

Educação Física

1º Ano – ENSINO MÉDIO

Habilidade: Vivenciar sistemas de jogo e preceitos táticos do Basquete.



#ESCOLASEMMUROS
EM CASA TAMBÉM SE APRENDE!



Queridos alunos

Na aulas de Educação Física são trabalhados muitos temas, entre eles, o que chamamos de Esportes de Invasão, que são aqueles esportes com duas equipes que possuem uma meta a ser defendida e a meta do adversário para ser invadida e atacada, a fim de computar pontos.

A transição de ataque para defesa acontece a todo o momento. A manutenção da posse de bola é de suma importância para a eficiência do ataque e, nesse momento, a defesa deve se posicionar da maneira mais adequada para retomar a posse da bola e passar a atacar.

Exemplo: basquetebol, futebol, futsal, futebol americano, handebol, hóquei na grama, rúgbi, etc.



O basquete é um dos principais esportes atualmente, com campeonatos de alto nível em diversos países do mundo e jogadores que já entraram para a história com seus recordes que ganham chance de serem ultrapassados a cada novo prodígio que é inserido no esporte.



No basquete, qual a melhor forma de parar o ataque adversário ou criar boas condições para arremessar? Essas situações dependem, basicamente, de sistemas táticos bem executados.

Entre os diferentes posicionamentos defensivos e ofensivos no basquete, os treinadores devem avaliar como aproveitar as características de seus jogadores e ainda como explorar as falhas dos adversários.



Sistemas defensivos do basquete

- ✓ *Sistema de defesa com marcação individual*
- ✓ *Sistema de defesa com marcação por zona*
- ✓ *Sistema de defesa com marcação mista*



Há dois tipos de defesa básicos no basquete

A marcação por zona determina áreas na quadra que serão cobertas por cada jogador enquanto a posse de bola é do time adversário.

Já na marcação individual, cada atleta é responsável por acompanhar um determinado jogador.

A marcação mista usa características tanto da defesa individual quanto da marcação por zona.

Assim, para ser bem executada, é necessário muito treinamento.



O tipo de marcação ideal é aquele que neutraliza os trunfos ofensivos do adversário.

Para definir qual sistema defensivo deve ser utilizado, é necessário levar em consideração vários critérios, e isso depende de cada equipe e quem é seu oponente.

Além de analisar as características ofensivas do adversário, o treinador deve avaliar qual o potencial de seu time em relação à força física, altura dos jogadores, velocidade e mobilidade.



→ *Responda as questões abaixo:*

- *No basquete, qual a melhor forma de defesa e de criar boas condições para arremessar?*
- *Quais são os tipos básicos de defesa no basquete?*



Esperamos que todos possam aproveitar as atividades!



Material preparado de acordo com a habilidade: Vivenciar sistemas de jogo e preceitos táticos do Basquete.



Prefeitura de
TAUBATÉ

Bons Estudos !



PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

EPP-Equipe de Práticas Pedagógicas
e
Professores da Rede Municipal de Ensino

eppseed@gmail.com