táticos ofensivos, particularmente no desenvolvimento do bloqueio indireto, introdução do "hand-off" e bloqueio direto e desenvolvimento das leituras da penetração da bola em drible e passe (relação entre exteriores e entre exterior e interior), e defensivos, com a introdução das defesas zona pressionantes e a meio-campo. Para consumir estes objetivos os princípios de jogo gerais assentam em especialização por posições:

- a) Procurar constantemente jogar em contra-ataque, insistindo na transição rápida de defesa/ataque, criando situações de finalização com vantagem numérica e iniciando a especialização por posições;
- b) Ligação do contra-ataque com o ataque de posição: não parar de jogar; ser sempre AGRESSIVO no 1x1; "chegar a jogar" utilizando vários conceitos de jogo (passar e cortar, bloqueios diretos, etc...);
- c) No ataque posicional, sistema de 4 ABERTOS + 1 INTERIOR:
 - Portador da bola: deve ser sempre agressivo no 1x1; se não houver lançamento ou 1x1, procurar o passe para dentro; utilidade/ofensividade do drible – para penetrar ou abrir um bom ângulo de passe; circulação da bola/mudança de lado/extrapasse ("não parar a bola nas mãos mais que 1 segundo").
 - Jogador sem bola: deve desmarcar-se, cortando para o cesto e se não recebe ocupa uma posição livre do lado da bola ou contrário da bola, consoante passe penetrante ou não; pode dar bloqueio indireto ou direto ou jogar à mão.
 - Jogador na posição interior: com bola, joga 1x1 agressivo de costas para o cesto; sem bola, pode ganhar posição, aclarar para o lado contrário, fazer bloqueio indireto ou direto.
- d) Defesa individual CAMPO INTEIRO e MEIO-CAMPO com agressividade constante – ensino/treino da defesa ao jogador com bola (enquadramento defensivo, noção de distância, sprintar para recuperar posição) e ao jogador sem bola (sobremarcação das linhas de passe e defesa dos cortes) e das AJUDAS E ROTAÇÕES DEFENSIVAS.

- e) Defesa individual "SALTA E TROCA" em campo inteiro – através de situações de 2x1, potenciar a agressividade defensiva, as ajudas e rotações defensivas da equipa.
- f) Defesa pressionante campo inteiro, seguida de defesa zona agressiva "2x3" ou "1x2x2", como arma para alterar os ritmos do jogo e a zona de conforto da equipa adversária.

Contra-Ataque

Na organização do contra-ataque após o ressalto defensivo, mantêm-se as 4 estações de abertura, mas os corredores de corrida são 5 (1 central, dois intermédios e dois laterais). A transferência da bola no contra-ataque, em drible faz-se pelo corredor intermédio e em passe pode-se fazer entre os dois corredores intermédios ou do corredor intermédio para o lateral.



Ocupação das 4 estações

Preenchimento dos corredores

Ocupação das posições em ataque

Organização do Contra-Ataque

- O jogador que ganha o ressalto deve enquadrar com cesto e passar para o companheiro colocado na linha lateral mais próxima - 1ª estação.
- Os jogadores sem bola deverão ocupar 4 zonas, ou estações. A ocupação é definida pela proximidade dos jogadores às respetivas zonas, ou seja, o jogador mais próximo ocupa a estação, embora se possa começar a definir funções nos jogadores – bases ocupam a 1ª estação próxima da bola, extremos a 2ª estação na linha de meio-campo;
- A transferência da bola do meio-campo defensivo para o ofensivo pode ocorrer por passe ou drible (como referido na etapa anterior), sendo que o portador da bola, em caso de utilizar o drible de progressão, deverá fazê-lo pelo corredor intermédio;
- Os jogadores sem bola que correm para a 2ª estação devem correr abertos junto à linha lateral e sempre a ver a bola.

- O 4º jogador, o que ocupou a 1ª estação, consoante a leitura do seu defensor, pode: cortar para o cesto e se não recebe abre para o canto do lado contrário; ou ocupar a posição de base;
- O 5º jogador, o ressaltador, deve correr ligeiramente atrasado em relação ao portador da bola pelo corredor central, cortando para o cesto quando chega ao ataque e abrindo no lado contrário da bola;
- O jogador que corre no corredor central pode cortar também para o lado da bola para explorar uma situação de 1x1 interior, mas na mudança da bola de lado não deve acompanhar a bola.
- Se não existir situação clara de vantagem numérica e/ou posicional os jogadores devem ocupar as posições livres no campo e dar continuidade ao ataque posicional em "4+1".

Ataque Posicional

Em ataque posicional o objetivo é jogar por conceitos e leituras constantes da posição dos defensores, tentando continuar a aprendizagem dos conceitos de "passe e corte e reposição", das reações às penetrações da bola em drible e em passe, e do bloqueio indireto (aumentar o tipo de bloqueio – horizontal, vertical, diagonal, cego...) e introduzir o "hand-off" e o bloqueio direto.

O sistema de "4+1" – 4 exteriores abertos e 1 interior – é a disposição mais aconselhada (sistema de 2-2-1) para este escalão etário visto que:

1. Possibilita a aplicação dos conceitos anteriormente mencionados e garante a aquisição das aprendizagens necessárias tendo em consideração o modelo de jogador no alto rendimento;
2. Assegura uma distribuição simétrica e maior equilíbrio e rotação posicional de todos os jogadores;
3. Possibilita a orientação inicial do processo de especialização dos jogadores em funções que mais se adequem às suas qualidades intrínsecas, embora todos os jogadores devem executar todas as funções e posições em campo.

A posição de BASE deve ser a primeira a ser especializada tendo em conta o desenvolvimento da inteligência tática e da capacidade de liderança, capacidades essenciais num base no alto rendimento. A decisão deve ficar ao critério do treinador – caso exista na equipa um jogador com características que, potencialmente lhe permita jogar nessa posição no alto rendimento. Preferencialmente, deve-se evitar especializar um determinado jogador na posição de POSTE (jogo interior).

O sistema "4+1" baseia-se na continuação do trabalho no escalão Sub-14 e assenta num conjunto de princípios:

- Quem tem a bola deve jogar imediatamente 1x1; após 2/3 segundos sem obter vantagem deve passar a bola – prioridade para o portador da bola;
- Os que não têm bola devem captar a atenção dos seus adversários diretos, para evitar a possibilidade de ajudas defensivas (utilizando cortes e reajustamentos posicionais) e:
 - Em caso de penetração em drible do jogador com bola, reagir num movimento de afastamento do seu defensor para possível assistência;
 - Em caso de passe interior cortar para o cesto ou repor posições deixadas livre;

- Quem faz o passe pode:
 1. Cortar para o cesto e sair pelo lado contrário;
 2. Cortar para o cesto e ganhar posição interior;
 3. Efetuar um bloqueio indireto;
 4. Realizar um "hand-off";
 5. Efetuar um bloqueio direto;
- Após o passe e o corte, o jogador mais próximo deve restabelecer a posição
 - Se recebe deve enquadrar com o cesto, procurar o corte do companheiro e/ou jogar 1x1;
 - Se linha de passe está fechada deve "cortar nas costas" imediatamente.

Conceitos de Jogo

"Passe e corte" e reajustamentos



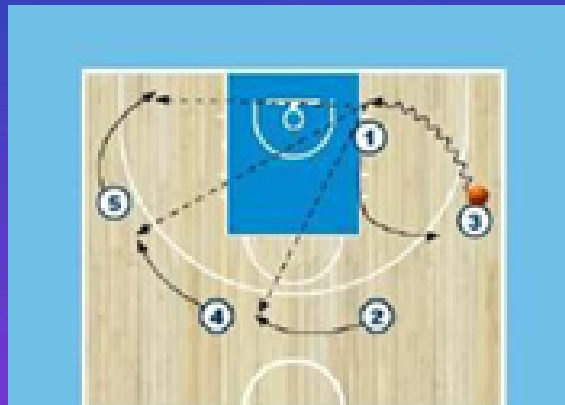
- Após passe penetrante base-extremo cortar para o cesto e abrir no lado contrário + ajustamento de posições.
- Após passe e corte o jogador pode ganhar posição dentro. Ajustamentos do lado contrário.
- Após passe não penetrante, cortar e repor do mesmo lado. Lado contrário, corta e ajustamento de posições.



Penetração central pelo extremo – os jogadores exteriores e interiores jogam em afastamento da bola no sentido da penetração.



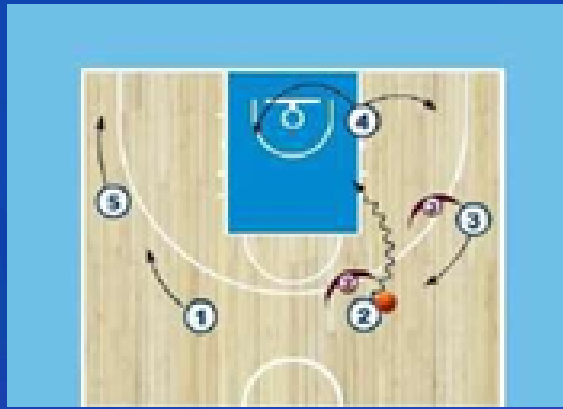
Penetração linha final do extremo – jogadores exteriores do lado contrário preenchem canto e prolongamento da linha de lance livre deslocando-se no sentido contrário da penetração. Interior corta no meio.



Com poste baixo – interior abre para cotovelo e se não recebe abre a extremo. Exteriores movem-se no sentido contrário da penetração. Jogador 2 ou 4 poderão cortar no meio.



Penetração central do base – se o defensor mais próximo ajudar atacante (3) deve afastar-se. Os outros jogadores jogam em afastamento da bola criando linhas de passe.



Penetração central do base – se defensor não ajuda o atacante move-se no sentido contrário da penetração. Interior corta no meio ou abre. Outros exteriores jogam em afastamento.



Penetração central do base pelo meio - atacante mais próximo se defensor ajuda joga em afastamento. Todos os jogadores jogam em afastamento da bola no sentido da penetração.

Reações à penetração do passe interior



Após passe interior o jogador que passa corta e os restantes jogadores ajustam a posição.



Após passe interior o jogador que passa corta e os restantes jogadores ajustam a posição. Os jogadores do lado contrário podem cortar para o cesto se existir vantagem relativamente ao defensor.



Após passe interior o jogador que passa pode bloquear o jogador na posição de base – “split”- e em seguida corta para o cesto. Ajustamentos do lado contrário.

Ataque zona

A introdução do ataque contra zona baseia-se no ensino dos seus fundamentos básicos:

1. Distribuição assimétrica em relação à defesa;
2. Penetração em drible no meio da zona ("dividir a zona");
3. Cortar nos “buracos da zona” e atacar os espaços através do passe;
4. Usar o jogo interior (relação poste alto-poste baixo);
5. Usar fintas de passe (“fintar um passe, fazer outro passe”);
6. Mudança rápida do lado da bola (usar passes cruzados – “skip pass”);
7. Usar sobrecarga de um dos lados;
8. Utilização de bloqueios diretos e indiretos;
9. Carregar no ressalto ofensivo.

Para além destes princípios básicos, os treinadores devem ensinar os jogadores a fazer uma boa seleção de lançamento e a não hesitar em lançar quando estão sozinhos – não permitindo que a defesa jogue com a “pressão negativa” na zona.

A ideia de jogar por conceitos contra a zona, sem movimentos pré-definidos – “setplays”, num sistema “4+1” (4 exteriores e 1 interior), contribui para a aprendizagem dos fundamentos técnico-táticos essenciais para se atacar contra este sistema defensivo e possibilita que todos os jogadores exteriores passem por todas as posições, existindo apenas um jogador interior que joga dentro da área restritiva.

Defesa

No processo defensivo a aprendizagem dos fundamentos técnico-táticos anteriores da defesa individual do jogador da bola e sem bola, das ajudas e rotações defensivas continuam a ser as prioridades do processo de treino. A defesa individual a campo inteiro, juntamente com a “SALTA E TROCA”, abordada nos SUB-14, continua a ser a defesa principal visto que estimula o desenvolvimento das capacidades físicas e do repertório motor, das qualidades cognitivas (perceção, antecipação, conhecimento do jogo) e psicossociais (cooperação, comunicação, tenacidade, combatividade, etc...).

As regras de defesa individual do jogador com bola, da sobremarcação ao jogador sem bola, da defesa dos cortes, das ajudas e rotações defensivas são as mesmas dos SUB-14, introduzindo-se nesta etapa a defesa do jogador interior e dos bloqueios indiretos e diretos. Também nesta etapa ocorre a introdução das zonas pressionantes e a meio-campo.

Do ponto de vista coletivo, importa destacar o desenvolvimento da Recuperação defensiva. Para além da reação ao momento do lançamento (3 ao ressalto; 2 na recuperação defensiva) e das noções básicas da recuperação (ausência de marcações individuais; todos os defensores entre a linha da bola e o cesto; regra do defensor mais próximo da bola; falar, código de comunicação), destaca-se o ensino/desenvolvimento dos seguintes comportamentos:

- Responsabilidades dos (2) defensores que fazem o balanço defensivo: proteger o cesto e a área próxima; pressionar a bola.
- Responsabilidades dos (3) ressaltadores: o mais próximo da bola pressiona/dificulta o primeiro passe ou a saída em drible (sem falta) e, logo que a bola “saí”, sprinta para trás e marca o jogador livre/ajuda a parar a bola; os outros dois sprintam de imediato para trás, pelo corredor central e vendo a bola a partir da linha de meio-campo, “ajustam-se” aos atacantes livres.

Na defesa em inferioridade numérica decorrente do contra-ataque da equipa adversária, o foco deverá estar nas situações de maior complexidade, particularmente as situações de 2x3 e 3x4.

Na defesa coletiva em meio-campo, deve continuar a haver preocupação com o desenvolvimento dos conceitos já introduzidos na etapa anterior:

1. Movimentação dos defensores ao movimento da bola;
2. Ajuda e recuperação do primeiro defensor mais próximo da bola;
3. Ajudas e rotações defensivas.

Conteúdos Físicos

Neste escalão deverá existir uma preocupação com os seguintes aspetos:

- Continuar a desenvolver as capacidades de coordenação (em associação com a Técnica Individual Ofensiva) e a flexibilidade;
- Continuar a desenvolver a velocidade de execução (em associação com a Técnica Individual Ofensiva) e aumentar o foco na velocidade de repetição (aumentar as distâncias a percorrer com foco na frequência da passada de corrida);
- Continuar a desenvolver a resistência aeróbica (predominantemente) e ter maior preocupação com o desenvolvimento da resistência anaeróbica (especialmente no 2.º ano do escalão);
- Continuar a desenvolver a força geral, com incidência na força resistente e rápida, com a introdução de pesos livres.

Indicações Metodológicas para o Treino

- O tempo dedicado aos exercícios específicos (60% - 70%) começa a predominar sobre o tempo em situação de jogo formal (40% - 30%);
- O aperfeiçoamento e treino da Técnica Individual deve ter ligação com a Tática Individual (diferentes tipos de oposição), com exigências sempre crescentes de intensidade/velocidade de execução e com diferentes tipos de oposição:
 - Desenvolver a técnica individual ofensiva através de tarefas analíticas (1x0, 2x0 e 3x0) para os fundamentos da etapa anterior - em regimes de maior velocidade e intensidade - e adicionar as situações específicas de treino técnico decorrentes das situações de bloqueio indireto e direto.
 - Desenvolver a tática individual ofensiva, através de exercícios de 1x1, 2x2 e 3x3 em que se aplicam as técnicas treinadas em 1x0, 2x0 ou 3x0 e também situações de superioridade numérica ofensiva (3x2, 4x3 e 5x4).
 - Desenvolvimento dos exercícios para ensino e treino dos fundamentos da técnica e tática individual defensiva do atacante com bola e sem bola (sobremarcação; defesa dos cortes ajudar e recuperar).
- Utilização de Jogos reduzidos de 3x3 e 4x4 centrados na disputa do ressalto, na reação à mudança da posse de bola, na ocupação equilibrada do espaço no ataque, nas combinações táticas ofensivas (bloqueio indireto e direto) e nos princípios coletivos defensivos (movimentação à bola, ajuda e recupera, ajuda e rotações defensivas, defesa do bloqueio indireto e direto);
- Exercícios de transição com 3, 4 e 5 jogadores com maior exigência na velocidade de execução das ações ofensivas. Continuação no treino da situação de vantagem numérica de 3 contra 2 e maior foco na situação de 4x3;

- Utilização de tarefas específicas para a componente física que procurem desenvolver:
 - A coordenação específica associada sobretudo à técnica individual ofensiva;
 - A velocidade de execução - integrar com os exercícios de treino da técnica – e a velocidade de repetição (uso de maiores distâncias a percorrer focando na ciclicidade do movimento);
 - A resistência aeróbia (com e sem bola) com um aumento do volume de treino em tarefas específicas – o seu pico do desenvolvimento situa-se no pico de crescimento em altura (12-13 anos nas raparigas, 14-15 anos nos rapazes). A opção por tarefas sem bola realizadas no final do treino continua a ser válida, agora com um aumento dos tempos de trabalho;
 - A resistência anaeróbia através de tarefas integradas que envolvam a dimensão técnico-tática (ex.: exercícios contínuos de 2x2, 3x3 ou 4x4). Exercícios de basquetebol, de carácter intermitente, de alta intensidade possibilitam desenvolver esta componente juntamente com tarefas sem bola - sugere-se utilização do método intervalado.
 - A força geral, com a introdução de pesos livres. Continuar a utilização de circuitos físicos – 2 a 3 vezes por semana, agora com a introdução de pesos livres, de preferência com exercícios multiarticulares (ex.: peso morto, levantamentos olímpicos). É fundamental o ensino da técnica correta para evitar más posturas que originem lesões desportivas. Os princípios para a organização dos circuitos mantêm-se os mesmos da etapa precedente: exercícios com o peso do próprio corpo, para diferentes grupos musculares 58 (tórax superior, inferior e core), e em diferentes regimes de contração (isométrico e concêntrico); e para a força reativa utilizar exercícios de saltos e multissaltos e bolas medicinais.



SUB-18 (U18)

Caracterização Geral

Esta etapa caracteriza-se pela continuação do processo de especialização dos praticantes por posições tendo em consideração os modelos de jogador no alto rendimento. O compromisso com a equipa e a modalidade aumenta significativamente, particularmente a nível do treino individual para a melhoria da técnica e tática individual e do desenvolvimento da componente físico-atlética (início do trabalho de força no ginásio). No que diz respeito à idade cronológica os praticantes deste escalão possuem entre 16 e 17 anos de idade.

Objetivos Gerais

Recrutamento de atletas tendo em consideração critérios físicos, técnicos e psicológicos; Desenvolvimento da aprendizagem dos fundamentos técnico-táticos; Desenvolvimento do processo de especialização por posições com vista ao alto rendimento Identidade com o clube e os elementos que o compõe – aumento do compromisso social.

Objetivos Específicos

Componente Física

- Desenvolvimento das capacidades coordenativas gerais, velocidade e flexibilidade;
- Desenvolvimento da resistência específica (principalmente resistência anaeróbica);
- Trabalho de força (resistência, explosiva e reativa) com máquinas em ginásio.

Componente Técnico-Tática

- Aperfeiçoar e consolidar a técnica individual ofensiva e defensiva;
- Melhorar a capacidade de efetuar raciocínios táticos adequados, através do ensino e aperfeiçoamento dos fundamentos da tática individual ofensiva e defensiva;
- No ataque posicional: introdução aos “set plays”; desenvolvimento dos conceitos de tática de grupo (reações à penetração da bola em drible e passe, do bloqueio indireto e direto);
- Desenvolvimento organizado do contra-ataque (4 estações de saída e preenchimento dos 4 corredores) e ligação ao ataque posicional (em continuidade e sem paragens);
- Desenvolvimento da defesa individual ao jogador com bola — campo inteiro — e ao jogador sem bola;
- Desenvolvimento das noções de ajuda, rotações defensivas e recuperação defensiva;
- Desenvolvimento da defesa dos bloqueios indiretos e diretos, e adaptação ao scouting;
- Desenvolvimento do ataque e defesa às zonas meio-campo e pressionantes.

Componente Psicológica

Desenvolvimento da capacidade de atenção e concentração nas tarefas de treino;

Desenvolvimento acentuado das qualidades psíquicas volitivas: tenacidade, superação;

Desenvolvimento das qualidades cognitivas (percepção, antecipação) e das qualidades psicossociais (cooperação e comunicação).

Conteúdos Técnicos

Nesta etapa, os conteúdos técnicos a ensinar/desenvolver devem ser os seguintes:

Técnica individual Ofensiva

- Trabalho de pés com associação às finalizações perto do cesto - ≠ rotações (pé dentro/fora), lançamento em semi-gancho, gancho, em afastamento (“fadeaway”);
- Drible proteção e progressão com diferentes amplitudes e alturas associadas aos bloqueios;
- Combinações das mudanças de direção em drible (frente, atrás das costas, entre pernas e de inversão);
- Passe desde situações de bloqueio direto: 1 mão após drible com diversas trajetórias, “lob pass”, “pocket pass”, etc;
- Lançamento na passada e suas variantes (lado contrário; 1 apoio com “floater”; apoios invertidos; “eurostep”);
- Lançamento em salto e suspensão em combinação com outros elementos técnicos – “step back”, “stepback” com utilização “passo 0”;
- Técnica do bloqueio indireto — ações do passador, do bloqueador e do atacante bloqueado;
- Técnica do bloqueio direto — ações do bloqueador e do driblador.

Técnica Individual Defensiva

- Posição Básica defensiva
- Deslizamento defensivo
- Passo de recuperação
- “Close out”
- Técnica na defesa dos bloqueios indiretos
- Técnica de defesa dos bloqueios diretos associada aos diferentes tipos de defesa

Conteúdos Táticos

Neste escalão etário continua a existir uma preocupação com o desenvolvimento da técnica e da tática individual ofensiva e defensiva, mas aumenta o predomínio das situações de aprendizagem dos princípios coletivos ofensivos e defensivos. Do ponto de vista ofensivo, o desenvolvimento das leituras do bloqueio indireto, do “hand-off” e do bloqueio direto deve ser dominante. Apesar desta crescente preocupação, o enriquecimento da capacidade de leitura do jogo e de execução das técnicas como meio essencial para o desenvolvimento do ataque, que deve continuar a ter no 1x1 (com bola e sem bola) a base da ação coletiva. Assim, o desenvolvimento das leituras da penetração da bola em drible e passe (relação entre exteriores e entre exterior e interior) continuará a ser um conteúdo tático a trabalhar. Importa mencionar que deverá existir um foco em desenvolver a compreensão dos princípios táticos de jogo em função da especificidade posicional dos jogadores. Apesar da definição de perfis (“modelos”) de jogador para as várias posições/funções, de acordo com as exigências específicas de cada uma delas no jogo de alto nível seja um fator relevante, importa salientar que a especialização progressiva dos jogadores por posições/funções deve atender a uma grande versatilidade (capacidade para jogar em várias posições e para fazer “muita coisa” no jogo) na medida que é uma tendência do jogo atual a alto nível.

Nesta etapa existe a introdução dos aspetos estratégicos: adaptação à organização adversária e consequentes alterações táticas, i.e., desenvolver a capacidade de ajustar o plano de jogo e adaptar estratégias de jogo de acordo com mudanças nas condições do mesmo. A introdução das defesas alternativas (zonas e zonas pressionantes) dos ataques contra essas defesas, deve vir acompanhado o estudo do adversário e com uma diferenciação dos papéis dos vários jogadores de acordo com a especificidade posicional. Tendo em consideração esta realidade, o treinador deve procurar desenvolver os seguintes princípios:

a) Tentativa constante de jogar em contra-ataque através da insistência permanente na transição rápida de defesa/ataque, com clara definição de funções de acordo com a especialização por posições, criando situações de finalização diversas em vantagem numérica, nomeadamente os lançamentos de 3 pontos abertos.

b) Ligação do contra-ataque com o ataque de posição: não parar de jogar; ser sempre AGRESSIVO no 1x1; “chegar a jogar” utilizando vários conceitos de jogo (passar e cortar, bloqueio direto, etc..) – maior exigência na velocidade, na qualidade de tomada de decisão e na ligação às transições.

c) Em ataque posicional, continuar com o sistema “4 ABERTO + 1 INTERIOR”:

- Desenvolver o ataque com crescente especialização de funções por posição;
- A capacidade de criar desequilíbrios e vantagens no 1x1, com e sem bola, ou seja, na capacidade técnico-tática individual dos jogadores, de ser a base das movimentações coletivas;
- Desenvolver a tomada de decisão dos jogadores com bola e sem bola nas situações de reações às penetrações em drible, do bloqueio indireto e direto e do “hand-off”;
- Diferenciar os ataques contra zonas pares e zonas ímpares;

d) A Defesa individual HxH CAMPO INTEIRO e MEIO-CAMPO com agressividade constante. Defesa individual pressionante em campo inteiro após cesto marcado. Defesas pressionantes em campo inteiro seguida de defesa zona agressiva após lances livres como arma para alterar os ritmos de jogo e a zona de conforto da equipa adversária – a escolha das zonas caberá às preferências do treinador podendo adotar diversos tipos de defesa zona press e zona meio-campo.

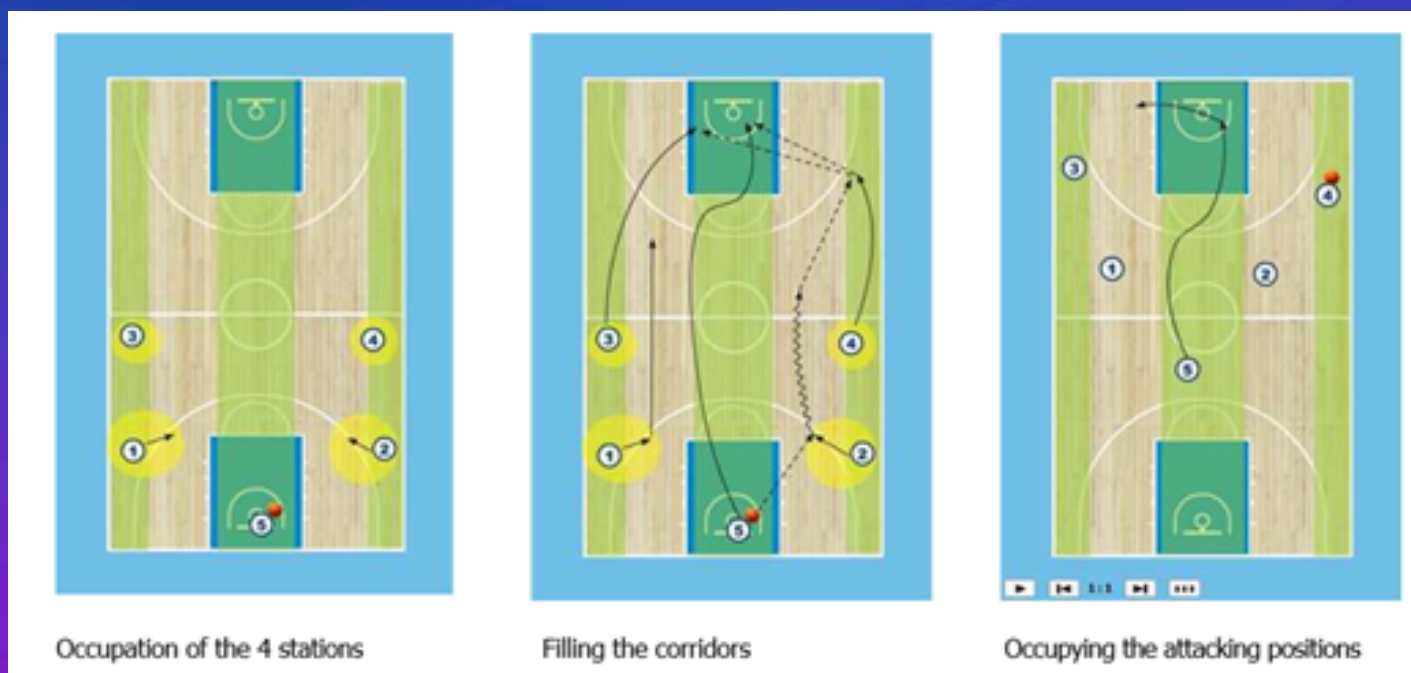
Contra-Ataque

Na organização do contra-ataque após ressalto defensivo, mantém-se as 4 estações de abertura mas os corredores de corrida são 5 (1 central, dois intermédios e dois laterais). A transferência da bola no C.A. em drible faz-se pelo corredor intermédio e em passe pode-se fazer entre os dois corredores intermédios ou do corredor intermédio para o lateral.

O contra-ataque deve ser organizado da seguinte forma:

- O jogador que ganha o ressalto deve enquadrar com cesto e passar para o companheiro colocado na linha lateral mais próxima - 1ª estação;
- Os jogadores bases deverão ocupar as 1ª estações e procurar receber o primeiro passe. A transferência da bola do meio-campo defensivo para o ofensivo pode ocorrer por passe ou drible, sendo que base deverá utilizar o drible de progressão pelo corredor intermédio;
- Os extremos devem correr bem abertos junto à linha lateral (2ª estação) sempre a ver a bola;
- O Poste, normalmente o ressaltador, deve correr ligeiramente atrasado em relação ao portador da bola pelo corredor central, cortando para o cesto quando chega ao ataque e abrindo no lado da bola ou no contrário da bola (dependendo das escolhas do treinador relativamente à transição ofensiva);

- Tentar tirar partido das situações de vantagem numérica de 4x3 e 5x4;
- Diversificar as formas de finalizar em contra-ataque, inclusive a procura dos melhores lançadores para tiros de 3 pontos abertos;
- Se não existir situação clara de vantagem numérica e/ou posicional os jogadores devem ocupar as posições livres no campo e dar continuidade ao ataque posicional em "4+1" para lançamentos de 3 pontos abertos;
- Caso não haja uma vantagem numérica e/ou posicional clara, os jogadores devem ocupar as posições livres no campo e prosseguir com o ataque posicional em "4+1".



Ataque posicional

Em ataque posicional o objetivo é jogar por conceitos e leituras constantes da posição dos defensores, tentando continuar a aprendizagem dos conceitos das reações às penetrações da bola em drible e em passe interior, e do bloqueio indireto (diversos tipos de bloqueios), do "hand-off" e o do bloqueio direto. No entanto, o enriquecimento da capacidade de leitura do jogo e de execução das técnicas como meio essencial para o desenvolvimento do ataque, que deve continuar a ter no 1x1 (com bola e sem bola) a base da ação coletiva. Neste sentido, o enriquecimento (leituras e execução) da utilização dos bloqueios, tanto os indiretos, como os diretos, com uma reação rápida e eficaz aos diferentes tipos de defesa dos bloqueios (indiretos e diretos) deve ser uma prioridade tática nesta etapa, particularmente a exploração do bloqueio direto numa lógica de 5x5.

O sistema de "4+1" – 4 exteriores abertos e 1 interior – é a disposição mais aconselhada (sistema de 2-2-1) para este escalão etário visto que:

- (1) possibilita a aplicação dos conceitos anteriormente mencionados e garante a aquisição das aprendizagens necessárias tendo em consideração o modelo de jogador no alto rendimento;
- (2) assegura uma distribuição simétrica e de maior equilíbrio e rotação posicional de todos os jogadores;
- (3) possibilita a especialização dos jogadores por posição;
- (4) necessita apenas da especialização de um jogador interior.

Isto assenta em normas/conceitos e na capacidade dos jogadores de “ler o jogo” e não numa “coreografia”.

O treinador deve elevar o grau de exigência na execução do ataque, particularmente: na entrada fluida e organizada no 5x5 em meio-campo, na velocidade de circulação da bola/“timing” dos passes, no “timing” e intensidade/velocidade dos movimentos sem bola, nos critérios de seleção de lançamento e eficácia de lançamento. Em continuação, poderá explorar diversas situações específicas – “situações especiais” – para momentos pontuais e específicos do jogo.

Ataque zona

O ataque contra zona continua a basear-se nos seus fundamentos básicos:

1. distribuição assimétrica em relação à defesa;
2. penetração em drible no meio da zona (“dividir a zona”);
3. cortar nos “buracos da zona” e atacar os espaços através do passe;
4. utilização do jogo interior (relação poste alto - poste baixo);
5. uso de fintas de passe (“fintar um passe, fazer outro passe”);
6. mudança rápida do lado da bola (usar passes cruzados);
7. usar sobrecarga de um dos lados;
8. uso de bloqueios diretos e indiretos;
9. carregar no ressalto ofensivo.

Os jogadores devem melhorar a sua capacidade de reconhecer o tipo de zona que têm pela frente e ajustar os ataques de acordo com a situação competitiva. Os jogadores da posição BASE têm particular responsabilidade na escolha dos ataques que jogar. Nesta etapa deverá existir um conjunto de ataques (“setplays”) ajustados a cada tipo de defesa (par ou ímpar) e uma especialização de funções por posição. Os ataques contra zona poderão agora ter uma organização diversa com a utilização de 3 jogadores exteriores e dois interiores.

Defesa

No processo defensivo a aprendizagem dos fundamentos técnico-táticos anteriores da defesa individual do jogador da bola e sem bola, das ajudas e rotações defensivas continuam a ser as prioridades do processo de treino. A defesa individual a campo inteiro após cesto continua a ser a defesa principal visto que estimula o desenvolvimento das capacidades físicas e do reportório motor, das qualidades cognitivas (perceção, antecipação, conhecimento do jogo) e psicossociais (cooperação, comunicação, tenacidade, combatividade, etc...).

As regras de defesa individual do jogador com bola, da sobremarcação ao jogador sem bola, da defesa dos cortes, do jogador interior, das ajudas e rotações defensivas são as mesmas das etapas anteriores. Deverá existir uma preocupação crescente com a defesa das situações de bloqueios indiretos e diretos. Também nesta etapa ocorre a introdução das zonas pressionantes e a meio-campo.

Do ponto de vista coletivo, importa destacar o desenvolvimento da Recuperação defensiva. Para além da reação ao momento do lançamento (3 ao ressalto; 2 na recuperação defensiva) e das noções básicas da recuperação (ausência de marcações individuais; todos os defensores entre a linha da bola e o cesto; regra do defensor mais próximo da bola; falar, código de comunicação), destaca-se o ensino/desenvolvimento dos seguintes comportamentos:

- Responsabilidades dos (2) defensores, normalmente o base ou o jogador que lançou de fora, que fazem o balanço defensivo: proteger o cesto e a área próxima; pressionar a bola;
- Responsabilidades dos (3) ressaltadores: o mais próximo da bola pressiona/dificulta o primeiro passe ou a saída em drible (sem falta) e, logo que a bola “sai”, sprinta para trás e marca o jogador livre/ajuda a parar a bola; os outros dois sprintam de imediato para trás, pelo corredor central e vendo a bola a partir da linha de meio-campo, “ajustam-se” aos atacantes livres.

Na defesa em inferioridade numérica decorrente do contra-ataque da equipa adversária, o foco deverá estar nas situações de maior complexidade, particularmente as situações de 3x4 e 4x5.

Na defesa coletiva em meio-campo, deve continuar a existir uma preocupação com o desenvolvimento dos conceitos introduzidos na etapa anterior:

1. A movimentação dos defensores ao movimento da bola;
2. Ajuda e recupera do 1.º defensor mais próximo da bola;
3. As ajudas e rotações defensivas.

Para além destes aspetos importa reforçar o aperfeiçoamento dos princípios da defesa dos bloqueios, particularmente da defesa do bloqueio direto. Deverá existir nesta etapa uma associação das escolhas defensivas neste tipo de estruturas táticas com as características do adversário (individuais e coletivas) Assim, na competição, a decisão estratégica de optar por uma defesa ou outra, resulta de uma análise/estudo da equipa adversária, particularmente nos seus “pontos fortes e fracos”

Defesa zona

Em primeiro lugar, importa mencionar que a defesa zona deverá ser um sistema defensivo alternativo e não a defesa principal – a defesa Homem vs Homem deverá continuar a ser o sistema defensivo prioritário! Numa tentativa de aumentar a agressividade e as dinâmicas coletivas defensivas, a defesa zona poderá ser precedida de uma defesa pressionante de modo a criar nos jogadores o hábito de, mesmo defendendo zona, de ser agressivos e procurar recuperar a bola o mais rápido possível. A escolha do tipo de defesas zonas pressionantes e em meio-campo deve ser da responsabilidade do treinador e deve ter em atenção:

1. A aprendizagem dos fundamentos táticos defensivos deste tipo de defesa;
2. As características dos adversários.

Conteúdos Físicos

Neste escalão, deve existir uma preocupação com os seguintes aspetos:

- Continuar a desenvolver as capacidades coordenativas (em associação com a Técnica Individual Ofensiva) e a flexibilidade;
- Continuar a desenvolver a velocidade de execução e a velocidade de repetição;
- Continuar a desenvolver a resistência aeróbia, mas com um maior enfoque no desenvolvimento da resistência anaeróbia;
- Desenvolver a força máxima, na potência e força explosiva e na força reativa, com a introdução de trabalho específico de musculação (ginásio).

Indicações Metodológicas para o Treino

- Aumento significativo do volume de treino, sobretudo através de um acréscimo importante do trabalho individual (técnico e físico).
- O processo de especialização dos jogadores reflete-se na especialização do treino:
 - O treino técnico tem uma componente individualizada, tanto na organização como nos diferentes níveis de exigência, consoante a capacidade e posição dos jogadores;
 - O uso de tarefas analíticas (1x0 e 2x0) em regimes de máxima intensidade que trabalhem situações táticas específicas do jogo devem ser dominantes no treino de técnica individual;
 - O uso de tarefas contextualizadas (1x1, 2x2 e 3x3) deve servir para aplicar as técnicas específicas – táticas individuais ofensivas e defensivas.
- As situações de exercício devem predominar (70% - 80%) em relação às situações de jogo (30% - 20%) na distribuição do tempo total de treino.
- Preparação tática através do método “Todo-Partes-Todo”, devendo os exercícios fracionados, predominantemente de 3x3 e 4x4, ser coerentes com os processos coletivos (5x5). Exercícios de transição com 4 e 5 jogadores com maior exigência na velocidade de execução das ações ofensivas. Continuação no treino da situação de vantagem numérica de 3 contra 2 e maior foco na situação de 4x3 e 5x4.
- Privilegiar situações de treino com ligação de fases do jogo:
 - ataque → ressalto ofensivo → recuperação defensiva / defesa em todo campo;
 - defesa → ressalto defensivo → contra-ataque / transição ofensiva.
- Em momentos especiais da época (por exemplo, fases finais), devem ser introduzidas situações de treino de preparação específica para o jogo.
- Utilização de tarefas específicas para a componente física que procurem desenvolver:
 - A coordenação específica, a velocidade de execução e repetição e a agilidade sobretudo associada sobretudo à técnica individual ofensiva e defensiva;
 - A resistência aeróbia (com e sem bola), com aumento do volume de treino;
 - A resistência anaeróbia através de tarefas integradas que envolvam a dimensão técnico-tática (ex: exercícios contínuos de 2x2, 3x3 ou 4x4). Exercícios de basquetebol, de carácter intermitente, de alta intensidade possibilitam desenvolver esta componente juntamente com tarefas sem bola (sugere-se utilização do método intervalado).

- A força, com a introdução do trabalho individual de ginásio. É fundamental que os jogadores tenham planos individuais de ginásio adequados à sua idade biológica e de treino (anos de experiência) e que a técnica correta seja ensinada previamente de modo a evitar más posturas que originem graves lesões desportivas. O trabalho de força deverá progredir do trabalho de força resistente e hipertrofia (cargas médias com muitas repetições a velocidades médias), de potência (cargas médias a velocidades máximas) e velocidade (pliometria – multisaltos e bolas medicinais). Utilizar diferentes tipos de exercícios para todas as regiões corporais não esquecendo o trabalho de core. A inclusão de exercícios de levantamento olímpico (atenção à técnica!) deve ser considerada.

3. PRINCÍPIOS DO JOGO 3X3

Como já explicámos os fundamentos do basquetebol na primeira parte do manual, não iremos explicar aqui como driblar, lançar, passar, ressaltar ou cortar. Nesta parte do manual, iremos focar-nos na tática e na forma como o 3x3 deve ser jogado.

1. TRANSIÇÃO

Mudança de posse após um cesto, ressalto ou roubo de bola.

Ofensiva

1.1 - Passar para fora e selar novamente ("Pass Out and Re-seal")

É comum o jogador que recupera a bola (após um cesto ou ressalto) passar a bola para um colega fora da linha dos 6,75m (arco).

De seguida, o jogador que passou a bola "selará" a posição, estabelecendo-se fisicamente no interior para receber de volta o passe imediatamente.

É habitual os jogadores selarem na zona do poste alto, em vez do poste baixo, mas essa escolha depende da preferência de cada jogador.



Defensiva

1.2- Forçar o Drible para Fora

As equipas frequentemente tentam forçar o ataque a sair com drible para o perímetro em vez de permitir um passe, porque:

- O passe tende a ser mais rápido (criando pressão do tempo de ataque);
- O passe pode originar fechos longos ou lançamentos abertos a partir do perímetro.



Os jogadores atacantes muitas vezes cortam para o canto do perímetro, pois este costuma proporcionar um ângulo de passe mais fácil, especialmente se o defensor estiver a posicionar-se diretamente à frente do jogador que tem a bola.



Ofensiva

1.3 - Passe e Bloqueio com Bola

O jogador que passa a bola normalmente corre em sprint para fazer um bloqueio ao jogador no perímetro que está com a bola.

Os bloqueios são muitas vezes “fluídos”, com os jogadores em constante movimento.



O bloqueio é frequentemente feito de forma “plana” (isto é, atrás do defensor em vez de ao lado).

Tanto o bloqueador como o driblador tendem a mover-se em direção ao cesto, sendo que o lançador está normalmente posicionado do lado para o qual o drible se dirige, facilitando o passe.



O bloqueio também pode ser feito como um “bloqueio de costas” (“Butt Screen”), onde o jogador que bloqueia fica de costas para o driblador.

Defensiva

1.4 - Roubar Tempo (defender o drible de saída)

As equipas tentam frequentemente forçar o ataque a driblar para fora do garrafão e depois defendem o driblador, “rodando-o” e impedindo o seu progresso para além da linha dos 6,75m.



O objetivo não é necessariamente roubar a bola — os defensores devem mover os pés em vez de tentar alcançar a bola com as mãos.

Apesar de não existir um limite de tempo para o ataque chegar ao perímetro (como os 8 segundos no campo defensivo no 5x5), defender o drible atrasa o ataque.

Com um tempo de ataque de apenas 12 segundos, “roubar tempo” pode ser extremamente eficaz.



As equipas também podem usar a técnica de “correr e saltar” (“run and jump”), em que os defensores trocam quem defende o portador da bola. Esta técnica é mais eficaz quando:

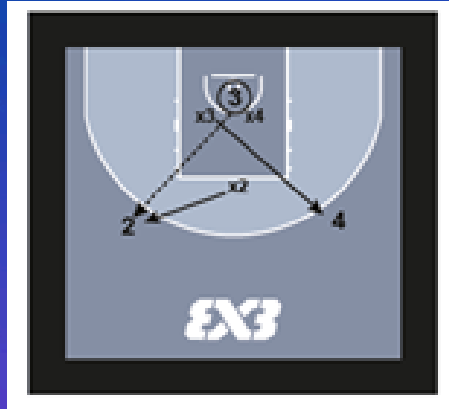
- O segundo defensor (ex: x4) está à frente do driblador;
- O segundo jogador ofensivo (ex: 4) está perto, e o defensor que troca tem uma curta aproximação (“close-out”) se a bola for passada.

Defensiva

1.7 - Apertar o Passador

Algumas equipas optam por “apertar” o passador, colocando dois defensores junto ao círculo restritivo (“no-charge zone”).

Isto é mais eficaz quando os dois outros jogadores ofensivos estão próximos um do outro, permitindo ao terceiro defensor “defender dois”.



Se for feito um passe, o defensor x2 defende quem receber o passe. O defensor que conseguir ver o jogador livre é quem se desloca para defendê-lo. No exemplo acima, o jogador 4 está atrás do defensor x4, por isso é o x3 (que vê o 4) quem se move para defender o jogador 4 após o passe. Por vezes, as equipas apertam o passador e negam fortemente a receção a um jogador.

Esta opção só é recomendada quando o outro jogador ofensivo tem fraca capacidade de lançamento exterior.



A estratégia de apertar o passador tende a ser menos eficaz se os jogadores ofensivos se deslocarem para os cantos. Quando isso acontece, as equipas costumam optar por marcação individual a cada jogador.



Ofensiva

1.8 - Controlo do Ritmo na Transição

Após um cesto, a equipa defensora não pode permanecer dentro do círculo de “não carga” – é uma zona protegida para o jogador ofensivo. Quando as equipas querem acelerar o ritmo (por exemplo, se estiverem a perder), costumam retirar a bola da rede e imediatamente começar a deslocar-se para o perímetro.

Quando as equipas querem abrandar o ritmo, podem posicionar-se dentro do círculo de “não carga”, em vez de fazer o movimento imediato para o perímetro.

Abrandar o ritmo pode ser importante por várias razões:

- Quando os jogadores estão fatigados;
- Para defender uma vantagem no marcador;
- Para travar o momentum da equipa adversária (se esta tiver marcado consecutivamente).

As equipas devem estar sempre atentas ao relógio dos 12 segundos de lançamento, que começa a contar assim que a nova equipa ofensiva ganha posse da bola.

1.9 - Cortes a Trás (Back Cuts)

Após passar a bola para fora, o jogador que fez o passe pode cortar para o perímetro e depois efetuar um corte brusco a trás. Este movimento é mais eficaz se o jogador for um lançador eficaz do perímetro.



Defensiva

1.10 - Intercepção do passe

Alguns jogadores posicionam-se atrás do defensor que está a marcar o jogador que vai passar a bola, de modo a não serem visíveis para o passador. O defensor tenta então interceptar o passe.



2.ESPAÇAMENTO

Com um limite de 12 segundos para o lançamento, as equipas têm tempo limitado para “arranjar” ou usar estruturas complexas. O “check” numa bola morta é uma oportunidade para adoptar um alinhamento inicial.

Ofensiva

2.1 - 3 Fora

A maioria das equipas adota um alinhamento inicial com 3 jogadores no perímetro, que tem como objetivos:

- Maximizar o espaço disponível para penetrações para o cesto
- Oferecer a opção de lançamento de 2 pontos (fora do arco)



Defensiva

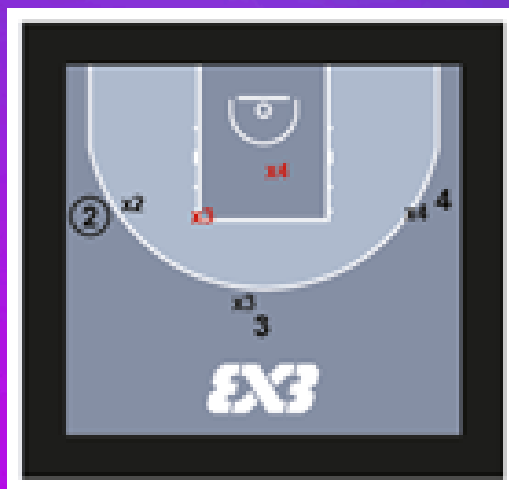
2.2 - Responsabilidade Individual

As defesas em zona são raras, e a maioria das equipas joga defesa homem-a-homem apertada para obter a máxima cobertura sobre o lançamento de 2 pontos (fora do arco).



As equipas não utilizam a defesa de ajuda ou de linha de divisão, típica do 5x5, como ilustrado com os defensores a laranja abaixo:

- Linha da bola (posição de ajuda) – x3
- Linha de divisão (posição de ajuda) – x4



Com 3 jogadores, a capacidade de “ajudar quem ajuda” é limitada. Se o x3 rodar para o portador da bola, o jogador 3 fica livre e o x4 terá de efetuar um “long close-out”.



A equipa pode recorrer à “ajuda” numa situação de “emergência” (por exemplo, se o adversário estiver com 20 pontos e um lançamento fácil resultar na vitória do jogo).

Ofensiva

2.3 - “2 Fora”

Algumas equipas optam por um alinhamento com dois jogadores no exterior e um jogador em posição de poste — frequentemente no poste alto. Esta disposição é particularmente comum em situações de transição.



2.4 - "Lançamentos de Longa Distância, não de Média Distância"

A maioria das equipas procura criar lançamentos dentro da área restritiva ou lançamentos para lá do arco (que valem 2 pontos). Não é habitual as equipas optarem por lançamentos de média distância. Quando a bola é recebida nessa zona, o jogador tende a atacar o cesto em penetração.



Em alternativa, o jogador ofensivo vai deslocar-se para além do arco, e não para posições de média distância.

Defensiva

2.4 - Empurrar os Postes

A maioria das equipas tenta empurrar o jogador poste para fora da sua posição habitual (seja no poste baixo ou alto), de modo a que receba a bola fora da área restritiva.



Não há grande margem para defender pela frente os postes, uma vez que normalmente não existe um defensor de ajuda posicionado atrás do jogador poste.

2.6 - Forçar Lançamentos de Média Distância

A maioria das equipas considera que uma posição defensiva eficaz é aquela que força o jogador ofensivo a realizar um lançamento de média distância. A prioridade dos defensores é impedir o lançamento aberto de 2 pontos (fora do arco) e, em segundo lugar, evitar a finalização fácil junto ao cesto.

3. “1 x 1”

Com um limite de 12 segundos no tempo de posse, as equipas têm pouco tempo para “organizar” ou usar estruturas complexas. O “check” em bola morta é uma oportunidade para adoptar um alinhamento inicial.

Ofensiva

3.1 - Posses de cinco segundos

Muitas equipas de “5x5” dividem o relógio de 24 segundos em 3 fases:

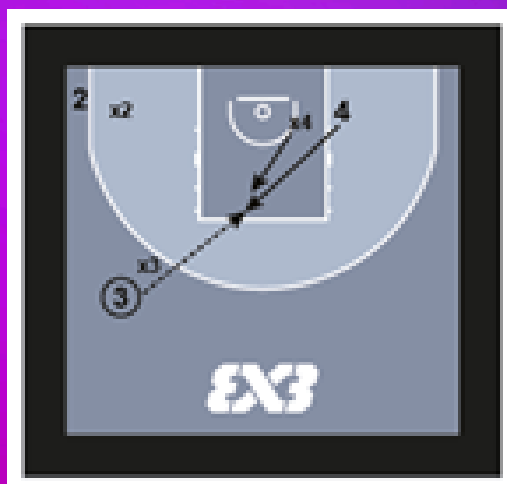
- Avanço (primeiros 8 segundos) – transição
- Controlo (segundos 8 segundos) – reversão da bola
- Penetração (últimos 8 segundos)

No 3x3, com o relógio de 12 segundos, as equipas entram quase imediatamente na fase de “penetração”. O jogador que tem a posse inicial tem no máximo 5 segundos para ultrapassar o adversário. A ênfase deve estar em “atacar” o defensor, e não simplesmente em parecer espetacular.

3.2 - Penetrar com a Bola

A maioria das equipas procura primeiro penetrar com a bola, seja pelo drible ou pelo passe.

O estilo “penetrar e passar” comum no 5x5 é menos eficaz no 3x3 porque os defensores não vão “ajudar”. Normalmente, após a penetração, o jogador ofensivo finaliza o lançamento.



3.3 - Movimento “Back-in”

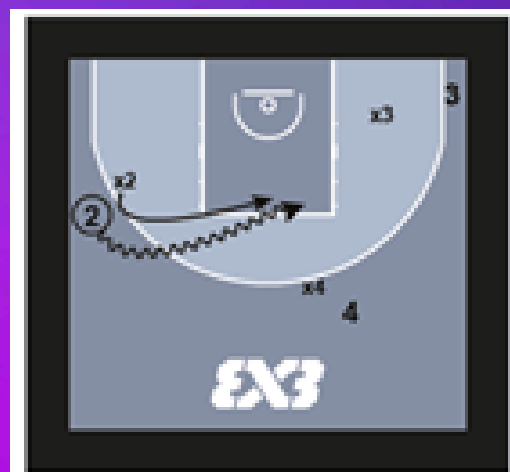
Com os defensores posicionados no perímetro, em vez de em posição de ajuda, após a penetração o jogador ofensivo recua com o corpo (faz o “back-in”) para criar espaço para o seu lançamento.



Defensiva

3.4 - “Colar no Quadril”

Se um defensor for ultrapassado por um jogador em drible, deve virar-se rapidamente e “colar no quadril” do adversário para influenciar a sua trajetória, afastando-o do cesto.



Normalmente, no 3x3, é permitido um contacto físico mais intenso sobre o jogador que dribla do que no “5x5”. O defensor deve usar o corpo para empurrar ou dificultar o movimento do atacante, em vez de tentar atingir a bola com a mão.

3.5 - Jogar colado no perímetro

Os defensores mantêm-se próximos dos jogadores no perímetro, para conseguirem tanto impedir o lançamento exterior como travar a penetração.



3.6 - Jogo “plano” no perímetro

Muitas vezes, os defensores adoptam uma posição mais “plana” em relação ao jogador no perímetro, não se deslocando em direção à bola como fariam no “5x5”.



O jogador defensivo laranja x2 “saltou para a bola”, assumindo uma posição comum na defesa do “5x5”. No entanto, isso torna o defensor mais vulnerável a ser ultrapassado no drible.

Por isso, as defesas normalmente pressionam menos a “linha de passe”, focando-se mais em impedir o lançamento ou a penetração.

3.7 - Falta no desequilíbrio

Os desequilíbrios são comuns no 3x3, especialmente quando os defensores fazem trocas de marcação. Numa situação de desequilíbrio, os defensores defendem de forma física, tentando afastar o jogador ofensivo de qualquer posição de vantagem. Cometer falta sobre o jogador é outra tática frequente nestas situações, embora os jogadores devam estar atentos à contagem de faltas da equipa (após 6 faltas de equipa, o adversário tem direito a dois lances livres).

4. Bloqueios

A utilização de bloqueios com bola e sem bola é muito comum no 3x3, podendo ocorrer em qualquer zona do campo.

Ofensiva

4.1 - Bloqueios com bola

Os bloqueios com bola são muito frequentes no 3x3, tanto na zona central como nas alas. Regra geral, o portador da bola (driblador) utiliza o bloqueio de forma a conduzir o drible na direção do 3.º jogador ofensivo – tornando o passe para um lançador exterior uma opção perigosa e eficaz.



Os bloqueios são frequentemente executados de forma “plana” (flat), ou seja, com as costas do bloqueador viradas para a linha de fundo, posicionado por detrás do defensor.



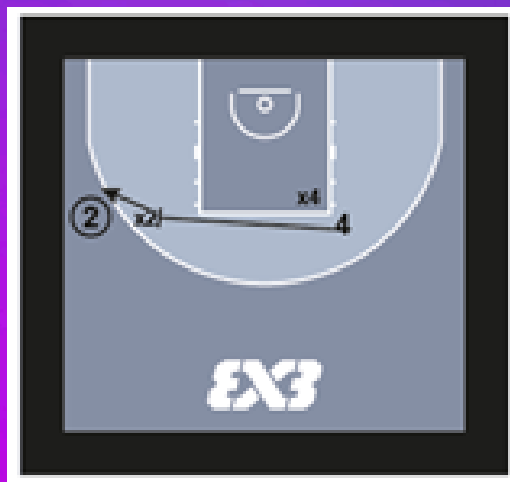
Defensiva

4.2 - Trocar em Todos os Bloqueios!

As equipas geralmente trocam todas as situações de bloqueio e fazem-no de forma agressiva para travar a movimentação ofensiva.



Os defensores devem ajustar a sua posição atempadamente para estarem prontos a trocar, embora o bloqueador possa fingir o bloqueio e cortar rapidamente para o cesto (slip), caso os defensores se movimentem demasiado cedo.



Ofensiva

4.3 - Pick and Roll

É comum que o bloqueador se mova para o cesto após o bloqueio, e o driblador pode fazer um passe picado ou um passe em arco (consoante a preferência do bloqueador). O driblador deve atacar o cesto e finalizar com uma entrada (lay-up), se possível. Também tem como opção o passe para o 3.º jogador posicionado no perímetro.

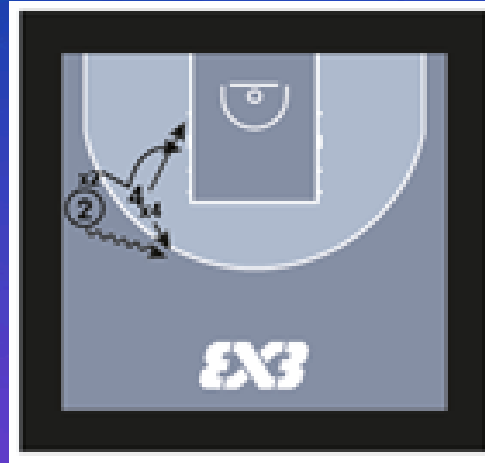


O movimento inicial do driblador após o bloqueio deve ser na direção do 3.º jogador, de forma a garantir que o bloqueador, ao fazer o roll, não obstrua um eventual passe para o exterior.

Defensiva

4.4 - Lutar contra os Desajustes (Mismatches)

Trocar nos bloqueios resulta frequentemente em desajustes defensivos.



Numa situação de “mismatch”, o defensor deve ser físico e procurar limitar a posição que o atacante ocupa no campo. Com um tempo de ataque de 12 segundos, o defensor não precisará de defender durante muito tempo, embora também seja pouco provável que se consiga realizar uma nova troca para evitar o desajuste.

Os defensores podem ainda cometer uma falta para evitar o “mismatch”, mas devem ter atenção ao número de faltas da equipa e se esta já se encontra em bónus antes de o fazer.

Ofensiva

4.5 - Pick and Pop

Com menos frequência, o bloqueador irá fazer um “pop” (movimentar-se para o perímetro) em vez de cortar em direção ao cesto.

O portador da bola (dribbler) irá geralmente penetrar mais profundamente (uma vez que não existe ajuda defensiva), por isso o bloqueador deve deslocar-se para o canto profundo ou ficar atrás do driblador.



4.6 - Bloqueios de “Costas” (Butt Screens)

O bloqueador utiliza frequentemente um bloqueio de costas (“butt screen”), posicionando-se de frente para o cesto em vez de para o defensor.

Isto permite melhor visão durante o “roll”, facilitando um passe antecipado do driblador.

Também pode ser usado num corte sem bola.

O bloqueio é feito através de uma rotação reversa (pivot reverso), geralmente no momento em que o driblador ou o cortador começa a mover-se e inicia o contacto com o defensor.

4.7 - Encontrar o Defensor

Os bloqueios não devem ser feitos num local fixo do campo. Em vez disso, o bloqueador deve encontrar o defensor e iniciar o contacto.



4.7.1 - Bloqueios com “Slip” – Criar “Tráfego”

Os jogadores ofensivos movem-se frequentemente para simular que vão fazer um bloqueio e depois cortam em direção ao cesto.



Isto pode ser eficaz se os defensores se anteciparem e trocarem cedo, abrindo caminho ao bloqueador para atacar o cesto.



Contudo, é comum no 3x3 que o bloqueador continue em movimento em vez de parar completamente.

Este movimento cria “tráfego”, dificultando a deslocação do defensor.

Muitas vezes trata-se de fingir um bloqueio numa zona para depois bloquear noutra diferente.

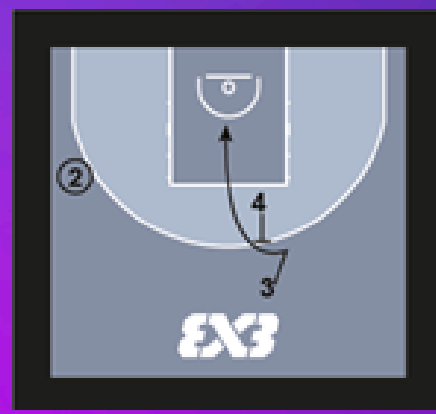
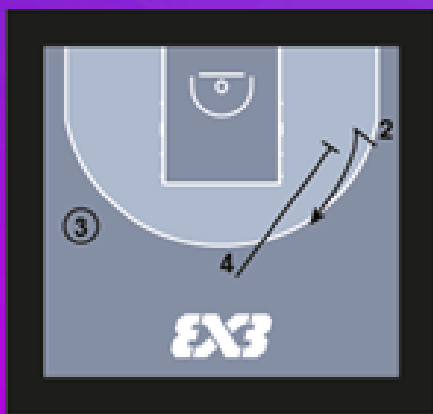


4.8 - Bloqueios sem Bola

Os bloqueios longe da bola também são usados com frequência no 3x3 e podem ocorrer em todas as zonas do campo.

Normalmente, o jogador que corta após o bloqueio irá:

- Cortar em direção à bola;
- Cortar em direção ao cesto.



Os "flare screens" (bloqueios que libertam o jogador para um espaço no perímetro) também são utilizados, embora com menor frequência.

Tal como nos bloqueios com bola, o bloqueador pode fazer um “slip” (se os defensores trocarem cedo), ou usar o bloqueio para criar “tráfego” (com contacto feito em movimento).

5. Hand-Off

O hand-off tem um efeito semelhante ao de um bloqueio com bola, mas normalmente envolve mais movimento por parte dos jogadores ofensivos.

Existem dois tipos de hand-off:

- Quando ambos os jogadores ofensivos estão em movimento,
- E quando apenas o jogador que vai receber a bola se move.

Ofensiva

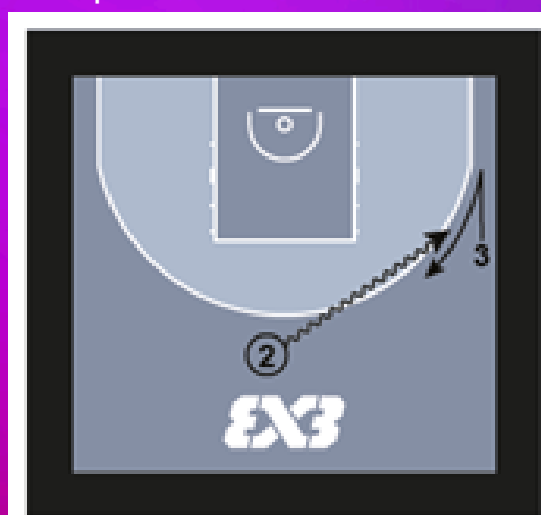
5.1 - Hand-Off com Drible (Dribble Hand-Off)

A entrega de bola em movimento no 3x3 é semelhante à do 5x5.

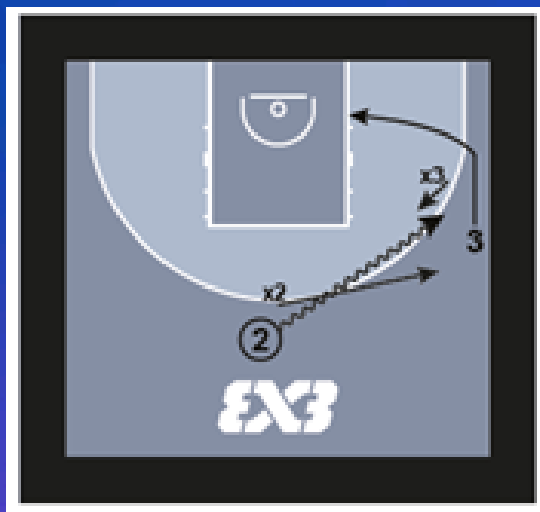
O jogador com a bola ataca o defensor do seu colega de equipa, e este recebe a bola em movimento.



A entrega de bola é mais eficaz se o jogador que a vai receber se afastar primeiro da bola, e depois voltar na direção da bola para a receber em movimento.



Se os defensores se movimentarem cedo para trocar, ou se o defensor fora da bola perder a visão do seu jogador, o atacante pode cortar para o cesto em vez de voltar para receber a entrega de bola.



Defensiva

5.2 - Trocar Tudo! (Switch Everything!)

Tal como nas situações de bloqueio, a maioria das equipas troca nas situações de hand-off.



A troca deve ser agressiva para impedir que o jogador ofensivo rode e entre no garrafão com o drible.

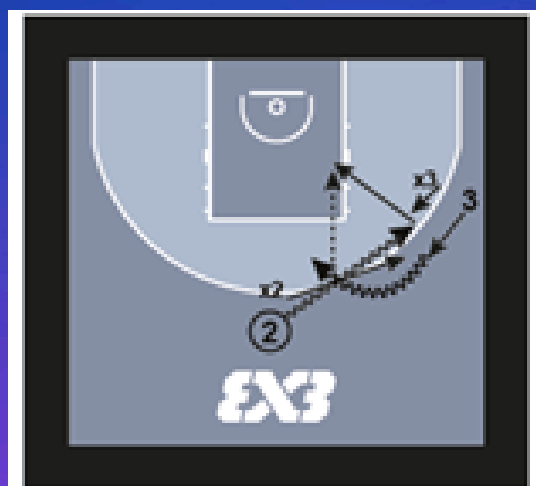
Os defensores devem estabelecer contacto com os atacantes para os deslocar da sua posição.

Com o curto tempo de ataque (12 segundos), a defesa ganha vantagem se conseguir perturbar a ação inicial.

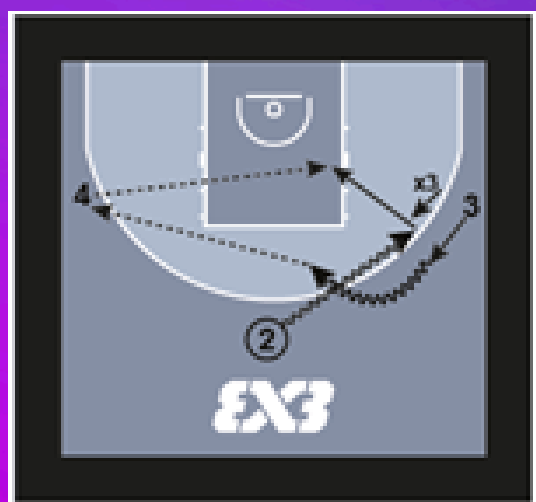
Ofensiva

5.3 - “Bloquear” o defensor que troca (Pin the Switch Defender)

Após o hand-off, o jogador com a bola fará um pivot inverso em direção ao defensor que está a trocar, o que lhe dá uma boa posição para avançar até ao cesto e receber um passe.

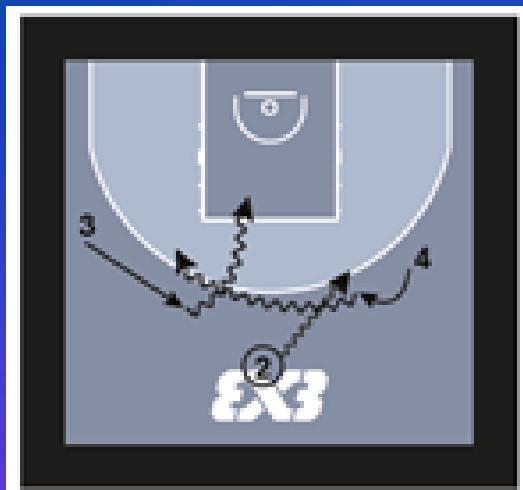


A bola também pode ser invertida para o outro lado e depois passada para o jogador que corta para o cesto.



5.4 - Double Hand-Off

Algumas equipas executam hand-offs consecutivos com drible, o que pode ser difícil para os defensores que fazem as trocas.



Defensiva

5.5 - Over Hand-Off

O defensor que troca pode passar por cima do driblador para evitar ser “bloqueado” após o hand-off.



No exemplo acima, o jogador x3 aproxima-se do jogador 3 e força-o a subir mais alto, para que o x3 possa passar por cima do jogador 2. O jogador x2 mantém-se “flat” junto ao bloqueador, deixando um espaço para o x3 passar.

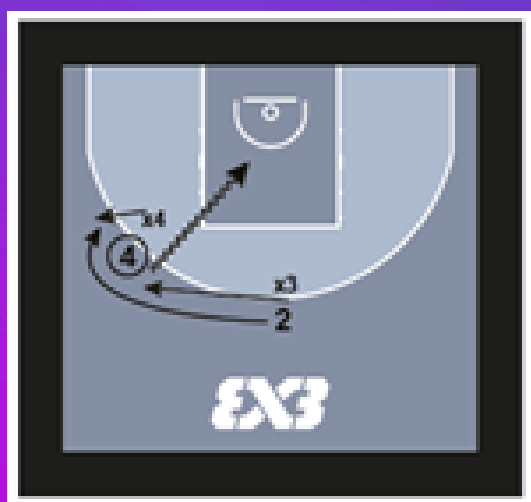
Ofensiva

5.6 - "Get"

O "Get" acontece quando o jogador com a bola está parado e um colega de equipa corta em movimento à sua frente.



É particularmente eficaz se o jogador com a bola ainda não tiver iniciado o drible.



No exemplo, x4 antecipa a troca e o jogador 3 faz uma curva e cria contacto com x4. O jogador 4 vira-se para o cesto antes que x3 consiga posicionar-se para fazer a troca.

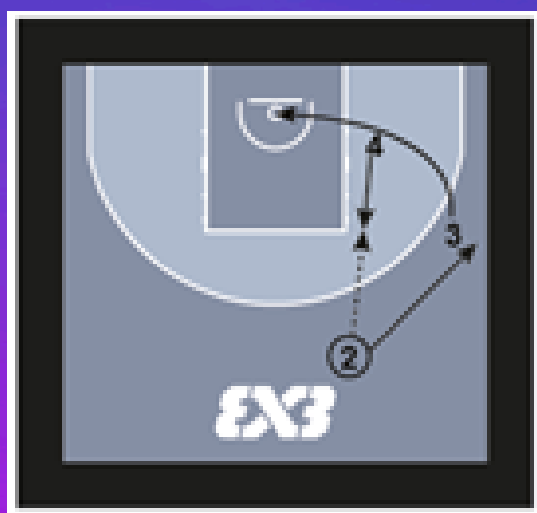
6. “Post Play”

As equipas podem tirar partido do “Post Play” mesmo sem um jogador “tradicional” a jogar a poste. Qualquer jogador pode jogar a poste, o que pode criar várias oportunidades para a equipa.

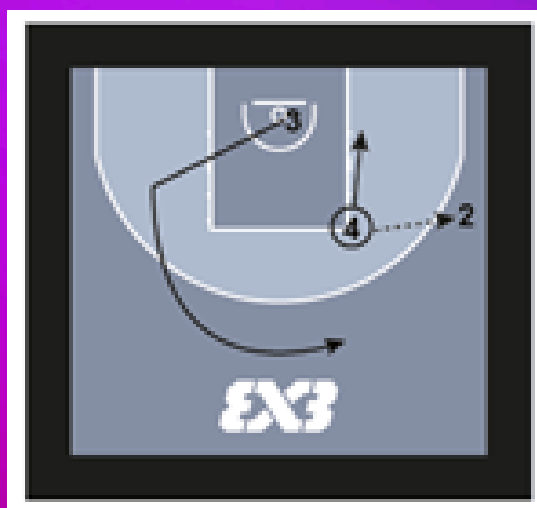
Ofensiva

6.1 - Poste Alto

O passe para o jogador poste alto cria a oportunidade para o jogador da ala cortar com intensidade para o cesto. O jogador poste faz uma rotação inversa (reverse pivot) para manter a visão sobre o jogador que corta. O jogador do topo desloca-se para a ala.



Se não houver passe, o jogador poste pode procurar marcar (com um movimento de costas para o cesto ou de frente para o mesmo) ou passar para a ala. Após o passe, pode descer para o poste baixo e o jogador que cortou inicialmente sobe para o topo.



A bola pode ser passada para o poste baixo tanto a partir da ala como do topo.

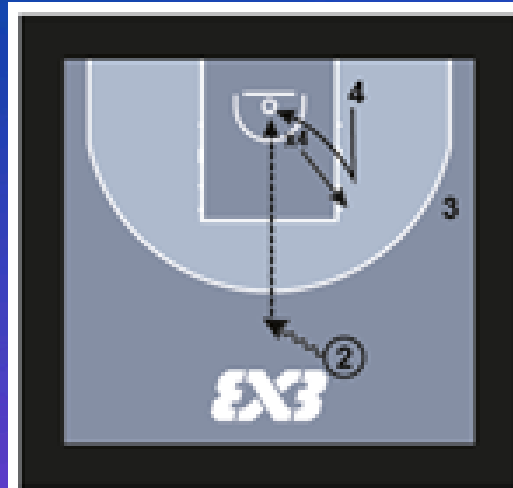


Como o tempo no relógio de lançamento (shot clock) provavelmente estará “curto”, as equipas podem realizar um bloqueio direto na ala (wing ball screen).

Defensiva

6.2 - Negar o passe para o jogador poste

As equipas podem optar por negar o passe ao jogador poste. No entanto, se pressionarem demasiado quando um jogador se desloca para a posição de poste alto, esse jogador pode “escapar” (slip) ou cortar para o cesto.



Devido à ausência de ajuda defensiva, se o passe para o jogador poste for fortemente negado, o ataque pode conseguir circular a bola no perímetro e criar um ângulo de passe para o poste.



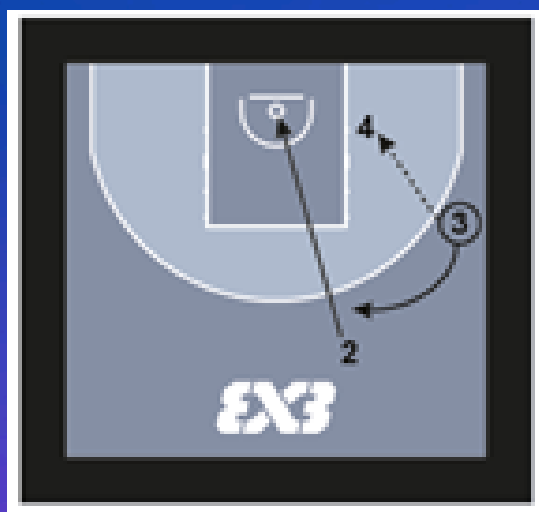
Ou o jogador poste pode conseguir selar o defensor à frente, permitindo um “lob pass”.



Ofensiva

6.3 - Poste Baixo

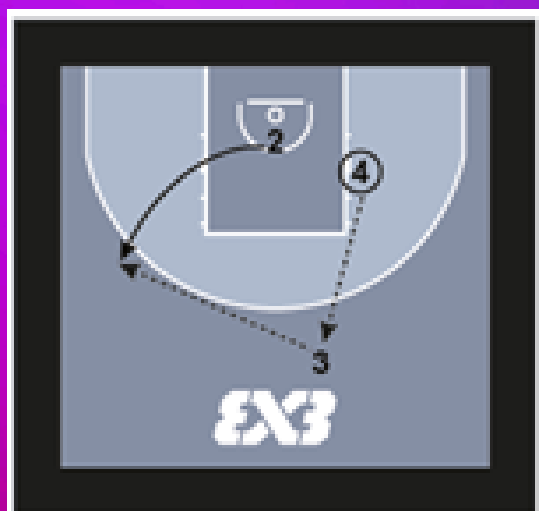
De forma semelhante, após um passe para o poste baixo, o jogador na posição mais alta pode cortar para o cesto e o jogador da ala relocaliza-se.



Se o que corta não receber a bola, pode mover-se para o canto, utilizando o jogador poste como bloqueio.



Ou pode deslocar-se para o lado oposto e receber um passe após inversão da bola.



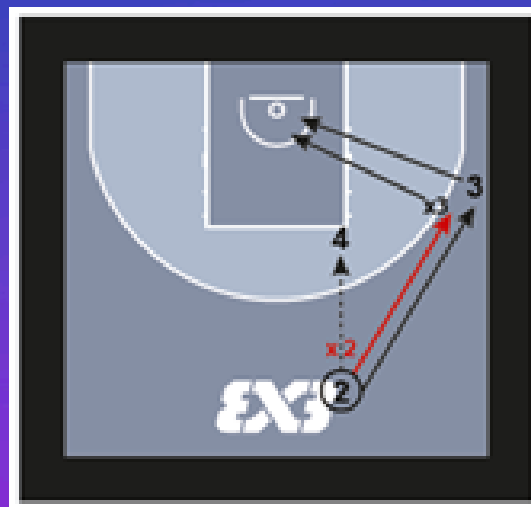
Defensiva

6.4 - Pressionar o Portador da Bola

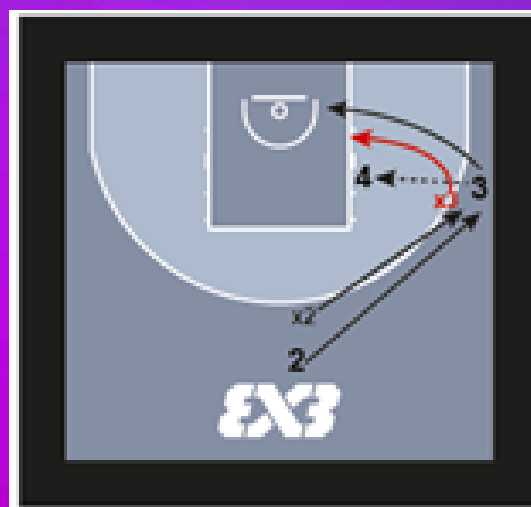
Ao aplicar uma pressão significativa sobre o jogador com a bola, a defesa pode impedir que a bola seja passada para o jogador poste. Esta abordagem pode ser particularmente eficaz em combinação com a negação do passe ao jogador poste.

6.5 - Negar os “Cutters”

Muitas equipas permitem o passe para o jogador poste, mas negam os passes aos jogadores que cortam para o cesto.



Ao defender os cortes, o defensor irá muitas vezes “chocar” fisicamente com o atacante, forçando-o a afastar-se da rota preferencial.



Ofensiva

6.6 - Jogar acima do aro

Se um jogador poste (quer em posição baixa ou alta) estiver a ser negado, isso pode criar uma oportunidade para um jogador cortar para o cesto e receber um passe “lob” (passe alto junto ao aro).



Defensivo

6.7 - Parar a Penetração

Com todos os jogadores posicionados de um lado do campo, o jogador com a bola pode conseguir penetrar para o cesto pelo lado fraco.



Assim, o defensor da bola deve conter o seu jogador.



7. Outros Fatores

Existem vários outros fatores que podem influenciar a forma como as equipas escolhem jogar.

7.1 - Condições Meteorológicas

O 3x3 é jogado maioritariamente ao ar livre e, por isso, pode ser afetado pelas condições meteorológicas.

Por exemplo, o vento pode influenciar os lançamentos de longa distância e as equipas podem precisar de adaptar a sua estratégia durante o jogo consoante o estado do tempo.

Se o vento for significativo, as equipas poderão optar por atacar o cesto (penetração) em vez de lançar do perímetro.

7.2 - Faltas

No 3x3, os jogadores não são excluídos por acumulação de faltas, pelo que não há necessidade de substituição por “problemas de faltas” individuais. No entanto, uma equipa pode entrar em “problemas com as faltas” devido ao excesso de infrações, uma vez que as penalizações a partir da 7.^a falta coletiva — e sobretudo após a 10.^a — são bastante severas.

As penalizações por faltas coletivas são as seguintes:

- 7.^a, 8.^a e 9.^a faltas coletivas: dois lances livres para a equipa adversária.
- A partir da 10.^a falta coletiva: dois lances livres e posse de bola para a equipa adversária.

7.3 - Alteração de Ritmo

As equipas podem alterar o ritmo do jogo através da defesa:

- Defender o “drible para fora” (dribble-out) de forma a reduzir o tempo que a equipa adversária tem para lançar ao cesto;
- Cometer algumas faltas não em situação de lançamento para forçar situações de check-ball (reposição), especialmente quando estão a perder por poucos pontos e faltam menos de 60 segundos para o fim, com o objetivo de recuperar a posse de bola.

4. CRIAR AMBIENTES INCLUSIVOS

Criar um ambiente desportivo inclusivo envolve vários componentes-chave: a acessibilidade dos espaços físicos e equipamentos, o incentivo a relações positivas entre os jogadores, a disponibilização de orientações para os treinadores, a garantia de colaboração ativa com os pais e a implementação de mecanismos contínuos de avaliação e feedback.

Espaços Físicos e Equipamentos

A acessibilidade é fundamental para a inclusão no desporto. Os espaços físicos devem ser desenhados para acomodar jogadores de todas as idades, géneros e capacidades físicas. O campo deve cumprir as normas internacionais — campo de basquetebol 3x3 com as dimensões de 15 m x 11 m — e permitir pelo menos 150 cm de espaço livre para circulação à volta, facilitando a mobilidade de utilizadores de cadeiras de rodas. Rampas com pelo menos 90 cm de largura devem estar instaladas nas entradas e saídas, e a superfície de jogo deve ser plana, antiderrapante e resistente a impactos. Para aumentar a segurança, devem ser colocadas barreiras macias e protetoras ao longo das bordas.

A altura do cesto deve ser ajustável consoante a idade e a capacidade física dos jogadores: 2,60 m para idades entre os 6 e os 10 anos e 3,05 m para jogadores com 10 anos ou mais. Deve ser colocado acolchoamento em redor dos suportes fixos do cesto para evitar lesões. Os equipamentos também necessitam de adaptação — as bolas devem variar em tamanho e peso consoante os grupos etários, e podem ser usadas bolas texturizadas ou equipadas com som para jogadores com deficiência visual. As linhas do campo devem ter um contraste forte (ex.: amarelo/preto) e ter pelo menos 5 cm de largura. Ajudas visuais, como luzes, são essenciais para jogadores com deficiência auditiva, enquanto dispositivos de orientação sonora auxiliam os jogadores com deficiência visual. Além disso, é fundamental garantir rampas, elevadores e espaço suficiente à volta do campo para utilizadores de cadeiras de rodas. Kits médicos de emergência devem estar sempre disponíveis para o caso de lesões.

Relações entre os Jogadores

A harmonia da equipa, a confiança e o respeito mútuo influenciam significativamente a motivação e a participação. As equipas devem ser estruturadas para incluir níveis variados de habilidade e capacidade física, assegurando papéis e tempo de jogo iguais para todos os membros. Deve ser dada ênfase a objetivos coletivos, como ser a “melhor equipa defensiva”, promovendo a cooperação e o comportamento de procura de soluções.

A empatia e o respeito devem ser valores centrais. Os jogadores devem ser ensinados a reconhecer e respeitar os estados físicos e emocionais uns dos outros. Os conflitos devem ser abordados através do diálogo empático, e as sessões devem incluir celebrações da diversidade e das diferenças individuais.

Quando ocorrem erros ou falhas, deve adotar-se uma abordagem de apoio em vez de crítica. A motivação pode ser reforçada através do reconhecimento do esforço e sucesso individual, como a atribuição de títulos como “Melhor Companheiro de Equipa”, “Jogador com Maior Evolução” ou “Melhor Assistente”. Garantir que cada jogador se sinta ativamente envolvido contribui para um ambiente mais inclusivo.

Orientações para os Treinadores

Os treinadores desempenham um papel fundamental na criação de uma atmosfera inclusiva. A sua abordagem deve assentar em métodos de treino adaptativos, comunicação clara e feedback construtivo. As sessões de treino devem ser organizadas tendo em conta os diferentes níveis técnicos dos jogadores, realçando pontos fortes individuais e corrigindo fraquezas de forma equilibrada. O tratamento justo e a igualdade no tempo de jogo são essenciais.

A comunicação deve ser respeitosa, direta e isenta de linguagem negativa. Os sentimentos e ideias dos jogadores devem ser valorizados, e os treinadores devem usar um tom motivador e construtivo. O feedback deve ser contínuo e orientado para o crescimento, oferecendo apoio personalizado nos momentos mais difíceis. Proporcionar oportunidades para a melhoria individual promove ainda mais a inclusão.

Colaboração com os Pais

Os pais são parte integrante na criação de um ambiente inclusivo. A sua compreensão e envolvimento podem potenciar o desenvolvimento da criança. Os pais devem ser informados sobre a importância da inclusão no desporto e sensibilizados para as necessidades diversas das crianças. Deve incentivar-se a sua participação ativa nos processos de desenvolvimento e a sua presença em eventos que evidenciem o progresso dos filhos. A comunicação regular entre treinadores e pais assegura uma visão partilhada, e o feedback dos pais deve ser integrado na melhoria contínua dos programas.

Avaliação e Feedback

A avaliação contínua é crucial para medir a eficácia dos programas desportivos inclusivos e o desenvolvimento dos jogadores. As avaliações devem abranger não só as competências técnicas, mas também o envolvimento social, a motivação, o bem-estar emocional e a satisfação geral. O objetivo principal é garantir oportunidades iguais e uma participação segura para todos os jogadores, independentemente das suas características físicas ou mentais. As avaliações devem ser regulares e servir para atualizar os treinos e as infraestruturas, de modo a responder melhor às necessidades dos jogadores.

A avaliação do desempenho técnico envolve a definição de objetivos individualizados, o acompanhamento da precisão nos lançamentos, a taxa de passes bem-sucedidos, as capacidades de drible e as contribuições defensivas, adaptadas às competências específicas dos jogadores. A avaliação do desempenho tático deve analisar a percepção posicional, a tomada de decisão durante o jogo e a execução das jogadas combinadas, considerando as necessidades dos jogadores com deficiência. As avaliações do desempenho físico devem ser justas e abranger a resistência, velocidade e força, através de protocolos de teste adaptados.

As avaliações psicológicas e emocionais centram-se na motivação, confiança e na forma como os jogadores lidam com a pressão. É fundamental criar um ambiente seguro que promova a assunção de riscos e a aprendizagem através dos erros. Para além disso, a satisfação dos jogadores deve ser avaliada por meio de inquéritos, entrevistas e observação, ferramentas que permitem compreender o grau de integração dos jogadores na equipa e a percepção da inclusão.

O feedback de treinadores e pais desempenha um papel essencial na manutenção de uma cultura inclusiva. Os treinadores podem oferecer percepções sobre a dinâmica social e o desenvolvimento das competências, enquanto os pais fornecem perspetivas sobre o sentimento dos seus filhos dentro da equipa. Com base nestas informações, devem ser feitas adaptações contínuas às infraestruturas, aos programas de treino e aos equipamentos, sendo igualmente importante que os treinadores recebam formação contínua em práticas inclusivas.

5. ENVOLVIMENTO DA COMUNIDADE NO 3X3 BASKETBALL FOR KIDS

Gerir um programa de basquetebol 3x3 para crianças e jovens depende muito do envolvimento da comunidade. Isso significa despertar o interesse pelo desporto, convidar as pessoas a participar e construir uma rede que permita a continuidade do projeto. Uma abordagem bem-sucedida envolve estratégias para recrutar voluntários, promover o programa e criar um sentido de pertença para todos os envolvidos.

Os voluntários são o principal apoio do programa, ajudando no treino, arbitragem ou organização de eventos. Organiza uma reunião aberta num centro comunitário ou numa escola para apresentar os objetivos do projeto e explicar como os voluntários podem contribuir. Deixa claro que não é necessária experiência em basquetebol, apenas entusiasmo para trabalhar com crianças e jovens. Cria um formulário simples de inscrição, disponível online e em papel, para recolher nomes e contatos. Demonstra reconhecimento, atribuindo pequenas responsabilidades que beneficiem tanto os voluntários como o projeto.

A promoção é fundamental para aumentar a visibilidade. Utiliza redes sociais como Facebook, Instagram e TikTok para partilhar fotos e vídeos das crianças e jovens a jogar 3x3. Publica pequenos vídeos com momentos divertidos dos treinos ou jogos, incluindo depoimentos dos jogadores sobre o que gostam no programa. Cria folhetos informativos para distribuir. Faz parcerias com escolas para enviar informações do programa nas mochilas das crianças ou incluí-las nos boletins escolares. Organizar um evento comunitário gratuito, como uma demonstração de basquetebol 3x3, onde as famílias podem assistir aos jogos, conhecer os treinadores e experimentar lançar a bola ao cesto. O boca a boca é muito eficaz, por isso incentiva pais e jogadores a convidar amigos para participar ou assistir aos jogos.

Angariar fundos ajuda a manter o programa acessível a todas as crianças. Organiza eventos simples como uma lavagem de carros comunitária, uma venda de bolos ou um torneio 3x3 patrocinado por empresas locais. Contacta lojas de desporto ou restaurantes da zona para doarem equipamento ou snacks em troca da colocação dos seus logos nas camisolas da equipa ou em banners dos eventos. Cria uma página de crowdfunding online com uma explicação clara de como as doações serão usadas para comprar equipamentos, alugar campos ou pagar árbitros. Sê transparente quanto aos custos para criar confiança com os doadores. Envolve as crianças na angariação, por exemplo, fazendo-as criar cartões de agradecimento para os apoiantes, reforçando a ligação da comunidade ao programa.

Construir um sentido de comunidade vai para além dos jogos. Planeia atividades como um piquenique no fim da época ou um dia de convívio para que famílias, jogadores e voluntários possam estreitar laços. Cria tradições, como um “grito especial” ou um “aperto de mão” da equipa, para que todos se sintam parte de algo único. Escuta o feedback dos pais e crianças através de conversas informais ou pequenos inquéritos para garantir que o programa responde às suas necessidades. Ao envolver a comunidade nestas formas, o programa de basquetebol 3x3 torna-se um esforço partilhado que aproxima as pessoas e inspira as crianças a manterem-se ativas e integradas.

6. AVALIAÇÃO E MONITORIZAÇÃO NO 3X3 BASKETBALL PROGRAM FOR KIDS

Para que um programa de basquetebol 3x3 para crianças tenha sucesso, é importante avaliar e monitorizar o seu funcionamento. Isto significa criar ferramentas para medir o progresso, recolher feedback e garantir que o programa cumpre os seus objetivos: ensinar competências de basquetebol, desenvolver a confiança e proporcionar uma experiência divertida. Ao verificar regularmente o que está a funcionar e o que pode ser melhorado, o programa pode crescer de forma consistente e responder melhor às necessidades das crianças e da comunidade.

Começa por definir objetivos claros para o programa. Estes podem incluir ajudar as crianças a melhorar o lançamento ou o drible, incentivar o trabalho em equipa ou garantir que todos os jogadores se sintam incluídos. Escreve estes objetivos de forma simples para que treinadores, pais e crianças compreendam o que se pretende alcançar. Para cada objetivo, define como será medida a evolução. Por exemplo, para acompanhar as competências técnicas, os treinadores podem observar se as crianças acertam mais cestos ou fazem passes mais certos após algumas semanas. Para avaliar o trabalho em equipa, pode-se registar com que frequência os jogadores se encorajam mutuamente durante os jogos. Ter objetivos específicos facilita a avaliação do progresso.

Cria ferramentas simples para recolher informação. Para avaliar competências, usa uma grelha de verificação onde os treinadores assinalam se um jogador consegue realizar tarefas como driblar com ambas as mãos ou defender sem fazer falta. Faz esta avaliação no início, a meio e no fim da época para ver melhorias. Para medir a diversão e o envolvimento, distribui às crianças um pequeno questionário com escalas de carinhas (feliz, neutra, triste) para classificarem o quanto gostam dos treinos ou se sentem parte da equipa. Os pais podem preencher um questionário semelhante para dar a sua opinião sobre a organização do programa e a experiência dos seus filhos. Mantém os questionários curtos e simples, com perguntas como “O seu filho(a) está entusiasmado com o basquetebol?” ou “Os treinos estão bem organizados?” para obter respostas claras.

O feedback dos treinadores e voluntários é igualmente importante. Realiza uma breve reunião após algumas semanas para perceber o que está a correr bem e o que está a ser mais difícil. Por exemplo, podem referir que as crianças adoram os jogos-treino, mas precisam de mais tempo para aprender as regras. Usa estas informações para ajustar o programa, como incluir uma pequena explicação das regras antes dos jogos. Para manter o feedback contínuo, coloca uma caixa de sugestões nos treinos ou cria um formulário online onde qualquer pessoa possa partilhar ideias de forma anónima.

Regista a participação para compreender o alcance do programa. Anota quantas crianças se inscrevem, participam nos treinos e jogam nas partidas. Se a assiduidade baixar, fala com os pais ou com as próprias crianças para perceber porquê — talvez os treinos sejam demasiado cedo ou algumas crianças se sintam tímidas. Isto ajuda a identificar obstáculos e a encontrar soluções, como organizar boleias ou atribuir “companheiros” a novos participantes. Também é útil registar quantos voluntários ou famílias continuam envolvidos, para medir o apoio da comunidade.

6. EXEMPLOS DE TREINOS

Treino 3x3 N°1

Duração: 60 minutos

Faixa etária: Sub-12

Nível: Básico

Aquecimento:

Preparar o corpo para a sessão de treino e trabalhar as competências de drible.

- Apanha e persegue, jogo de perseguição com coletes, todos os jogadores com uma bola a driblar. (7 min)
- Alongamentos / Mobilidade articular (3 min)

Parte Fundamental:

Trabalhar competências de drible (lado esquerdo e direito) e finalização com lançamento na passada (lado esquerdo e direito). (40 min)

Drible:

- Mudança de direção com “crossover” frontal (mudança de direção pela frente)
- Paragens com um tempo ou dois tempos, do lado esquerdo-direito e direito-esquerdo

Lançamento:

- Entradas para o cesto (lay-ups) do lado esquerdo e do lado direito

Cool-Down:

- Lances livres (5 min)
- Alongamentos (5 min)

Notas:

Foco nas competências individuais.

Treino 3x3 N°2

Duração: 60 minutos

Faixa etária: Sub-14

Nível: Intermédio

Aquecimento:

Preparar o corpo para a sessão de treino, trabalhar a finalização e aspetos táticos.

- Entradas para o cesto do lado esquerdo e direito (7 min)
- Alongamentos / Mobilidade articular (3 min)

Parte Fundamental:

Trabalhar a tática ofensiva “passar e cortar” (Give and Go); a defesa permanece passiva. O objetivo é trabalhar todos os aspetos do ataque: passe, corte e finalização.

Sempre que o jogador ofensivo falhar o lançamento, trocam-se os papéis das equipas (ataque/defesa). (40 min)

- Exercício 3x3 Passar e Cortar



Cool-Down:

- Lances livres (5 min)
- Alongamentos (5 min)

Notas:

Foco no aspeto tático ofensivo do jogo.

Treino 3x3 N°3

Duração: 60 minutos

Faixa etária: Sub-16

Nível: Avançado

Aquecimento:

Preparar o corpo para a sessão de treino e trabalhar a finalização e os aspetos táticos.

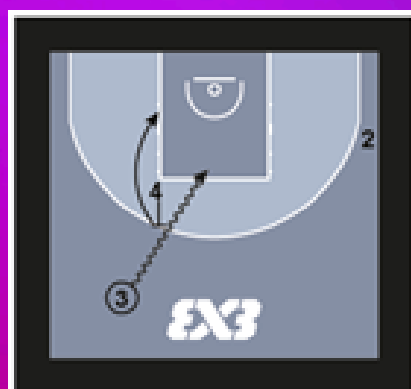
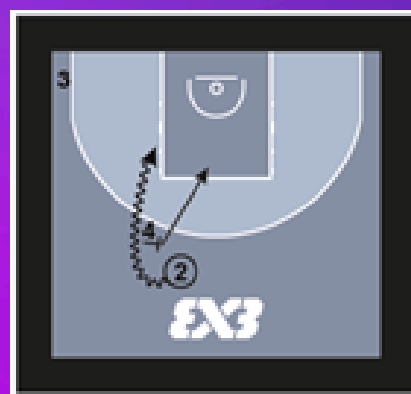
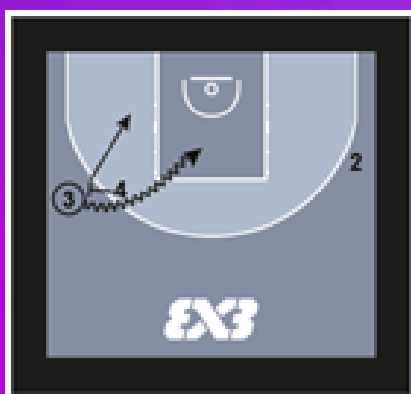
- Lançamentos em suspensão (7 min)
- Alongamentos / Mobilidade articular (3 min)

Parte Fundamental:

Trabalhar a tática ofensiva “Bloqueio Direto” (Pick & Roll); a defesa permanece passiva.

O objetivo é trabalhar todos os aspetos do ataque: bloqueio, passe e finalização. Sempre que o jogador ofensivo falhar o lançamento, trocam-se os papéis das equipas (ataque/defesa). Os jogadores ofensivos podem explorar todas as opções possíveis, terminando com entrada para o cesto (lay-up), passe para o bloqueador após o bloqueio, passe para um lançamento exterior (fora do arco). (40 min)

- 3x3 Pick & Roll



Cool-Down:

- Lances livres (5 min)
- Alongamentos (5 min)

Notas:

Foco no aspeto tático ofensivo do jogo.

7. SOBRE O PROJETO

A Associação Desportiva Cultural e Social de Carvalhais (ADCSC), de Portugal, em parceria com o Club for Youth Empowerment 018 (KOM018) da Sérvia, a Barcel'hona Sport Events de Espanha e o Denizli Tutku Youth and Sport Club (TYSC) da Turquia, está a implementar o projeto de parceria de pequena escala “Basket for Kids – Basquetebol 3x3 contra o sedentarismo”, com o objetivo de promover a atividade física, em particular o basquetebol 3x3, entre crianças e jovens.

Objetivos do projeto:

- Desenvolver uma metodologia inovadora para ensinar basquetebol 3x3 a crianças e jovens;
- Implementar atividades-piloto nos países parceiros com crianças;
- Sensibilizar para o basquetebol 3x3 como ferramenta de promoção da atividade física infantil e juvenil.

O projeto decorre entre 01.11.2024 e 31.12.2025, nos seguintes países: Portugal, Espanha, Sérvia e Turquia, e é cofinanciado pela União Europeia.

8. SOBRE O 8. ERASMUS+ SPORT

O objetivo do Erasmus+, enquanto programa, é apoiar o desenvolvimento educativo, profissional e pessoal das pessoas nos domínios da educação, formação, juventude e desporto, contribuindo para o crescimento sustentável, empregos de qualidade e coesão social, promovendo a inovação e reforçando a identidade europeia e a cidadania ativa.

As ações do Erasmus+ na área do desporto promovem a participação no desporto, na atividade física e em atividades de voluntariado.

Estas ações são concebidas para responder a desafios sociais e relacionados com o desporto. Existem oportunidades disponíveis para organizações através de três convocações que abordam estas temáticas.

Desde 2022, está também disponível uma convocatória específica para Reforço de Capacidades no domínio do desporto, dirigido a Estados-Membros da UE, países terceiros associados ao Programa (anteriormente designados países do Programa) e aos Balcãs Ocidentais.

As ações são:

Parcerias de Cooperação

- Dirigidas a organizações que pretendam desenvolver e implementar atividades conjuntas para promover, entre outros, o desporto e a atividade física, enfrentar ameaças à integridade do desporto (como o doping ou o viciação de resultados), promover carreiras duais para atletas, melhorar a boa governação e fomentar a tolerância e a inclusão social.

Parcerias de Pequena Escala

- Indicadas para organizações de base local, com menos experiência ou que participam pela primeira vez no Programa. Estas parcerias têm uma administração simplificada, apoios financeiros menores e duração mais curta do que as Parcerias de Cooperação.

Eventos Desportivos Europeus Sem Fins Lucrativos

- Concebidos para incentivar a prática desportiva, aplicar estratégias da UE para a inclusão social através do desporto, promover o voluntariado no desporto, combater a discriminação e encorajar a participação na atividade física e desportiva.

Reforço de Capacidades no domínio do Desporto

- Os projetos de Reforço de Capacidades são projetos de cooperação internacional baseados em parcerias multilaterais entre organizações ativas na área do desporto em Estados-Membros da UE, países terceiros associados ao Programa (anteriormente designados como países do Programa) e os Balcãs Ocidentais. Estes projetos têm como objetivo apoiar atividades e políticas desportivas, utilizando o desporto como veículo para promover valores, bem como instrumento educativo para o desenvolvimento pessoal e social dos indivíduos, contribuindo para a construção de comunidades mais coesas.

Mais informações em:

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/opportunities/opportunities-for-organisations/sport-actions>

