

Federação Portuguesa de Basquetebol

Comité Nacional de Minibasket



As técnicas fundamentais

TÉCNICAS FUNDAMENTAIS



Posição básica, virar o corpo para o lado, cabeça levantada, bola aberta à altura do peito.

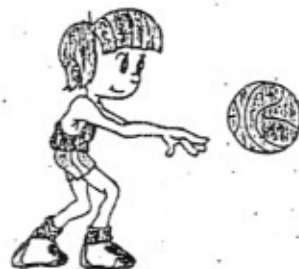


As pernas dos dois pés não tocam na bola, cotovelos junto ao tronco, mãos ligeiramente atrás da bola e bem abertas.

PASSE DE PEITO



EXTENSÃO DOS BRAÇOS NA DIRECÇÃO DO ALVO



Movimento das mãos para trás e ligeiramente para baixo.

PASSE PICADO



Começar o passe PICADO da mesma maneira que o passe de peito



Receber o passe FAZENDO RESSALTAR A BOLA NO CHÃO, não muito longe de seu companheiro (a cerca de 3/4 de distância que o jogador tem); esse tipo de passe é muito usado no jogo.

PASSE COM UMA MÃO POR CIMA DO OMBRO



A posição inicial é a mesma que a dos outros passes.



Lavar a bola para trás para cima do ombro (direita), e se houver tempo retirar o pé direito.



Começar a levantar com o pé direito, não se esqueça de manter o pé não do mesmo lado, e simultaneamente torcer o pass.



Produzir com um movimento de pulso e o pé direito com o braço, passos para trás e com boa pontaria.



Parar sem interromper o dribble com o pé do lado de dentro (a mais perto do adversário) à frente.



Começar a mudança de direção com um dribble lateral.



Pivotar sobre o ponto do pé de frente (como caso o adversário), elevando a bola do adversário (mantendo o corpo entre a bola e o adversário).



Completar o movimento deixando sobre o tronco, e continuando a driblar, agora com a outra mão.



Proteger a bola com o braço e a perna.



Progressar rapidamente para o novo lado.

MUDANÇA DE MÃO



Começar a mudança de direção com um dribble lateral.



Sem interromper o dribble, parar com o pé do lado de fora (a mais afastado do adversário) à frente.



Pivotar sobre o ponto do pé à frente sem levantar a bola do lado para o outro (de uma mão para a outra).



Mantém o dribble lateral e continuar a proteger a bola com o braço livre (sem a bola).



Concluir rapidamente no dribble para o novo lado.

ROTAÇÃO



Rotação (sobre o pé esquerdo) para trás.



Rotação (sobre o pé esquerdo) para a frente.



Pivota sobre os joelhos (como se estivesse sentado numa cadeira) e elevar os pés. Proteger bola e bola com o tronco e vir o adversário. O pé esquerdo é o pé de apoio e rotação acontece sobre o ponto do pé direito, elevando-se o calcanhar.

DEFESA



Os pés afastados, sensivelmente à largura dos ombros; as pernas bem abertas e o peso do corpo dividido sobre os dois pés. A cabeça erguida, os olhos levantados com a palma virada para a frente.



Quilatar os joelhos, procurando manter mais ou menos sempre a elevação dos pés; se quiser ir para o lado direito, manter primeiro o pé direito; se quiser ir para o esquerdo, se quiser ir para o esquerdo, se o pé direito está o primeiro a movimentar-se.



Se quiser ir para trás o peso do lado direito, manter primeiro o pé direito para trás; procurar manter o equilíbrio sobre os pés sensivelmente iguais à largura dos ombros.