

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Relatório de Estágio no Escalão Sub-16 Masculino B no Clube Basket Queluz na Época
Desportiva 2017/2018

- Versão Final -

Relatório de Estágio no MESTRADO CIÊNCIAS DO DESPORTO – ESPECIALIZAÇÃO
EM JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

João Pedro Simões Costa

Nuno Leite



Vila Real, 2019

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Relatório de Estágio no Escalão Sub-16 Masculino B no Clube Basket Queluz na Época
Desportiva 2017/2018

- Versão Final -

Relatório de Estágio no MESTRADO CIÊNCIAS DO DESPORTO – ESPECIALIZAÇÃO
EM JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

João Pedro Simões Costa

Nuno Leite

Composição do Júri:

Luís Miguel Teixeira Vaz

Paulo Alexandre Vicente dos Santos João

Nuno Miguel Correia Leite

Vila Real, 2019

Dedicatória e Agradecimentos

Seria necessário escrever novamente todas as páginas deste relatório apenas em agradecimentos, para demonstrar o carinho por todos aqueles que me são próximos e que de forma direta ou indireta contribuíram para todo este percurso.

Ao meu orientador, Professor Nuno Leite, que despertou o amor adormecido pelo basquetebol e que me guiou, partilhando opiniões e conhecimento.

Ao Jorge Arede que me ensinou grande parte daquilo que sei hoje e que me formou enquanto aspirante a treinador, para além de ser um exemplo a seguir tanto a nível pessoal como a nível profissional.

Aos meus amigos, String, Mafas, Petas e Silva que mereciam mais que um parágrafo, com quem partilhei momentos inesquecíveis e que sempre aturaram os meus devaneios.

À minha querida vizinha Angelina que me tornou família e que pára em qualquer altura para ajudar, falar e ser uma grande amiga.

Ao Fred, que sempre soube a minha vocação e que esteve sempre presente durante momentos decisivos, obrigado por seres um irmão mais velho.

À minha irmã, a minha voz da consciência, agradeço a preocupação constante. Obrigado pelos bons e maus momentos e por saber que estás sempre lá.

Aos meus pais, que depois de tudo sempre me deram uma segunda oportunidade. Agradeço por me terem transmitido os valores que fazem de mim quem sou. Sem vocês não tinha percorrido metade do caminho.

À minha avó Gracinda e ao meu avô Zé por serem os meus ídolos e que sei que estão a olhar por mim, com orgulho deste percurso e com o seu sorriso reconfortante.

Ao meu avô Firmino a quem estraguei muitas vezes a horta e que é para mim um símbolo de força e perseverança.

Aos que me viram crescer.

A ti Ana, por seres a minha âncora, por teres estado ao meu lado quando estava perdido. Agradeço todo o carinho amor e força que me deste.

Por fim, ao meu *“Turtle Mobile”* sem o qual não tinha sido possível percorrer tantos Km.

“Quando selecionamos jogadores, devemos ter em consideração que, para além da sua altura, peso e velocidade, é indispensável determinar a que “altura” querem jogar, ou seja, qual o nível que pretendem atingir, que ambição e persistência revelam, que capacidades apresentam quanto a resistirem à frustração do erro e da derrota, à dor física e à fadiga.

Mais do que jogadores fortes, são fundamentais jogadores que não temam “jogar forte” (agressivos em campo, quer a defender, quer a atacar, sem receios do confronto físico que está cada vez mais presente no jogo de basquetebol).

Para se jogar basquetebol ao mais alto nível, não basta que o jogador seja veloz, é necessário que seja capaz de jogar em velocidade (ver, analisar e decidir mais rápido que os adversários).

Principalmente, que desde muito cedo revele preocupações com a sua preparação, tendo em vista a aquisição da necessária resistência específica que lhe permita jogar com elevado nível de eficácia durante o maior espaço de tempo possível (maior resistência à fadiga, maior longevidade como atleta de alto rendimento, sentido de carreira e da necessidade de ser responsável e capaz de se autopreparar).”

John Wooden

Resumo

Este relatório de estágio tem como objetivo dar a conhecer o trabalho desenvolvido ao longo da época 2017/2018 no Clube Basket Queluz, tendo em vista a obtenção do grau de mestre em Ciências do Desporto, com especialização em Jogos Desportivos Coletivos, pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Este estágio foi realizado na equipa de Sub-16 Masculinos “B” do Clube Basket Queluz, na época desportiva de 2017/2018 num contexto de basquetebol de formação e num clube que tem ano após ano marcado presença nas finais nacionais nos vários escalões.

Durante a época 2017/2018 foram muitas as contradições, muitos os desafios, mas no fim tudo compensou pela aprendizagem e evolução tanto da equipa como do treinador. Agilizar todo o processo de treino em diferentes pavilhões, as constantes alterações do número de atletas de treino para treino, a falta de compromisso, todos estes factores impactaram com o modelo de treino e de jogo proposto.

A cultura desportiva encontrada, tanto dos pais como dos atletas não era a esperada, aumentando o tempo de adaptação ao novo e diferente modelo de treino. Contudo, com tempo, tanto os pais como atletas abraçaram o novo método de trabalho. Depois dos pais se sentirem seguros e começarem a ver um aumento na performance desportiva dos filhos, instalou-se um bom ambiente de equipa que permitiu que os atletas conseguissem treinar mais focados.

O presente relatório descreve ao pormenor todos os momentos de jogo ensinados bem como os exercícios necessários para os atletas assimilarem o modelo de jogo. A aquisição de competências por parte dos atletas foi ao longo da época aumentando, correspondendo às expectativas dos treinadores.

Outra das análises que irá constar neste relatório relaciona-se com a distribuição dos minutos de treino ao longo da época e também a importância das medições antropométricas que visam entender a previsão da evolução maturacional dos atletas ao longo da época. As medições referidas não foram, tal como a nova forma de treino, bem aceites, tanto pela direção do clube como pelos pais. Contudo após vários meses, perceberam que estes métodos permitiam o acompanhamento mais pormenorizado do crescimento de cada atleta.

Abstract

This report aims to present the work developed during the 2017/2018 season at Clube Basket Queluz in order to achieve the master's degree in Sports Science with specialization in Team Sports from University of Trás-os-Montes e Alto Douro.

This internship was carried out at Clube Basket Queluz's Under-16 male team during 2017/2018 season within a developing context and a club which has multiple presences in basketball national finals.

During the 2017/2018 there were many adversities, many challenges but at the end it was all worth it considering the learning curve and how much the team and the coaching staff evolved. Coordinating all the training process in so many different pavilions, constant alterations in the number of players training daily, the lack of commitment, all impacted with the training and gaming model proposed.

The sports culture within the team, from parents to athletes, was not expected, increasing the adaptation time to the new training model. However, with time, parents and athletes alike embraced the new working method. When parents felt safe and started seeing their kids performing better and better, a pleasant environment involved the team which allowed the athletes to be more focused.

The present report describes with detail all the game moments taught as well as the necessary exercises for the athletes to sink in the game model. Competences acquisition by the athletes gradually increased during the season, corresponding to expectations.

Other analysis which will be in this report is related to training time distribution during the season and also the importance of anthropometric measurements which allow to predict and understand the maturational evolution of athletes along the season. These measurements were not well accepted by the club and parents. Nonetheless, after few months they understood these methods allowed a detailed look at each athletes' growth.

Índice

Dedicatória e Agradecimentos	3
Resumo	5
Abstract	6
Índice de Figuras / Tabelas / Gráficos	9
Introdução	12
1. Análise do Contexto de Intervenção	14
1.1. Identificação do Clube	14
1.2. Historial do Clube	14
1.3. Organigrama.....	15
1.4. Instalações	16
1.5. Caracterização Competição.....	16
1.6. Equipa Técnica	19
1.7. Plantel.....	20
2. Definição Objetivos	24
3. Modelo De Jogo	25
3.1. Conceitos/Regras	26
3.1.1. Corte ao Canto.....	27
3.1.2. Corte ao Lado Oposto	28
3.1.3. Mudança Lado Bola	29
3.1.4. Variação 3	30
3.1.5. Aclaramento.....	30
3.1.6. High-Low	31
3.1.7. Transição Ofensiva.....	32
3.1.8. Triangulação de Bases.....	32
3.1.9. Saída de Pressão (Reposição)	33
3.1.10. Variação 1 (T1)	33
3.1.11. Variação 2 (T2)	34
3.1.12. Reposições de Bola (Linha de Fundo Atacante)	34
3.1.13. Reposições de Bola (Linha Lateral)	35
3.1.14. Pick and Roll.....	36
4. Exercícios de Treino	39
4.1. Exercícios de Finalização	39
4.2. Exercícios Lançamento	41

4.3.	Exercícios Defesa	42
4.4.	Exercícios 1x1	44
4.5.	Exercícios Ataque	46
5.	Controlo e Avaliação do Processo de Treino	49
5.1.	Controlo do Treino.....	49
5.2.	Análise Do Processo de Treino	49
6.	Controlo e Avaliação do Jogo.....	53
6.1.	Estatística	53
7.	Conclusão	55
8.	Bibliografia	57
9.	Webgrafia.....	58

Índice de Figuras / Tabelas / Gráficos

Índice de Figuras

Figura 1. Organigrama direção Clube Basket Queluz

Figura 2. Pavilhão Escola Ruy Belo

Figura 3. Passe e Corte ao canto

Figura 4. Penetração

Figura 5. Subida do jogador interior

Figura 6. Mudança do lado da bola

Figura 7. Corte ao lado oposto

Figura 8. Trabalho do extremo do lado oposto

Figura 9. Penetração do extremo do lado oposto

Figura 10. Corte do jogador interior

Figura 11. Corte para o bloco do jogador interior

Figura 12. Bloqueio indireto

Figura 13. Aclaramento

Figura 14. *High-Low*

Figura 15. Transição ofensiva

Figura 16. Triangulação de bases

Figura 17. Saída de pressão

Figura 18. Variação ofensiva 1

Figura 19. Variação ofensiva 1

Figura 20. Variação ofensiva 2

Figura 21. Reposição de bola (variação 1)

Figura 22. Reposição de bola (variação 3)

Figura 23. Reposição de bola (variação 1)

Figura 24. Reposição de bola (variação 3)

Figura 25. Reposição de bola (variação 4)

Figura 26. Pick and Roll (variação 1)

- Figura 27. Pick and Roll (variação 2)
- Figura 28. Pick and Roll (variação 3)
- Figura 29. Pick and Roll (variação 4)
- Figura 30. Speed Drill
- Figura 31. Corner Drill
- Figura 32. Trabalho jogador interior/exterior
- Figura 33. Quadrado
- Figura 34. Trabalho de Ajuda
- Figura 35. Finta defensiva + Close Out
- Figura 36. Transição defensiva
- Figura 37. 1x1 Perceção Visual (deslize continuo)
- Figura 38. 1x1 Bola à mão (Interior ou exterior)
- Figura 39. Reação à penetração e com jogador interior
- Figura 40. Transição defensiva/ofensiva com desvantagem/vantagem de 1x1 até 5x5
- Figura 41. Pick and roll 2 bolas

Índice de Tabelas

- Tabela 1. Quadro Competitivo
- Tabela 2. Listagem dos atletas
- Tabela 3. Dados Antropométricos
- Tabela 4. Previsão do Pico Maturacional
- Tabela 5. Estatística Acumulada
- Tabela 6. Média de dados Estatísticos

Índice de Gráficos

Gráfico 1. Quadro de Presenças

Gráfico 2. Percentagem de tempo de treino (1ª Fase)

Gráfico 3. Percentagem de tempo de treino (2ª Fase)

Gráfico 4. Percentagem de Treino (Total)

Gráfico 5. Distribuição de Minutos

Introdução

No âmbito do Mestrado em Ciências de Desporto – Especialização em Jogos Desportivos Coletivos foi proposta a realização de um estágio curricular na equipa de Sub16 “B” Masculinos do Clube Basket Queluz, sob coordenação do Professor Nuno Leite e tendo como tutor o Presidente do CBQ Hugo Martins.

A finalidade deste relatório passa por descrever e apresentar a atividade desenvolvida durante o período de estágio, com início no dia 1 de Setembro de 2017 e fim no dia 10 de Julho de 2018, colocando em prática os conhecimentos adquiridos ao longo da Licenciatura e 1º Ano de Mestrado.

A escolha do Clube Basket Queluz como entidade desportiva de acolhimento para a realização do estágio deveu-se à necessidade de testar os meus conhecimentos num contexto diferente e possivelmente mais competitivo. Sabia, contudo, que esta mudança não seria apenas de clube, mas também de estilo de vida.

As expectativas criadas por mim foram bastante elevadas, principalmente pelo estatuto do Clube Basket Queluz no panorama do basquetebol nacional de formação. A presença de treinadores de enorme qualidade no clube intensificou o sentimento de pressão e necessidade de fazer um bom trabalho com o grupo que me foi atribuído.

A definição de objetivos foi fundamental de forma a organizar todo o trabalho que se seguiria. Assim, defini que o objetivo principal do estágio seria implementar um modelo de jogo idealizado por mim, assente num conjunto de experiências já vividas como treinador principal e adjunto. Este modelo teria de ser desafiante e ao mesmo tempo aliciante para os jogadores de forma a garantir o seu desenvolvimento.

Segundo Oliveira e Graça (1998), o ensino do jogo de Basket tem como principais objetivos o desenvolvimento de competências em três domínios: o domínio social; o domínio estratégico e cognitivo-tático e por fim o domínio técnico.

O modelo de jogo apresentado neste relatório foi desenvolvido pelos treinadores da equipa, não tendo relação com os modelos utilizados pelos restantes treinadores do clube. Não existindo um modelo base no clube, pelo qual os treinadores se podem orientar no planeamento da época, serve o presente relatório como um possível modelo base a ser implementado pelo clube no escalão de sub16 masculinos.

Um objetivo adicional seria garantir, durante todo o processo de treino e ao longo da época, a satisfação com o trabalho realizado de todos os intervenientes, desde jogadores a pais e direção do clube, quer em termos desportivos como profissionais e pessoais.

1. Análise do Contexto de Intervenção

1.1. Identificação do Clube

O clube escolhido para local de estágio foi o Clube Basket Queluz. Apesar de ser um clube sediado na Freguesia de Queluz, pertencente ao concelho de Sintra, longe de Vila Real, esta escolha foi de certa forma fácil. Tendo poucos anos de existência, o Clube Basket Queluz tem demonstrado no panorama nacional toda a sua qualidade como clube formador, sendo a sua presença habitual em todas as finais de campeonatos nacionais, construindo ano após ano um legado importante no basquetebol nacional. O clube conta com treinadores bastante experientes nos seus quadros técnicos tornando ainda mais apelativa a sua escolha como local de estágio.

1.2. Historial do Clube

O Clube Basket Queluz (CBQ) foi fundado em 16 de Fevereiro de 2006, sendo representado apenas por uma equipa sénior masculina.

Após dois anos de existência, em 2008 o projeto do clube passou a focar-se na formação de jogadores com um conjunto de objetivos:

- Potenciar a formação Nacional em basquetebol;
- Promover a modalidade junto das escolas;
- Aumentar a prática do desporto por crianças e jovens;
- Reforçar e promover a ligação entre 2 nomes, Queluz e Basket, reforçando a importância regional do basquetebol no mapa do desporto nacional.

Após a decisão de focar o trabalho dos treinadores na formação dos jogadores, passaram mais dois anos até que os resultados pudessem ser visíveis. Começaram primeiro por surgir os títulos na região de Lisboa, associação na qual o clube foi emergindo e estabelecendo-se como um candidato ao título de campeão da Associação de Basquetebol de Lisboa, em todos os escalões. A partir da época 2013/2014, o sonho de ser campeão nacional foi realizado pelo escalão de sub14 masculinos. Desde essa época são já 5 os títulos de campeão nacional, dois em sub14 masculinos, dois em sub16 masculinos e um em sub16 femininos. No final da época de 2017/2018, os anos contínuos de trabalho, formação e educação culminaram no título de

campeão nacional de seniores da 2ª Divisão Masculina com uma equipa constituída quase na totalidade por jogadores formados no clube.

1.3. Organigrama

O Clube Basket de Queluz orgulha-se de na sua direcção ter pessoas que trabalham de forma voluntária, com um objetivo em comum, o desenvolvimento da modalidade no concelho de Sintra.

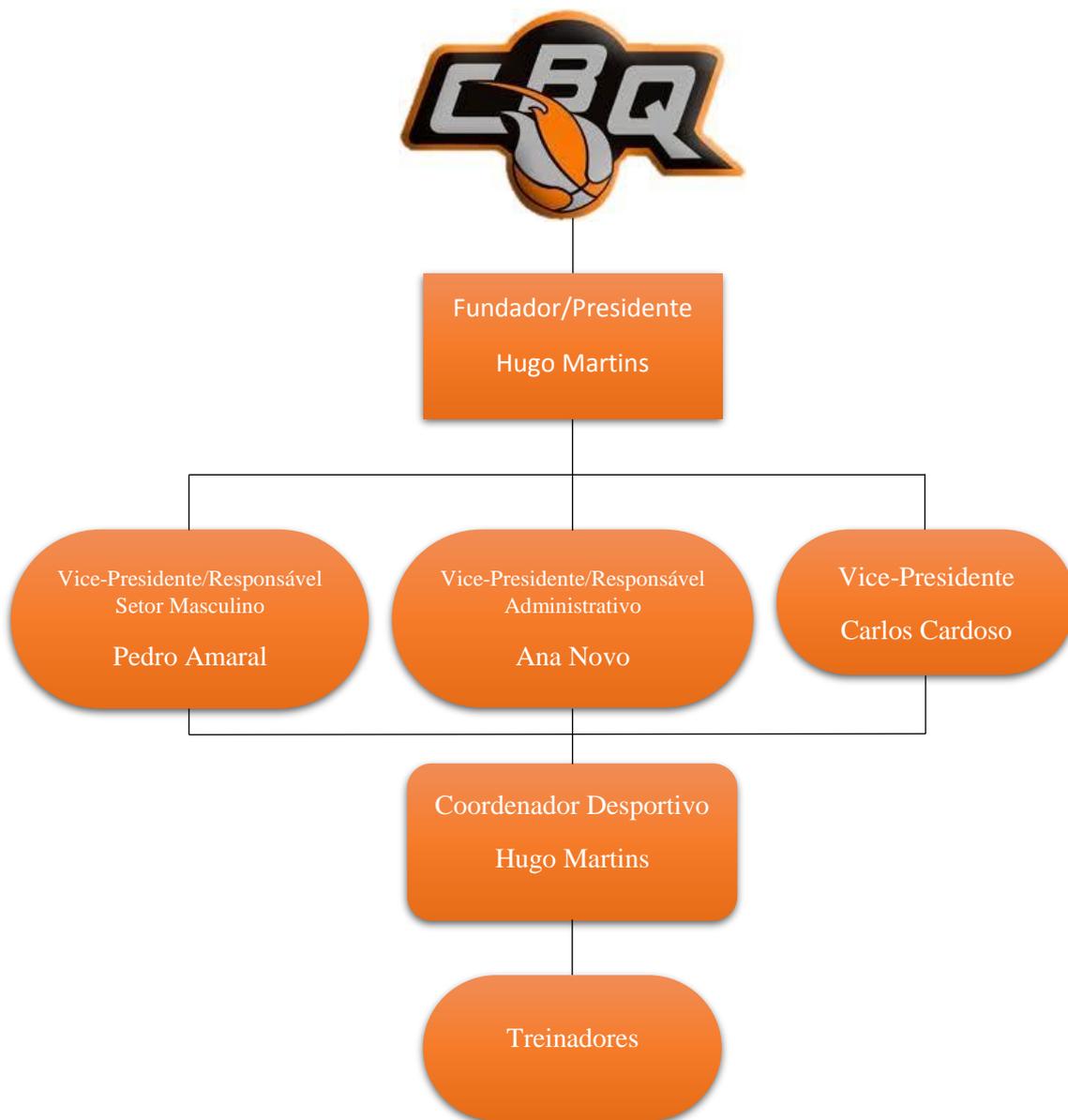


Figura 1. Organigrama direcção Clube Basket Queluz

1.4. Instalações

Não tendo um pavilhão próprio, o Clube Basket Queluz tem promovido ao longo dos anos uma enorme cooperação com as escolas das regiões circundantes da cidade de Queluz de forma a conseguir assegurar espaços para que todos os escalões e equipas do clube possam treinar.

São cinco os pavilhões que o CBQ utiliza ao longo da época.

- Escola Básica 2,3 Ruy Belo (Monte Abraão) – Local de Jogos Oficiais
- Escola Secundária Seomara da Costa Primo (Amadora)
- Pavilhão Municipal Cifuentes (Monte Abraão)
- Escola Básica 2/3 Professor Galopim de Carvalho (Queluz)
- Pavilhão Municipal de Casal de Cambra



Figura 2. Pavilhão Escola Ruy Belo

1.5. Caracterização Competição

O XL Campeonato Distrital de Sub16 Masculinos é uma competição que pertence à Associação de Basquetebol de Lisboa. Nesta competição estão envolvidos todos os clubes da região, quer sejam equipas “A”, “B” ou “C”. Contudo as equipas secundárias nunca poderão competir com as equipas principais desse mesmo clube, podendo apenas as equipas secundárias defrontar-se entre si.

Nas primeiras três fases deste Campeonato, cada grupo é constituído por 6 equipas que se defrontam todas entre si a uma volta apenas. Consoante a classificação final destes grupos as equipas sobem, mantêm-se ou descem de grupo de fase para fase.

O primeiro grupo corresponde naturalmente às equipas mais fortes e que vão disputar a Final4 da ABL, competição que elege o Campeão da Associação de Lisboa. Para conseguir aceder à Final4 é necessário não só estar no primeiro grupo mas também acabar a 3ª Fase nos quatro primeiros lugares deste primeiro grupo de seis equipas.

As equipas seleccionadas para a Final4, para além de disputarem jogos entre si para apurar o campeão da associação de Lisboa, têm lugar na fase de grupos do Campeonato Nacional, enquanto o 5º,6º do primeiro grupo vão disputar o acesso à Taça Nacional com o 1º e 2º do segundo grupo.

Desta forma, torna-se evidente que as equipas “B”, nunca tendo a possibilidade de chegar aos primeiros dois grupos da competição e conseqüentemente disputar provas nacionais, são consideradas equipas de formação com o objetivo de desenvolver os jogadores mais jovens dos clubes de forma a poderem integrar as equipas “A”.

XL Campeonato Distrital - 1ª Fase - F1G4-B								
Posição	Equipa	J	V	D	PM	PS	Dif	Pontos
1º	Sport Lisboa Benfica- B	5	5	0	456	149	307	10
2º	Algés-B	5	3	2	355	217	138	8
3º	CBQ-B	5	3	2	330	252	78	8
4º	Academia do Lumiar	5	3	2	282	215	67	8
5º	CEBI-B	5	1	4	155	425	-270	6
6º	Alenquer BC	5	0	5	110	430	-320	5

XL Campeonato Distrital - 2ª Fase - F2G5								
Posição	Equipa	J	V	D	PM	PS	Dif	Pontos
1º	GDEMAM	5	5	0	380	170	210	10
2º	CBQ-B	5	4	1	265	260	5	9
3º	Maria Pia	5	3	2	322	289	33	8
4º	Odivelas Basket	5	2	3	243	305	-62	7
5º	C.R.D. Arrudense	5	1	4	282	322	-40	6
6º	Os Belenenses-B	5	0	5	233	379	-146	5

XL Campeonato Distrital - 3ª Fase - F3G4								
Posição	Equipa	J	V	D	PM	PS	Dif	Pontos
1º	CEBI	5	4	1	347	255	92	9
2º	Algés-B	5	3	2	200	168	32	8
3º	GDEMAM	5	3	2	316	295	21	8
4º	APAISMAFRA	5	3	1	256	239	17	7
5º	Paço de Arcos	5	2	3	287	318	-31	7

6°	CBQ-B	5	0	5	224	355	-131	5
I Taça Distrital - 1ª Fase - F5G2-A								
Posição	Equipa	J	V	D	PM	PS	Dif	Pontos
1°	CBQ-C	10	9	1	521	457	64	19
2°	Algés-B	10	8	2	563	404	159	18
3°	Paço de Arcos	10	7	3	569	476	93	17
4°	A.C. Moscavide	10	3	7	452	492	-40	13
5°	Maria Pia	10	2	8	488	687	-199	12
6°	CBQ-B	10	1	9	470	547	-77	11
I Taça Distrital - 2ª Fase - F6G5								
Posição	Equipa	J	V	D	PM	PS	Dif	Pontos
1°	CBQ-B	4	4	0	246	165	81	8
2°	Carnide Clube-B	4	2	2	245	247	-2	6
3°	Os Belenenses-B	4	2	2	264	250	14	6
4°	C.R.D. Arrudense	4	2	2	225	231	-6	6
5°	NB Queluz-C	4	0	4	153	240	-87	4

Tabela 1. Quadro Competitivo

Serão apenas apresentados os quadros competitivos da equipa “B” do Clube Basket Queluz por ser a equipa no qual foi efetuado o estágio de Grau II.

Nesta última tabela é possível verificar que existiram duas competições distintas ao longo da época tendo a primeira começado a 7 de Outubro de 2017 e terminado a 20 de Janeiro de 2018. Durante esta competição foram três as fases disputadas, sendo interessante verificar que dos 15 jogos realizados, apenas em 5 jogos a equipa defrontou jogadores de primeiro ano, nascidos em 2003 sendo as restantes equipas (equipas “A” dos seus respetivos clubes) constituídas na sua grande maioria por jogadores nascidos em 2002, ou seja, jogadores que estavam a completar o segundo ano no escalão de sub16 masculinos. Esta diferença de idades tornou os jogos mais desafiantes, principalmente a nível físico para a equipa do Clube Basket Queluz, sendo muitos dos jogos decididos pela capacidade física dos jogadores das equipas adversárias e não tanto pela qualidade de jogo. Na segunda competição da época fez-se igualmente notar a disparidade a nível físico entre a equipa do Clube Basket Queluz e as restantes, sendo na primeira fase da competição ainda mais evidente.

Há uma clara tentativa por parte dos clubes da associação de Lisboa, ter atletas suficientes para criar uma equipa “B” pois torna mais fácil para os clubes dar minutos de jogo a todos os atletas que pertencem a um determinado escalão. Assim as equipas “B” podem focar-se na formação dos atletas e no seu desenvolvimento progressivo. Contudo, o que constatei ao longo da época, a grande maioria de clubes que tem atletas suficientes para a criação de equipas “B”, usa estas equipas para dar ainda mais minutos aos atletas que jogam normalmente na equipa “A”. Assim, são raras as equipas “B” que se apresentam em jogo maioritariamente com jogadores de primeiro ano (mais novos). Para além da presença destes jogadores maturacionalmente muito mais evoluídos que os restantes jogadores, os treinadores destas equipas dão prioridade a estes jogadores em detrimento dos restantes elementos de primeiro ano e menos desenvolvidos das equipas. A ideia de formação dissipa-se quando os treinadores não permitem aos jogadores, com os quais treinam toda a semana, terem mais minutos de jogo apenas para ganharem jogos. Desta forma seria interessante atribuir regras às equipas “B” (como um número máximo de jogadores de segundo ano), tornando os jogos mais competitivos.

1.6. Equipa Técnica

A equipa técnica de Sub16 “B” é composta por duas pessoas:

Treinador Principal – João Costa (Grau I)

É da responsabilidade do treinador principal o planeamento dos treinos e da época. Toma todas as decisões relativas a treinos, introdução de conteúdos e jogos.

Treinador Adjunto – Jorge Gonçalves (Grau I)

Sendo um treinador com larga experiência, cabe ao treinador adjunto a observação e avaliação dos jogadores, bem como discutir com o treinador principal todo o processo de treino, de forma a poderem em conjunto corrigir lacunas existentes.

Ajuda de forma permanente o bom funcionamento do treino em conjunto com o treinador principal.

É também da sua responsabilidade toda a documentação dos atletas.

1.7. Plantel

A equipa de Sub16 Masculinos “B” é constituída por 22 atletas. Destes 22 atletas, 6 são atletas de segundo ano (último ano) de Sub16.

No final das primeiras semanas de treinos, dois destes vinte e dois atletas foram em definitivo para a equipa “A” de sub16 masculinos ficando o grupo reduzido a 20 atletas. Para além destes jogadores que subiram à equipa “A”, houve ainda um atleta que, por incompatibilidade de horários, saiu do grupo de trabalho.

Desta forma a equipa ficou reduzida a 19 atletas. Além destas saídas, os atletas José Vaz e Mário Augusto apenas ingressaram a equipa e formalizaram a sua inscrição em Novembro de 2017.

Após a primeira fase de competição, foi decidido entre os treinadores das equipas “A” e “B” e a direção, a formação de uma equipa complementar, a equipa “C”. Esta criação de uma terceira equipa tornou-se evidente quando por cada jornada ficavam cerca de 12 jogadores, distribuídos pelas equipas “A” e “B”, sem jogar. Os treinadores adjuntos das equipas “A” e “B” constituíram a equipa técnica da equipa “C”

Nome	Posição	Ano Nascimento	Observações
Afonso Girão	Base	2003	Equipa B
Afonso Almirante	Base	2003	Equipa B
Afonso Sá	Extremo	2003	Equipa B
Afonso Tavares	Extremo	2003	Equipa C
Daniel André	Extremo/Interior	2003	Equipa A
Diogo Antunes	Extremo	2003	Equipa B
Diogo Casegas	Extremo	2003	Equipa B/C
Diogo Silva	Interior	2003	Equipa C
Gonçalo Santos	Extremo/Interior	2003	Equipa B
Guilherme Matos	Extremo	2003	Equipa B/C
Gustavo Veiguiha	Extremo/Interior	2003	Equipa B
Mário Augusto	Extremo	2003	Equipa B/C

Miguel Pinto	Extremo	2003	Equipa B/C
Pedro Gonçalves	Extremo/Interior	2003	Equipa B
Renato Martins	Base	2003	Equipa B
Sandro Cardia	Extremo	2003	Equipa A
Tiago Gomes	Extremo	2003	Equipa B
Fernando Almeida	Interior	2002	Equipa B/C
Guilherme Duarte	Extremo	2002	Equipa B/C
Ivo Gonçalves	Extremo	2002	Equipa B/C
João Afonso	Interior	2002	Desistiu
José Resende	Interior	2002	Equipa B
José Vaz	Interior	2002	Equipa B

Tabela 2. Listagem dos atletas

Para o modelo de jogo que será utilizado serão necessárias 3 posições distintas. Base (1), Extremos (2/3) e Interiores (4/5). Naturalmente todas têm características únicas que as distinguem umas das outras.

- Base (1) – bom a jogar 1x1, a penetrar e a finalizar perto do cesto. Além disso, tem de ser um jogador com elevada capacidade de passe e leitura de jogo pois é ele que inicia o ataque. Mais ainda, tem de ser um jogador com capacidade de controlar o ritmo do jogo. Elevado controlo de bola será uma característica necessária.
- Extremos (2/3) – para além das características do Base, os Extremos precisam de ser bons lançadores de curta, média e longa distância. A velocidade de execução é uma qualidade necessária. Terão de ser jogadores com elevada mobilidade.
- Interiores/Postes (4/5) – mais fortes fisicamente que os restantes. Precisam de bom trabalho de pés de forma a poderem jogar perto do cesto. Boa qualidade de passe, capacidade de jogar 1x1 interior e exterior. Inteligentes de forma a conseguirem fazer leituras defensivas e ofensivas.

Durante a primeira sessão de treino, todos os jogadores presentes foram medidos. Após as suas medições foram efetuados cálculos pelos quais é possível ter uma previsão da altura em adulto, da idade a que atingem o pico de crescimento e a quanto tempo estão desse pico de crescimento. Estes cálculos foram efetuados através da aplicação da Universidade de Saskatchewan.

Este tipo de informações torna-se útil, principalmente num desporto como o basquetebol que depende muito do porte físico dos seus jogadores.

Medidas Antropométricas												
	IDADE	ALTURA			ALTURA SENTADO			PESO		ENVERGADURA		
	Data Nasc.	1ª	2ª	Média	1ª	2ª	Média	1ª	1ª	1ª	2ª	Média
Daniel André	05.05.2003	190	190	190	93	94	94	70	70	193	195	194
Afonso Girão	30.06.2003	166	166	166	86	84	85	49	49	161	161	161
Diogo Antunes	01.03.2003	165	165	165	87	87	87	52	52	168	170	169
Afonso Sá	18.12.2003	168	168	168	87	86	87	48	48	164	164	164
Renato Martins	06.06.2003	158	158	158	82	81	82	46	46	160	161	160,5
Afonso Almirante	20.06.2003	159	159	159	80	80	80	49	49	157	157	157
Guilherme Matos	18.02.2003	168	168	168	89	89	89	71	71	168	170	169
Pedro Gonçalves	11.09.2003	174	174	174	88	88	88	75	75	177	180	178
Miguel Pinto	13.11.2003	163	163	163	83	83	83	60	60	157	160	158
Diogo Casegas	13.01.2003	163	162	162,5	86	86	86	64	64	165	166	166
Tiago Gomes	03.08.2003	169	169	169	85	85	85	50	50	170	169	170
Gustavo Veiguiha	13.07.2003	181	181	181	89	89	89	64	64	186	184	185
Diogo Silva	06.11.2003	183	183	183	94	93	94	105	105	182	183	183
Gonçalo Santos	24.07.2003	177	177	177	92	91	92	63	63	182	183	183
Fernando Almeida	22.05.2002	179	179	179	92	92	92	67	67	182	183	183
José Diogo Resende	09.09.2002	191	191	191	98	98	98	106	106	194	194	194
Guilherme Duarte	06.04.2002	166	167	166,5	89	89	89	76	76	161	164	162
João Pedro Afonso	25.06.2002	183	183	183	97	97	97	96	96	183	183	183
Ivo Gonçalves	31.03.2002	166	166	166	88	88	88	99	99	161	161	161
Afonso Tavares	Sem dados											
José Vaz	Sem dados											
Mário Augusto	Sem dados											

Tabela 3. Dados Antropométricos

	Altura Adulto	Crescimento	Maturação	Pico (Idade)	Crescimento	Anos Para Pico Crescimento
Afonso Almirante	179,7	20,7	Normal	14,7		-0,5
Afonso Girão	181,2	15,2	Normal	14,1		0,1
Afonso Sá	183,2	15,2	Normal	13,6		0,1
Daniel André	196,6	6,6	Precoce	12,8		1,5
Diogo Antunes	176,5	11,5	Normal	14		0,5
Diogo Casegas	173,2	10,7	Normal	14		0,6
Diogo Silva	188,6	5,6	Precoce	12,1		1,7
Fernando Almeida	183,2	4,2	Normal	13,6		1,7
Gonçalo Santos	184,2	7,2	Normal	13		1,1
Guilherme Duarte	171,1	4,6	Normal	13,8		1,6
Guilherme Matos	175,8	7,8	Normal	13,5		1
Gustavo Veigunha	190,9	9,9	Normal	13,4		0,7
Ivo Gonçalves	19,8	3,8	Normal	13,6		1,8
José Diogo Resende	192,8	1,8	Precoce	12,2		2,8
Miguel Pinto	181,1	18,1	Normal	14		-0,2
Pedro Gonçalves	183,9	9,9	Normal	13,3		0,7
Renato Martins	177	19	Normal	14,5		-0,3
Tiago Gomes	184,2	15,2	Normal	14		0,1
Afonso Tavares	Sem dados					
José Vaz	Sem dados					

Tabela 4. Previsão do Pico Maturacional

2. Definição Objetivos

Depois de algumas reuniões com a direção do clube e do treinador da equipa de Sub16 “A”, ficou definido que a equipa “B” seria uma equipa mais vocacionada à formação, dando prioridade aos atletas de primeiro ano. Assim, a equipa “A” para além de dar continuidade à formação dos seus jogadores, propôs-se a atingir determinados objetivos competitivos como a presença na Final4 e, conseqüentemente, a hipótese de disputar o Campeonato Nacional.

A equipa “B” ficou encarregue de trabalhar os atletas mais novos que subiram de Sub14 para Sub16, para além de receber e desenvolver determinados atletas de segundo ano que não estavam ao nível da equipa “A”.

Oliveira e Graça (1998) referem que um dos maiores entraves ao nível do ensino de Basquetebol diz respeito aos projectos de formação.

Relativamente a resultados desportivos, não foi determinado como objetivo um número específico de vitórias. Assim, a equipa “B” está de certa forma aliviada por não ter de corresponder a objetivos competitivos, permitindo aos treinadores focarem-se totalmente no desenvolvimento individual e coletivo dos jogadores ao longo do ano.

O objetivo principal da equipa de Sub16 “B” passa por desenvolver e potenciar os jogadores para que na próxima época possam estar prontos para definir objetivos competitivos ambiciosos.

Segundo Rodrigues (2007) para que a relação entre jogadores e treinador seja a ideal, para além da sua competência e conhecimento, o treinador deve saber comunicar e ouvir os seus jogadores, de modo a criar uma aproximação à sua equipa e em todos os momentos a sua voz fazer-se ouvir de forma atenta por todos os jogadores.

A época 2017/2018 será uma época de desenvolvimento desportivo e aquisição de fundamentos.

3. Modelo De Jogo

Oliveira (2004) diz-nos que o modelo de jogo são as ideias que o treinador transmite aos seus jogadores.

A partir do que conhece do jogo, dos seus jogadores e das equipas adversárias, o treinador define o modelo que quer apresentar (Santos, 2012). Deste modo, o Modelo de Jogo que irá ser implementado na equipa de Sub16 “B” assenta numa ideia que o jogador sem bola nunca pode estar parado. O objetivo passa por criar uma “*Motion Offense*”.

Trata-se de um ataque flexível que não utiliza “*set plays*” mas que tem determinadas regras de acordo com a ideia de cada treinador. Caso este tipo de ataque não seja bem-ensinado, pode resultar num jogo anárquico, desorganizado. Desta forma, os jogadores têm de ser disciplinados em determinados conceitos como a seleção de lançamentos, espaçamento e leitura das defesas.

A “*motion offense*” caracteriza-se por ensinar o jogo, a ler o jogo. A especialização numa posição ocorre de forma natural com o desenvolvimento maturacional dos jogadores e do seu crescimento físico. Aprender a jogar uma “*motion offense*” garante que os jogadores vão desenvolver as *skills* necessárias para posteriormente poderem jogar numa determinada posição sendo assim uma ferramenta importante no que diz respeito a movimentos individuais e coletivos promovendo um conhecimento base do jogo.

Razões para utilizar uma “*Motion Offense*”:

É difícil de defender – o aspeto mais difícil de defender no basquetebol é o movimento constante dos jogadores e da bola;

É adaptável e flexível – pode ser utilizada em qualquer ritmo de jogo e contra qualquer defesa para além de se poder intercalar determinadas jogadas facilmente. É flexível pois podemos utilizar os jogadores de várias formas e em diferentes posições;

Desenvolvimento individual dos jogadores – a “*motion offense*” cria um estado de espírito perfeito para os jogadores pois ensina os fundamentos em geral bem como o papeis de todas as posições e os fundamentos individuais ofensivos;

Os jogadores gostam – os jogadores gostam, pois cria o ambiente perfeito para que possam expressar-se individualmente.

Componentes essenciais de uma “Motion Offense”

Passe – bons passes diminuem perdas de bola e criam possibilidades de lançar ou atacar o cesto;

Movimento – movimentos com um propósito, quando passamos a bola, movimentamo-nos;

Bloqueios/Cortes – tanto quem dá o bloqueio como quem corta, são possíveis recetores do passe;

Seleção de Lançamentos – um ataque eficiente é definido pela qualidade dos lançamentos que são criados;

Importância do espaço – jogar com espaço de forma a criar oportunidades;

Concentração – é necessário manter a concentração de forma a conseguir reagir de forma rápida e eficaz.

Princípios básicos de uma “Motion Offense”

Ler a Defesa – tirar vantagem do que a defesa nos dá. Saber ler onde estão as vantagens;

Não existe um movimento pré-definido – ler a defesa e tirar partido das debilidades. Obrigar a defesa a ser honesta, ser uma ameaça constante, manter as distâncias e fazer uma seleção correta dos lançamentos;

Comunicação – falar, comunicar com os colegas de equipa de forma a que todos percebam o que está a acontecer dentro de campo, quer seja um bloqueio ou um corte para o cesto;

Desenvolver bons hábitos – melhorar e treinar todos os conceitos individuais e coletivos.

3.1. Conceitos/Regras

Os jogadores precisam de regras base de modo a não tornar o jogo confuso e sem sentido. Desta forma, serão apresentadas todas as movimentações e soluções que serão inseridas e ensinadas ao longo da época.

O objetivo destas regras passa por tornar o jogo mais apelativo, mas ao mesmo tempo desafiante, obrigando a constantes leituras por parte de todos os jogadores, quer seja com bola ou sem bola.

Um dos objetivos principais passa por ler aquilo que a defesa dá e consequentemente castigá-la.

3.1.1. Corte ao Canto

O jogador 1 passa a bola a 2/3 e corta para o canto do mesmo lado da bola.

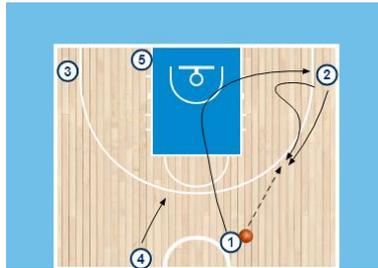


Figura 3. Passe e Corte ao canto

Após trabalhar para receber a bola o extremo 2/3 enquadra com o cesto e toma uma decisão.

- Opção 1: Penetra e os restantes jogadores reagem conforme a penetração (linha de fundo ou linha cesto-cesto)

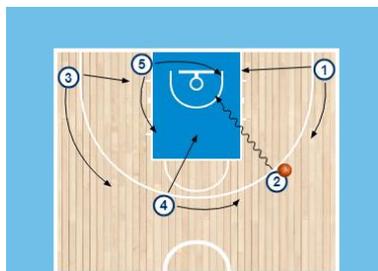


Figura 4. Penetração

- Opção 2: Pede ao jogador 5 que ganhe a posição no bloco do lado da bola



Figura 5. Subida do jogador interior

- Opção 3: Muda o lado da bola passando ao jogador 4 que está no topo

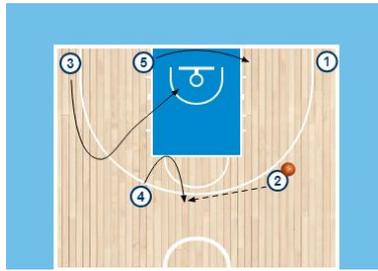


Figura 6. Mudança do lado da bola

- Opção 4: 4 joga 1x1 ou muda o lado da bola

3.1.2. Corte ao Lado Oposto

Se o 1 cortar ao canto do lado oposto então está a “informar” o extremo que recebe a bola que este deve jogar 1x1. Caso não consiga jogar 1x1 pode pedir a subida ao bloco do 5. Aí a bola pode entrar no jogador interior 5, ou pode mudar o lado da bola, contudo, quando o 1 corta para o lado oposto a equipa sabe que o objetivo é jogar 1x1, isto porque após do 1, todos os jogadores estão do lado fraco, havendo grande possibilidade de sucesso do 1x1.



Figura 7. Corte ao lado oposto

3.1.3. Mudança Lado Bola

Quando a bola voa do extremo para o 4, o extremo do lado contrário inicia o trabalho para receber.

- Opção 1: 3 recebe no corte e finaliza ou assiste

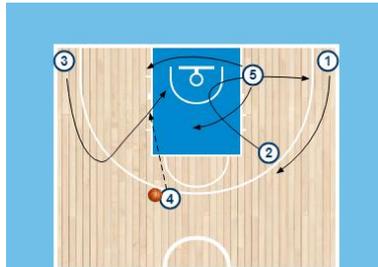


Figura 8. Trabalho do extremo do lado oposto

- Opção 2: 3 trabalha para receber na asa
- Opção 3: 3 joga 1x1 e penetra para o cesto



Figura 9. Penetração do extremo do lado oposto

- Opção 4: 3 não joga 1x1 e espera corte do 4 e subida de 5



Figura 10. Corte do jogador interior

- Opção 5: 3 espera que 4 ganhe posição no bloco do lado da bola, 5 sobe para linha de 3 pontos

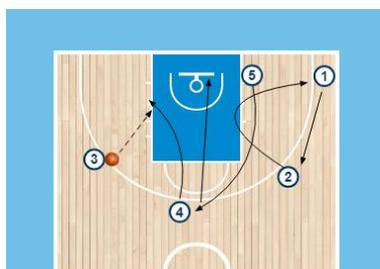


Figura 11. Corte para o bloco do jogador interior

3.1.4. Varição 3

A variação 3 é uma opção na mudança de lado da bola. Caracteriza-se pelo uso de um bloqueio indireto de forma a facilitar a recepção da bola por parte do extremo.

Nesta mudança de lado da bola, o jogador 4 não corta para o cesto, estabelece sim um bloqueio indireto do lado contrário à de forma que o extremo consiga receber a bola sozinho no corte para o cesto. A saída do bloqueio é sempre efetuada em “*Curl*”.

Pode ser realizado com passe de 1 para 3 ou então após 2 receber na asa e 1 cortar ao canto, sendo o momento do passe de 1 para 2 o timing de saída de jogador que estabelece o bloqueio (4).

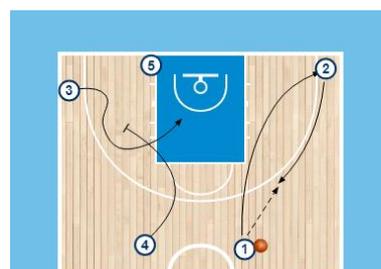


Figura 12. Bloqueio indireto

3.1.5. Aclaramento

Quando o jogador 1 pede aclaramento, o 2 e 3 não trabalham para receber, mantêm-se no canto a esticar o jogo tanto quanto possível. Existe uma troca de jogadores interiores, o 4 corta e o 5 sobe com um movimento em banana.

Quando 4 corta pode receber no corte ou pode ganhar a posição no bloco do lado da bola. O 5 ao subir à linha de 3 pontos pode receber a bola para jogar 1x1 no topo ou mudar o lado da bola e explorar as opções anteriormente referidas.

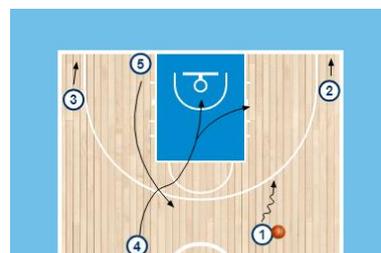


Figura 13. Aclaramento

3.1.6. High-Low

O “*High-Low*” surge como uma ferramenta fundamental para desenvolver o trabalho dos jogadores interiores no que diz respeito a ganhar uma posição e aprender a selar o defensor conforme a posição da bola.

Na equipa surge geralmente após Aclaramento, quando o interior que joga a 4 corta para o cesto e imediatamente tenta

selar o adversário o mais próximo do cesto possível. Ao mesmo tempo, o 5 sobe para a linha de três pontos e tenta colocar a bola no 4. A leitura do 5 tem de ser rápida e correta, isto porque o 4 pode apenas aguentar a sua posição durante 3 segundos.

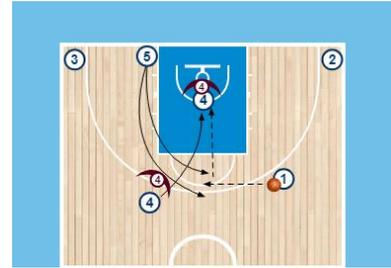


Figura 14. *High-Low*

3.1.7. Transição Ofensiva

Os conceitos básicos da transição ofensiva são os seguintes:

- 1 transporta a bola e é responsável por definir o ataque
- Se 1 ganhar o ressalto, sai em drible
- 2 e 3 correm pelas linhas esticando ao máximo o jogo, podendo receber a bola para ataque rápido
- Se 2 ou 3 ganham o ressalto, passam a ser o 1 nesse ataque
- 5 é o jogador interior que não ganha o ressalto e corre o mais depressa possível para cesto e caso não receba a bola, vai para área “*Short Corner*”
- 4 é o jogador interior que ganha o ressalto ou faz a reposição da bola após cesto. Tem como função proteger o drible do 1 mantendo-se sempre atrás da linha da bola até ao início do ataque posicional.

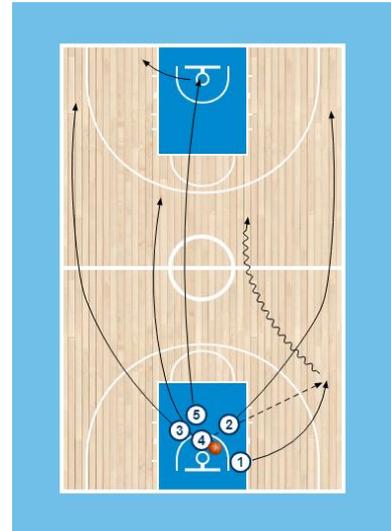


Figura 15. Transição ofensiva

3.1.8. Triangulação de Bases

Esta é uma transição de saída de pressão. Quando a equipa adversária condiciona a saída para o ataque, ainda no meio campo defensivo da equipa que tem a bola, o 2 triangula com o 1 de forma a conseguir sair da zona de pressão.

Esta triangulação caracteriza-se por um corte diagonal à bola de forma a que a bola possa entrar no espaço para a corrida do 2.

Se a bola entrar no jogador 2, o 3 dá imediatamente uma linha de passe na asa de forma a dar velocidade à circulação de bola e apanhar a defesa desprevenida.

Pode ser efetuada após a reposição de bola ou após ressalto defensivo. Caso haja esta triangulação e o 2 não receber a bola,

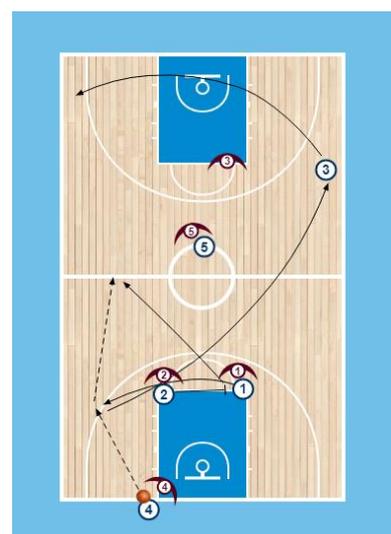


Figura 16. Triangulação de bases

mantém-se a organização básica da transição sendo que o extremo que fez a diagonal passa a ser o extremo do lado da bola.

3.1.9. Saída de Pressão (Reposição)

Caso seja impossível tanto para o 1 como para o 2 receber a bola na reposição de linha final, o 5 deve fazer um movimento “flash” para a bola e receber a mesma na linha de 3 pontos.

O 1 e 2 efetuam o trabalho habitual para tentar receber a bola que servirá de engodo para abrir espaço para o 5. Rapidamente 1 e 2 correm pelas linhas, podendo um ou outro receber a bola no espaço colocando a defesa imediatamente em contrapé.

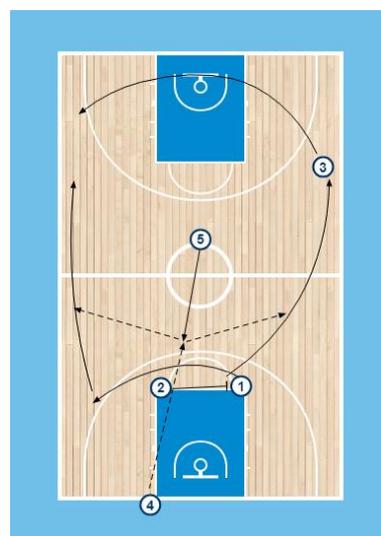


Figura 17. Saída de pressão

3.1.10. Variação 1 (T1)

Esta variação pode ser feita de forma simples, na qual o 4 corta em V e recebe a bola no topo da linha de três pontos, ou pode ser feita com aclaramento, na qual o 4 corta e o 5 sobe para receber a bola na mesma posição.

No momento em que a bola é passada para o 4, o 3 inicia o trabalho de recepção. Depois de mudar o lado da bola e passar a bola ao 3, o 4 estabelece um bloqueio direto e joga com o 3.

Sendo tudo feito num ritmo elevado, é importante que os timings apareçam de forma correta, caso contrário haverá faltas atacantes por bloqueios em andamento.

Importante que após mudança de lado, o 4 toque na linha de lance-livre antes de estabelecer o bloqueio. Isto porque desta maneira, o ângulo do bloqueio vai ser o correto pois queremos que o bloqueador tenha o rabo a apontar para onde quer que o driblador vá.

Após passe, o 2 dá um bloqueio “PinDown” ao 1, mantendo sempre a defesa do lado fraco ocupada.



Figura 18. Variação ofensiva 1

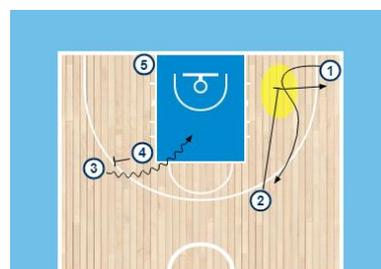


Figura 19. Variação ofensiva 1

3.1.11. Variação 2 (T2)

Muito semelhante à variação anterior, pois pode ser utilizada de forma simples ou com aclaramento. Contudo tem uma série de movimentos um pouco mais complexos e que necessitam de extrema concentração por parte dos jogadores.

Jogador 1 passa ao extremo e corta ao canto do mesmo lado.

Jogador 2 passa ao 4 e corta para o lado da bola, em vez de dar um bloqueio “*PinDown*” ao 1 como na variação 1.

No momento em que a bola é passada ao 4, o 3 trabalha para receber sabendo que não vais receber. O 4 finge o passe para o 3 e coloca um dribble na direção do 1 que após o corte de 2 já está a trabalhar para receber.

1 recebe de 4 que estabelece um bloqueio direto à semelhança da variação 1.

2 recebe um bloqueio indireto de 3 para “*Curl*” ou saída para a linha de 3 pontos.

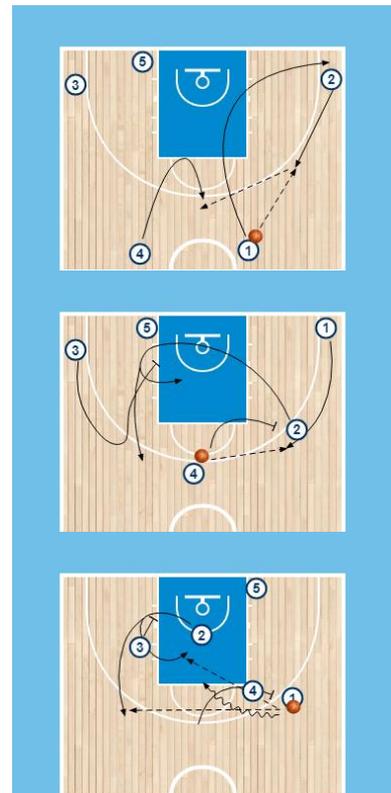


Figura 20. Variação ofensiva 2

3.1.12. Reposições de Bola (Linha de Fundo Atacante)

Varição 1

Reposição de bola simples que tem como objetivo colocar a bola em jogo. Se não entrar em 4 para cesto, a bola entra no jogador 1.

Após estabelecer o bloqueio para 1, o jogador 5 pode sair para a linha de três pontos ou tentar ganhar imediatamente a posição no bloco.

Se a bola não entrar no jogador interior, 1 puxa a bola para o topo da linha de três pontos e reinicia o ataque.

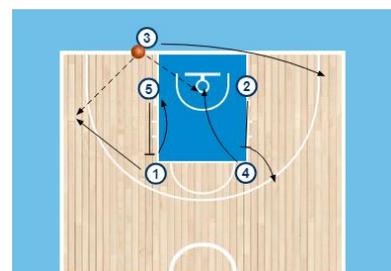


Figura 21. Reposição de bola (variação 1)

Variação 3

Esta variação tem como objetivo marcar cesto através de Lançamento, quer seja de três pontos (pretendido) quer seja de meia distância.

A movimentação do jogador 1 serve para atrair a defesa para o cesto. Após a passagem do 1 pelo jogador 4, este último vira-se de frente para o 2 e estabelece um bloqueio de forma a criar espaço do lado da reposição da bola

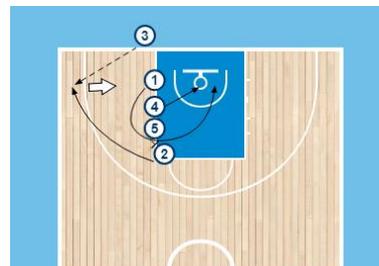


Figura 22. Reposição de bola (variação 3)

3.1.13. Reposições de Bola (Linha Lateral)

Variação 1

Nesta variação é estabelecido um bloqueio de forma a que o jogador 1 possa libertar-se da marcação e receber a bola.

Importante que os jogadores que utilizam os bloqueios, passem ombro a ombro com o bloqueador de forma a conseguirem deixar para trás, pelo menos momentaneamente, o seu defensor direto.

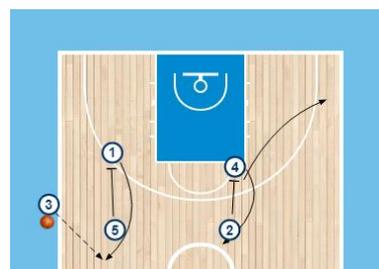


Figura 23. Reposição de bola (variação 1)

Variação 3

Tem como objetivo principal marcar cesto de forma rápida, apanhando desprevenida a defesa.

A base desta variação é igual à Variação 1, contudo, após dar bloqueio ao jogador 1, o jogador 5 estabelece um bloqueio, quase a pisar a linha lateral, ao repositor de bola de forma a que este consiga cortar para o cesto sem qualquer oposição.

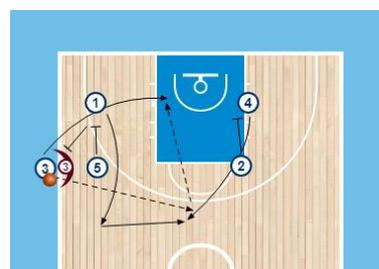


Figura 24. Reposição de bola (variação 3)

A bola é triangulada com o jogador 4. Se o 4 não conseguir passar a bola ao 3, então, o jogador 1 vai receber bola à mão.

Varição 4

O jogador 1 repõe a bola nesta variação e após passar a bola ao 4 vai receber a bola à mão.

O Jogador 4 finge que vai dar bloqueio ao 3 e sobe para a linha de 3 pontos para receber a bola.

Após entregar a bola à mão ao jogador 1, o 4 recebe um bloqueio cego de 3 de forma a conseguir fugir à marcação e receber a bola no espaço enquanto corta para o cesto.

Caso não seja possível o passe no corte de 4, o 1 deve guardar a bola e organizar o ataque.

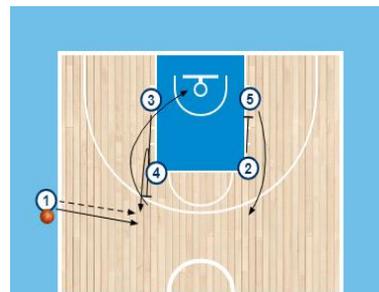


Figura 25. Reposição de bola (variação 4)

3.1.14. Pick and Roll

Sendo uma das jogadas mais antigas do basquetebol, faz todo o sentido desenvolver as capacidades de leitura de vantagens e desvantagens resultantes de jogar Bloqueio Direto.

De forma a conseguir aumentar o leque de leituras e experiências a jogar Bloqueio Direto, serão várias as variações.

Varição 1

4 corta para “*Short Corner*” do lado da bola.

5 sobe pra estabelecer o bloqueio apenas após 4 cortar a linha de lance-livre. 2 e 3 Esticam o jogo ao máximo.

Depois de estabelecer o bloqueio, o 1 penetra para o cesto ao mesmo tempo que o 5 desfaz para o cesto e o 4 sobe em banana para a linha de lance-livre.

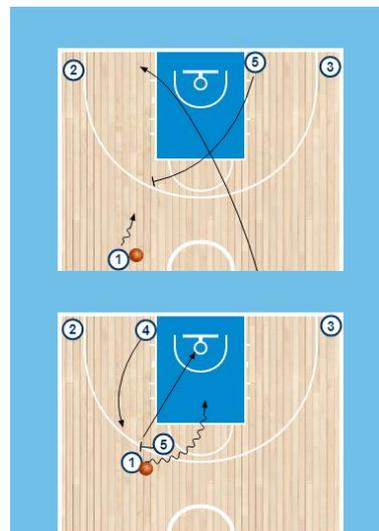


Figura 26. Pick and Roll (variação 1)

Variação 2

Em tudo igual à variação 1, a exceção da movimentação do jogador 4 que, após 1 jogar bloqueio com o 5, sai de do “*Short Corner*” para o canto do mesmo lado permitindo que haja mais espaço para o 1 e 5 utilizarem o corredor central para jogarem bloqueio direto.



Figura 27. Pick and Roll (variação 2)

O 2 reage à penetração dando uma linha de passe nas costas de 1.

O 3 reage igualmente à penetração podendo subir pela linha de três pontos, permanecer no canto ou cortar pelas costas.

Variação 3

Nesta variação não existe troca de interiores, ou seja, o bloqueio é dado diretamente pelo jogador interior 4.

Será eficaz quando a defesa não estiver completamente estabelecida, para além de obrigar o bloqueador a trabalhar a paragem para estabelecer o bloqueio sem cometer falta atacante.

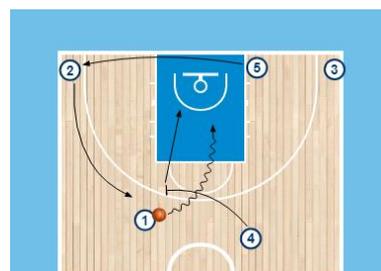


Figura 28. Pick and Roll (variação 3)

Todas as leituras anteriores mantêm-se havendo sempre mais do que uma opção de passe e finalização ou lançamento.

Variação 4

Nesta variação o 4 estabelece um “*Fake Pick*”, o que significa que não estabelece o bloqueio a 100%, apenas serve como engodo de modo a enganar a defesa.

2 e 3 esticam ao máximo o jogo até serem solicitados.

Assim que 4 estabelece os pés, corta imediatamente para receber a bola de 5.



Figura 29. Pick and Roll (variação 4)

5 sobe assim que 4 corta em V para o bloqueio, podendo receber a bola e triangular com o 4 completando um *“High-Low”*. Caso a bola não entre no 4, o 5 decide se executa T1 ou T2.

Esta é a variação mais complexa pelo leque de opções que oferece, pois, todas as regras e formas de atacar anteriormente descritas podem ser utilizadas caso o *“High-Low”* não seja possível.

A concentração dos jogadores é uma característica imprescindível, só assim será possível jogar este modelo de jogo aliciante e desafiante.

4. Exercícios de Treino

Compete ao treinador escolher exercícios que permitem a assimilação dos conceitos e fundamentos por parte do atleta. Estas escolhas devem-se aproximar dos objetivos definidos pelo treinador para cada exercício individualmente.

Por vezes, o mesmo exercício pode ser utilizado para o ensino de fundamentos diferentes. O critério do treinador torna-se fundamental para a formação dos jogadores de forma que os conceitos sejam assimilados de correta e inequivocamente.

Ao longo da época foram vários os exercícios utilizados, cada um com características específicas.

4.1. Exercícios de Finalização

“Speed Drill”

- Qualidade de Passe/”Timing” do Passe/Finalização em ritmo de jogo/Preparar as Mãos e Pedir Bola

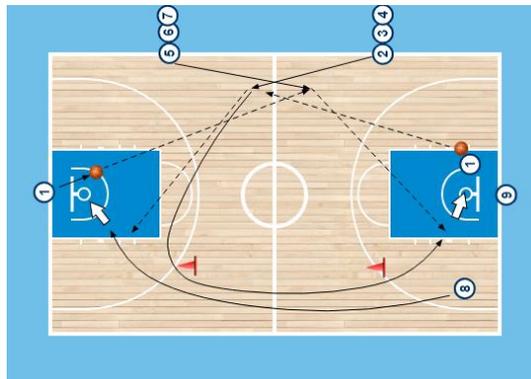


Figura 30. Speed Drill

“CrissCross”

- Qualidade de Passe/”Timing” do Passe/Finalização em ritmo de jogo/Preparar as
- Mãos e Pedir Bola

“Corner Drill”

- Qualidade de Passe/”Timing” do Passe/Finalização em ritmo de jogo/Preparar as Mãos e Pedir Bola/Resistência

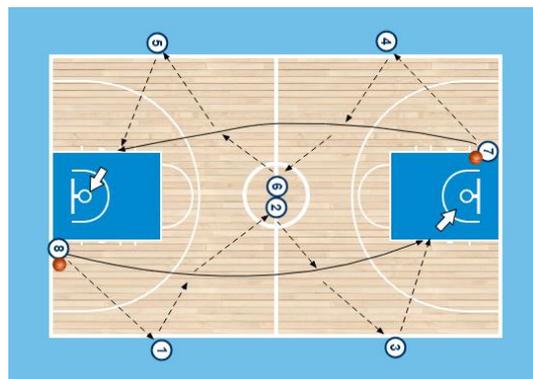


Figura 31. Corner Drill

Volta Cotovelos

- Variedade Finalizações/Trabalho de Pés

Trabalho Jogador Interior/Exterior

- Finalizações em Diferentes Posições/Arranques/Lançamento/Manejo Bola/Finalizações/Receção em Movimento

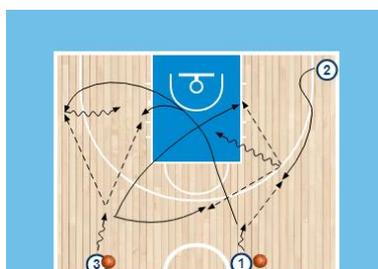


Figura 32. Trabalho jogador interior/exterior

4.2. Exercícios Lançamento

Iverson Drill

- Trabalho do Pé Pivot/Enquadramento com o cesto/Lançamento

Vaivém

- Lançamento Ritmo de Jogo/Paragens

Quadrado

- Trabalho de Pés/Pé que Ataca a bola/Enquadramento com Cesto

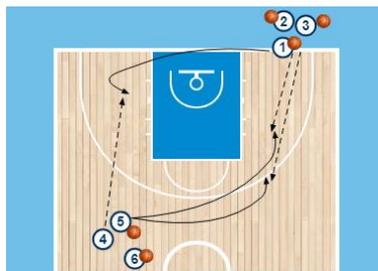


Figura 33. Quadrado

Moçambique Drill

- Passe/Finalização/Lançamento

Meio Campo

- Paragens/Lançamento Ritmo de Jogo

Posições

- Técnica de Lançamento/Velocidade Lançamento/Ataque à Bola/Técnica utilização das Mãos

Saída Bloqueio

- Trabalho de Pés/Ataque à Bola/Situação e Jogo/Preparação Mãos/Postura do Corpo

4.3. Exercícios Defesa

Shell Drill

- Posicionamento Defensivo/Rotações Defensivas/Fintas Defensivas/”Close Out”/Ajudas/Postura Defensiva/Utilização Braços e Mãos/Orientação dos Pés

ZigZag

- Técnica de Deslize Defensivo/Utilização dos Braços/Orientação do Pé

Trabalho de Ajuda

- “Timing” Ajuda/Posição Ajuda/Deixar Jogadores Confortáveis com Impacto

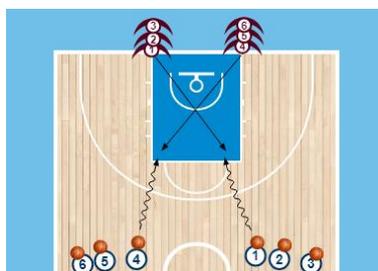


Figura 34. Trabalho de Ajuda

Contra-Ataque 11 (variação 3x3 quem ataca defende)

- Transição Defensiva/Pressão na Bola/Pressão 1ªLinha de Passe/Recuperação/Contenção

Finta Defensiva

- Técnica/Utilização das Mãos/Orientação dos Pés/Postura e Posicionamento

Deslize defensivo + *Close Out*

- Técnica/Utilização Dos Braços e Pernas

Finta Defensiva + *Close Out*

- Técnica/Como Percorrer espaços/Ocupação dos Espaços



Figura 35. Finta defensiva + Close Out

Finta Defensiva (Distância maior)

- Técnica/Como Percorrer espaços/Ocupação dos Espaços

“*Close Out*”

- Técnica/Orientação Pés

“*Close Out*” + “*Box Out*”

- Técnica/Orientação Pés/Combatividade/Contato

Box Out

- Técnica/Combatividade/Contato

Transição Defensiva (3x3/4x4)

- Situação Jogada/Ocupação Espaços/Controlo do Espaço/Comunicação/Trocas em Transição/Posição no Campo em Função da Bola/Proteção do Cesto/Pressão Bola/Pressão Linhas de Passe/Movimentação de Costas.

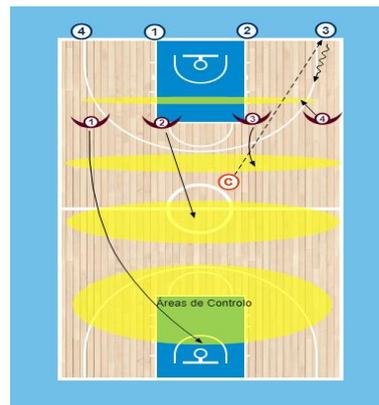


Figura 36. Transição defensiva

4.4. Exercícios 1x1

1x1 Após Deslize

- Técnica Deslize/Orientação Pés conforme Posição Atacante/Utilização Mãos/Postura Corporal

1x1 Percepção Visual (Deslize Contínuo)

- Entender “Timings” de Arranque/Posição Defensor/ Leitura Pés Defensor



Figura 37. 1x1 Percepção Visual (deslize contínuo)

1x1 Cadeiras

- Recuperação Espaço

1x1 Diferença Velocidades (Meio Campo/Linha de Fundo)

- Entender Movimentos Contrários/Leitura Pés Defensor

1x1 Bola à Mão (Interior ou Exterior)

- 1x1 Exterior ou Interior/Agressividade Defensiva e Ofensiva/Leitura Posição e Pés do Defensor/Identificar Debilidades do Atacante



Figura 38. 1x1 Bola à mão (Interior ou exterior)

1x1 Colecionar Cabeças

- 1x1 Contra Todos/Variação de Adversário/Adaptações a Trocas Defensivas/Identificar Vantagens

1x1 Rei do Parque

- 1x1 Contra Todos/Variação de Adversário/Adaptações a Trocas Defensivas/Identificar Vantagens

1x1 Meio Campo

- Recuperação Espaço/Finalização com Pressão

4.5. Exercícios Ataque

4x4x4/5x5x5

- Ataque contra Diferentes Equipas/Adaptação do Ataque e da Defesa/Sem Transição Defensiva

4x4/5x5

- Situação de Jogo/Explorar Vantagens/Identificar Debilidades/Correções de Posicionamento e “*Timings*”/Transições Ofensivas e Defensivas

Reação à Penetração (3x1/3x2/3x3) e Com Jogador Interior (4x2/4x3/4x4)

- Trabalho de Linhas de Passe/Opções de Passe para Homem da Bola/Movimentação Sem Bola/Ocupação de Espaços/Espaçamento/Ajustes de Posição/Fintas Defensivas/”*Close Out*”/Ajudas/Rotações Defensivas

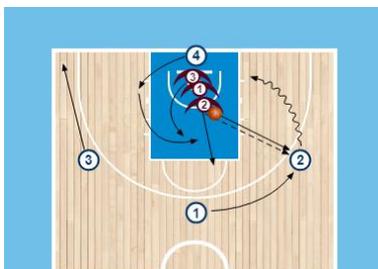


Figura 39. Reação à penetração e com jogador interior

Bola à Mão (1 e 2)

- Mudança de Velocidade/Contato Visual/Postura Corporal/Ataque à Bola/Desfazer/Contato com colega Equipa/Ombro com Ombro/1º Drible

Transição Ofensiva (5x0/4x0)

- Como Correr Pelo Campo/Posição De Recepção/Postura Corporal/Definição de Ataque/Movimentações Ofensivas/"Timings" Movimentações/Explorar Opções Ofensivas

Transição Defensiva/Ofensiva com Desvantagem/Vantagem de 1x1 até 5x5

- Ataca em Vantagem e Defende em Igualdade/Procurar Jogador Sozinho/Circulação de Bola/Posicionamento Defensivo em Desvantagem e Igualdade/Constante Alteração da Situação de Jogo/Atacar Defensor/Saber Quando Libertar Bola/Pressão Saída de Bola

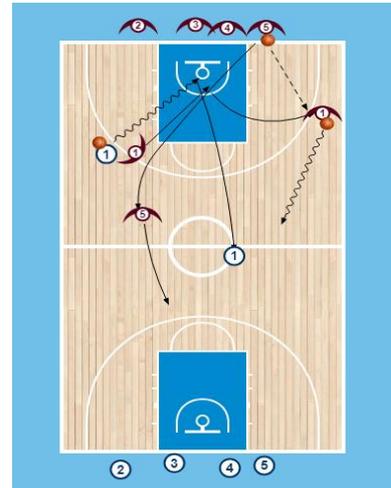


Figura 40. Transição defensiva/ofensiva com desvantagem/vantagem de 1x1 até 5x5

Bloqueio Indireto (Curl)

- Técnica de Utilização do Bloqueio/Saída em Corte/Ângulos Bloqueador e Bloqueado/Postura Corporal

Reposições Linha de Fundo/Linha Lateral

- "Timing" Movimentações e Entrada da Bola em Jogo

"Pick and Roll" 2x0

- Técnica Bloqueio Direto/Técnica Bloqueador e Driblador/Como Desfazer/Como Utilizar o Drible/Ângulos de Bloqueio e de Ataque/Finalização/Lançamento/Assistência/Posição e Postura Corporal

“Pick and Roll” 2 bolas

- Técnica Bloqueio Direto/Técnica Bloqueador e Driblador/Como Desfazer/Como Voltar a Bloquear/Como Utilizar o Drible/Ângulos de Bloqueio e de Ataque/Finalização/Lançamento/Assistência/Posição e Postura Corporal

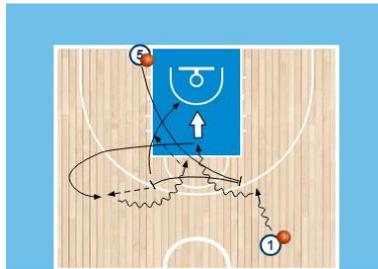


Figura 41. Pick and roll 2 bolas

“Pick and Roll” 2x1 (Defesa Bloqueador/Defesa Driblador)

- Leitura da Defesa do Bloqueador ou Driblador e Como Atacar/Defesa em “Drop”, Troca, “Flash”, Passagem em Perseguição, Passagem 3ºHomem/Ritmo de Ataque/Variação de Leituras/Explorar Soluções/Abertura Linhas de Passe/ Controlar Precipitação

“Pick and Roll” 2x2

- Leitura da Defesa do Bloqueador e do Driblador e Como Atacar/Defesa em “Drop”, Troca, “Flash”, “Hedge”, Passagem em Perseguição, Passagem 3ºHomem/Variação de Leituras/Explorar Soluções/Abertura Linhas de Passe/Controlo /Controlo do Ritmo.

5. Controlo e Avaliação do Processo de Treino

5.1. Controlo do Treino

De forma a conseguir controlar as presenças nos treinos foi elaborada uma folha de registo na qual foram introduzidas as presenças dos atletas. O mapa de assiduidade está dividido por meses sendo possível no final da época quantificar o número de presenças de cada atleta.

De seguida, é possível verificar a totalidade de presenças de cada atleta.



Gráfico 6. Quadro de Presenças

5.2. Análise Do Processo de Treino

De forma a implementar o modelo de jogo proposto, é importante que o tempo de treino dedicado ao ataque seja elevado. Contudo, de forma a conseguir construir um ataque eficaz é necessário que a defesa seja capaz de oferecer resistência e dificuldade.

É importante não esquecer o desenvolvimento individual necessário de forma a proporcionar aos atletas competências individuais que os permitam atacar e defender.

A primeira fase compreende as sessões de treino 1 a 93, enquanto as sessões de treino 93 a 178 representam a segunda metade da época. Esta divisão surge pelas duas fases competitivas da época, sendo a primeira disputada com o objetivo de aceder às competições nacionais e a segunda fase, uma competição interna da Associação de Basquete de Lisboa.



Gráfico 7. Percentagem de tempo de treino (1ª Fase)

Neste sentido podemos verificar tanto no gráfico da primeira metade da época como no da segunda metade que o Ataque representa cerca de 40% do tempo de treino.

Relativamente ao tempo dedicado à Defesa podemos verificar que representa metade do tempo utilizado para situações ofensivas e cerca de 20% do tempo total quer na primeira fase quer na segunda fase.

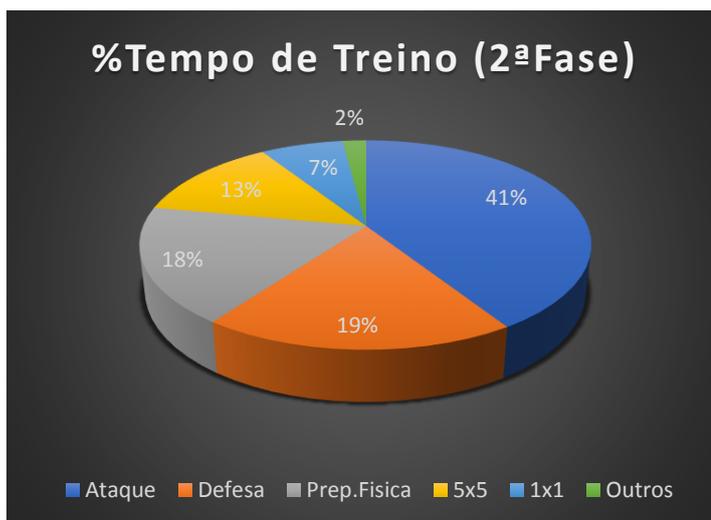


Gráfico 8. Percentagem de tempo de treino (2ª Fase)

Dentro da equipa técnica foi definido que a preparação física tinha de ser uma componente presente em cada treino. Assim, por cada sessão de treino, foram dedicados cerca de 18

minutos ao desenvolvimento físico. Na visão global, a preparação física representou 17% do tempo de treino quer na primeira fase da competição, quer na segunda.

As situações de 1x1 são situações que desenvolvem fundamentos ofensivos e defensivos, e por isso, foram agrupados. Neste caso, houve um ligeiro aumento da 1ª Fase da época (5%) para a 2ª Fase da época (7%).

A fatia mais pequena da distribuição do tempo, 2%, diz respeito a ações complementares ao treino, tais como medições antropométricas, conversas com os atletas, apresentações e ao último treino da época.

A cor amarela diz respeito ao tempo despendido em situações de jogo, por norma de 5x5 mas também de 4x4. Neste parâmetro foram somadas todas as situações que permitiam aos jogadores a maior semelhança com o jogo de competição. Da 1ª Fase (16%) para a 2ª Fase (13%) foi dedicado menos 3% do tempo total de treino.

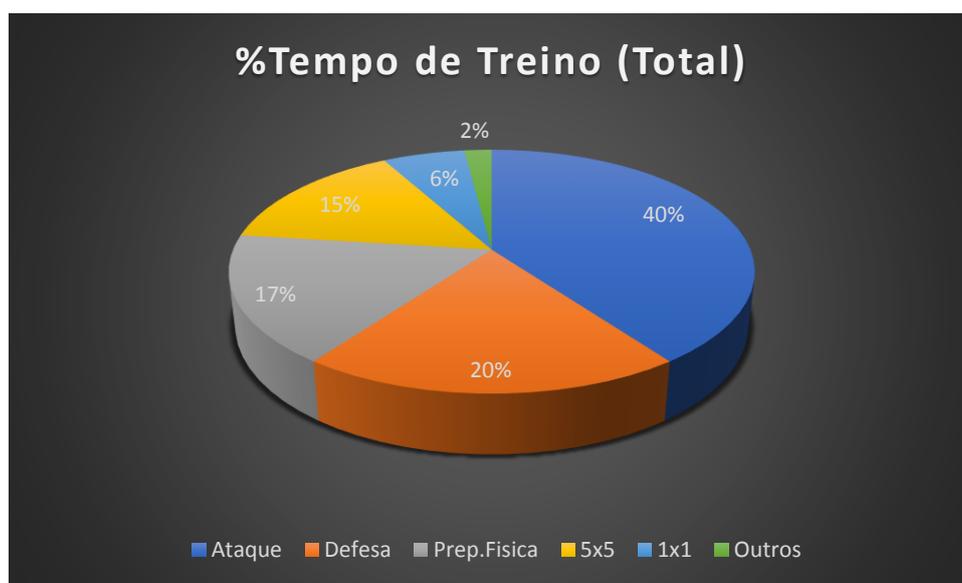


Gráfico 9. Percentagem de Treino (Total)

Ao longo da época foram 178 as sessões de treino, totalizando 17440 minutos de treino. 141 sessões de 90', 24 de 120', 5 de 150', 4 de 105', 2 de 180', 1 de 241' e 1 de 6'.

Tendo em consideração o número total de minutos (17440'), o gráfico seguinte representa a distribuição de minutos por exercícios de Ataque, Defesa, Preparação Física, Situação de Jogo, Situações de 1x1 e outros.

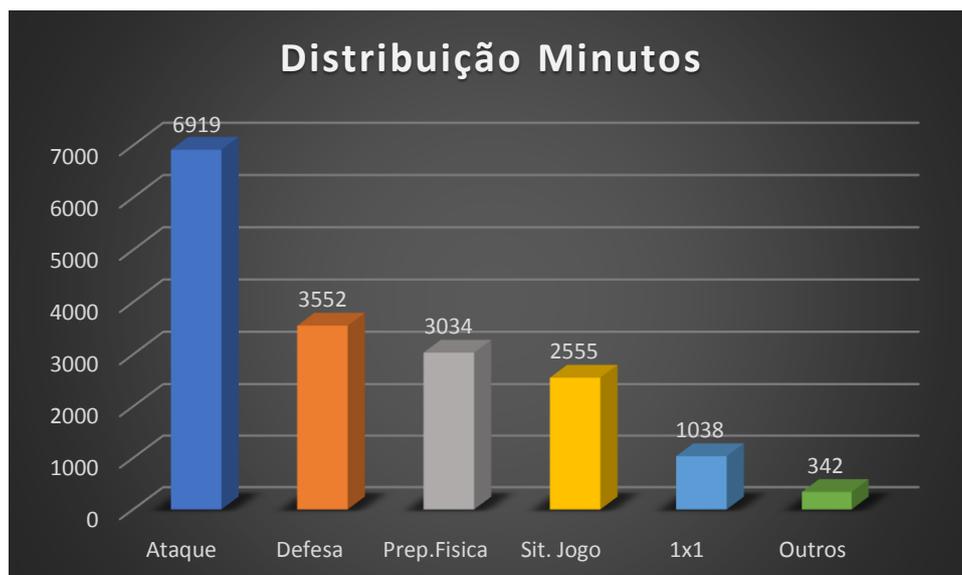


Gráfico 10. Distribuição de Minutos

6. Controlo e Avaliação do Jogo

6.1. Estatística

A recolha de dados estatísticos relativamente aos momentos competitivos é uma ferramenta importantíssima para o treinador. O processo de análise destes dados permite ao treinador avaliar a performance dos atletas durante o jogo, conhecendo assim, os pontos fracos e fortes dos seus jogadores individualmente. Deste modo, torna-se mais fácil planear o processo de treino de forma a conseguir potenciar as skills dos jogadores, bem como desenvolver e trabalhar aqueles que apresentam maiores debilidades.

No início da época, fazia parte do planeamento anual a recolha dos dados estatísticos dos jogos a realizar. Contudo, devido à quantidade de elementos da equipa técnica, tornou-se muito complicado recolher dados com eficácia. Ainda assim, foram recolhidos dados de 19 jogos ao longo da época por um pai que se mostrou disponível desde o primeiro momento para preencher a folha de estatística. Tendo em consideração a falta de experiência deste pai no processo de recolha de dados, foi formulada a seguinte folha de estatística ao longo destes 19 jogos.

Tabela 5. Estatística Acumulada

Player	Numero de Jogos	FGM (Total de lançamentos)	2PM	3PM	FTM (Lanços Livres)	Reb Off	Reb Def	Reb (Ressaltos)	AST (Assistências)	ST (Roubos de bola)	TO (Perdas de bola)	BS (Blocos)	PF (Faltas)	EFF (Eficiência)	PTS
Afonso Sa Afonso Tavares	19	50	21	22	7	3	21	24	11	28	35	2	13	21	110
Almirante .	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	-2	0
Casegas .	18	64	29	10	25	1	35	36	25	33	67	1	19	26	113
Diogo	7	1	0	0	1	3	9	12	4	1	5	1	4	12	1
Antunes	19	88	58	1	29	13	41	54	17	37	45	3	42	73	148
Fernando	8	12	8	0	4	2	10	12	2	3	15	0	6	-3	20
Girao .	17	59	35	11	13	14	53	67	42	41	55	4	18	104	116
Gonçalo .	18	31	26	0	5	47	81	128	7	22	34	7	24	126	57
Gui	5	5	2	0	3	3	8	11	9	8	19	0	4	5	7
Gustavo .	18	99	64	0	35	37	74	111	5	17	31	33	42	184	163
Ivo	5	1	1	0	0	0	2	2	0	1	2	0	2	0	2
Matos .	10	10	4	0	6	4	13	17	3	6	13	0	12	-1	15
Miguel Pinto	6	2	2	0	0	1	2	3	1	1	7	0	2	-4	4
Pedro Gonçalves	19	36	24	5	7	23	39	62	10	23	30	10	49	70	70
Renato .	14	11	4	3	4	1	11	12	4	6	28	0	13	-13	21
Resende .	15	19	13	0	6	4	4	8	2	2	0	0	2	42	32
Simão	3	0	0	0	0	0	4	4	0	0	3	0	5	0	0
Tiago .	17	37	29	4	4	2	15	17	6	12	29	1	6	35	74
TOTAL		525	320	56	149	158	422	580	148	241	419	62	266	675	953

Olhando para esta folha de estatística é perceptível a falta de alguns parâmetros como o número de lançamentos tentados, estando apenas presente a quantidade de lançamentos convertidos. Ainda assim, é uma folha de estatística na qual podemos verificar a eficiência de cada atleta e a sua contribuição ao longo da época para o sucesso da equipa.

Player	Media Reb por jogo	Media de AST por jogo	Media de ST por jogo	Media de TO por jogo	Media de BS por jogo	Media de EF por jogo	Media PTS por Jogo
<i>Afonso Sá</i>	1,3	0,6	1,5	1,8	0,1	1,1	5,8
<i>Afonso Tavares</i>	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	-2,0	0,0
<i>Almirante .</i>	2,0	1,4	1,8	3,7	0,1	1,4	6,3
<i>Casegas .</i>	1,7	0,6	0,1	0,7	0,1	1,7	0,1
<i>Diogo Antunes</i>	2,8	0,9	1,9	2,4	0,2	3,8	7,8
<i>Fernando</i>	1,5	0,3	0,4	1,9	0,0	-0,4	2,5
<i>Girao .</i>	3,9	2,5	2,4	3,2	0,2	6,1	6,8
<i>Gonçalo .</i>	7,1	0,4	1,2	1,9	0,4	7,0	3,2
<i>Gui</i>	2,2	1,8	1,6	3,8	0,0	1,0	1,4
<i>Gustavo .</i>	6,2	0,3	0,9	1,7	1,8	10,2	9,1
<i>Ivo</i>	0,4	0,0	0,2	0,4	0,0	0,0	0,4
<i>Matos .</i>	1,7	0,3	0,6	1,3	0,0	-0,1	1,5
<i>Miguel Pinto</i>	0,5	0,2	0,2	1,2	0,0	-0,7	0,7
<i>Pedro Gonçalves</i>	3,3	0,5	1,2	1,6	0,5	3,7	3,7
<i>Renato .</i>	0,9	0,3	0,4	2,0	0,0	-0,9	1,5
<i>Resende .</i>	0,5	0,1	0,1	0,0	0,0	2,8	2,1
<i>Simão</i>	1,3	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0
<i>Tiago .</i>	1,0	0,4	0,7	1,7	0,1	2,1	4,4
TOTAL	38,3	10,4	15,4	31,3	3,5	36,9	57,2

Tabela 6. Média de dados estatísticos

Nesta última tabela são apresentadas as médias de cada jogador em diferentes parâmetros do jogo como ressaltos, assistências, roubos de bola, *turnovers*, pontos e respetiva eficiência.

Apesar desta recolha de dados não ser cem por cento igual à realidade, devido aos erros humanos inevitáveis, é possível retirar informações importantes relativamente às prestações dos jogadores e do seu impacto (positivo/negativo) para a equipa.

Por fim, foram também filmados todos os jogos ao longo da época. A partir destas filmagens foi possível rever e analisar, com os atletas, diferentes momentos do jogo de modo a conseguir corrigir erros.

7. Conclusão

No início deste estágio, foi proposto um projeto aliciante que passava por desenvolver um conjunto de jogadores de forma a poderem no futuro, discutir títulos pela equipa principal do Clube Basket Queluz. Contudo, não foram especificadas diretrizes, tendo o treinador principal total liberdade para planear o processo de treino.

Esta liberdade permitiu-me aplicar todos os conhecimentos anteriormente adquiridos num projeto criado de raiz, sendo da minha inteira responsabilidade todo o processo de planeamento, de treino e de organização. A possibilidade de tomar todas as decisões, permitiu desenvolver e colocar em prática ideias que podiam ser recusadas em qualquer outro contexto. Inicialmente esta ideia de total liderança foi um pouco assustadora pois não existia uma rede de segurança, para além de não ter qualquer tipo de relação com nenhuma das pessoas que pertenciam aos quadros do clube, estando sempre presente a ânsia de querer mostrar que o trabalho estava a ser bem feito e que podiam confiar num estranho.

Apesar de não ter conhecido o meu treinador adjunto anteriormente a este projeto, conseguimos alinhar ideias de forma a construir um modelo de jogo possível de ser implementado, podendo estar sujeito a alterações e melhorias ao longo da época. Esta facilidade de relacionamento com o meu treinador adjunto foi bastante importante. O Jorge é um treinador bastante experiente e que conhece muito bem o basquetebol da associação de Lisboa, ajudando-me a perceber todo o meio envolvente e tudo aquilo que podia ou não podia ser feito. Assim, foi muito mais fácil delinear objetivos claros para a época.

O objetivo principal do estágio foi criar e implementar um modelo de jogo que os atletas gostassem de jogar, que ao mesmo tempo fosse desafiante, e que, pudesse desenvolver os atletas, ensinando movimentos táticos e *skills* técnicas utilizados por jogadores de basquetebol de alto nível.

A realidade em que se encontrava a equipa foi muito diferente das expectativas criadas. O grupo era bem constituído, tendo jogadores bons tecnicamente com bola, não havendo jogadores com debilidades evidentes nas técnicas de lançamento e drible. Contudo, o conhecimento do jogo era bastante débil em todo o grupo, tornando-se ainda mais importante a estruturação de um modelo que não só pudesse desenvolver os jogadores principalmente a nível tático, mas que fosse adaptado ao seu conhecimento. A ideia do trabalho realizado passou por ensinar fundamentos que pudessem ser úteis nos escalões mais direcionados para a competição como

os Sub-18 e Seniores. O impacto inicial para os jogadores foi forte, não estando acostumados a um processo de treino planeado e com objetivos específicos. Contudo, o entusiasmo por novas ideias e diferentes formas de encarar o treino aliciaram os jogadores a continuar a trabalhar de forma árdua.

O modelo de jogo implementado ao longo da época sofreu constantes alterações obrigando os jogadores a não cair na monotonia e a manter os níveis de concentração sempre elevados. Esta adaptabilidade foi fundamental de forma a conseguir transmitir aos atletas que não existe um estado de plateau de conhecimento e de aprendizagem. Permitiu-me igualmente a procura incessante de novas informações contribuindo também para a minha aprendizagem.

Ainda assim, gostaria de ter encontrado um contexto um pouco diferente. É necessário para os clubes formadores, possuírem um documento orientador. A constituição deste documento deve ser o fio condutor pelo qual os treinadores guiam o seu trabalho, transmitindo ideias claras daquele que deve ser o trabalho base, que se inicia desde os escalões mais baixos até aos escalões mais altos. Assim, mesmo havendo alterações de treinadores, o trabalho feito não é perdido, prevalecendo a formação do atleta.

Segundo Cotê (2006) existem três referências importantes para se ser um bom treinador, sendo estas os processos de formação, a experiência como atleta e a experiência como treinador.

Chegando ao fim da época, torna-se claro que a missão foi cumprida. Os jogadores evoluíram de forma exponencial, desbloqueando todo o seu potencial. O grupo tornou-se coeso ao longo da época tornando a equipa num grupo de amigos que têm um gosto em comum, o basquetebol.

8. Bibliografia

- Adelino, J (2000). *O treino da técnica nos jogos desportivos*. In J. Garganta (ed.), Horizontes e Órbitas no Treino dos Jogos Desportivos, pp. 91-100. CEJDC, FCDEF-UP, Portugal.
- Adelino, J (2003). *As coisas simples do Basquetebol*. (6). ANTB: Lisboa, Portugal.
- Araújo, J (1992). *A preparação técnica e tática*. Federação portuguesa de Basquetebol/ Associações Regionais de Basquetebol. Lisboa, Portugal.
- Araújo, J. M. Pinto, C. Leite, M (2004). *Basquetebol. Modelo de Jogo*. Lisboa: Editorial Caminho, SA.
- Borges, N (2007). *O Jogo e a Formação do Jogador: Proposta de Modelo Evolutivo de Construção de Defesa*. Dissertação de mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Portugal.
- Comas, M. (1991). *Baloncesto, mas que un juego: Defensa: Construccion de una defensa*. Espanha: Gymnos Editorial.
- Gels, J. (s/d). *Basketball Offense - Dribble-Drive Motion Offense. Coach's Clipboard*, em <http://www.coachesclipboard.net/DribbleDriveMotionOffense.html>.
- Haubrich, B. (1992). *Defense wins! A new, winning approach to team man-to-man basketball*. Parker publishing company. United States of America.
- Kostourkov, I. (2013). *Scouting e análise de vídeo*. *Revista O treinador*, (51), 31–34.
- Krause, J (1991). *Basketball Skills & Drills*. Human Kinetics, Inc. Campaign, Illinois.
- Lima, T. (2000). *Saber treinar, aprende-se!*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Oliveira, J.G. (2004). *O conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino – aprendizagem/treino de jogo*.
- Oliveira, J.; Graça. A. (1998). *O ensino do basquetebol, terceira edição*. In A. Graça e J. Oliveira (Eds.,). *O ensino dos Jogos Desportivos*, 61-94.
- Rodrigues, F. (2007). *O treinador – Conhecimento e conceções de Treino dos Treinadores Experts em Basquetebol*.
- Santos, H. (2012). *Modelos de Jogo: necessidade ou ornamento*.

Tavares, F (1996). *Manual de Basquetebol. Sebenta da cadeira de estudos práticos I – Basquetebol 1º ano FCDEF/UP*. AE da FCDEF-UP:Porto.

Walberg, V. (2008). *The «Dribble, Drive, Motion» Offense*. FIBA Assist Magazine, 35, 20-27.

William F. Stier Jr. & Robert C. Schneider (2006). *Preferred Player Characteristics and Skills of Division I Men’s Basketball Coaches*. United States Sports Academy.

9. Webgrafia

<https://www.xeniosusa.com/product/neoprene-kettlebells/>

https://www.domyos.co.uk/training-100-cross-training-suspension-strap-id_8360619

<https://www.fisiofernandes.com.br/bola-de-tempo-e-reacao-live-up/p>

<https://www.topgim.com/catalog?category=244>

<https://www.sportit.com/it/fascia-elastica-per-aerobica-get-fit-3-pezzi-fantasia-gf221>

<https://pt.sportsdirect.com/fitness-and-exercise-equipment/fitness-equipment/gym-balls>

<https://geneall.net/pt/mapa/178/sintra/>

<http://www.clubebasketqueluz.com/>

<https://www.zerozero.pt/estadio.php?id=21603>

<https://www.thefinalball.com/foto.php?id=4010&op=voto&v=1&redirm=1>

<https://futsalshotokai.webnode.pt/instala%C3%A7%C3%B5es-desportivas/>

<https://www.usask.ca/>