



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BASKETBALL

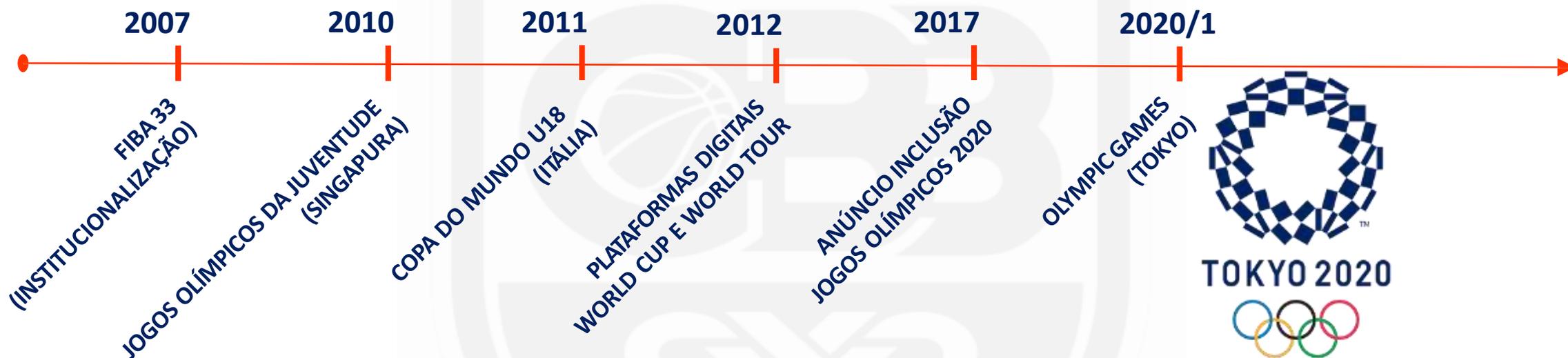
BASQUETE 3X3 - INICIAÇÃO



METODOLOGIA DE TREINAMENTO PARA A INICIAÇÃO AO BASQUETE 3X3



UM POUCO DE HISTÓRIA – O BASQUETE 3X3



BASQUETE 3X3 - REGRAS

regras básicas

Após uma recuperação de bola, o adversário deve sair da linha de 2 pontos (limpar), antes de atacar a cesta.

FORMAÇÃO

Cada equipe é composta por 4 atletas, sendo 3 em quadra e 1 reserva.



Reservas



BOLA

A bola tem 72 centímetros, 2,9 centímetros a menos em relação ao basquete tradicional.

VENCEDOR X TEMPO

A equipe que chegar primeiro aos 21 pontos vence a partida. O jogo pode chegar até 10 minutos, sendo vencedora a equipe que tiver mais pontos no fim do período. Em caso de empate, vence quem fizer 2 pontos primeiro.



BASQUETE 3X3 - REGRAS



Confederação Brasileira de Basketball



BASQUETE 3X3 - Regras do Jogo

Relação da equipe	Quatro jogadores por equipe (4) Três (3) + um (1) substituto Nota: O jogo deve iniciar com 3 (três) jogadores
Duração do jogo	10 minutos (tempo de jogo) O cronometro pára em situação de bola parada e nas cobranças de lance livre
Início de posse	Lançamento de moeda Nota: A equipe que ganhar o lançamento da moeda decide se fica ou não com a posse de bola no início da partida ou na prorrogação, caso seja necessário.
Prorrogação	A equipe que converter dois (2) pontos vence o jogo
Pontuação	Um (1) e Dois (2)
Posse de bola	12 segundos
Pontuação limite	21 pontos
Posse de bola após realização da cesta: posse da defesa	Abaixo do arco Sair driblando ou passando a bola para um companheiro atrás da área de 2 pontos, na parte superior (arco). À defesa não é permitido jogar no semicírculo abaixo da cesta, ou dentro do garráfon
Posse após uma bola parada	Reposição da bola por passe ao adversário e devolução ao atleta que repõe a bola ("Check Ball") atrás da área de dois pontos na parte superior.
Após uma roubada de bola, desarme, rebote defensivo, etc..	Bola deve ser driblada ou passada para trás da linha de dois pontos na parte superior. (Arco)
Após uma falta no ato do arremesso	Um (1) lance livre, se a falta foi cometida dentro da área de um ponto. (Dentro do Arco) Dois (2) lances livres, se a falta foi cometida atrás da área de dois pontos. (Fora do Arco)
Após bola presa	Posse da defesa
Limite de faltas por jogador	Sem limite
Faltas por equipe	As faltas de equipe 7ª, 8ª e 9ª serão penalizadas com 2 lances livres. A 10ª falta e todas as faltas subsequentes serão penalizadas com 2 lances livres e posse de bola.
Substituição	Em situação de bola morta, livre.
Arbitragem	Árbitro: Dois (2) Cronometrista: Um (1) Doze segundos: Um (1) Anotador: Um (1)
Pedido de tempo	Um (1) por equipe, 30 segundos

* Um jogador é considerado "atrás do arco" se nenhum de seus pés estiver dentro do arco

Links de Regras 3x3

https://www.youtube.com/watch?v=YA_EoVaSqUE&index=11&list=PLUJgyisN_KcoB4hkiuAbg-a6FLdUlfobx

<https://www.cbb.com.br/arbitragem/12/regras-e-interpretacoes-do-basquete-3x3>



O BASQUETE 3X3 – CARACTERÍSTICAS DO JOGO

- Intensidade
- Contato físico
- Ações decisivas
- Pontuação



O BASQUETE 3X3 – CARACTERÍSTICAS DO ATLETA

- Raciocínio rápido
- Versatilidade



BASQUETE 3X3 METODOLOGIA

Organização dos exercícios em função de:

- ✓Tempo/Espaço
- ✓Agilidade/Equilíbrio
- ✓Coordenação dos membros inferiores com os membros superiores
- ✓Visão/Percepção/Concentração
- ✓Controle de bola e finalização



BASQUETE 3X3 FUNDAMENTOS DO JOGO

- Controle do corpo;
- Manipulação de Bola
- Driblar;
- Passar e receber;
- Arremessar ;
- Rebote
- Defender.



BASQUETE 3X3 FUNDAMENTOS DO JOGO - DRIBLE



DESCOBERTA	CONHECIMENTO	USAR
Com a mão direita Com a mão esquerda Parado Caminhando Correndo	Troca de mão Troca de direção Troca velocidade	Situação de jogo Escolha



BASQUETE 3X3 FUNDAMENTOS DO JOGO PASSAR E RECEBER



DESCOBERTA	CONHECIMENTO	USAR
Comunicação Colaboração Atenção	Parado Em movimento Duas mãos Uma mão	Usar em jogo Escolha



BASQUETE 3X3 FUNDAMENTOS DO JOGO - ARREMESSAR



DESCOBERTA	CONHECIMENTO	USAR
Equilíbrio	Parado	Situação de jogo
Pés/Pernas	Em movimento	Marcado
Perto/Longe	Centro	Livre
Frente/Lateral	Esquerda	
Concentração	Direita	



BASQUETE 3X3 FUNDAMENTOS DO JOGO - REBOTE



DESCOBERTA	CONHECIMENTO	USAR
Equilíbrio Perto/Longe Frente/Lateral	Parado Em movimento	Situação de jogo Ofensivo Defensivo



BASQUETE 3X3 FUNDAMENTOS DO JOGO - DEFESA



DESCOBERTA	CONHECIMENTO	USAR
Empenho Vontade	Adversário/Bola Posicionamento	Situação de jogo Transição do ataque/defesa



BASQUETE 3X3 – ESTRATÉGIA PEDAGÓGICA

- Exercícios Analíticos repetição de tarefas para o desenvolvimento de um único fundamento do jogo de forma isolada, seja o movimento integral ou por partes, a fim de garantir o aprimoramento de um determinado padrão de movimento.
- Exercícios Sincronizados semelhantes aos analíticos, mas envolvem a combinação de dois ou mais fundamentos do jogo em um mesmo exercício.



O BASQUETE 3X3 – EXERCÍCIOS BÁSICOS

. Início do jogo 3x3

- Check ball
- Após cesta sofrida
- Após bola roubada
- Movimento da bola e deslocamento dos jogadores

. Jogo de transição

- Preparar à defesa após uma cesta realizada
- Preparar à defesa após arremesso perdido
- Preparar à defesa após perder a bola
- Defesa para o ataque após uma cesta concedida
- Defesa para o ataque após uma recuperação defensiva



O BASQUETE 3X3 – FORMADOR X TREINADOR

FORMADOR

1. Precisa ter conhecimento específico e geral;
2. Ser paciente
3. Ser dedicado e interessado pelo que faz
4. Ser alegre e ter espírito positivo
5. Manter sempre uma boa aparência
6. Utilizar um bom vocabulário
7. Ser criativo
8. Planejar seu conteúdo seguindo uma progressão pedagógica
9. Ensinar as técnicas básicas
10. Manter-se sempre atualizado



O BASQUETE 3X3 – FORMADOR X TREINADOR

TREINADOR

- Não pode ficar na quadra durante a partida
- Não pode interferir durante a partida
- Gerar autonomia no atleta
- Compreensão do jogo
- Objetivos claros técnicos e táticos



BASQUETE 3X3 FICHA DE TREINO

- Conteúdo do treino:
- Aquecimento;
 - Parte principal/Central;
 - Parte final

EX3		CB3		EX3	
Treino n°			Data		
(Objetivo)					
Aquecimento			Agilidade		
Tempo	Exercício	1º ob.	2º ob.	Observações	
Tema central			Domínio		
Tempo	Exercício	1º ob.	2º ob.	Observações	
Tema Final			Precisão		
Tempo	Exercício	1º ob.	2º ob.	Observações	





CRESCIMENTO, PROGRESSO E MASSIFICAÇÃO

- CRESCIMENTO → *QUANTIDADE*
- PROGRESSO → *QUALIDADE*
- MASSIFICAÇÃO → *“CONSUMO”*





DEPARTAMENTO DE BASQUETE 3X3 CBB

basquete3x3@basquetebrazil.org.br