

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 do 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; passar com arco e com boa pontaria.

