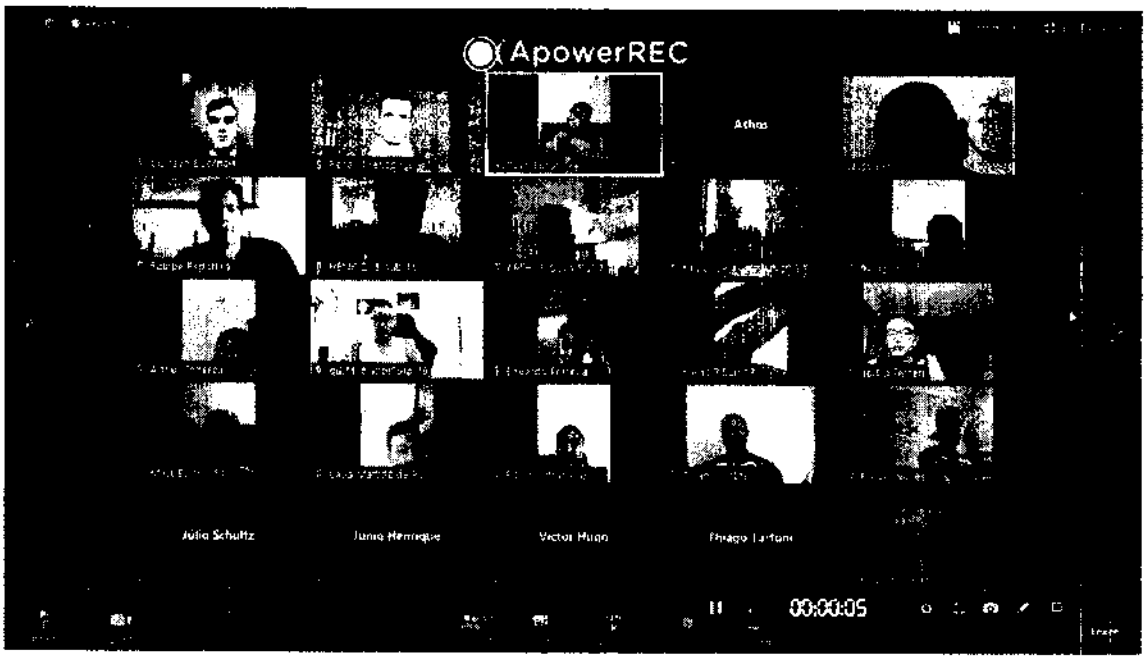
passadas iniciais. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Bandeja de força com passo 0, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, usando o passo 0 como passo inicial, antes de iniciar o movimento da bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Também realizamos através do aplicativo zoom, uma vídeo conferência entre os atletas do Mackenzie e o jogador Gustavo Paulino, jogador de basquete, que atua no Praia Clube-MG na categoria sub-22 e adulto. Foram abordados temas da carreira do atleta, trajetória no basquete da base ao profissional, objetivos e metas da carreira. Ao final os atletas realizaram perguntas ao jogador para maior interatividade e participação dos mesmos. A live contou com a participação de 46 atletas



Tempo dedicado a tarefa: 2 horas e 30 minutos.

001503

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de bandeja pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim, os seus vídeos realizando as tarefas, até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades. Assisti aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento em cada um dos exercícios, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (29 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos para correção foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício bandeja de força: Pés apontados para frente durante a execução, salto usando as duas pernas ao mesmo tempo, passada iniciando com o pé correto ao seu respectivo lado.

- Exercício bandeja com finta em giro: Não tirar o pé da primeira passada do chão, finta de arremesso, giro completo, pé de apoio estável no solo durante o giro.

- Exercício bandeja estancada com mudança de direção: Recepção da bola com um dos pés no chão (não os 2 ou nenhum), salto com um o pés da segunda passada (passo 1) e aterrissagem no solo com os dois pés simultaneamente (passo 2).

- Exercício bandeja de força com passo 0: Início da passada em movimento recepcionando a bola com um dos no chão (passo 0), pés apontados para frente durante a execução, salto usando as duas pernas ao mesmo tempo, passada iniciando com o pé correto ao seu respectivo lado.

001504

No dia de hoje 29 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 7 da categoria sub-12 (43,75% do total de atletas da categoria), 14 da categoria sub-14 (66,66% do total de aletas da categoria), 8 da categoria sub-15 (57,14% do total de

atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quinta – 16/07/2020 – Tema Arremesso (sub-14/sub-15) estabilidade articular e resistência muscular (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse quarto dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema estabilidade articular e resistência muscular, recebendo auxílio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão iniciar em apoio unipodal e segurando uma bola em mãos. Deverão passar a bola em volta da perna, da coxa, do quadril, do tronco e cabeça, fazer o processo reverso e inverter o sentido quando iniciar a sequência. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar uma prancha estendida e movimentar uma bola que estará a sua frente de um lado para o outro até o fim da série. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão iniciar em apoio unipodal e segurando uma bola em mãos. Deverão realizar tapinhas na bola a movimentando para baixo (próximo do abdômen) e para cima (acima da cabeça) e após ir e voltar realizar o movimento na horizontal. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão iniciar realizando a metralhadora/saltitos por 5 segundos e na sequência realizar um salto o mais alto que conseguir como se pegasse um rebote. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Side Step , o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos amplos lateralmente (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Arremesso pegando bola no chão, o atleta, em pé deve realizar o posicionamento das mãos sobre a bola que está no chão, de forma que os polegares, sem se tocarem, formem uma figura parecida com a letra T, então retorna o tronco a posição ereta e executa o gesto técnico do arremesso. 5

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (30 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

001507

- Exercício step back: Passada com pé correto para trás, ganho de espaço para execução do arremesso, equilíbrio para execução do arremesso após o passo atrás, extensão completa do cotovelo e flexão do punho.

- Exercício side step: Passada com pé correto para o lado, ganho de espaço para execução do arremesso, equilíbrio para execução do arremesso após o passo atrás, extensão completa do cotovelo e flexão do punho.

- Exercício arremesso pegando bola no chão: Posição correta das mãos ao pegar a bola, volta a posição correta e equilibrada do tronco, extensão completa do cotovelo, arqueamento da bola no ato do arremesso.

- Exercício auto passe + arremesso: Posicionamento dos braços e mãos com a bola para execução do arremesso, extensão do cotovelo, flexão do punho e trajetória retilínea da bola, recepção da bola com as mãos em posição de arremesso e equilíbrio na queda em um tempo.

No dia de hoje 30 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 7 da categoria sub-12 (43,75% do total de atletas da categoria), 13 da categoria sub-14 (61,90% do total de aletas da categoria), 10 da categoria sub-15 (71,42% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Sexta – 17/07/2020 – Tema Agilidade (sub-14/sub-15) Defesa e paradas/saídas (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse último dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram nenhuma atividade ao longo da semana, para que esses atletas estejam envolvidos nos próximos treinamentos. Foi também dada uma atenção, pois era o encerramento da semana, dia em que muitos pais e atletas já consideram parte do fim de semana, dificultando assim a pratica dos atletas, portanto a mobilização se fez ainda mais importante para a realização

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

do treino do dia. Além disso ressaltamos a importância da participação da live com o atleta profissional Rafael Oliveira.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema defesa e força, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento. Também foi realizada pesquisa sobre a carreira do atleta Rafael Oliveira, convidado para uma live com os atletas, para estabelecermos um roteiro de entrevistas e perguntas a serem feitas ao atleta.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar um autopassse, parada a 1 tempo, finta de arremesso e realizar a saída aberta para esquerda, repetir o processo mais 3 vezes, mas variando as saídas na seguinte ordem: aberta para a direita, cruzada para a esquerda e cruzada para a direita. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar um autopassse, parada a 1 tempo, finta de arremesso e deverão responder aos seguintes comando para o tipo de saída: 1=saída aberta para a esquerda, 2= saída aberta para a direita, 3= saída cruzada para a esquerda e 4= saída cruzada para direita. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão iniciarão na metralhadora e farão o deslocamento lateral para a esquerda (duas passadas), voltarão a posição inicial e farão o deslocamento defensivo lateral para a direita, voltarão ao centro e dessa vez realização o *cross step* para a esquerda, repetirão o

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

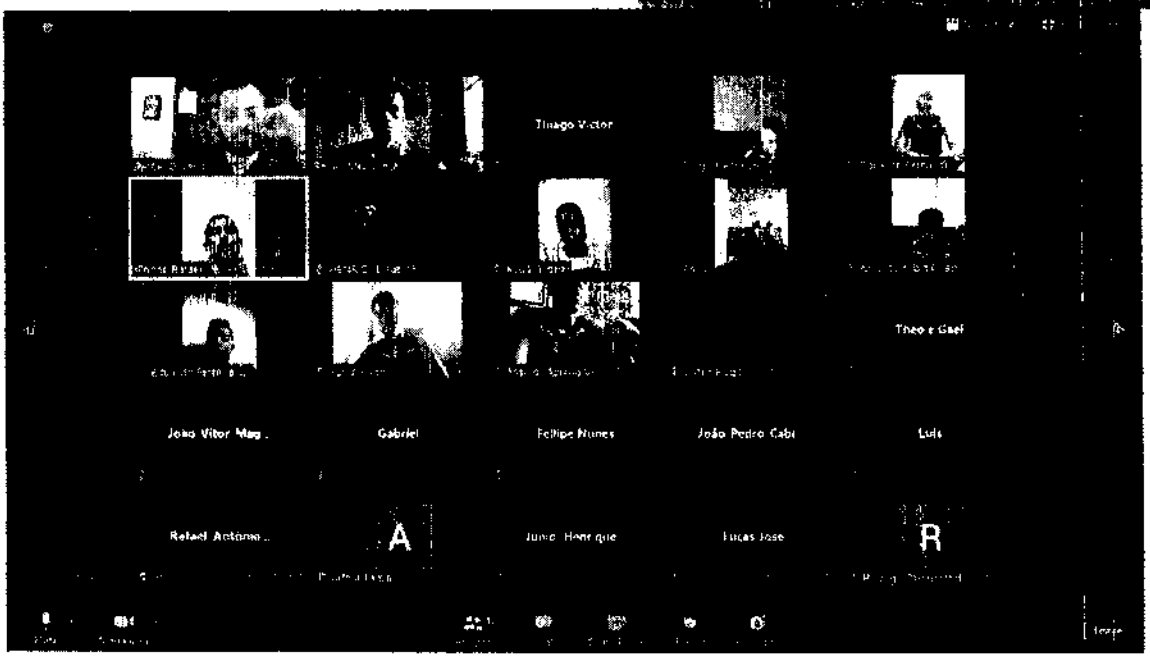
processo para o lado direito. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Circuito na escadinha, foram selecionados 5 exercícios de agilidade que deveriam ser feitos em sequência em forma de circuito, simultaneamente fazendo manejo de bola com uma bola de basquete. O primeiro foi de movimento lateral e simultâneo de pés, um tocando sobre a linha e o outro abduzindo para o mesmo lado ao qual pertence. O segundo paralelo a linha, deveriam ser realizados giros de quadril e pés, de forma que cada ponta dos pés tocasse simultaneamente um dos dois lados separados centralizadamente pela linha. O terceiro, o atleta deveriam se posicionar cum um dos pés sobre a linha, e com esse pé apenas realizar elevação a 90° graus do joelho, o mais rápido possivel, mantendo a outra perna a mais estendida possível. O penúltimo exercício foi cruzamento dos pés, que consistem em movimentar os pés simultaneamente, sendo um deles a frente e o outro cruzando por trás da primeira perna, invertendo o pé que vai por trás a cada passada. E por último, com um pé de cada lado da linha, o atleta deveria dar quatro passos à frente e dois passos para trás, tocando apenas aponta dos pés no chão e com a maior velocidade possível. Foram realizadas 10 séries de cada repetição do circuito (conjunto dos 5 exercícios) e 30 segundos de pausa entre as séries.

Também realizamos através do aplicativo zoom, uma vídeo conferência entre os atletas do Mackenzie e o atleta Rafael Oliveira, jogador profissional de basquete, que atuou nessa última temporada pela equipe de São José dos Campos-SP no NBB, sendo indicado ao prêmio de jogador que mais evoluiu da temporada. Foram abordados temas da carreira do atleta, trajetória no basquete da base ao profissional, objetivos e metas da carreira. Ao final os atletas realizaram perguntas ao jogador para maior interatividade e participação dos mesmos. A live contou com a participação de 41 atletas.

001510



Tempo dedicado a tarefa: 2 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de agilidade pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (28 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Circuito de agilidade: Toque com apenas as pontas dos pés no solo, elevação de joelhos, simultaneidade de movimento dos pés, coordenação de membros

001511

superiores e inferiores, giro do quadril com equilíbrio, extensão da perna contrária e velocidade de execução.

No dia de hoje 16 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 6 da categoria sub-12 (37,5% do total de atletas da categoria), 13 da categoria sub-14 (61,90% do total de aletas da categoria), 6 da categoria sub-15 (64,28% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Segunda - 20/07/2020 – Tema Defesa (sub-14/sub-15) e coordenação e resistência muscular (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia de treinamentos dessa semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade na semana anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi defesa, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e resistência muscular, recebendo auxílio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e

001512

recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

4-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento dois movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e dois movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão responder aos comandos dados por mim, sendo os comandos 1=metralhadora, 2= deslocamento defensivo para esquerda e 3= deslocamento defensivo para a direita e 4= salto para rebote. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão iniciar movendo os pés para frente e para trás no movimento de "tesoura" e movimentar bolinha em volta do tronco, caso o voluntário fale 2 deverá realizar o movimento de tesoura cruzando os pés, "tesoura" horizontal e passando a bola em volta do corpo, caso o voluntário o atleta deverá voltar a realizar o primeiro movimento. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 repetições e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar o afundo reverso seguido do afundo tradicional, mantendo a perna esquerda no chão e simultaneamente passar a bola entre as pernas nos dois tipos de afundo. Realizar durante 30 segundos movendo somente uma perna e depois trocar para a perna esquerda. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar entre 20 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão iniciar segurando uma bola de meia em cada mão. Com um dos braços irá realizar o movimento na horizontal e na altura do ombro e com a outra mão dropar a bolinha e pega-la novamente e após iniciarem responder de acordo com os seguintes comandos VERTICAL= movimentar braço na vertical; HORIZONTAL= movimentar braço na horizontal, BAIXO= soltar bolinha e pegar de volta e CIMA= jogar bolinha para o alto e pegar de volta. Após 30 segundos trocar de braço, iniciando uma nova série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 repetições e descansar 20 segundos entre as séries.

001513

Sub-14/15

- **Atividade 1:**Defesa jogador da bola no pick and roll, os atletas devem se posicionar bem ao lado de um objeto (banco, cadeira, etc), simulando que estão sofrendo um bloqueio, então realizar um movimento defensivo de passagem por cima do bloqueio, utilizando perna e antebraço mais longe do banco indo a frente no primeiro momento e então seguidamente usar a perna mais próxima ao banco para dar uma grande passada lateral a frente do objeto, de forma que todo o seu corpo esteja do outro lado em relação ao banco no final do movimento. 5 séries de 10 repetições com 30 segundos de pausa entre as séries.

- **Atividade 2:**Passo de aproximação + passo de contenção e deslocamento, O atleta deve utilizar um objeto como referência (banco, cadeira e etc) e então correr em direção a esse objeto, realizar o passo de aproximação, depois dar um passo de contenção pra um dos lados e seguidamente fazer mais um deslocamento defensivo em zigue-zague com duas ou três passadas laterais até o ponto inicial do exercício, então realiza novamente todo o processo, porém para o outro lado. 5 séries de 30 segundos de duração com 30 segundos de pausa entre as séries.

- **Atividade 3:** Vai e volta com passo de aproximação + box out, os atletas devem se posicionar ao lado um objeto (banco, cadeira, etc) como se estivesse defendendo esse objeto, então com duas passadas laterais, simular uma ação de ajuda e logo após retornar ao objeto, simulando que esse objeto/jogador recebeu a bola e irá arremessar, então a mais ou menos 1,5 metros de distância, realizar o passo de aproximação, repicando os pés, com joelhos e quadril semi flexionados, contestando um arremesso, logo após então o atleta vira de costas ao objeto e realiza uma simulação de bloqueio de rebote (box out).. 5 séries de 10 repetições com 30 segundos de pausa entre as séries.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (24 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício defesa de jogador da bola no pick and roll: Utilização do antebraço simulando contato no jogador adversário, quadril e centro de gravidade baixos e perna próxima ao bloqueio passando rápido e com amplitude ao outro lado.

- Exercício passo de aproximação + passo de contenção e deslocamento: Passo de aproximação em pé, desaceleração da corrida repicando os pés, ausência do passo de contenção, passo de contenção curto ou saltando com dois pés, postura defensiva ruim (joelhos e quadril pouco flexionados) e juntar os pés durante o deslocamento defensivo.

- Exercício vai e volta com passo de aproximação + box out: Corrida e aproximação em equilíbrio, postura defensiva na aproximação, flexão de joelhos e ampliação da base de equilíbrio (distância dos pés) no momento do box out, simulação da ajuda em postura defensiva, retorno rápido e equilibrado ao objeto referência.

No dia de hoje 24 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 6 da categoria sub-12 (37,50% do total de atletas da categoria), 10 da categoria sub-14 (47,61% do total de aletas da categoria), 9 da categoria sub-15 (64,28% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Terça- 21/07/2020 – Tema Footwork (sub-14/sub-15) coordenação e resistência muscular (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi footwork (trabalho de pés), sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de coordenação e resistência muscular, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão iniciar o exercício realizando o movimento de tesoura (anteroposterior) dos pés ao mesmo tempo em que lança uma bolinha de meia para cima (2 vezes) e para baixo (2 vezes). Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

001516

Atividade 2: os atletas deverão realizar um autopassse e tentar saltar o mais longe que conseguir na tentativa de ganhar espaço. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão procurar um espaço na casa onde tenha uma linha traçada no chão ou mesmo o rejunte de azulejos e simular como se utilizasse a escada de agilidade, movendo somente um dos pés para dentro da linha enquanto passa a bola de basquete ou bolinha de meia em volta do corpo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão iniciar os exercícios realizando o movimento de metralhadora e responder ao comando de um voluntário quer falará CIMA= salto vertical, BAIXO= encostar peito no chão e lentar e lados ESQUERDA E DIREITA= realizar o deslocamento defensivo para esses lados. Os atletas deverão realizar 4 séries de 24 segundos de máxima intensidade e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15/16

- **Atividade 1:** Sobrepasso, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar um auto passe, então recebe a bola, caindo em um tempo, realiza uma finta de arremesso, e então cruzando o pé para o lado contrário, realiza o sobrepasso, simulando a finalização, elevando o joelho da perna que permaneceu primeiramente no chão. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2**: Giro poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo primeiro o pé do mesmo lado ao que está girando, de forma ampla, ganhando espaço e que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Giro rápido poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo o pé do lado oposto ao que está girando, de forma rápida e que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio

001517

de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de trabalho de pés pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (27 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício sobrepasso: Parada em um tempo ao recepcionar a bola, saída com pé e mão contrárias, movimento do pé cruzado e sem drible, elevação do joelho no momento de simulação da finalização e salto em equilíbrio.

- Exercício Giro poste baixo: Postura com joelhos e quadris flexionados para fazer o giro, pé e bola movimentando simultaneamente, amplitude de movimento de giro, pé de apoio movendo antes do drible e giro sem o uso do drible (violação de andada).

- Exercício Giro rápido poste baixo: Postura com joelhos e quadris flexionados para fazer o giro, pé e bola movimentando simultaneamente, amplitude de movimento de giro e pé de apoio movendo antes do drible.

No dia de hoje 27 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 6 da categoria sub-12 (37,5% do total de atletas da categoria), 11 da categoria sub-14 (52,38% do total de aletas da categoria), 9 da categoria sub-15 (71,42% do total de atletas

001518

da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quarta - 22/07/2020 – Tema Bandeja (sub-14/sub-15) coordenação motora (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia da semana de treinos, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Bem como mensagem no grupo dos pais, ressaltando a importância do apoio dos mesmos na realização da tarefa pelos filhos e mensagem individual para aqueles atletas que ainda não realizaram nenhum treino ou aqueles que estavam realizando e nos últimos dias estiveram ausentes.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação motora, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posteriormente realizamos uma discussão técnica sobre a sessão diária do treinamento e o feedback dos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

001519

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento dois movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e dois movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão desenha um triangulo no chão com bases com cerca de 40-60 cm. O primeiro exercício utilizando o triangulo será realizando o movimento de tesoura, porém saltando sobre as bases do triangulo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão utilizar novamente o triangulo e dessa vez deverão realizar o movimento lateral com o corpo, colocando sempre dois pés dentro do triangulo e um pé fora. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar o movimento parecido com o da terceira atividade, porém dessa vez terão que colocar os dois pés para fora do triângulo e apoiá-los no chão. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão utilizar novamente o triangulo e dessa vez deverão iniciar do lado esquerdo do triângulo e realizar a sequência de saltos para trás do triangulo, para dentro, para o lado esquerdo, traz, dentro, lado e repetir o processo até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 6: os atletas deverão utilizar novamente o triangulo e dessa vez deverão realizar o movimento de troca de base de defesa colocando sempre um dos pés dentro do triângulo, sendo cada uma um dos pés. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- Atividade 1: Bandeja estancada com mudança de lado + sobrepasso, o atleta deve dar um drible, iniciando a passada com mão e pé do mesmo lado dando o passo 0, no passo 1 saltar caindo com os 2 pés simultaneamente trocando de lado em relação as passadas iniciais, após a queda, realizar um sobrepasso. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

001529

- **Atividade 2:** Bandeja com finta em giro, o atleta deveria realizar um a passada da bandeja, com os dois passos, porém parando no segundo passo, sem tirar o pé que deu o primeiro passo do chão, então realiza uma finta de arremesso e gira o corpo sobre o pé que deu a primeira passada, movendo o pé do segundo passo, de forma a simular um giro completo voltando a ficar novamente de frente para a tabela. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Bandeja estancada com mudança de lado, o atleta deve dar um drible, iniciando a passada com passo zero, dar o passo 1 e no passo 2, saltar caindo com os 2 pés simultaneamente trocando de lado em relação as passadas iniciais. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de bandeja pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim, os seus vídeos realizando as tarefas, até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades. Assisti aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento em cada um dos exercícios, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (29 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

001521

Os seguintes pontos técnicos para correção foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício bandeja estancada com mudança de direção + sobrepasso: Recepção da bola com um dos pés no chão (não os 2 ou nenhum), salto com um dos pés da segunda passada (passo 1) e aterrissagem no solo com os dois pés simultaneamente (passo 2), sobrepasso realizado rapidamente.

- Exercício bandeja com finta em giro: Não tirar o pé da primeira passada do chão, finta de arremesso, giro completo, pé de apoio estável no solo durante o giro.

- Exercício bandeja estancada com mudança de direção: Recepção da bola com um dos pés no chão (não os 2 ou nenhum), salto com um dos pés da segunda passada (passo 1) e aterrissagem no solo com os dois pés simultaneamente (passo 2).

No dia de hoje 29 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 9 da categoria sub-12 (56,25% do total de atletas da categoria), 14 da categoria sub-14 (66,66% do total de aletas da categoria), 9 da categoria sub-15 (64,28% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quinta – 23/07/2020 – Tema Arremesso (sub-14/sub-15) Manuseio de Bola (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse quarto dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

001522

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema manuseio de bola, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de dentro para fora, manuseando a bola de basquete seguido de um movimento de troca de direção pela frente e realizarão o mesmo movimento no braço contrário. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar os dribles de frente para uma parede de preferência, realizarão dois dribles médio na frente do pé, uma mudança de direção e então encostarão a mão que estava a driblar na parede, se o atleta se sentir à vontade pode realizar somente um drible médio ou somente mudanças de direção mas sempre tendo que encostar uma das mãos na parede. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar os dribles médios (altura dos joelhos) na frente do pé, uma mudança de direção e então jogar uma bolinha de meia para a outra mão. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar uma sequência de dois dribles entre as pernas seguido de um salto. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

001523

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Side Step, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos amplos lateralmente (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Arremesso saindo de bloqueio indireto. O atleta deve usar um objeto (banco, cadeira e etc) simulando um companheiro de equipe que faz um bloqueio indireto, então realiza um auto passe, recepciona a bola tocando primeiro no chão o pé mais próximo do banco, se equilibra e executa o gesto do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

001524

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (28 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício step back: Passada com pé correto para trás, ganho de espaço para execução do arremesso, equilíbrio para execução do arremesso após o passo atrás, extensão completa do cotovelo e flexão do punho.

- Exercício side step: Passada com pé correto para o lado, ganho de espaço para execução do arremesso, equilíbrio para execução do arremesso após o passo atrás, extensão completa do cotovelo e flexão do punho.

- Exercício arremesso saindo de bloqueio indireto: Encaixe do pé mais próximo ao objeto, ganho de espaço após passar pelo objeto e gesto do arremesso em equilíbrio e de forma correta.

- Exercício auto passe + arremesso: Posicionamento dos braços e mãos com a bola para execução do arremesso, extensão do cotovelo, flexão do punho e trajetória retilínea da bola, recepção da bola com as mãos em posição de arremesso e equilíbrio na queda em um tempo.

No dia de hoje 28 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 7 da categoria sub-12 (43,75% do total de atletas da categoria), 13 da categoria sub-14 (61,90% do total de aletas da categoria), 8 da categoria sub-15 (57,14% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

001525

Sexta – 24/07/2020 – Tema Agilidade (sub-14/sub-15) Controle de bola e paradas/saídas (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse último dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram nenhuma atividade ao longo da semana, para que esses atletas estejam envolvidos nos próximos treinamentos. Foi também dada uma atenção, pois era o encerramento da semana, dia em que muitos pais e atletas já consideram parte do fim de semana, dificultando assim a pratica dos atletas, portanto a mobilização se fez ainda mais importante para a realização do treino do dia. Além disso ressaltamos a importância da participação da live com os atletas João Prado, Gustavo Rosendo, Andrew Augusto e Yan Santana.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema controle de bola e paradas e saídas, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento. Também foi realizada pesquisa sobre a carreira dos atletas João Prado, Gustavo Rosendo, Andrew Augusto e Yan Santana, convidados para uma live com os atletas, para estabelecermos um roteiro de entrevistas e perguntas a serem feitas aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

001526

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar um autopassse, parada a 2 tempos, finta de drible, finta de arremesso e saída cruzada e por fim o arremesso, voltar a posição inicial e repetir processo para o lado contrário. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar colocar dois objetos a sua frente com cerca de uns 40cm de distância entre eles e deverão realizar drible na esquerda, centro, direita de acordo com a indicação de um voluntário, quer será feita apontando com o dedo indicador. Deverão realizar o mais rápido que conseguir. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar deverão realizar o drible com uma das mãos e mover o braço libre primeiro na vertical (ir e voltar) e depois na horizontal (esquerda e direita) e repetir o processo até o fim dos 30 primeiros segundos e trocar a bola de mãos para realizar o mesmo processo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão colocar os objetos a cerca de 2 metros e na diagonal de sua posição inicial. Os atletas deverão driblar em direção ao objeto de acordo com o comando de um voluntário que indicará esquerda ou direita. O Ao tocar no objeto os atletas devem voltar a posição inicial e receber um novo comando imediatamente. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

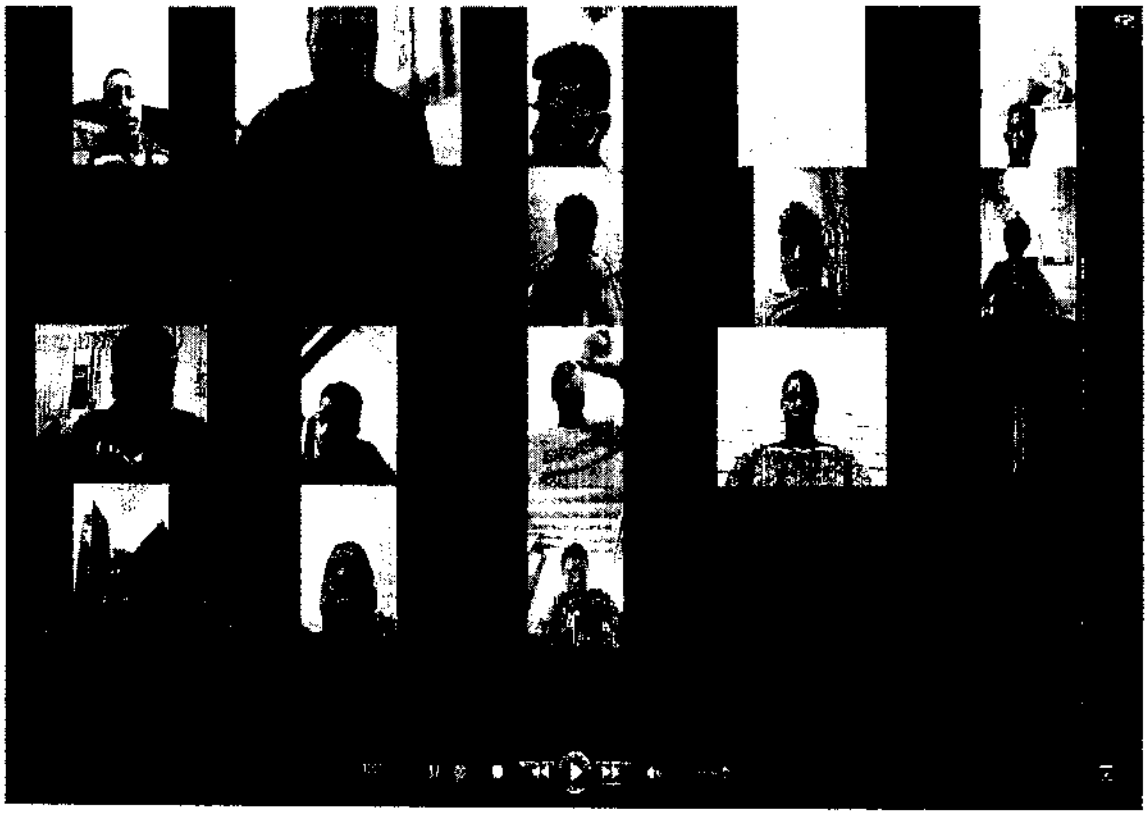
Sub-14/15

- **Atividade 1:** Circuito na escadinha, foram selecionados 5 exercícios de agilidade que deveriam ser feitos em sequência em forma de circuito. O primeiro foi de movimento lateral de skipping. O segundo paralelo a linha, deveriam ser realizados movimentos com os dois pés para longe da linha e depois para perto da mesma, de forma que cada ponta dos pés tocasse o solo em cada posição o mais rápido possível e um de cada vez. No terceiro, o atleta deveria realizar um skipping de frente, com os braços abertos na altura do ombro e joelho em elevação de 90°, o mais rápido possível, mantendo os braços sem movimentação. O penúltimo exercício seria o skipping de frente com os braços abertos, porém com a variação de estender um braço de cada vez acima da cabeça e a volta do mesmo a linha do ombro, simultaneamente a realização do skipping. E por último, skipping ritmado, com os braços abertos, o atleta deveria elevar um joelho de cada vez e tocar o mesmo com o braço

001527

contrário. Foram realizadas 10 séries de cada repetição do circuito (conjunto dos 5 exercícios) e 30 segundos de pausa entre as séries.

Também realizamos através do aplicativo zoom, uma vídeo conferência entre os atletas do Mackenzie e os atletas João Prado, Gustavo Rosendo, Andrew Augusto e Yan Santana, jogadores de basquete, que tiveram parte da sua formação no Mackenzie e atualmente atuam em equipes de outros estados e outro país. Foram abordados temas da carreira do atleta, trajetória no basquete da base, experiência no Mackenzie, objetivos e metas da carreira. Ao final os atletas realizaram perguntas aos atletas para maior interatividade e participação dos mesmos. A live contou com a participação de 43 atletas.



Tempo dedicado a tarefa: 2 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de agilidade pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

001528

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (27 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Circuito de agilidade: Toque com apenas as pontas dos pés no solo, elevação de joelhos, simultaneidade de movimento dos pés, coordenação de membros superiores e inferiores, extensão da perna contrária e velocidade de execução.

No dia de hoje 27 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 5 da categoria sub-12 (31,25% do total de atletas da categoria), 13 da categoria sub-14 (61,90% do total de aletas da categoria), 9 da categoria sub-15 (64,28% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Segunda - 27/07/2020 – Tema Defesa (sub-14/sub-15) e coordenação motora (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia de treinamentos dessa semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade na semana anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz

001529

respeito a execução dos treinamentos diariamente.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi defesa, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação motora, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento dois movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e dois movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão executar movimentos de acordo com o a indicação de um voluntário, sendo os estimulo visuais: VERMELHO= realizar a metralhadora, AZUL= realizar o *pogo jump* (saltos sem muita flexão de joelhos) e PRETO= troca de base. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar os exercícios em postura atlética e portar a bolinha em uma das mãos, com a mão livre deverá tocar diferentes partes do corpo de acordo com os comandos dados pelo voluntário sendo os comandos: CABEÇA, OMBROS, QUADRIL, JOELHOS E PÉS. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão colocar 3 objetos no chão, a distância entre os objetos deverá ser de cerca de 50 cm. Os atletas iniciação entre dois objetos do lado esquerdo. Deverá realizar um salto lateral para a esquerda, saltar de volta para a direita e virar o seu corpo no ar para a direita ficando de

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

frente para o objeto central e realizar dois saltos sobre o objeto central, após o segundo deverá virar o corpo no ar para a esquerda e realizar dois saltos laterais sobre o objeto da direita e repetir o mesmo processo levando o corpo para o lado esquerdo onde iniciou. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:**Defesa jogador da bola no pick and roll, os atletas devem se posicionar bem ao lado de um objeto (banco, cadeira, etc), simulando que estão sofrendo um bloqueio, então realizar um movimento defensivo de passagem por cima do bloqueio, utilizando perna e antebraço mais longe do banco indo a frente no primeiro momento e então seguidamente usar a perna mais próxima ao banco para dar uma grande passada lateral a frente do objeto, de forma que todo o seu corpo esteja do outro lado em relação ao banco no final do movimento. 5 séries de 10 repetições com 30 segundos de pausa entre as séries.

- **Atividade 2:**Passo de aproximação + passo de contenção e deslocamento, O atleta deve utilizar um objeto como referência (banco, cadeira e etc) e então correr em direção a esse objeto, realizar o passo de aproximação, depois dar um passo de contenção pra um dos lados e seguidamente fazer mais um deslocamento defensivo em zigue-zague com duas ou três passadas laterais até o ponto inicial do exercício, então realiza novamente todo o processo, porém para o outro lado. 5 séries de 30 segundos de duração com 30 segundos de pausa entre as séries.

- **Atividade 3:** Vai e volta com passo de aproximação + box out, os atletas devem se posicionar ao lado um objeto (banco, cadeira, etc) como se estivesse defendendo esse objeto, então com duas passadas laterais, simular uma ação de ajuda e logo após retornar ao objeto, simulando que esse objeto/jogador recebeu a bola e irá arremessar, então a mais ou menos 1,5 metros de distância, realizar o passo de aproximação, repicando os pés, com joelhos e quadril semi flexionados, contestando um arremesso, logo após então o atleta vira de costas ao objeto e realiza uma simulação de bloqueio de rebote (box out).. 5 séries de 10 repetições com 30 segundos de pausa entre as séries.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

001531

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (27 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício defesa de jogador da bola no pick and roll: Utilização do antebraço simulando contato no jogador adversário, quadril e centro de gravidade baixos e perna próxima ao bloqueio passando rápido e com amplitude ao outro lado.

- Exercício passo de aproximação + passo de contenção e deslocamento: Passo de aproximação em pé, desaceleração da corrida repicando os pés, ausência do passo de contenção, passo de contenção curto ou saltando com dois pés, postura defensiva ruim (joelhos e quadril pouco flexionados) e juntar os pés durante o deslocamento defensivo.

- Exercício vai e volta com passo de aproximação + box out: Corrida e aproximação em equilíbrio, postura defensiva na aproximação, flexão de joelhos e ampliação da base de equilíbrio (distância dos pés) no momento do box out, simulação da ajuda em postura defensiva, retorno rápido e equilibrado ao objeto referência.

No dia de hoje 27 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 7 da categoria sub-12 (43,75% do total de atletas da categoria), 10 da categoria sub-14 (47,61% do total de aletas da categoria), 10 da categoria sub-15 (71,42% do total de

001532

atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Terça- 28/07/2020 – Tema Footwork (sub-14/sub-15) controle de bola (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi footwork (trabalho de pés), sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de controle de bola, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão

técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas.

001533

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de dentro para fora, manuseando a bola de basquete seguido de um movimento de troca de direção pela frente e realizarão o mesmo movimento no braço contrário. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar os dribles de frente para uma parede de preferência, realizarão dois dribles médio na frente do pé, uma mudança de direção e então encostarão a mão que estava a driblar na parede, se o atleta se sentir à vontade pode realizar somente um drible médio ou somente mudanças de direção mas sempre tendo que encostar uma das mãos na parede. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar os dribles médios (altura dos joelhos) na frente do pé, uma mudança de direção e então jogar uma bolinha de meia para a outra mão. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar uma sequência de dois dribles entre as pernas seguido de um salto. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15/16

- **Atividade 1:** Sobrepasso, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar um auto passe, então recebe a bola, caindo em um tempo, realiza uma finta de arremesso, e então cruzando o pé para o lado contrário, realiza o sobrepasso, simulando a finalização, elevando o joelho da perna que permaneceu primeiramente no chão. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2**: Giro poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo primeiro o pé do mesmo lado ao que está girando, de forma ampla, ganhando espaço e que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3**:Giro rápido poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo o

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

pé do lado oposto ao que está girando, de forma rápida e que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de trabalho de pés pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (27 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício sobrepasso: Parada em um tempo ao recepcionar a bola, saída com pé e mão contrárias, movimento do pé cruzado e sem drible, elevação do joelho no momento de simulação da finalização e salto em equilíbrio.

- Exercício Giro poste baixo: Postura com joelhos e quadris flexionados para fazer o giro, pé e bola movimentando simultaneamente, amplitude de

001535

movimento de giro, pé de apoio movendo antes do drible e giro sem o uso do drible (violação de andada).

- Exercício Giro rápido poste baixo: Postura com joelhos e quadris flexionados para fazer o giro, pé e bola movimentando simultaneamente, amplitude de movimento de giro e pé de apoio movendo antes do drible.

No dia de hoje 27 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 5 da categoria sub-12 (31,25% do total de atletas da categoria), 12 da categoria sub-14 (57,14% do total de aletas da categoria), 10 da categoria sub-15 (71,42% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quarta - 29/07/2020 – Tema Bandeja (sub-14/sub-15) controle de bola (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia da semana de treinos, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Bem como mensagem no grupo dos pais, ressaltando a importância do apoio dos mesmos na realização da tarefa pelos filhos e mensagem individual para aqueles atletas que ainda não realizaram nenhum treino ou aqueles que estavam realizando e nos últimos dias estiveram ausentes.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a

001536

pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema controle de bola, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posteriormente realizamos uma discussão técnica sobre a sessão diária do treinamento e o feedback dos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Reunião:

A reunião realizada por videoconferência através do aplicativo zoom com o coordenador de esportes, Sergio Vera, teve como pauta assuntos relacionados a futuros procedimentos quanto as atividades propostas no tempo de pandêmia.



Tempo dedicado a tarefa: 2 horas.

4-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de dentro para fora, manuseando a bola de basquete seguido de um movimento de troca de direção pela frente e realizarão o mesmo movimento no braço contrário. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar os dribles de frente para uma parede de preferência, realizarão dois dribles médio na frente do pé, uma mudança de

001537

direção e então encostarão a mão que estava a driblar na parede, se o atleta se sentir à vontade pode realizar somente um drible médio ou somente mudanças de direção mas sempre tendo que encostar uma das mãos na parede. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar os dribles médios (altura dos joelhos) na frente do pé, uma mudança de direção e então jogar uma bolinha de meia para a outra mão. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar uma sequência de dois dribles entre as pernas seguido de um salto. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Bandeja estancada com mudança de lado + sobrepasso, o atleta deve dar um drible, iniciando a passada com mão e pé do mesmo lado dando o passo 0, no passo 1 saltar caindo com os 2 pés simultaneamente trocando de lado em relação as passadas iniciais, após a queda, realizar um sobrepasso. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Bandeja com finta em giro, o atleta deveria realizar um a passada da bandeja, com os dois passos, porém parando no segundo passo, sem tirar o pé que deu o primeiro passo do chão, então realiza uma finta de arremesso e gira o corpo sobre o pé que deu a primeira passada, movendo o pé do segundo passo, de forma a simular um giro completo voltando a ficar novamente de frente para a tabela. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Bandeja estancada com mudança de lado, o atleta deve dar um drible, iniciando a passada com passo zero, dar o passo 1 e no passo 2, saltar caindo com os 2 pés simultaneamente trocando de lado em relação as passadas iniciais. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos. 001538

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de bandeja pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim, os seus vídeos realizando as tarefas, até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades. Assisti aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento em cada um dos exercícios, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (27 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos para correção foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício bandeja estancada com mudança de direção + sobrepasso: Recepção da bola com um dos pés no chão (não os 2 ou nenhum), salto com um dos pés da segunda passada (passo 1) e aterrissagem no solo com os dois pés simultaneamente (passo 2), sobrepasso realizado rapidamente.

- Exercício bandeja com finta em giro: Não tirar o pé da primeira passada do chão, finta de arremesso, giro completo, pé de apoio estável no solo durante o giro.

- Exercício bandeja estancada com mudança de direção: Recepção da bola com um dos pés no chão (não os 2 ou nenhum), salto com um dos pés da segunda passada (passo 1) e aterrissagem no solo com os dois pés simultaneamente (passo 2).

No dia de hoje 27 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 5 da categoria sub-12 (31,25% do total de atletas da categoria), 14 da categoria sub-14 (66,66% do total de aletas da categoria), 8 da categoria sub-15 (57,14% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

001539

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quinta – 30/07/2020 – Tema Arremesso (sub-14/sub-15) Coordenação e controle de bola (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse quarto dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e controle de bola, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

001540

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão iniciar em apoio unipodal, realiza o movimento de stiff e voltar e realizar um salto na sequencia para trás e para o lado caindo com a perna contrária e se equilibrar por 3 segundos. Os atletas deverão realizar 4 séries de 6 saltos para cada perna e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar o movimento de figura 8 passando a bola entre as pernas sem realizar drible. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão o abdominal supra mantendo uma perna para cima com joelho estendido, durante a fase concêntrica do movimento deverão rolar a bola perna a cima até que ela chegue próxima do pé e voltá-la. Os atletas deverão realizar 6 repetições em cada perna. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar a figura 8 entre as pernas, porém com drible dessa vez. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Side Step, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos amplos lateralmente (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Arremesso saindo de bloqueio indireto. O atleta deve usar um objeto (banco, cadeira e etc) simulando um companheiro de equipe que faz um bloqueio indireto, então realiza um auto passe, recepciona a bola tocando primeiro no chão o pé mais próximo do banco, se equilibra e executa o gesto do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

001541

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (26 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício step back: Passada com pé correto para trás, ganho de espaço para execução do arremesso, equilíbrio para execução do arremesso após o passo atrás, extensão completa do cotovelo e flexão do punho.

001542

- Exercício side step: Passada com pé correto para o lado, ganho de espaço para execução do arremesso, equilíbrio para execução do arremesso após o passo atrás, extensão completa do cotovelo e flexão do punho.

- Exercício arremesso saindo de bloqueio indireto: Encaixe do pé mais próximo ao objeto, ganho de espaço após passar pelo objeto e gesto do arremesso em equilíbrio e de forma correta.

- Exercício auto passe + arremesso: Posicionamento dos braços e mãos com a bola para execução do arremesso, extensão do cotovelo, flexão do punho e trajetória retilínea da bola, recepção da bola com as mãos em posição de arremesso e equilíbrio na queda em um tempo.

No dia de hoje 26 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 5 da categoria sub-12 (31,25% do total de atletas da categoria), 12 da categoria sub-14 (57,14% do total de aletas da categoria), 9 da categoria sub-15 (64,28% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Sexta – 31/07/2020 – Tema Agilidade (sub-14/sub-15) Controle de bola e coordenação (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse último dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram nenhuma atividade ao longo da semana, para que esses atletas estejam envolvidos nos próximos treinamentos. Foi também dada uma atenção, pois era o encerramento da semana, dia em que muitos pais e atletas já consideram parte do fim de semana, dificultando assim a pratica dos atletas, portanto a mobilização se fez ainda mais importante para a realização do treino do dia. Além disso ressaltamos a importância da participação da live com o atleta profissional Felipe Braga.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

001543

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema controle de bola e coordenação, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento. Também foi realizada pesquisa sobre a carreira do atleta Felipe Braga, convidado para uma live com os atletas do Mackenzie, para estabelecermos um roteiro de entrevistas e perguntas a serem feitas ao atleta.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão iniciar em corrida estacionária e ao comando de um voluntário deverão simular a bandeja para um dos lados de acordo com o comando esquerda ou direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar um movimento de pêndulo com as bolas nas mãos duas vezes e na sequencia realizar efetivamente os dribles simulando o movimento do pêndulo e logo depois realizar o 8 sem drible entre as pernas seguidos do 8 com drible. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar um autopassse, parada a 1 tempo, realizar uma finta de arremesso, saída para esquerda ou direita, o tipo de saída será por conta do atleta e terminar com um arremesso. Os atletas deverão alternar o lado que fazem a saída. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

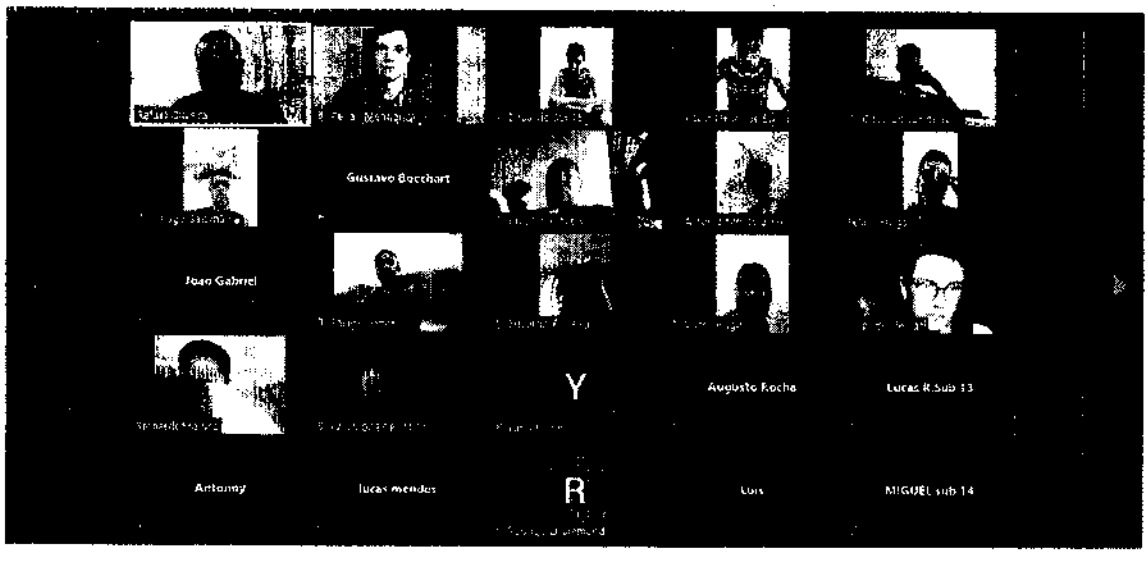
Sub-14/15

- **Atividade 1:** Circuito na escadinha, foram selecionados 5 exercícios de agilidade que deveriam ser feitos em sequência em forma de circuito. O

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

primeiro foi de movimento lateral de skipping. O segundo paralelo a linha, deveriam ser realizados movimentos com os dois pés para longe da linha e depois para perto da mesma, de forma que cada ponta dos pés tocasse o solo em cada posição o mais rápido possível e um de cada vez. No terceiro, o atleta deveria realizar um skipping de frente, com os braços abertos na altura do ombro e joelho em elevação de 90°, o mais rápido possível, mantendo os braços sem movimentação. O penúltimo exercício seria o skipping de frente com os braços abertos, porém com a variação de estender um braço de cada vez acima da cabeça e a volta do mesmo a linha do ombro, simultaneamente a realização do skipping. E por último, skipping ritmado, com os braços abertos, o atleta deveria elevar um joelho de cada vez e tocar o mesmo com o braço contrário. Foram realizadas 10 séries de cada repetição do circuito (conjunto dos 5 exercícios) e 30 segundos de pausa entre as séries.

Também realizamos através do aplicativo zoom, uma vídeo conferência entre os atletas do Mackenzie e o atleta Felipe Braga, jogador profissional de basquete, com grande rodagem internacional, em países como França, Espanha, Argentina e Portugal, além de duas temporadas no Brasil no NBB em São José dos Campos e Esporte Clube Vitória. Foram abordados temas da carreira do atleta, trajetória no basquete da base, experiência no Mackenzie, objetivos e metas da carreira. Ao final os atletas realizaram perguntas aos atletas para maior interatividade e participação dos mesmos. A live contou com a participação de 40 atletas.



Tempo dedicado a tarefa: 2 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de agilidade pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura,

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (27 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Circuito de agilidade: Toque com apenas as pontas dos pés no solo, elevação de joelhos, simultaneidade de movimento dos pés, coordenação de membros superiores e inferiores, extensão da perna contrária e velocidade de execução.

No dia de hoje 27 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 8 da categoria sub-12 (50% do total de atletas da categoria), 10 da categoria sub-14 (47,61% do total de aletas da categoria), 9 da categoria sub-15 (64,28% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

001546

CONCLUSÃO MÊS DE JULHO:

- Foram realizadas 23 sessões de treino (com gravações de vídeo e execução de exercícios específicos do basquete) com cada categoria, entre os dias 01/07/2020 e 31/06/2020.

- Nas categorias sub-12, sub-14 e sub-15, 44 atletas participaram com frequência regular das atividades, de 51 atletas possíveis, representando um índice de participação de 86,27%.

- Apenas 7 atletas não fizeram nenhuma sessão de treino nas categorias acima referidas, por diversos motivos, como impossibilidade de acesso a internet, viagem para o interior e 2 atletas não realizaram as atividades por motivo de lesão.

- Foram trabalhados os seguintes temas: Arremesso, agilidade, trabalho de pés, bandeja, defesa, força, coordenação motora, estabilidade articular e tempo de reação.

- Foram realizadas 5 lives com atletas profissionais ou sub-20, com intuito de passar experiência e vivência aos atletas do clube, bem como motiva-los a manutenção da realização dos treinos online.

- Foi realizada também uma reunião online de pais, com o objetivo de diálogo com os mesmos a respeito das atividades que vem sendo realizadas, projeção do próximo mês e feedback dos pais sobre os treinamentos, atividades e participação dos filhos.

001547

Segue abaixo quadro contabilizando as horas de trabalho propostas, dentro de cada temática e as horas de trabalho realizadas:

CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS (MOBILIZAÇÃO, REUNIÕES, GRAVAÇÃO DE VÍDEOS, RESPOSTA A DÚVIDAS, RECEPÇÃO DOS VÍDEOS DOS ATLETAS, ANÁLISE DOS VÍDEOS, FEEDBACK E CONFECÇÃO DE RELATÓRIO)	**CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS**
25 horas semanais/ 5 horas diárias (total de 115 horas mensais)	34 horas semanais (total de 136 horas mensais/ 21 horas excedentes).
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (PESQUISA, ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANOS DE TREINO E DISCUSSÃO)	**CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (PESQUISA, ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANOS DE TREINO E DISCUSSÃO)**
10 horas semanais/ 2 horas diárias (total de 46 horas mensais)	10 horas semanais/ 2 horas diárias (total de 46 horas mensais/ 0 horas excedentes.)
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CURSOS DECAPACITAÇÃO	**CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CURSOS DECAPACITAÇÃO**
9 horas semanais (total de 36 horas mensais)	9 horas semanais (total de 41 horas mensais/5 horas excedentes)
CARGA HORÁRIA MENSAL TOTAL DE TRABALHO (23 DIAS)	**CARGA HORÁRIA MENSAL TOTAL DE TRABALHO EXECUTADA (21 DIAS)**
202 Horas	223 horas (total de 21 horas excedentes).
OBSERVAÇÃO	O relatório e carga horária cumprida foi referente ao período entre 1 de julho à 31 de junho de 2020, com total de 23 dias úteis de trabalho. Sendo a partir do dia 11/05/2020 seguindo o protocolo estabelecido pela equipe de projetos e coordenação de esportes.

001543

RELATÓRIO TREINOS EM CASA – AGOSTO

RAFAEL CLÁUDIO DE OLIVEIRA – SUPERVISOR DE BASQUETE

Segunda - 03/08/2020 – Tema Defesa (sub-14/sub-15) e coordenação motora (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia de treinamentos desse mês, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade na semana anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi defesa, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação motora, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento dois movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e dois movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão executar movimentos de acordo com o a indicação de um voluntário, sendo os estimulo visuais: VERMELHO= realizar a

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

metralhadora, AZUL= realizar o *pogo jump* (saltos sem muita flexão de joelhos) e PRETO= troca de base. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar os exercícios em postura atlética e portar a bolinha em uma das mãos, com a mão livre deverá tocar diferentes partes do corpo de acordo com os comandos dados pelo voluntário sendo os comandos: CABEÇA, OMBROS, QUADRIL, JOELHOS E PÉS. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão colocar 3 objetos no chão, a distância entre os objetos deverá ser de cerca de 50 cm. Os atletas iniciação entre dois objetos do lado esquerdo. Deverá realizar um salto lateral para a esquerda, saltar de volta para a direita e virar o seu corpo no ar para a direita ficando de frente para o objeto central e realizar dois saltos sobre o objeto central, após o segundo deverá virar o corpo no ar para a esquerda e realizar dois saltos laterais sobre o objeto da direita e repetir o mesmo processo levando o corpo para o lado esquerdo onde iniciou. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:**Defesa jogador da bola no pick and roll, os atletas devem se posicionar bem ao lado de um objeto (banco, cadeira, etc), simulando que estão sofrendo um bloqueio, então realizar um movimento defensivo de passagem por cima do bloqueio, utilizando perna e antebraço mais longe do banco indo a frente no primeiro momento e então seguidamente usar a perna mais próxima ao banco para dar uma grande passada lateral a frente do objeto, de forma que todo o seu corpo esteja do outro lado em relação ao banco no final do movimento. 5 séries de 10 repetições com 30 segundos de pausa entre as séries.

- **Atividade 2:**Passo de aproximação + passo de contenção e deslocamento, O atleta deve utilizar um objeto como referência (banco, cadeira e etc) e então correr em direção a esse objeto, realizar o passo de aproximação, depois dar um passo de contenção pra um dos lados e seguidamente fazer mais um deslocamento defensivo em zigue-zague com duas ou três passadas laterais até o ponto inicial do exercício, então realiza novamente todo o processo, porém para o outro lado. 5 séries de 30 segundos de duração com 30 segundos de pausa entre as séries.

- **Atividade 3:** Defesa jogador da bola no pick and roll passando por trás, os atletas devem se posicionar bem ao lado de um objeto (banco, cadeira, etc), simulando que estão sofrendo um bloqueio, então realizar um movimento defensivo de passagem por trás do bloqueio, utilizando perna e antebraço mais indo a frente no primeiro momento, simulando contato com o atacante e então seguidamente usar a perna mais próxima ao banco para dar uma grande

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

passada lateral afastando do atacante e passando atrás do objeto, de forma que todo o seu corpo esteja do outro lado em relação ao banco no final do movimento. 5 séries de 10 repetições com 30 segundos de pausa entre as séries.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (28 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício defesa de jogador da bola no pick and roll: Utilização do antebraço simulando contato no jogador adversário, quadril e centro de gravidade baixos e perna próxima ao bloqueio passando rápido e com amplitude ao outro lado.

- Exercício passo de aproximação + passo de contenção e deslocamento: Passo de aproximação em pé, desaceleração da corrida repicando os pés, ausência do passo de contenção, passo de contenção curto ou saltando com

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

dois pés, postura defensiva ruim (joelhos e quadril pouco flexionados) e juntar os pés durante o deslocamento defensivo.

- Exercício defesa de jogador da bola no pick and roll passando por trás: Utilização do antebraço simulando contato no jogador adversário, quadril e centro de gravidade baixos e perna próxima ao bloqueio passando rápido e com amplitude ao outro lado.

No dia de hoje 28 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 8 da categoria sub-12 (50% do total de atletas da categoria), 12 da categoria sub-14 (57,14% do total de aletas da categoria), 8 da categoria sub-15 (57,14% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Terça- 04/08/2020 -- Tema Footwork (sub-14/sub-15) controle de bola (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi footwork (trabalho de pés), sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

planejamento das atividades, de controle de bola, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão

técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de dentro para fora, manuseando a bola de basquete seguido de um movimento de troca de direção pela frente e realizarão o mesmo movimento no braço contrário. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar os dribles de frente para uma parede de preferência, realizarão dois dribles médio na frente do pé, uma mudança de direção e então encostarão a mão que estava a driblar na parede, se o atleta se sentir à vontade pode realizar somente um drible médio ou somente mudanças de direção mas sempre tendo que encostar uma das mãos na parede. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar os dribles médios (altura dos joelhos) na frente do pé, uma mudança de direção e então jogar uma bolinha de meia para a outra mão. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar uma sequência de dois dribles entre as pernas seguido de um salto. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15/16

- **Atividade 1:** Jogo de frente no poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro com pé de pivô ficando de frente para esse objeto, realiza uma finta e sai com um drible para o lado contrário a finta e simula a finalização de gancho. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2**: Giro poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo primeiro o pé do mesmo lado ao que está girando, de forma ampla, ganhando espaço e

001553

que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Giro rápido poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo o pé do lado oposto ao que está girando, de forma rápida e que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de trabalho de pés pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (32 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

00155

- Exercício jogo de frente no poste baixo: Postura com joelhos e quadris flexionados para fazer o giro, finta com pé e bola simultâneos, finta olhando para frente, pé de apoio movendo antes do drible (violação de andada).

- Exercício Giro poste baixo: Postura com joelhos e quadris flexionados para fazer o giro, pé e bola movimentando simultaneamente, amplitude de movimento de giro, pé de apoio movendo antes do drible e giro sem o uso do drible (violação de andada).

- Exercício Giro rápido poste baixo: Postura com joelhos e quadris flexionados para fazer o giro, pé e bola movimentando simultaneamente, amplitude de movimento de giro e pé de apoio movendo antes do drible.

No dia de hoje 32 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 6 da categoria sub-12 (37,5% do total de atletas da categoria), 19 da categoria sub-14 (80,95% do total de aletas da categoria), 10 da categoria sub-15 (64,28% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quarta - 05/08/2020 – Tema Bandeja (sub-14/sub-15) controle de bola (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia da semana de treinos, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Bem como mensagem no grupo dos pais, ressaltando a importância do apoio dos mesmos na realização da tarefa pelos filhos e mensagem individual para aqueles atletas que ainda não realizaram nenhum treino ou aqueles que estavam realizando e nos últimos dias estiveram ausentes.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos.

001555

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema controle de bola, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posteriormente realizamos uma discussão técnica sobre a sessão diária do treinamento e o feedback dos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) **Treinamento:**

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de dentro para fora, manuseando a bola de basquete seguido de um movimento de troca de direção pela frente e realizarão o mesmo movimento no braço contrário. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar os dribles de frente para uma parede de preferência, realizarão dois dribles médio na frente do pé, uma mudança de direção e então encostarão a mão que estava a driblar na parede, se o atleta se sentir à vontade pode realizar somente um drible médio ou somente mudanças de direção mas sempre tendo que encostar uma das mãos na parede. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar os dribles médios (altura dos joelhos) na frente do pé, uma mudança de direção e então jogar uma bolinha de meia para a outra mão. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar uma sequência de dois dribles entre as pernas seguido de um salto. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

001556

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Bandeja estancada com mudança de lado + sobrepasso, o atleta deve dar um drible, iniciando a passada com mão e pé do mesmo lado dando o passo 0, no passo 1 saltar caindo com os 2 pés simultaneamente trocando de lado em relação as passadas iniciais, após a queda, realizar um sobrepasso. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Repique com passada final de bandeja, o atleta deveria realizar repiques na ponta dos pés de frente para um objeto (cadeira, banco e etc), então dar uma passada cruzada e saltar elevando a 90° o joelho contrário, simulando a passada final da bandeja. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Bandeja estancada com mudança de lado, o atleta deve dar um drible, iniciando a passada com passo zero, dar o passo 1 e no passo 2, saltar caindo com os 2 pés simultaneamente trocando de lado em relação as passadas iniciais. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de bandeja pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim, os seus vídeos realizando as tarefas, até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades. Assisti aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento em cada um dos exercícios, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (30 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos para correção foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício bandeja estancada com mudança de direção + sobrepasso: Recepção da bola com um dos pés no chão (não os 2 ou nenhum), salto com um dos pés da segunda passada (passo 1) e aterrissagem no solo com os dois pés simultaneamente (passo 2), sobrepasso realizado rapidamente.

- Exercício repique com passada final de bandeja: repique na ponta dos pés, passada cruzada e salto com elevação do joelho contrário a 90°.

- Exercício bandeja estancada com mudança de direção: Recepção da bola com um dos pés no chão (não os 2 ou nenhum), salto com um dos pés da segunda passada (passo 1) e aterrissagem no solo com os dois pés simultaneamente (passo 2).

No dia de hoje 30 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 5 da categoria sub-12 (31,25% do total de atletas da categoria), 15 da categoria sub-14 (71,42% do total de aletas da categoria), 10 da categoria sub-15 (71,42% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quinta – 06/08/2020 – Tema Arremesso (sub-14/sub-15) Coordenação e controle de bola (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse quarto dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos

001558

atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e controle de bola, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão iniciar em apoio unipodal, realiza o movimento de stiff e voltar e realizar um salto na sequencia para trás e para o lado caindo com a perna contrária e se equilibrar por 3 segundos. Os atletas deverão realizar 4 séries de 6 saltos para cada perna e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar o movimento de figura 8 passando a bola entre as pernas sem realizar drible. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão o abdominal supra mantendo uma perna para cima com joelho estendido, durante a fase concêntrica do movimento deverão rolar a bola perna a cima até que ela chegue próxima do pé e voltá-la. Os atletas deverão realizar 6 repetições em cada perna. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

Atividade 4: os atletas deverão realizar a figura 8 entre as pernas, porém com drible dessa vez. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Side Step, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos amplos lateralmente (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Arremesso saindo de bloqueio indireto. O atleta deve usar um objeto (banco, cadeira e etc) simulando um companheiro de equipe que faz um bloqueio indireto, então realiza um auto passe, recepciona a bola tocando primeiro no chão o pé mais próximo do banco, se equilibra e executa o gesto do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura,

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (26 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício step back: Passada com pé correto para trás, ganho de espaço para execução do arremesso, equilíbrio para execução do arremesso após o passo atrás, extensão completa do cotovelo e flexão do punho.

- Exercício side step: Passada com pé correto para o lado, ganho de espaço para execução do arremesso, equilíbrio para execução do arremesso após o passo atrás, extensão completa do cotovelo e flexão do punho.

- Exercício arremesso saindo de bloqueio indireto: Encaixe do pé mais próximo ao objeto, ganho de espaço após passar pelo objeto e gesto do arremesso em equilíbrio e de forma correta.

- Exercício auto passe + arremesso: Posicionamento dos braços e mãos com a bola para execução do arremesso, extensão do cotovelo, flexão do punho e trajetória retilínea da bola, recepção da bola com as mãos em posição de arremesso e equilíbrio na queda em um tempo.

No dia de hoje 26 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 6 da categoria sub-12 (37,5% do total de atletas da categoria), 12 da categoria sub-14 (57,14% do total de aletas da categoria), 8 da categoria sub-15 (57,14% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e

001561

planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Sexta – 07/08/2020 – Tema Agilidade (sub-14/sub-15) Controle de bola e coordenação (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse último dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram nenhuma atividade ao longo da semana, para que esses atletas estejam envolvidos nos próximos treinamentos. Foi também dada uma atenção, pois era o encerramento da semana, dia em que muitos pais e atletas já consideram parte do fim de semana, dificultando assim a pratica dos atletas, portanto a mobilização se fez ainda mais importante para a realização do treino do dia. Além disso ressaltamos a importância da participação da live com a psicóloga Glaucia Gianet.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema controle de bola e coordenação, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento. Também foi realizada pesquisa sobre temas relevantes para a live da psicóloga Glaucia Gianet, para estabelecermos um roteiro de entrevistas e perguntas a serem feitas ao atleta.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

001562

3-) **Treinamento:**

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão iniciar em corrida estacionária e ao comando de um voluntário deverão simular a bandeja para um dos lados de acordo com o comando esquerda ou direita. Os alletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar um movimento de pêndulo com as bolas nas mãos duas vezes e na sequencia realizar efetivamente os dribles simulando o movimento do pêndulo e logo depois realizar o 8 sem drible entre as pernas seguidos do 8 com drible. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar um autopassse, parada a 1 tempo, realizar uma finta de arremesso, saída para esquerda ou direita, o tipo de saída será por conta do atleta e terminar com um arremesso. Os atletas deverão alternar o lado que fazem a saída. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Circuito na escadinha, foram selecionados 5 exercícios de agilidade que deveriam ser feitos em sequência em forma de circuito. O primeiro foi de movimento lateral de skipping. O segundo paralelo a linha, deveriam ser realizados movimentos com os dois pés para longe da linha e depois para perto da mesma, de forma que cada ponta dos pés tocasse o solo em cada posição o mais rápido possível e um de cada vez. No terceiro, o atleta deveria realizar um skipping de frente, com os braços abertos na altura do ombro e joelho em elevação de 90°, o mais rápido possível, mantendo os braços sem movimentação. O penúltimo exercício seria o skipping de frente com os braços abertos, porém com a variação de estender um braço de cada vez acima da cabeça e a volta do mesmo a linha do ombro, simultaneamente a realização do skipping. E por último, skipping ritmado, com os braços abertos, o atleta deveria elevar um joelho de cada vez e tocar o mesmo com o braço contrário. Foram realizadas 10 séries de cada repetição do circuito (conjunto dos 5 exercícios) e 30 segundos de pausa entre as séries.

Também realizamos através do aplicativo zoom, uma vídeo conferência entre os atletas do Mackenzie e a psicóloga Glaucia Gianet. Foram abordados temas como importância dos treinos durante a pandemia, apoio dos pais aos atletas, manutenção do foco e organização para realizar atividades em casa e formas de se manter ativo e perseverante durante a quarentena. Ao final os atletas

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

realizaram perguntas aos atletas para maior interatividade e participação dos mesmos. A live contou com a participação de 35 atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de agilidade pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (20 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Circuito de agilidade: Toque com apenas as pontas dos pés no solo, elevação de joelhos, simultaneidade de movimento dos pés, coordenação de membros superiores e inferiores, extensão da perna contrária e velocidade de execução.

No dia de hoje 20 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 4 da categoria sub-12 (25% do total de atletas da categoria), 8 da categoria sub-14 (38% do total de aletas da categoria), 8 da categoria sub-15 (57,14% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de

00156

instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Segunda - 10/08/2020 – Tema Defesa (sub-14/sub-15) e coordenação motora (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia de treinamentos desse mês, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade na semana anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos.

2-) Mackenzie:

Ida ao clube para assinatura dos comprovantes de salário e entrega de documentação referente ao mês de julho.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

3-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi defesa, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação motora, recebendo auxílio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

4-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

001565

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento dois movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e dois movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão executar movimentos de acordo com o a indicação de um voluntário, sendo os estimulo visuais: VERMELHO= realizar a metralhadora, AZUL= realizar o *pogo jump* (saltos sem muita flexão de joelhos) e PRETO= troca de base. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar os exercícios em postura atlética e portar a bolinha em uma das mãos, com a mão livre deverá tocar diferentes partes do corpo de acordo com os comandos dados pelo voluntário sendo os comandos: CABEÇA, OMBROS, QUADRIL, JOELHOS E PÉS. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão colocar 3 objetos no chão, a distância entre os objetos deverá ser de cerca de 50 cm. Os atletas iniciação entre dois objetos do lado esquerdo. Deverá realizar um salto lateral para a esquerda, saltar de volta para a direita e virar o seu corpo no ar para a direita ficando de frente para o objeto central e realizar dois saltos sobre o objeto central, após o segundo deverá virar o corpo no ar para a esquerda e realizar dois saltos laterais sobre o objeto da direita e repetir o mesmo processo levando o corpo para o lado esquerdo onde iniciou. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:**Defesa jogador da bola no pick and roll, os atletas devem se posicionar bem ao lado de um objeto (banco, cadeira, etc), simulando que estão sofrendo um bloqueio, então realizar um movimento defensivo de passagem por cima do bloqueio, utilizando perna e antebraço mais longe do banco indo a frente no primeiro momento e então seguidamente usar a perna mais próxima ao banco para dar uma grande passada lateral a frente do objeto, de forma que todo o seu corpo esteja do outro lado em relação ao banco no final do movimento. 5 séries de 10 repetições com 30 segundos de pausa entre as séries.

- **Atividade 2:**Passo de aproximação + passo de contenção e deslocamento, O atleta deve utilizar um objeto como referência (banco, cadeira e etc) e então correr em direção a esse objeto, realizar o passo de aproximação, depois dar um passo de contenção pra um dos lados e seguidamente fazer mais um deslocamento defensivo em zigue-zague com duas ou três passadas laterais até o ponto inicial do exercício, então realiza novamente todo o processo, porém para o outro lado. 5 séries de 30 segundos de duração com 30 segundos de pausa entre as séries.

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- **Atividade 3:** Defesa jogador da bola no pick and roll passando por trás, os atletas devem se posicionar bem ao lado de um objeto (banco, cadeira, etc), simulando que estão sofrendo um bloqueio, então realizar um movimento defensivo de passagem por trás do bloqueio, utilizando perna e antebraço mais indo a frente no prirmeiro mornento, simulando contato com o atacante e então seguidamente usar a perna mais próxima ao banco para dar uma grande passada lateral afastando do atacante e passando atrás do objeto, de forma que todo o seu corpo esteja do outro lado em relação ao banco no final do movimento. 5 séries de 10 repetições com 30 segundos de pausa entre as séries.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercicio via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (23 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

001567

- Exercício defesa de jogador da bola no pick and roll: Utilização do antebraço simulando contato no jogador adversário, quadril e centro de gravidade baixos e perna próxima ao bloqueio passando rápido e com amplitude ao outro lado.

- Exercício passo de aproximação + passo de contenção e deslocamento: Passo de aproximação em pé, desaceleração da corrida repicando os pés, ausência do passo de contenção, passo de contenção curto ou saltando com dois pés, postura defensiva ruim (joelhos e quadril pouco flexionados) e juntar os pés durante o deslocamento defensivo.

- Exercício defesa de jogador da bola no pick and roll passando por trás: Utilização do antebraço simulando contato no jogador adversário, quadril e centro de gravidade baixos e perna próxima ao bloqueio passando rápido e com amplitude ao outro lado.

No dia de hoje 23 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 2 da categoria sub-12 (12,5% do total de atletas da categoria), 12 da categoria sub-14 (57,14% do total de aletas da categoria), 9 da categoria sub-15 (64,28% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Terça- 11/08/2020 -- Tema Footwork (sub-14/sub-15) controle de bola (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a

001563

realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi footwork (trabalho de pés), sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de controle de bola, recebendo auxílio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão

técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de dentro para fora, manuseando a bola de basquete seguido de um movimento de troca de direção pela frente e realizarão o mesmo movimento no braço contrário. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar os dribles de frente para uma parede de preferência, realizarão dois dribles médio na frente do pé, uma mudança de direção e então encostarão a mão que estava a driblar na parede, se o atleta se sentir à vontade pode realizar somente um drible médio ou somente mudanças de direção mas sempre tendo que encostar uma das mãos na parede. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar os dribles médios (altura dos joelhos) na frente do pé, uma mudança de direção e então jogar uma bolinha de meia para a outra mão. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar uma sequência de dois dribles entre as pernas seguido de um salto. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Jogo de frente no poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro com pé de pivô ficando de frente para esse objeto, realiza uma finta e sai com um drible para o lado contrário a finta e simula a finalização de gancho. 5 séries de

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2**: Giro poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo primeiro o pé do mesmo lado ao que está girando, de forma ampla, ganhando espaço e que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3**:Giro rápido poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo o pé do lado oposto ao que está girando, de forma rápida e que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercicio via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de trabalho de pés pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (26 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercicio jogo de frente no poste baixo: Postura com joelhos e quadris flexionados para fazer o giro, finta com pé e bola simultâneos, finta olhando para frente, pé de apoio movendo antes do drible (violação de andada).

- Exercício Giro poste baixo: Postura com joelhos e quadris flexionados para fazer o giro, pé e bola movimentando simultaneamente, amplitude de movimento de giro, pé de apoio movendo antes do drible e giro sem o uso do drible (violação de andada).

- Exercício Giro rápido poste baixo: Postura com joelhos e quadris flexionados para fazer o giro, pé e bola movimentando simultaneamente, amplitude de movimento de giro e pé de apoio movendo antes do drible.

No dia de hoje 26 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 4 da categoria sub-12 (25% do total de atletas da categoria), 12 da categoria sub-14 (57,14% do total de aletas da categoria), 10 da categoria sub-15 (64,28% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quarta - 12/08/2020 – Tema Bandeja (sub-14/sub-15) controle de bola (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia da semana de treinos, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Bem como mensagem no grupo dos pais, ressaltando a importância do apoio dos mesmos na realização da tarefa pelos filhos e mensagem individual para aqueles atletas que ainda não realizaram

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

nenhum treino ou aqueles que estavam realizando e nos últimos dias estiveram ausentes.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema controle de bola, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posteriormente realizamos uma discussão técnica sobre a sessão diária do treinamento e o feedback dos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de dentro para fora, manuseando a bola de basquete seguido de um movimento de troca de direção pela frente e realizarão o mesmo movimento no braço contrário. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar os dribles de frente para uma parede de preferência, realizarão dois dribles médio na frente do pé, uma mudança de direção e então encostarão a mão que estava a driblar na parede, se o atleta se sentir à vontade pode realizar somente um drible médio ou somente mudanças de direção mas sempre tendo que encostar uma das mãos na parede. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar os dribles médios (altura dos joelhos) na frente do pé, uma mudança de direção e então jogar uma bolinha de meia para a outra mão. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

001572

Atividade 4: os atletas deverão realizar uma sequência de dois dribles entre as pernas seguido de um salto. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Bandeja estancada com mudança de lado + sobrepasso, o atleta deve dar um drible, iniciando a passada com mão e pé do mesmo lado dando o passo 0, no passo 1 saltar caindo com os 2 pés simultaneamente trocando de lado em relação as passadas iniciais, após a queda, realizar um sobrepasso. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Repique com passada final de bandeja, o atleta deveria realizar repiques na ponta dos pés de frente para um objeto (cadeira, banco e etc), então dar uma passada cruzada e saltar elevando a 90° o joelho contrário, simulando a passada final da bandeja. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Bandeja estancada com mudança de lado, o atleta deve dar um drible, iniciando a passada com passo zero, dar o passo 1 e no passo 2, saltar caindo com os 2 pés simultaneamente trocando de lado em relação as passadas iniciais. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercicio via video, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de bandeja pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim, os seus vídeos realizando as tarefas, até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades. Assisti aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento em cada um dos exercícios, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

001573

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (26 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos para correção foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício bandeja estancada com mudança de direção + sobrepasso: Recepção da bola com um dos pés no chão (não os 2 ou nenhum), salto com um dos pés da segunda passada (passo 1) e aterrissagem no solo com os dois pés simultaneamente (passo 2), sobrepasso realizado rapidamente.

- Exercício repique com passada final de bandeja: repique na ponta dos pés, passada cruzada e salto com elevação do joelho contrário a 90°.

- Exercício bandeja estancada com mudança de direção: Recepção da bola com um dos pés no chão (não os 2 ou nenhum), salto com um dos pés da segunda passada (passo 1) e aterrissagem no solo com os dois pés simultaneamente (passo 2).

No dia de hoje 26 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 3 da categoria sub-12 (18,75% do total de atletas da categoria), 15 da categoria sub-14 (71,42% do total de aletas da categoria), 8 da categoria sub-15 (57,14% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

00157

Quinta – 13/08/2020 – Tema Arremesso (sub-14/sub-15) Coordenação e controle de bola (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse quarto dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e controle de bola, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão iniciar em apoio unipodal, realiza o movimento de stiff e voltar e realizar um salto na sequencia para trás e para o lado caindo com a perna contrária e se equilibrar por 3 segundos. Os atletas deverão realizar 4 séries de 6 saltos para cada perna e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar o movimento de figura 8 passando a bola entre as pernas sem realizar drible. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

Atividade 3: os atletas deverão o abdominal supra mantendo uma perna para cima com joelho estendido, durante a fase concêntrica do movimento deverão rolar a bola perna a cima até que ela chegue próxima do pé e voltá-la. Os atletas deverão realizar 6 repetições em cada perna. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar a figura 8 entre as pernas, porém com drible dessa vez. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Side Step, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos amplos lateralmente (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Arremesso saindo de bloqueio indireto. O atleta deve usar um objeto (banco, cadeira e etc) simulando um companheiro de equipe que faz um bloqueio indireto, então realiza um auto passe, recepciona a bola tocando primeiro no chão o pé mais próximo do banco, se equilibra e executa o gesto do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

001576

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (29 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício step back: Passada com pé correto para trás, ganho de espaço para execução do arremesso, equilíbrio para execução do arremesso após o passo atrás, extensão completa do cotovelo e flexão do punho.

- Exercício side step: Passada com pé correto para o lado, ganho de espaço para execução do arremesso, equilíbrio para execução do arremesso após o passo atrás, extensão completa do cotovelo e flexão do punho.

- Exercício arremesso saindo de bloqueio indireto: Encaixe do pé mais próximo ao objeto, ganho de espaço após passar pelo objeto e gesto do arremesso em equilíbrio e de forma correta.

- Exercício auto passe + arremesso: Posicionamento dos braços e mãos com a bola para execução do arremesso, extensão do cotovelo, flexão do punho e trajetória retilínea da bola, recepção da bola com as mãos em posição de arremesso e equilíbrio na queda em um tempo.

No dia de hoje 29 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 7 da categoria sub-12 (43,75% do total de atletas da categoria), 12 da categoria sub-14 (57,14% do total de aletas da categoria), 10 da categoria sub-15 (71,42% do total de

001577

atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Sexta – 14/08/2020 – Tema Agilidade (sub-14/sub-15) Controle de bola e coordenação (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse último dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram nenhuma atividade ao longo da semana, para que esses atletas estejam envolvidos nos próximos treinamentos. Foi também dada uma atenção, pois era o encerramento da semana, dia em que muitos pais e atletas já consideram parte do fim de semana, dificultando assim a pratica dos atletas, portanto a mobilização se fez ainda mais importante para a realização do treino do dia.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema controle de bola e coordenação, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

3-) **Treinamento:**

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão iniciar em corrida estacionária e ao comando de um voluntário deverão simular a bandeja para um dos lados de acordo com o comando esquerda ou direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar um movimento de pêndulo com as bolas nas mãos duas vezes e na sequencia realizar efetivamente os dribles simulando o movimento do pêndulo e logo depois realizar o 8 sem drible entre as pernas seguidos do 8 com drible. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar um autopassse, parada a 1 tempo, realizar uma finta de arremesso, saída para esquerda ou direita, o tipo de saída será por conta do atleta e terminar com um arremesso. Os atletas deverão alternar o lado que fazem a saída. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Circuito na escadinha, foram selecionados 5 exercícios de agilidade que deveriam ser feitos em sequência em forma de circuito. O primeiro foi de movimento lateral de skipping. O segundo paralelo a linha, deveriam ser realizados movimentos com os dois pés para longe da linha e depois para perto da mesma, de forma que cada ponta dos pés tocasse o solo em cada posição o mais rápido possível e um de cada vez. No terceiro, o atleta deveria realizar um skipping de frente, com os braços abertos na altura do ombro e joelho em elevação de 90°, o mais rápido possível, mantendo os braços sem movimentação. O penúltimo exercício seria o skipping de frente com os braços abertos, porém com a variação de estender um braço de cada vez acima da cabeça e a volta do mesmo a linha do ombro, simultaneamente a realização do skipping. E por último, skipping ritmado, com os braços abertos, o atleta deveria elevar um joelho de cada vez e tocar o mesmo com o braço contrário. Foram realizadas 10 séries de cada repetição do circuito (conjunto dos 5 exercícios) e 30 segundos de pausa entre as séries.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de agilidade pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (23 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Circuito de agilidade: Toque com apenas as pontas dos pés no solo, elevação de joelhos, simultaneidade de movimento dos pés, coordenação de membros superiores e inferiores, extensão da perna contrária e velocidade de execução.

No dia de hoje 23 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 3 da categoria sub-12 (18,75% do total de atletas da categoria), 12 da categoria sub-14 (57,14% do total de aletas da categoria), 8 da categoria sub-15 (57,14% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos videos dos atletas realizando o treinamento e por firn feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

001580

Segunda - 17/08/2020 – Tema Defesa (sub-14/sub-15) e coordenação motora (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia de treinamentos desse mês, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade na semana anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi defesa, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação motora, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento dois movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e dois movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão executar movimentos de acordo com o a indicação de um voluntário, sendo os estimulo visuais: VERMELHO= realizar a metralhadora, AZUL= realizar o *pogo jump* (saltos sem muita flexão de joelhos) e PRETO= troca de base. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

001581

Atividade 3: os atletas deverão realizar os exercícios em postura atlética e portar a bolinha em uma das mãos, com a mão livre deverá tocar diferentes partes do corpo de acordo com os comandos dados pelo voluntário sendo os comandos: CABEÇA, OMBROS, QUADRIL, JOELHOS E PÉS. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão colocar 3 objetos no chão, a distância entre os objetos deverá ser de cerca de 50 cm. Os atletas iniciação entre dois objetos do lado esquerdo. Deverá realizar um salto lateral para a esquerda, saltar de volta para a direita e virar o seu corpo no ar para a direita ficando de frente para o objeto central e realizar dois saltos sobre o objeto central, após o segundo deverá virar o corpo no ar para a esquerda e realizar dois saltos laterais sobre o objeto da direita e repetir o mesmo processo levando o corpo para o lado esquerdo onde iniciou. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:**Defesa jogador da bola no pick and roll. os atletas devem se posicionar bem ao lado de um objeto (banco, cadeira, etc), simulando que estão sofrendo um bloqueio, então realizar um movimento defensivo de passagem por cima do bloqueio, utilizando perna e antebraço mais longe do banco indo a frente no primeiro momento e então seguidamente usar a perna mais próxima ao banco para dar uma grande passada lateral a frente do objeto, de forma que todo o seu corpo esteja do outrc lado em relação ao banco no final do movimento. 5 séries de 10 repetições com 30 segundos de pausa entre as séries.

- **Atividade 2:** Defesa do jogador no poste baixo, O atleta deve utilizar um objeto como referência (banco, cadeira e etc) e então iniciar em posição de defesa, com joelhos semi flexionados, quadril flexionado, centro de gravidade baixo, estando ao lado da cadeira, usando o braço mais distante para negar um passe, após essa ação, deve passar o pé a frente da cadeira e então posicionar todo o corpo a frente da mesma e tocar as costas e quadril no objeto, arrastando o mesmo para trás. 5 séries de 30 segundos de duração com 30 segundos de pausa entre as séries.

- **Atividade 3:** Defesa jogador da bola no pick and roll passando por trás, os atletas devem se posicionar bem ao lado de um objeto (banco, cadeira, etc), simulando que estão sofrendo um bloqueio, então realizar um movimento defensivo de passagem por trás do bloqueio, utilizando perna e antebraço mais indo a frente no primeiro momento, simulando contato com o atacante e então seguidamente usar a perna mais próxima ao banco para dar uma grande passada lateral afastando do atacante e passando atrás do objeto, de forma que todo o seu corpo esteja do outro lado em relação ao banco no final do

001582

movimento. 5 séries de 10 repetições com 30 segundos de pausa entre as séries.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (28 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício defesa de jogador da bola no pick and roll: Utilização do antebraço simulando contato no jogador adversário, quadril e centro de gravidade baixos e perna próxima ao bloqueio passando rápido e com amplitude ao outro lado.

- Exercício defesa do jogador no poste baixo: Postura defensiva ruim com joelhos e quadris não flexionados, braço não negando o passe e tomada da frente do jogador sem postura básica defensiva.

- Exercício defesa de jogador da bola no pick and roll passando por trás: Utilização do antebraço simulando contato no jogador adversário, quadril e

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

centro de gravidade baixos e perna próxima ao bloqueio passando rápido e com amplitude ao outro lado.

No dia de hoje 23 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 4 da categoria sub-12 (25% do total de atletas da categoria), 13 da categoria sub-14 (61,90% do total de aletas da categoria), 11 da categoria sub-15 (78,57% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Terça- 18/08/2020 -- Tema Footwork (sub-14/sub-15) controle de bola (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi footwork (trabalho de pés), sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de controle de bola, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão

001534

técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas.

3-) **Treinamento:**

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de dentro para fora, manuseando a bola de basquete seguido de um movimento de troca de direção pela frente e realizarão o mesmo movimento no braço contrário. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar os dribles de frente para uma parede de preferência, realizarão dois dribles médio na frente do pé, uma mudança de direção e então encostarão a mão que estava a driblar na parede, se o atleta se sentir à vontade pode realizar somente um drible médio ou somente mudanças de direção mas sempre tendo que encostar uma das mãos na parede. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar os dribles médios (altura dos joelhos) na frente do pé, uma mudança de direção e então jogar uma bolinha de meia para a outra mão. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar uma sequência de dois dribles entre as pernas seguido de um salto. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Jogo de frente no poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro com pé de pivô ficando de frente para esse objeto, realiza uma finta e sai com um drible para o lado contrário a finta e simula a finalização de gancho. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2**: Giro poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo primeiro o pé do mesmo lado ao que está girando, de forma ampla, ganhando espaço e que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

001585

- **Atividade 3:** Jogo de frente no poste baixo com saída pelo fundo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro com pé de pivô ficando de frente para esse objeto, realiza uma finta e sai com um drible para o mesmo lado a finta e simula a finalização caindo nos dois pés e usando a tabela. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de trabalho de pés pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (28 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício jogo de frente no poste baixo: Postura com joelhos e quadris flexionados para fazer o giro, finta com pé e bola simultâneos, finta olhando para frente, pé de apoio movendo antes do drible (violação de andada).

001536

- Exercício Giro poste baixo: Postura com joelhos e quadris flexionados para fazer o giro, pé e bola movimentando simultaneamente, amplitude de movimento de giro, pé de apoio movendo antes do drible e giro sem o uso do drible (violação de andada).

- Exercício jogo de frente no poste baixo com saída pelo fundo: Postura com joelhos e quadris flexionados para fazer o giro, finta com pé e bola simultâneos, finta olhando para frente, pé de apoio movendo antes do drible (violação de andada) e cair nos dois pés para finalizar.

No dia de hoje 26 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 6 da categoria sub-12 (37,5% do total de atletas da categoria), 12 da categoria sub-14 (57,14% do total de aletas da categoria), 10 da categoria sub-15 (64,28% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

Quarta - 19/08/2020 – Tema Bandeja (sub-14/sub-15) controle de bola (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia da semana de treinos, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Bem como mensagem no grupo dos pais, ressaltando a importância do apoio dos mesmos na realização da tarefa pelos filhos e mensagem individual para aqueles atletas que ainda não realizaram nenhum treino ou aqueles que estavam realizando e nos últimos dias estiveram ausentes.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema controle de bola, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posteriormente realizamos uma discussão técnica sobre a sessão diária do treinamento e o feedback dos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de dentro para fora, manuseando a bola de basquete seguido de um movimento de troca de direção pela frente e realizarão o mesmo movimento no braço contrário. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar os dribles de frente para uma parede de preferência, realizarão dois dribles médio na frente do pé, uma mudança de direção e então encostarão a mão que estava a driblar na parede, se o atleta se sentir à vontade pode realizar somente um drible médio ou somente mudanças de direção mas sempre tendo que encostar uma das mãos na parede. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar os dribles médios (altura dos joelhos) na frente do pé, uma mudança de direção e então jogar uma bolinha de meia para a outra mão. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar uma sequência de dois dribles entre as pernas seguido de um salto. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Bandeja estancada com mudança de lado + sobrepasso, o atleta deve dar um drible, iniciando a passada com mão e pé do mesmo lado dando o passo 0, no passo 1 saltar caindo com os 2 pés simultaneamente trocando de

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

lado em relação as passadas iniciais, após a queda, realizar um sobrepasso. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Repique com passada final de bandeja, o atleta deveria realizar repiques na ponta dos pés de frente para um objeto (cadeira, banco e etc), então dar uma passada cruzada e saltar elevando a 90° o joelho contrário, simulando a passada final da bandeja. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Bandeja com finta + sobrepasso, o atleta deve dar um drible, iniciando a passada com passo zero, dar o passo 1 e no passo 2, e parar sem tirar o pé do passo um faz uma finta de arremesso, seguida de um giro com o pé do passo 2, com uma finta de gancho e então sobrepasso simulando a finalização. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de bandeja pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim, os seus vídeos realizando as tarefas, até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades. Assisti aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento em cada um dos exercícios, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (22 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos para correção foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício bandeja estancada com mudança de direção + sobrepasso: Recepção da bola com um dos pés no chão (não os 2 ou nenhum), salto com um dos pés da segunda passada (passo 1) e aterrissagem no solo com os dois pés simultaneamente (passo 2), sobrepasso realizado rapidamente.

- Exercício repique com passada final de bandeja: repique na ponta dos pés, passada cruzada e salto com elevação do joelho contrário a 90°.

- Exercício bandeja estancada com mudança de direção: Recepção da bola com um dos pés no chão (não os 2 ou nenhum), passada com pé seguinte (passo 1) e passo com o outro pé e finta de arremesso(passo 2), meio giro com o pé do passo 2 sem tirar o pé do passo 1 do chão e sobrepasso com o passo 2.

No dia de hoje 22 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 3 da categoria sub-12 (12,5% do total de atletas da categoria), 11 da categoria sub-14 (52,38% do total de aletas da categoria), 9 da categoria sub-15 (64,28% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quinta – 20/08/2020 – Tema Arremesso (sub-14/sub-15) Coordenação e controle de bola (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse quarto dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi arrerresso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e controle de bola, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão iniciar em apoio unipodal, realiza o movimento de stiff e voltar e realizar um salto na sequencia para trás e para o lado caindo com a perna contrária e se equilibrar por 3 segundos. Os atletas deverão realizar 4 séries de 6 saltos para cada perna e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar o movimento de figura 8 passando a bola entre as pernas sem realizar drible. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão o abdominal supra mantendo uma perna para cima com joelho estendido, durante a fase concêntrica do movimento deverão rolar a bola perna a cima até que ela chegue próxima do pé e voltá-la. Os atletas deverão realizar 6 repetições em cada perna. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar a figura 8 entre as pernas, porém com drible dessa vez. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

001591

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Arremesso saindo de bloqueio indireto com defensor passando por baixo. O atleta deve usar um objeto (banco, cadeira e etc) simulando um companheiro de equipe que faz um bloqueio indireto, então realiza um auto passe, recepciona a bola tocando primeiro no chão o pé mais próximo do banco, e da dois passo para o lado oposto do bloqueio, se equilibra e executa o gesto do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Side Step, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos amplos lateralmente (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Arremesso saindo de bloqueio indireto. O atleta deve usar um objeto (banco, cadeira e etc) simulando um companheiro de equipe que faz um bloqueio indireto, então realiza um auto passe, recepciona a bola tocando primeiro no chão o pé mais próximo do banco, se equilibra e executa o gesto do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (22 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizarnos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício arremesso saindo de bloqueio indireto: Encaixe do pé mais próximo ao objeto, ganho de espaço após passada ao lado oposto do objeto e gesto do arremesso em equilíbrio e de forma correta.

- Exercício side step: Passada com pé correto para o lado, ganho de espaço para execução do arremesso, equilíbrio para execução do arremesso após o passo atrás, extensão completa do cotovelo e flexão do punho.

- Exercício arremesso saindo de bloqueio indireto: Encaixe do pé mais próximo ao objeto, ganho de espaço após passar pelo objeto e gesto do arremesso em equilíbrio e de forma correta.

No dia de hoje 22 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 7 da categoria sub-12 (43,75% do total de atletas da categoria), 7 da categoria sub-14 (33,3% do total de aletas da categoria), 8 da categoria sub-15 (57,14% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos videos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Sexta – 21/08/2020 – Tema Agilidade (sub-14/sub-15) Controle de bola e coordenação (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse último dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos

001593

atletas que não realizaram nenhuma atividade ao longo da semana, para que esses atletas estejam envolvidos nos próximos treinamentos. Foi também dada uma atenção, pois era o encerramento da semana, dia em que muitos pais e atletas já consideram parte do fim de semana, dificultando assim a pratica dos atletas, portanto a mobilização se fez ainda mais importante para a realização do treino do dia.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema controle de bola e coordenação, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão iniciar em corrida estacionária e ao comando de um voluntário deverão simular a bandeja para um dos lados de acordo com o comando esquerda ou direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar um movimento de pêndulo com as bolas nas mãos duas vezes e na sequencia realizar efetivamente os dribles simulando o movimento do pêndulo e logo depois realizar o 8 sem drible entre as pernas seguidos do 8 com drible. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar um autopasse, parada a 1 tempo, realizar uma finta de arremesso, saída para esquerda ou direita, o tipo de saída será por conta do atleta e terminar com um arremesso. Os atletas deverão

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

alternar o lado que fazem a saída. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Circuito na escadinha, foram selecionados 5 exercícios de agilidade que deveriam ser feitos em sequência em forma de circuito. O primeiro foi de movimento lateral de skipping. O segundo paralelo a linha, deveriam ser realizados movimentos com os dois pés para longe da linha e depois para perto da mesma, de forma que cada ponta dos pés tocasse o solo em cada posição o mais rápido possível e um de cada vez. No terceiro, o atleta deveria realizar um skipping de frente, com os braços abertos na altura do ombro e joelho em elevação de 90°, o mais rápido possível, mantendo os braços sem movimentação. O penúltimo exercício seria o skipping de frente com os braços abertos, porém com a variação de estender um braço de cada vez acima da cabeça e a volta do mesmo a linha do ombro, simultaneamente a realização do skipping. E por último, skipping ritmado, com os braços abertos, o atleta deveria elevar um joelho de cada vez e tocar o mesmo com o braço contrário. Foram realizadas 10 séries de cada repetição do circuito (conjunto dos 5 exercícios) e 30 segundos de pausa entre as séries.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de agilidade pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (19 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

001595

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Circuito de agilidade: Toque com apenas as pontas dos pés no solo, elevação de joelhos, simultaneidade de movimento dos pés, coordenação de membros superiores e inferiores, extensão da perna contrária e velocidade de execução.

No dia de hoje 19 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 4 da categoria sub-12 (25% do total de atletas da categoria), 8 da categoria sub-14 (38,09% do total de aletas da categoria), 7 da categoria sub-15 (50% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Segunda - 24/08/2020 – Tema Defesa (sub-14/sub-15) e coordenação motora (sub-12)

1-) Mobilização:

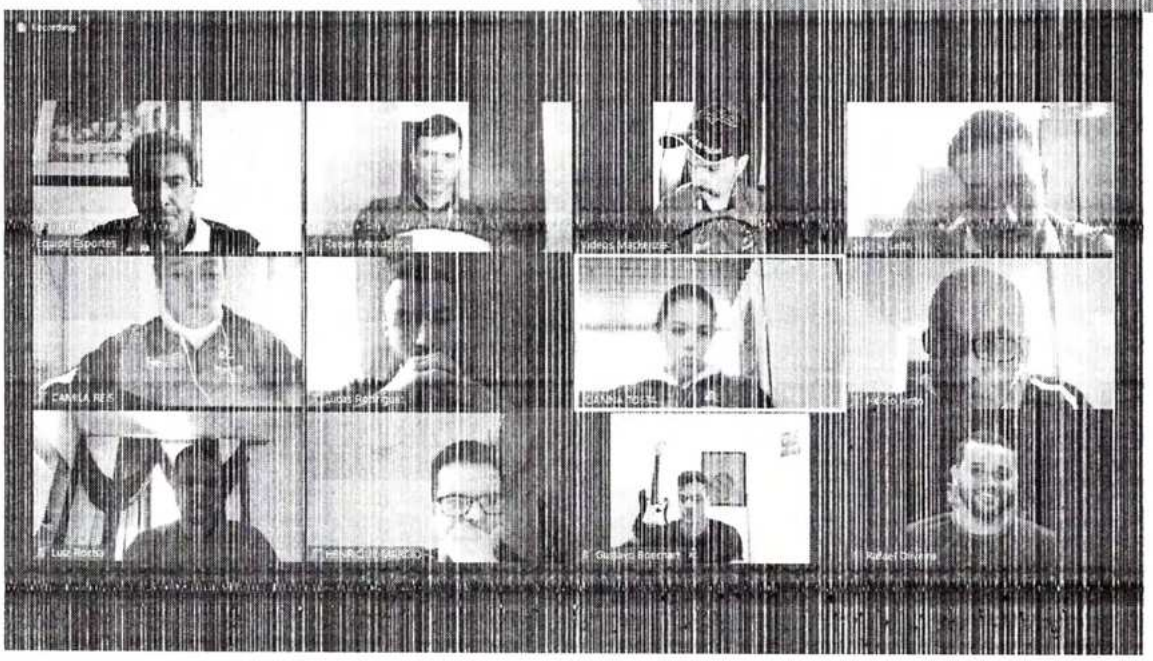
Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia de treinamentos desse mês, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade na semana anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos.

2-) Reunião:

Foi realizada reunião entre coordenação de esportes, representada pelo seu coordenador Sérgio Veras e comissões técnicas de cada modalidade (basquete, natação e vôlei), com objetivo de apresentação e discussão de estratégias para realização da OLIMEC online 2020.

001596



Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

3-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi defesa, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação motora, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento dois movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e dois movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos descansar 20 segundos entre as séries.

001597

Atividade 2: os atletas deverão executar movimentos de acordo com o a indicação de um voluntário, sendo os estimulo visuais: VERMELHO= realizar a metralhadora, AZUL= realizar o *pogo jump* (saltos sem muita flexão de joelhos) e PRETO= troca de base. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar os exercícios em postura atlética e portar a bolinha em uma das mãos, com a mão livre deverá tocar diferentes partes do corpo de acordo com os comandos dados pelo voluntário sendo os comandos: CABEÇA, OMBROS, QUADRIL, JOELHOS E PÉS. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão colocar 3 objetos no chão, a distância entre os objetos deverá ser de cerca de 50 cm. Os atletas iniciação entre dois objetos do lado esquerdo. Deverá realizar um salto lateral para a esquerda, saltar de volta para a direita e virar o seu corpo no ar para a direita ficando de frente para o objeto central e realizar dois saltos sobre o objeto central, após o segundo deverá virar o corpo no ar para a esquerda e realizar dois saltos laterais sobre o objeto da direita e repetir o mesmo processo levando o corpo para o lado esquerdo onde iniciou. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:**Defesa jogador da bola no pick and roll, os atletas devem se posicionar bem ao lado de um objeto (banco, cadeira, etc), simulando que estão sofrendo um bloqueio, então realizar um movimento defensivo de passagem por cima do bloqueio, utilizando perna e antebraço mais longe do banco indo a frente no primeiro momento e então seguidamente usar a perna mais próxima ao banco para dar uma grande passada lateral a frente do objeto, de forma que todo o seu corpo esteja do outro lado em relação ao banco no final do movimento. 5 séries de 10 repetições com 30 segundos de pausa entre as séries.

- **Atividade 2:** Defesa do jogador no poste baixo, O atleta deve utilizar um objeto como referência (banco, cadeira e etc) e então iniciar em posição de defesa, com joelhos semi flexionados, quadril flexionado, centro de gravidade baixo, estando ao lado da cadeira, usando o braço mais distante para negar um passe, após essa ação, deve passar o pé a frente da cadeira e então posicionar todo o corpo a frente da mesma e tocar as costas e quadril no objeto, arrastando o mesmo para trás. 5 séries de 30 segundos de duração com 30 segundos de pausa entre as séries.

- **Atividade 3:** Defesa jogador da bola no pick and roll passando por trás, os atletas devem se posicionar bem ao lado de um objeto (banco, cadeira, etc), simulando que estão sofrendo um bloqueio, então realizar um movimento defensivo de passagem por trás do bloqueio, utilizando perna e antebraço mais

001598

indo a frente no primeiro momento, simulando contato com o atacante e então seguidamente usar a perna mais próxima ao banco para dar uma grande passada lateral afastando do atacante e passando atrás do objeto, de forma que todo o seu corpo esteja do outro lado em relação ao banco no final do movimento. 5 séries de 10 repetições com 30 segundos de pausa entre as séries.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (24 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício defesa de jogador da bola no pick and roll: Utilização do antebraço simulando contato no jogador adversário, quadril e centro de gravidade baixos e perna próxima ao bloqueio passando rápido e com amplitude ao outro lado.

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- Exercício defesa do jogador no poste baixo: Postura defensiva ruim com joelhos e quadris não flexionados, braço não negando o passe e tomada da frente do jogador sem postura básica defensiva.

- Exercício defesa de jogador da bola no pick and roll passando por trás: Utilização do antebraço simulando contato no jogador adversário, quadril e centro de gravidade baixos e perna próxima ao bloqueio passando rápido e com amplitude ao outro lado.

No dia de hoje 24 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 4 da categoria sub-12 (25% do total de atletas da categoria), 14 da categoria sub-14 (66,6% do total de aletas da categoria), 10 da categoria sub-15 (71,42% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Terça- 25/08/2020 -- Tema Footwork (sub-14/sub-15) controle de bola (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi footwork (trabalho de pés), sendo

001609

o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de controle de bola, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas.

3-) **Treinamento:**

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de dentro para fora, manuseando a bola de basquete seguido de um movimento de troca de direção pela frente e realizarão o mesmo movimento no braço contrário. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar os dribles de frente para uma parede de preferência, realizarão dois dribles médio na frente do pé, uma mudança de direção e então encostarão a mão que estava a driblar na parede, se o atleta se sentir à vontade pode realizar somente um drible médio ou somente mudanças de direção mas sempre tendo que encostar uma das mãos na parede. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar os dribles médios (altura dos joelhos) na frente do pé, uma mudança de direção e então jogar uma bolinha de meia para a outra mão. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar uma sequência de dois dribles entre as pernas seguido de um salto. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Jogo de frente no poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro com pé de pivô ficando de frente para esse objeto, realiza uma finta e sai com um drible para o lado contrário a finta e simula a finalização de gancho. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Giro poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo primeiro o pé do mesmo lado ao que está girando, de forma ampla, ganhando espaço e

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Jogo de frente no poste baixo com saída pelo fundo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro com pé de pivô ficando de frente para esse objeto, realiza uma finta e sai com um drible para o mesmo lado a finta e simula a finalização caindo nos dois pés e usando a tabela. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de trabalho de pés pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (31 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

001602

- Exercício jogo de frente no poste baixo: Postura com joelhos e quadris flexionados para fazer o giro, finta com pé e bola simultâneos, finta olhando para frente, pé de apoio movendo antes do drible (violação de andada).

- Exercício Giro poste baixo: Postura com joelhos e quadris flexionados para fazer o giro, pé e bola movimentando simultaneamente, amplitude de movimento de giro, pé de apoio movendo antes do drible e giro sem o uso do drible (violação de andada).

- Exercício jogo de frente no poste baixo com saída pelo fundo: Postura com joelhos e quadris flexionados para fazer o giro, finta com pé e bola simultâneos, finta olhando para frente, pé de apoio movendo antes do drible (violação de andada) e cair nos dois pés para finalizar.

No dia de hoje 31 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 7 da categoria sub-12 (43,75% do total de atletas da categoria), 15 da categoria sub-14 (71,42% do total de aletas da categoria), 9 da categoria sub-15 (64,28% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quarta - 26/08/2020 – Tema Bandeja (sub-14/sub-15) controle de bola (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia da semana de treinos, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Bem como mensagem no grupo dos pais, ressaltando a importância do apoio dos mesmos na realização da tarefa pelos filhos e mensagem individual para aqueles atletas que ainda não realizaram nenhum treino ou aqueles que estavam realizando e nos últimos dias estiveram ausentes.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos.

001803

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema controle de bola, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posteriormente realizamos uma discussão técnica sobre a sessão diária do treinamento e o feedback dos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de dentro para fora, manuseando a bola de basquete seguido de um movimento de troca de direção pela frente e realizarão o mesmo movimento no braço contrário. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar os dribles de frente para uma parede de preferência, realizarão dois dribles médio na frente do pé, uma mudança de direção e então encostarão a mão que estava a driblar na parede, se o atleta se sentir à vontade pode realizar somente um dribla médio ou somente mudanças de direção mas sempre tendo que encostar uma das mãos na parede. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar os dribles médios (altura dos joelhos) na frente do pé, uma mudança de direção e então jogar uma bolinha de meia para a outra mão. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar uma sequência de dois dribles entre as pernas seguido de um salto. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

001604

- Atividade 1: Bandeja estancada com mudança de lado + sobrepasso, o atleta deve dar um drible, iniciando a passada com mão e pé do mesmo lado dando o passo 0, no passo 1 saltar caindo com os 2 pés simultaneamente trocando de lado em relação as passadas iniciais, após a queda, realizar um sobrepasso. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Repique com passada final de bandeja, o atleta deveria realizar repiques na ponta dos pés de frente para um objeto (cadeira, banco e etc), então dar uma passada cruzada e saltar elevando a 90° o joelho contrário, simulando a passada final da bandeja. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Bandeja com finta + sobrepasso, o atleta deve dar um drible, iniciando a passada com passo zero, dar o passo 1 e no passo 2, e parar sem tirar o pé do passo um faz uma finta de arremesso, seguida de um giro com o pé do passo 2, com uma finta de gancho e então sobrepasso simulando a finalização. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercicio via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de bandeja pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim, os seus vídeos realizando as tarefas, até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades. Assisti aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento em cada um dos exercícios, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (26 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos para manutenção do

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback. foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos para correção foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício bandeja estancada com mudança de direção + sobrepasso: Recepção da bola com um dos pés no chão (não os 2 ou nenhum), salto com um dos pés da segunda passada (passo 1) e aterrissagem no solo com os dois pés simultaneamente (passo 2), sobrepasso realizado rapidamente.

- Exercício repique com passada final de bandeja: repique na ponta dos pés, passada cruzada e salto com elevação do joelho contrário a 90°.

- Exercício bandeja estancada com mudança de direção: Recepção da bola com um dos pés no chão (não os 2 ou nenhum), passada com pé seguinte (passo 1) e passo com o outro pé e finta de arremesso(passo 2), meio giro com o pé do passo 2 sem tirar o pé do passo 1 do chão e sobrepasso com o passo 2.

No dia de hoje 26 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 3 da categoria sub-12 (12,5% do total de atletas da categoria), 14 da categoria sub-14 (66,6% do total de aletas da categoria), 9 da categoria sub-15 (64,28% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quinta – 27/08/2020 – Tema Arremesso (sub-14/sub-15) Coordenação e controle de bola (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse quarto dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e controle de bola, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão iniciar em apoio unipodal, realiza o movimento de stiff e voltar e realizar um salto na sequencia para trás e para o lado caindo com a perna contrária e se equilibrar por 3 segundos. Os atletas deverão realizar 4 séries de 6 saltos para cada perna e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar o movimento de figura 8 passando a bola entre as pernas sem realizar drible. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão o abdominal supra mantendo uma perna para cima com joelho estendido, durante a fase concêntrica do movimento deverão rolar a bola perna a cima até que ela chegue próxima do pé e voltá-la. Os atletas deverão realizar 6 repetições em cada perna. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

Atividade 4: os atletas deverão realizar a figura 8 entre as pernas, porém com drible dessa vez. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Arremesso saindo de bloqueio indireto com defensor passando por baixo. O atleta deve usar um objeto (banco, cadeira e etc) simulando um companheiro de equipe que faz um bloqueio indireto, então realiza um auto passe, recepciona a bola tocando primeiro no chão o pé mais próximo do banco, e da dois passo para o lado oposto do bloqueio, se equilibra e executa o gesto do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Side Step, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos amplos lateralmente (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Arremesso saindo de bloqueio indireto. O atleta deve usar um objeto (banco, cadeira e etc) simulando um companheiro de equipe que faz um bloqueio indireto, então realiza um auto passe, recepciona a bola tocando primeiro no chão o pé mais próximo do banco, se equilibra e executa o gesto do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

001608

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (27 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício arremesso saindo de bloqueio indireto: Encaixe do pé mais próximo ao objeto, ganho de espaço após passada ao lado oposto do objeto e gesto do arremesso em equilíbrio e de forma correta.

- Exercício side step: Passada com pé correto para o lado, ganho de espaço para execução do arremesso, equilíbrio para execução do arremesso após o passo atrás, extensão completa do cotovelo e flexão do punho.

- Exercício arremesso saindo de bloqueio indireto: Encaixe do pé mais próximo ao objeto, ganho de espaço após passar pelo objeto e gesto do arremesso em equilíbrio e de forma correta.

No dia de hoje 22 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 7 da categoria sub-12 (43,75% do total de atletas da categoria), 11 da categoria sub-14 (52,38% do total de aletas da categoria), 9 da categoria sub-15 (64,28% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por firn feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

001609

Sexta – 28/08/2020 – Tema Agilidade (sub-14/sub-15) Controle de bola e coordenação (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse último dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram nenhuma atividade ao longo da semana, para que esses atletas estejam envolvidos nos próximos treinamentos. Foi também dada uma atenção, pois era o encerramento da semana, dia em que muitos pais e atletas já consideram parte do fim de semana, dificultando assim a pratica dos atletas, portanto a mobilização se fez ainda mais importante para a realização do treino do dia. Também ressaltamos a importância da participação na live com a nutricionista Silvia Penna.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Mackenzie:

Ida ao Mackenzie para estabelecer juntamente a diretoria, para estabelecer parecer técnico relativo à aquisição de materiais (tabela de basquete) via projeto.

Tempo dedicado a tarefa: 60 minutos.

3-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema controle de bola e coordenação, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento. Além disso realizamos pesquisa sobre o tema importância da alimentação no desempenho esportivo, para realização de perguntas e direcionamento da live realizada com a nutricionista Silvia Penna.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

001610

4-) **Treinamento:**

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão iniciar em corrida estacionária e ao comando de um voluntário deverão simular a bandeja para um dos lados de acordo com o comando esquerda ou direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar um movimento de pêndulo com as bolas nas mãos duas vezes e na sequencia realizar efetivamente os dribles simulando o movimento do pêndulo e logo depois realizar o 8 sem drible entre as pernas seguidos do 8 com drible. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

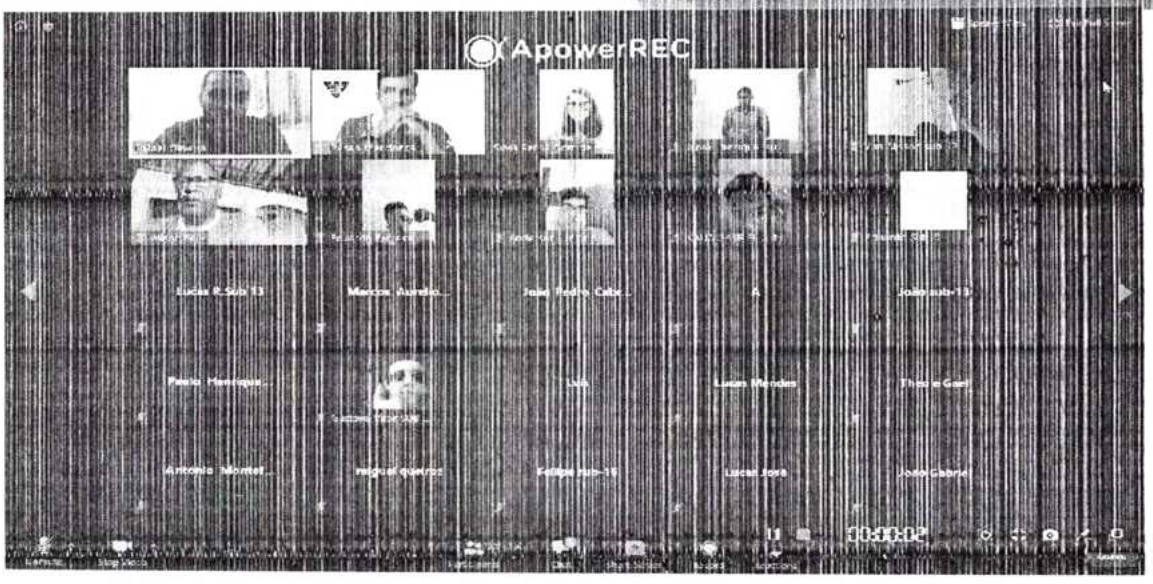
Atividade 3: os atletas deverão realizar um autopassse, parada a 1 tempo, realizar uma finta de arremesso, saída para esquerda ou direita, o tipo de saída será por conta do atleta e terminar com um arremesso. Os atletas deverão alternar o lado que fazem a saída. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Circuito na escadinha, foram selecionados 5 exercícios de agilidade que deveriam ser feitos em sequência em forma de circuito. O primeiro foi de movimento lateral de skipping. O segundo paralelo a linha, deveriam ser realizados movimentos com os dois pés para longe da linha e depois para perto da mesma, de forma que cada ponta dos pés tocasse o solo em cada posição o mais rápido possível e um de cada vez. No terceiro, o atleta deveria realizar um skipping de frente, com os braços abertos na altura do ombro e joelho em elevação de 90°, o mais rápido possível, mantendo os braços sem movimentação. O penúltimo exercício seria o skipping de frente com os braços abertos, porém com a variação de estender um braço de cada vez acima da cabeça e a volta do mesmo a linha do ombro, simultaneamente a realização do skipping. E por último, skipping ritmado, com os braços abertos, o atleta deveria elevar um joelho de cada vez e tocar o mesmo com o braço contrário. Foram realizadas 10 séries de cada repetição do circuito (conjunto dos 5 exercícios) e 30 segundos de pausa entre as séries.

Realizamos também uma live com a nutricionista Silvia Penna, bacharel em nutrição pela UFMG, com tema "Importância da alimentação no Desempenho Esportivo", com o intuito de auxiliar, orientar e conscientizar os atletas da influência a qual uma boa alimentação pode trazer como aliada ao seu treinamento diário na qualidade do seu desempenho esportivo.

001611



Tempo dedicado a tarefa: 2 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de agilidade pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (23 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Circuito de agilidade: Toque com apenas as pontas dos pés no solo, elevação de joelhos, simultaneidade de movimento dos pés, coordenação de membros superiores e inferiores, extensão da perna contrária e velocidade de execução.

001612

No dia de hoje 19 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 2 da categoria sub-12 (12,5% do total de atletas da categoria), 12 da categoria sub-14 (57,14% do total de aletas da categoria), 9 da categoria sub-15 (64,28% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Segunda - 31/08/2020 – Tema Defesa (sub-14/sub-15) e coordenação motora (sub-12)

1-) Mobilização:

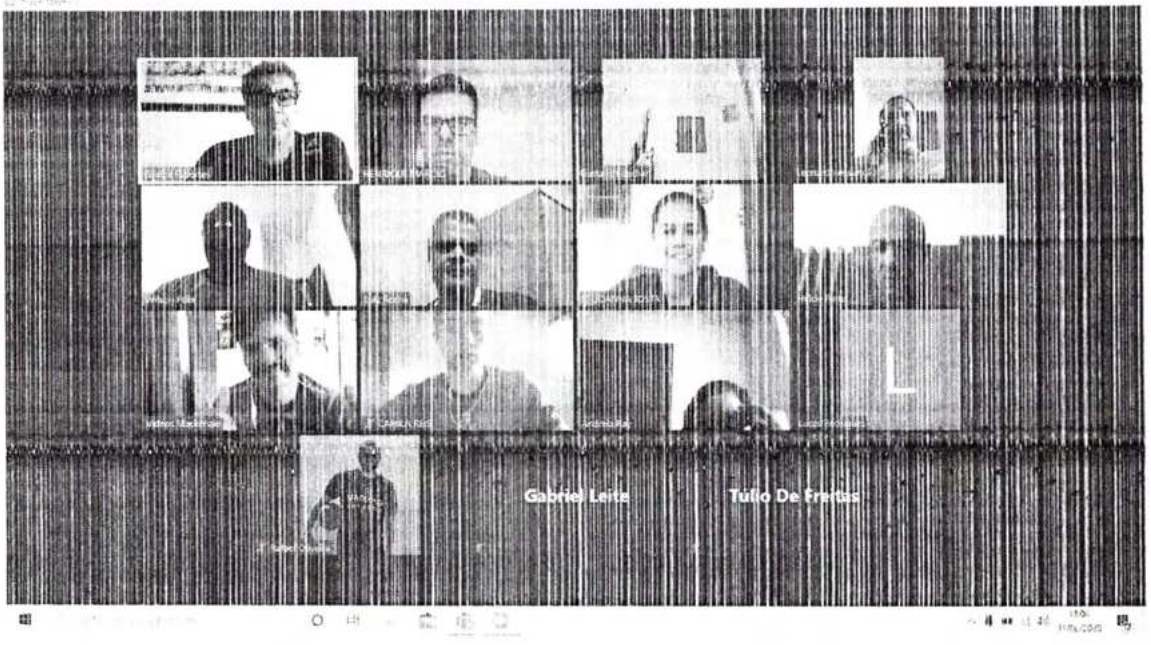
Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia de treinamentos desse mês, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade na semana anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos.

2-) Reunião:

Foi realizada reunião entre coordenação de esportes, representada pelo seu coordenador Sérgio Veras e comissões técnicas de cada modalidade (basquete, natação e vôlei) e equipe da escola de esportes do Mackenzie Esporte Clube, com objetivo de divisão das tarefas, definição das ações e atividades a serem realizadas e responsáveis por cada setor e faixa etária para realização da OLIMEC online 2020.

001613



Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

3-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi defesa, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação motora, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento dois movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e dois movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos descansar 20 segundos entre as séries.

001614

Atividade 2: os atletas deverão executar movimentos de acordo com o a indicação de um voluntário, sendo os estimulo visuais: VERMELHO= realizar a metralhadora, AZUL= realizar o *pogo jump* (saltos sem muita flexão de joelhos) e PRETO= troca de base. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar os exercícios em postura atlética e portar a bolinha em uma das mãos, com a mão livre deverá tocar diferentes partes do corpo de acordo com os comandos dados pelo voluntário sendo os comandos: CABEÇA, OMBROS, QUADRIL, JOELHOS E PÉS. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão colocar 3 objetos no chão, a distância entre os objetos deverá ser de cerca de 50 cm. Os atletas iniciação entre dois objetos do lado esquerdo. Deverá realizar um salto lateral para a esquerda, saltar de volta para a direita e virar o seu corpo no ar para a direita ficando de frente para o objeto central e realizar dois saltos sobre o objeto central, após o segundo deverá virar o corpo no ar para a esquerda e realizar dois saltos laterais sobre o objeto da direita e repetir o mesmo processo levando o corpo para o lado esquerdo onde iniciou. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:**Defesa deslocamento retângulo, os atletas devem se posicionar de forma a iniciar a atividade com uma corrida de frente, repique dos pés realizando passo de aproximação, seguido de passo de contenção e 3 passadas laterais, então faz uma corrida de costas, mais 3 passadas laterais e reinicia todo o processo. 5 séries de 40 segundos de duração com 40 segundos de pausa entre as séries.

- **Atividade 2:** Defesa do jogador no poste baixo, O atleta deve utilizar um objeto como referência (banco, cadeira e etc) e então iniciar em posição de defesa, com joelhos semi flexionados, quadril flexionado, centro de gravidade baixo, estando ao lado da cadeira, usando o braço mais distante para negar um passe, após essa ação, deve passar o pé a frente da cadeira e então posicionar todo o corpo a frente da mesma e tocar as costas e quadril no objeto, arrastando o mesmo para trás. 5 séries de 30 segundos de duração com 30 segundos de pausa entre as séries.

- **Atividade 3:** Defesa jogador da bola no pick and roll passando por trás, os atletas devem se posicionar bem ao lado de um objeto (banco, cadeira, etc), simulando que estão sofrendo um bloqueio, então realizar um movimento defensivo de passagem por trás do bloqueio, utilizando perna e antebraço mais indo a frente no primeiro momento, simulando contato com o atacante e então seguidamente usar a perna mais próxima ao banco para dar uma grande passada lateral afastando do atacante e passando atrás do objeto, de forma

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

que todo o seu corpo esteja do outro lado em relação ao banco no final do movimento. 5 séries de 10 repetições com 30 segundos de pausa entre as séries.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (29 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício defesa com deslocamento em retângulo: postura defensiva ruim (quadril e joelhos pouco flexionados), pés tocando no deslocamento lateral, corrida lenta e passo de contenção com pouco ganho de espaço.

- Exercício defesa do jogador no poste baixo: Postura defensiva ruim com joelhos e quadris não flexionados, braço não negando o passe e tomada da frente do jogador sem postura básica defensiva.

001616

- Exercício defesa de jogador da bola no pick and roll passando por trás: Utilização do antebraço simulando contato no jogador adversário, quadril e centro de gravidade baixos e perna próxima ao bloqueio passando rápido e com amplitude ao outro lado.

No dia de hoje 29 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 7 da categoria sub-12 (43,75% do total de atletas da categoria), 14 da categoria sub-14 (66,6% do total de aletas da categoria), 8 da categoria sub-15 (57,14% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

CONCLUSÃO MÊS DE AGOSTO:

- Foram realizadas 21 sessões de treino (com gravações de vídeo e execução de exercícios específicos do basquete) com cada categoria, entre os dias 03/08/2020 e 31/08/2020.

- Nas categorias sub-12, sub-14 e sub-15, 44 atletas participaram com frequência regular das atividades, de 51 atletas possíveis, representando um índice de participação de 86,27%.

- Apenas 7 atletas não fizeram nenhuma sessão de treino nas categorias acima referidas, por diversos motivos, como impossibilidade de acesso a internet, viagem para o interior e 2 atletas não realizaram as atividades por motivo de lesão.

- Foram trabalhados os seguintes temas: Arremesso, agilidade, trabalho de pés, bandeja, defesa, força, coordenação motora, estabilidade articular e tempo de reação.

- Foram realizadas 2 lives com profissionais do esporte (psicóloga e nutricionista), com intuito de passar experiência e vivência aos atletas do clube, bem como motiva-los a manutenção da realização dos treinos online.

001617

Segue abaixo quadro contabilizando as horas de trabalho propostas, dentro de cada temática e as horas de trabalho realizadas:

CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS (MOBILIZAÇÃO, REUNIÕES, GRAVAÇÃO DE VÍDEOS, RESPOSTA A DÚVIDAS, RECEPÇÃO DOS VÍDEOS DOS ATLETAS, ANÁLISE DOS VÍDEOS, FEEDBACK E CONFECÇÃO DE RELATÓRIO)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
25 horas semanais/ 5 horas diárias (total de 108 horas mensais)	29 horas semanais (total de 116 horas e 30 minutos mensais/ 8,5 horas excedentes).
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (PESQUISA, ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANOS DE TREINO E DISCUSSÃO)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (PESQUISA, ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANOS DE TREINO E DISCUSSÃO)
10 horas semanais/ 2 horas diárias (total de 42 horas mensais)	10 horas semanais/ 2 horas diárias (total de 42 horas mensais/ 0 horas excedentes.)
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CURSOS DECAPACITAÇÃO	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CURSOS DECAPACITAÇÃO
9 horas semanais (total de 36 horas mensais)	9 horas semanais (total de 36 horas mensais/0 horas excedentes)
CARGA HORÁRIA MENSAL TOTAL DE TRABALHO (23 DIAS)	CARGA HORÁRIA MENSAL TOTAL DE TRABALHO EXECUTADA (21 DIAS)
186 Horas	194,5 horas (total de 8,5 horas excedentes).
OBSERVAÇÃO	O relatório e carga horária cumprida foi referente ao período entre 3 de agosto à 31 de agosto de 2020, com total de 21 dias úteis de trabalho. Sendo a partir do dia 11/05/2020 seguindo o protocolo estabelecido pela equipe de projetos e coordenação de esportes.

001618

RELATÓRIO TREINOS EM CASA – SETEMBRO

RAFAEL CLÁUDIO DE OLIVEIRA – SUPERVISOR DE BASQUETE

Terça – 01/09/2020 – Tema Arremesso (sub-14/sub-15) Coordenação e controle de bola (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse quarto dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e controle de bola, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão iniciar em apoio unipodal, realiza o movimento de stiff e voltar e realizar um salto na sequencia para trás e para o lado caindo com a perna contrária e se equilibrar por 3 segundos. Os atletas deverão

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

realizar 4 séries de 6 saltos para cada perna e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar o movimento de figura 8 passando a bola entre as pernas sem realizar drible. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão o abdominal supra mantendo uma perna para cima com joelho estendido, durante a fase concêntrica do movimento deverão rolar a bola perna a cima até que ela chegue próxima do pé e voltá-la. Os atletas deverão realizar 6 repetições em cada perna. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar a figura 8 entre as pernas, porém com drible dessa vez. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Side Step, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos amplos lateralmente (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Arremesso saindo de bloqueio indireto. O atleta deve usar um objeto (banco, cadeira e etc) simulando um companheiro de equipe que faz um bloqueio indireto, então realiza um auto passe, recepciona a bola tocando primeiro no chão o pé mais próximo do banco, se equilibra e executa o gesto do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

001620

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (26 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício step back: Passada com pé correto para trás, ganho de espaço para execução do arremesso, equilíbrio para execução do arremesso após o passo atrás, extensão completa do cotovelo e flexão do punho.

- Exercício side step: Passada com pé correto para o lado, ganho de espaço para execução do arremesso, equilíbrio para execução do arremesso após o passo atrás, extensão completa do cotovelo e flexão do punho.

- Exercício arremesso saindo de bloqueio indireto: Encaixe do pé mais próximo ao objeto, ganho de espaço após passar pelo objeto e gesto do arremesso em equilíbrio e de forma correta.

001621

- Exercício auto passe + arremesso: Posicionamento dos braços e mãos com a bola para execução do arremesso, extensão do cotovelo, flexão do punho e trajetória retilínea da bola, recepção da bola com as mãos em posição de arremesso e equilíbrio na queda em um tempo.

No dia de hoje 26 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 5 da categoria sub-12 (31,25% do total de atletas da categoria), 12 da categoria sub-14 (57,14% do total de aletas da categoria), 9 da categoria sub-15 (64,28% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quarta - 02/09/2020 – Tema Bandeja (sub-14/sub-15) e controle de bola e tempo de reação (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia da semana de treinos e primeiro do mês de julho, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Bem como mensagem no grupo dos pais, ressaltando a importância do apoio dos mesmos na realização da tarefa pelos filhos e mensagem individual para aqueles atletas que ainda não realizaram nenhum treino ou aqueles que estavam realizando e nos últimos dias estiveram ausentes.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a

001622

pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e força, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posteriormente realizamos uma discussão técnica sobre a sessão diária do treinamento e o feedback dos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de meio burpee, apoiando as mãos sobre a bola e está no chão e subir passando pela posição de tríplice ameaça e fintando arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 10 repetições e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão iniciar a atividade com uma bola de meia em uma das mãos e a bola de basquete na outra mão. Os atletas deverão realizar um drible normal com a bola de basquete seguido de uma mudança de direção, simultaneamente deverá jogar a bola de meia para cima e na direção da mão oposta. O atleta irá receber a bola de basquete e a de meia em mãos opostas e repetir o processo até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar 3 mudanças de direção a escolha dos mesmos, sendo que não se pode repetir a mesma mudança, pode se fazer os diferentes tipos como o *crossover*, *between the legs* e *behind the back*. A ideia é que os atletas sejam criativos. No terceiro drible é necessário que se coloque mais força para a que bola se afaste mais do solo e seja possível encaixar a posição e tríplice ameaça seguido de uma finta de arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar continuamente um drible baixo (altura do joelho) e aguardar os comandos de um voluntário. Os comandos visuais serão 1= *crossover*, 2= *between the legs* e 3= *behind the back*, sendo que após esses comandos os atletas deverão realizar duas mudanças de direção (voltando a bola a mão original) e voltar aos dribles contínuos. Se receberem o comando 11,22,33 deverão realizar 4 mudanças de direção. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos cada mão e descansar 30 segundos entre as séries

001623

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Bandeja de força, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Bandeja com finta em giro, o atleta deveria realizar um a passada da bandeja, com os dois passos, porém parando no segundo passo, sem tirar o pé que deu o primeiro passo do chão, então realiza uma finta de arremesso e gira o corpo sobre o pé que deu a primeira passada, movendo o pé do segundo passo, de forma a simular um giro completo voltando a ficar novamente de frente para a tabela. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Passo zero, o atleta deve realizar um auto passe ou jogar a bola na parede recepcionando a mesma com um dos pés no chão (sendo esse o passo 0) e então realizar as 2 passadas da sequência da bandeja, saltar e cair com os dois pés simultaneamente no chão. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Bandeja de força com passo 0, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, usando o passo 0 como passo inicial, antes de iniciar o movimento da bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de bandeja pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim, os seus vídeos realizando as tarefas, até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades. Assisti aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento em cada um dos

001624

exercícios, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (28 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos para correção foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício bandeja de força: Pés apontados para frente durante a execução, salto usando as duas pernas ao mesmo tempo, passada iniciando com o pé correto ao seu respectivo lado.

- Exercício bandeja com finta em giro: Não tirar o pé da primeira passada do chão, finta de arremesso, giro completo, pé de apoio estável no solo durante o giro.

- Exercício passo zero: Recepção da bola com um dos pés no chão (não os 2 ou nenhum), duas passadas em sequência após a recepção no passo zero, salto com um dos pés no movimento de finalização e aterrissagem no solo com os dois pés simultaneamente.

- Exercício bandeja de força com passo 0: Início da passada em movimento recepcionando a bola com um dos no chão (passo 0), pés apontados para frente durante a execução, salto usando as duas pernas ao mesmo tempo, passada iniciando com o pé correto ao seu respectivo lado.

No dia de hoje 28 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 8 da categoria sub-12 (50% do total de atletas da categoria), 11 da categoria sub-14 (52,38% do total de aletas da categoria), 9 da categoria sub-15 (64,28% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

001625

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quinta – 03/09/2020 – Tema Arremesso (sub-14/sub-15) e defesa e estabilidade articular (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse quarto dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema defesa e força, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

001626

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de *stiff,* segurando uma bola, realizara fase concêntrica e realizar o arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 8 repetições e descansar 60 segundos entre as séries

Atividade 2: os atletas deverão colocar dois objetos um ao lado do outro (40-100 cm de distância). Deverão iniciar ao lado esquerdo do objeto que está à esquerda e estar em apoio unipodal com o pé esquerdo, saltar e cair entre os objetos com o pé esquerdo, saltar novamente e cair com o pé direito, saltar novamente porém para o lado esquerdo caindo com o pé direito, saltar mais uma vez retornando para o local de início e caindo com pé esquerdo. Realizar o ciclo até completar os 30 segundos. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 30-60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar a metralhadora/saltito durante cerca de uns 5-10 segundos e realizar o deslocamento defensivo ir e vir 2 vezes e voltar a realizar a metralhadora/saltitos, repetindo todo o processo até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 a 60 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar um movimento chamado *cross step*, que consiste em um deslocamento defensivo com uma amplitude lateral maior onde as pernas cruzam demasiadamente na tentativa de tomar a frente do atacante. Os atletas deverão realizar esse movimento a máxima intensidade e até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 60 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Arremesso sentado com mão de apoio, sentado em uma cadeira ou degrau, o atleta deveria posicionar a bola na mão de arremesso, em posição de chute, após realizar esse posicionamento colocar a mão de apoio ao lado da bola. Só ai então o atleta iria realizar o arremesso, passando da posição sentado, para de pé, simultaneamente a realização da extensão do cotovelo e flexão do punho no ato do arremesso. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Arremesso pegando bola no chão, o atleta, em pé deve realizar o posicionamento das mãos sobre a bola que está no chão, de forma que os polegares, sem se tocarem, formem uma figura parecida com a letra T, então

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

retorna o tronco a posição ereta e executa o gesto técnico do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (26 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

001628

- Exercício step back: Passada com pé correto para trás, ganho de espaço para execução do arremesso, equilíbrio para execução do arremesso após o passo atrás, extensão completa do cotovelo e flexão do punho.

- Exercício arremesso sentado com mão de apoio: Posicionamento correto do molde de arremesso, extensão de cotovelo, flexão do punho e levantar da cadeira simultaneamente ao ato do arremesso.

- Exercício arremesso pegando bola no chão: Posição correta das mãos ao pegar a bola, volta a posição correta e equilibrada do tronco, extensão completa do cotovelo, arqueamento da bola no ato do arremesso.

- Exercício auto passe + arremesso: Posicionamento dos braços e mãos com a bola para execução do arremesso, extensão do cotovelo, flexão do punho e trajetória retilínea da bola, recepção da bola com as mãos em posição de arremesso e equilíbrio na queda em um tempo.

No dia de hoje 26 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 6 da categoria sub-12 (37,5% do total de atletas da categoria), 11 da categoria sub-14 (52,38% do total de aletas da categoria), 9 da categoria sub-15 (64,28% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Sexta – 04/09/2020 – Tema Agilidade (sub-14/sub-15) coordenação motora e paradas/saídas (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse último dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram nenhuma atividade ao longo da semana, para que esses atletas estejam envolvidos nos próximos treinamentos. Foi também dada uma atenção, pois era o encerramento da semana, dia em que muitos pais e atletas já consideram parte do fim de semana, dificultando assim a pratica dos atletas, portanto a mobilização se fez ainda mais importante para a realização

001629

do treino do dia. Além disso ressaltamos a importância da participação da live com o atleta profissional Guilherme Hubner.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema defesa e força, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento. Também foi realizada pesquisa sobre a carreira do atleta Guilherme Hubner, convidado para uma live com os atletas, para estabelecermos um roteiro de entrevistas e perguntas a serem feitas ao atleta.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão procurar em casa um ambiente onde tenha azulejo ou uma linha no chão. Deverão realizar um deslocamento lateralmente (*zig-zag* para frente) sobre essa linha ao mesmo tempo em que dribla ou passa a bola entre o corpo, após chegar ao fim da linha se vira (180º) e voltar até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão procurar em casa um ambiente onde tenha azulejo ou uma linha no chão. Deverão realizar um deslocamento para frente e para trás (*zig-zag* para o lado direito) sobre essa linha ao mesmo tempo em que dribla ou passa a bola entre o corpo, após chegar ao fim da linha, deverá se deslocar em *zig-zag* para o lado esquerdo e voltar a posição inicial. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

001630

Atividade 3: os atletas deverão realizar um autopassse, jogando a bola ao alto e para frente, saltando e pegando a bola no alto, realizando uma parada a 2 tempos (esquerda e direita) e realizar uma saída cruzada para o lado esquerdo seguido de finta de arremesso, voltar a posição iniciar repetir o processo e a ordem dos pés na parada porém realizar a saída aberta para a direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar um autopassse, jogando a bola ao alto e para frente, saltando e pegando a bola no alto, realizando uma parada a 2 tempos (direita e esquerda) e realizar uma saída aberta para o lado esquerdo seguido de finta de arremesso, voltar a posição iniciar repetir o processo e a ordem dos pés na parada porém realizar a saída cruzada para a direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão realizar um autopassse e escolher com qual pé fará o contato na parada a dois tempos, enquanto ele estiver realizando esse primeiro contato, um voluntário deverá dar o comando esquerda ou direita e o atleta responder com a saída aberta ou cruzada de acordo com sua limitação do pé de pivô para não andar. Os atletas farão 4 séries de 1 minuto e 30 segundos de descanso entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Circuito na escadinha, foram selecionados 5 exercícios de agilidade que deveriam ser feitos em sequência em forma de circuito, simultaneamente fazendo manejo de bola com uma bola de basquete. O primeiro foi de movimento lateral e simultâneo de pés, um tocando sobre a linha e o outro abduzindo para o mesmo lado ao qual pertence. O segundo paralelo a linha, deveriam ser realizados giros de quadril e pés, de forma que cada ponta dos pés tocasse simultaneamente um dos dois lados separados centralizadamente pela linha. O terceiro, o atleta deveriam se posicionar cum um dos pés sobre a linha, e com esse pé apenas realizar elevação a 90° graus do joelho, o mais rápido possível, mantendo a outra perna a mais estendida possível. O penúltimo exercício foi cruzamento dos pés, que consistem em movimentar os pés simultaneamente, sendo um deles a frente e o outro cruzando por trás da primeira perna, invertendo o pé que vai por trás a cada passada. E por último, com um pé de cada lado da linha, o atleta deveria dar quatro passos à frente e dois passos para trás, tocando apenas aponta dos pés no chão e com a maior velocidade possível. Foram realizadas 10 séries de cada repetição do circuito (conjunto dos 5 exercícios) e 30 segundos de pausa entre as séries.

Também realizamos através do aplicativo zoom, uma vídeo conferência entre os atletas do Mackenzie e o jogador Guilherme Hubner, jogador profissional de

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

basquete, que atua no Franca Basquete-SP no NBB, já sendo campeão e MVP das finais do NBB, atuando pelo Clube Atlético Paulistano. Foram abordados temas da carreira do atleta, trajetória no basquete da base ao profissional, objetivos e metas da carreira. Ao final os atletas realizaram perguntas ao jogador para maior interatividade e participação dos mesmos. A live contou com a participação de 44 atletas.



Tempo dedicado a tarefa: 2 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de agilidade pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (18 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

001632

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Circuito de agilidade: Toque com apenas as pontas dos pés no solo, elevação de joelhos, simultaneidade de movimento dos pés, coordenação de membros superiores e inferiores, giro do quadril com equilíbrio, extensão da perna contrária e velocidade de execução.

No dia de hoje 16 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 6 da categoria sub-12 (37,5% do total de atletas da categoria), 6 da categoria sub-14 (42,85% do total de aletas da categoria), 6 da categoria sub-15 (28,57% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Terça- 08/09/2020 – Tema Footwork (sub-14/sub-15) coordenação e força (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi footwork (trabalho de pés), sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

planejamento das atividades, de coordenação e força, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão

técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão procurar em casa um ambiente onde tenha azulejo ou uma linha no chão. Deverão realizar um deslocamento lateralmente (*zig-zag* para frente) sobre essa linha ao mesmo tempo em que realizar tapinhas na bola que estará mais ou menos a frente do peito. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar o afundo reverso seguido do afundo tradicional, mantendo a perna esquerda no chão e simultaneamente passar a bola entre as pernas nos dois tipos de afundo. Realizar durante 30 segundos movendo somente uma perna e depois trocar para a perna esquerda. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto (30 segundos cada perna) e descansar entre 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar o movimento de skipping, porém se deslocarão lateralmente para a esquerda e para a direita até o fim dos 20 segundos. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15/16

- **Atividade 1:** Sobrepasso, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar um auto passe, então recebe a bola, caindo em um tempo, realiza uma finta de arremesso, e então cruzando o pé para o lado contrário, realiza o sobrepasso, simulando a finalização, elevando o joelho da perna que permaneceu primeiramente no chão. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Finta cruzada + saída em giro, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar uma finta com os pés e a bola para o lado oposto ao relativo lado (esquerdo ou direito), sendo que essa finta deve ser movendo o pé direito para o lado esquerdo e esquerdo para o direito, após essa finta o atleta deve realizar um giro, movendo o mesmo pé que realizou a finta e após um

001634

quique com a bola, tira outro pé que estava no chão avançando a frente do objeto referência, finalizando assim a repetição, e então volta ao ponto inicial para começar uma nova repetição. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Giro rápido poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo o pé do lado oposto ao que está girando, de forma rápida e que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

Também participei da live de treino físico das categorias sub-14 e sub-15, ministrado pelo preparador físico Lucas Rodrigues, com tema membros superiores.



Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio

001635

de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de trabalho de pés pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (24 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício sobrepasso: Parada em um tempo ao recepcionar a bola, saída com pé e mão contrárias, movimento do pé cruzado e sem drible, elevação do joelho no momento de simulação da finalização e salto em equilíbrio.

- Exercício finta cruzada + saída giro: Parada em um tempo ao recepcionar a bola, finta cruzando o pé ao lado contrário, giro de saída veloz e ganhando espaço para frente, movimento do pé de apoio somente após o drible.

- Exercício Giro rápido poste baixo: Postura com joelhos e quadris flexionados para fazer o giro, pé e bola movimentando simultaneamente, amplitude de movimento de giro e pé de apoio movendo antes do drible.

No dia de hoje 22 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 6 da categoria sub-12 (37,5% do total de atletas da categoria), 10 da categoria sub-14 (47,61% do total de aletas da categoria), 8 da categoria sub-15 (57,14% do total de atletas da categoria).

001636

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quarta - 09/09/2020 – Tema Bandeja (sub-14/sub-15) footwork e tomada de decisão (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia da semana de treinos, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Bem como mensagem no grupo dos pais, ressaltando a importância do apoio dos mesmos na realização da tarefa pelos filhos e mensagem individual para aqueles atletas que ainda não realizaram nenhum treino ou aqueles que estavam realizando e nos últimos dias estiveram ausentes.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema footwork e tomada de decisão, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posteriormente realizamos uma discussão técnica sobre a sessão diária do treinamento e o feedback dos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

001637

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar um autopassse, parada a um tempo, uma finta de drible e saída cruzada e terminar com um arremesso. Os atletas devem revezar o lado da finta e saída cruzada. Os atletas deverão executar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão responder aos comandos visuais de direção dado por um voluntário, sendo apontado a direção com os dedos. Os comandos serão CIMA= saltar o mais alto que conseguir, simulando pegar um rebote; LADOS (ESQUERDA/DIREITA) = realizar deslocamento defensivo lateral com dois passos para o lado indicado; BAIXO= realizar um meio burpee. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar um autopassse, parada a um tempo, uma finta de drible e um giro mantendo o pé de pivô no chão até que a bola saia da mão e terminar com um arremesso. Os atletas devem revezar o lado da finta e giro. Os atletas deverão executar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão achar ou fazer uma figura de uma cruz no chão, pode ser o rejunte de um azulejo e responder aos comandos visuais de direção e de números dado por um voluntário, sendo apontado a direção com os dedos. Os comandos serão LADOS (ESQUERDA/DIREITA) = realizar um drible no lado indicado e voltar a driblar no quadrante onde estava antes; 1 = realizar um crossover pela frente, duas mudanças de direção; 2 = realizar 2 mudanças de direção entre as pernas: e 3= duas mudanças de direção por trás das costas . Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Bandeja de força, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Bandeja com finta em giro, o atleta deveria realizar um a passada da bandeja, com os dois passos, porém parando no segundo passo,

001638

sem tirar o pé que deu o primeiro passo do chão, então realiza uma finta de arremesso e gira o corpo sobre o pé que deu a primeira passada, movendo o pé do segundo passo, de forma a simular um giro completo voltando a ficar novamente de frente para a tabela. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Bandeja estancada com mudança de lado, o atleta deve dar um drible, iniciando a passada com passo zero, dar o passo 1 e no passo 2, saltar caindo com os 2 pés simultaneamente trocando de lado em relação as passadas iniciais. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Bandeja de força com passo 0, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, usando o passo 0 como passo inicial, antes de iniciar o movimento da bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de bandeja pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim, os seus vídeos realizando as tarefas, até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades. Assisti aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento em cada um dos exercícios, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (26 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada,

001639

com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos para correção foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício bandeja de força: Pés apontados para frente durante a execução, salto usando as duas pernas ao mesmo tempo, passada iniciando com o pé correto ao seu respectivo lado.

- Exercício bandeja com finta em giro: Não tirar o pé da primeira passada do chão, finta de arremesso, giro completo, pé de apoio estável no solo durante o giro.

- Exercício bandeja estancada com mudança de direção: Recepção da bola com um dos pés no chão (não os 2 ou nenhum), salto com um o pés da segunda passada (passo 1) e aterrissagem no solo com os dois pés simultaneamente (passo 2).

- Exercício bandeja de força com passo 0: Início da passada em movimento recepcionando a bola com um dos no chão (passo 0), pés apontados para frente durante a execução, salto usando as duas pernas ao mesmo tempo, passada iniciando com o pé correto ao seu respectivo lado.

No dia de hoje 26 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 5 da categoria sub-12 (31,25% do total de atletas da categoria), 12 da categoria sub-14 (57,14% do total de aletas da categoria), 9 da categoria sub-15 (64,28% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

001640

Quinta – 10/09/2020 – Tema Arremesso (sub-14/sub-15) footwork e força (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse quarto dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema footwork e força, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar um autopassse, realizar um *jab step* (finta de drible na diagonal) e saída aberta para o mesmo lado do *jab* e terminar com um arremesso. Importante alternar os lados. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão saltar o mais alto que conseguir evitando realizar uma flexão de joelho acentuada, deixando-os no máximo semiflexionados. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 60 segundos entre as séries.

001641

Atividade 3: os atletas deverão realizar um autopassse, realizar um *cross step* (finta de drible cruzada) e um *jab step* (finta de drible na diagonal) para o lado oposto, saída cruzada e terminar com um arremesso. Importante alternar os lados. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar o saltito/metralhadora por cerca de 3-5 segundos e realizar o deslocamento defensivo (2 passadas para a direita, 4 para a esquerda, 4 para a direita e duas para a esquerda) e repetir o processo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 60 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Side Step, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos amplos lateralmente (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Arremesso pegando bola no chão, o atleta, em pé deve realizar o posicionamento das mãos sobre a bola que está no chão, de forma que os polegares, sem se tocarem, formem uma figura parecida com a letra T, então retorna o tronco a posição ereta e executa o gesto técnico do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

001642

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (27 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício step back: Passada com pé correto para trás, ganho de espaço para execução do arremesso, equilíbrio para execução do arremesso após o passo atrás, extensão completa do cotovelo e flexão do punho.

- Exercício side step: Passada com pé correto para o lado, ganho de espaço para execução do arremesso, equilíbrio para execução do arremesso após o passo atrás, extensão completa do cotovelo e flexão do punho.

- Exercício arremesso pegando bola no chão: Posição correta das mãos ao pegar a bola, volta a posição correta e equilibrada do tronco, extensão completa do cotovelo, arqueamento da bola no ato do arremesso.

- Exercício auto passe + arremesso: Posicionamento dos braços e mãos com a bola para execução do arremesso, extensão do cotovelo, flexão do punho e trajetória retilínea da bola, recepção da bola com as mãos em posição de arremesso e equilíbrio na queda em um tempo.

No dia de hoje 27 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 6 da categoria sub-12 (37,5% do total de atletas da categoria), 13 da categoria sub-14 (61,90% do

001643

total de aletas da categoria), 8 da categoria sub-15 (57,14% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Sexta – 11/09/2020 – Tema Agilidade (sub-14/sub-15) controle de bola (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse último dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram nenhuma atividade ao longo da semana, para que esses atletas estejam envolvidos nos próximos treinamentos. Foi também dada uma atenção, pois era o encerramento da semana, dia em que muitos pais e atletas já consideram parte do fim de semana, dificultando assim a pratica dos atletas, portanto a mobilização se fez ainda mais importante para a realização do treino do dia.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema controle de bola, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas 00164

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar dribles que "conduzem" /manipulam a bola antes que ela toque ao chão. Deverão realizar o movimento de fora para dentro como se fossem trocar de mãos, mas voltando a bola para que bata no chão e volte a mesma mão. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos (30 segundos com cada braço) e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar 4 dribles abaixo da linha dos joelhos seguidos de 4 dribles na altura do quadril e repetir o processo até o fim do tempo da série. Trocar de mãos após 30 segundos e realizar os dribles em máxima velocidade. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão achar um local na casa que tenha uma cruz ou podem desenha-la. Deverão realizar trocas de quadrantes na horizontal, fazendo a bola quicar no quadrante da esquerda e da direita e repetir o processo até o fim do tempo. Deverão alternar as mãos após 30 segundos. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão achar um local na casa que tenha uma cruz ou podem desenha-la. Deverão realizar trocas de quadrantes na vertical, fazendo a bola quicar no quadrante de cima e de baixo e repetir o processo até o fim do tempo. Deverão alternar as mãos após 30 segundos. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão achar um local na casa que tenha uma cruz ou podem desenha-la. Deverão realizar trocas de quadrantes de acordo com o comando de um voluntário que irá dizer VERTICAL= fazendo a bola quicar no quadrante de cima e de baixo; HORIZONTAL= fazendo a bola quicar no quadrante da esquerda e da direita e DIAGONAL= fazendo quicar na diagonal disponível de acordo com a mão que está fazendo no momento. Deverão alternar as mãos após 30 segundos. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Circuito na escadinha, foram selecionados 5 exercícios de agilidade que deveriam ser feitos em sequência em forma de circuito, simultaneamente fazendo manejo de bola com uma bola de basquete. O primeiro foi de movimento lateral e simultâneo de pés, um tocando sobre a

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

linha e o outro abduzindo para o mesmo lado ao qual pertence. O segundo paralelo a linha, deveriam ser realizados giros de quadril e pés, de forma que cada ponta dos pés tocasse simultaneamente um dos dois lados separados centralizadamente pela linha. O terceiro, o atleta deveriam se posicionar cum um dos pés sobre a linha, e com esse pé apenas realizar elevação a 90° graus do joelho, o mais rápido possível, mantendo a outra perna a mais estendida possível. O penúltimo exercício foi cruzamento dos pés, que consistem em movimentar os pés simultaneamente, sendo um deles a frente e o outro cruzando por trás da primeira perna, invertendo o pé que vai por trás a cada passada. E por último, com um pé de cada lado da linha, o atleta deveria dar quatro passos à frente e dois passos para trás, tocando apenas aponta dos pés no chão e com a maior velocidade possível. Foram realizadas 10 séries de cada repetição do circuito (conjunto dos 5 exercícios) e 30 segundos de pausa entre as séries.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de agilidade pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (24 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Circuito de agilidade: Toque com apenas as pontas dos pés no solo, elevação de joelhos, simultaneidade de movimento dos pés, coordenação de membros superiores e inferiores, giro do quadril com equilíbrio, extensão da perna contrária e velocidade de execução.

001646

No dia de hoje 16 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 6 da categoria sub-12 (37,5% do total de atletas da categoria), 9 da categoria sub-14 (42,85% do total de aletas da categoria), 9 da categoria sub-15 (64,28% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Segunda - 14/09/2020 – Tema Defesa (sub-14/sub-15) e coordenação motora (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia de treinamentos dessa semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade na semana anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi defesa, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação motora, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas 001647

4-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento quatro movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e quatro movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar um deslocamento lateral para a esquerda (duas passadas), correr de costas, passada lateral para a direita, fazer o *close out* e repetir o processo, após 30 segundos inverter o sentido. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar um drible em progressão, pega bola n ar, dando o passo 0 e realizar os dois passos de bandeja e a própria bandeja. Importante intercalar perna que realizar o passo 0. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar 4 dribles na altura do quadril e 4 dribles na altura do joelho, intercalando essas duas alturas e realizando o exercício o mais rápido possível e colocando força na bola. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos (30 segundos com cada braço) e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:**Passo de aproximação + box out, os atletas devem correr em direção a um objeto (banco, cadeira, etc) e a mais ou menos 1,5 metros de distância, realizar o passo de aproximação, repicando os pés, com joelhos e quadril semi flexionados, contestando um arremesso, então o atleta vira de costas ao objeto e realiza uma simulação de bloqueio de rebote (box out).. 5 séries de 10 repetições com 30 segundos de pausa entre as séries.

- **Atividade 2:**Passo de aproximação + passo de contenção e deslocamento, O atleta deve utilizar um objeto como referência (banco, cadeira e etc) e então correr em direção a esse objeto, realizar o passo de aproximação, depois dar um passo de contenção pra um dos lados e seguidamente fazer mais um deslocamento defensivo em zigue-zague com duas ou três passadas laterais até o ponto inicial do exercício, então realiza novamente todo o processo, porém para o outro lado. 5 séries de 30 segundos de duração com 30 segundos de pausa entre as séries.

001648

- **Atividade 3:** Vai e volta com passo de aproximação + box out, os atletas devem se posicionar ao lado um objeto (banco, cadeira, etc) como se estivesse defendendo esse objeto, então com duas passadas laterais, simular uma ação de ajuda e logo após retornar ao objeto, simulando que esse objeto/jogador recebeu a bola e irá arremessar, então a mais ou menos 1,5 metros de distância, realizar o passo de aproximação, repicando os pés, com joelhos e quadril semi flexionados, contestando um arremesso, logo após então o atleta vira de costas ao objeto e realiza uma simulação de bloqueio de rebote (box out).. 5 séries de 10 repetições com 30 segundos de pausa entre as séries.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (30 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

001643

- Exercício passo de aproximação + box out: Corrida e aproximação em equilíbrio, postura defensiva na aproximação, flexão de joelhos e ampliação da base de equilíbrio (distância dos pés) no momento do box out.

- Exercício passo de aproximação + passo de contenção e deslocamento: Passo de aproximação em pé, desaceleração da corrida repicando os pés, ausência do passo de contenção, passo de contenção curto ou saltando com dois pés, postura defensiva ruim (joelhos e quadril pouco flexionados) e juntar os pés durante o deslocamento defensivo.

- Exercício vai e volta com passo de aproximação + box out: Corrida e aproximação em equilíbrio, postura defensiva na aproximação, flexão de joelhos e ampliação da base de equilíbrio (distância dos pés) no momento do box out, simulação da ajuda em postura defensiva, retorno rápido e equilibrado ao objeto referência.

No dia de hoje 30 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 9 da categoria sub-12 (56,25% do total de atletas da categoria), 11 da categoria sub-14 (52,38% do total de aletas da categoria), 10 da categoria sub-15 (71,42% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Terça- 15/09/2020 – Tema Footwork (sub-14/sub-15) coordenação e absorção de impacto (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

001659

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi footwork (trabalho de pés), sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de coordenação e absorção de impacto, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão

técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão iniciar na posição de defesa, segurando uma bola de meia em cada mão, irá posicionar os braços a frente do peito (cotovelos semiflexionados), um braço deve estar sobre o outro e a uma distância vertical de cerca de 15-20 centímetros. Os atletas deverão soltar as bolas e inverter os braços de posição tentando não deixar a bola de meia cair ao chão. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão iniciar em posição de tríplice extensão e com os braços para cima alinhados com o tronco. Realizarão a descida dos braços e flexionarão quadril, joelhos e tornozelos, ao mesmo tempo que projetam o braço para trás. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão iniciar na posição de defesa, segurando uma bola de meia em cada mão, irá posicionar os braços a frente do peito (cotovelos semiflexionados), os braços devem estar paralelos e a uma distância horizontal de cerca de 15-20 centímetros. Os atletas deverão soltar as bolas e inverter os braços de posição (cruzando os braços) tentando não deixar a bola de meia cair ao chão, após pegarem as bolinhas deverão voltar a posição inicial e fazer mais uma repetição. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

Atividade 4: os atletas deverão iniciar em posição de tríplice extensão e com os braços para cima alinhados com o tronco. Realizarão a descida dos braços e flexionarão quadril, joelhos e tornozelos, ao mesmo tempo que projetam o braço para trás. Após absorverem a queda deverão realizar um salto para frente aproveitando a energia absorvida na queda. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15/16

- **Atividade 1:** Sobrepasso, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar um auto passe, então recebe a bola, caindo em um tempo, realiza uma finta de arremesso, e então cruzando o pé para o lado contrário, realiza o sobrepasso, simulando a finalização, elevando o joelho da perna que permaneceu primeiramente no chão. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Finta cruzada + saída em giro, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar uma finta com os pés e a bola para o lado oposto ao relativo lado (esquerdo ou direito), sendo que essa finta deve ser movendo o pé direito para o lado esquerdo e esquerdo para o direito, após essa finta o atleta deve realizar um giro, movendo o mesmo pé que realizou a finta e após um quique com a bola, tira outro pé que estava no chão avançando a frente do objeto referência, finalizando assim a repetição, e então volta ao ponto inicial para começar uma nova repetição. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Giro rápido poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo o pé do lado oposto ao que está girando, de forma rápida e que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

001652

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de trabalho de pés pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (27 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício sobrepasso: Parada em um tempo ao recepcionar a bola, saída com pé e mão contrárias, movimento do pé cruzado e sem drible, elevação do joelho no momento de simulação da finalização e salto em equilíbrio.

- Exercício finta cruzada + saída giro: Parada em um tempo ao recepcionar a bola, finta cruzando o pé ao lado contrário, giro de saída veloz e ganhando espaço para frente, movimento do pé de apoio somente após o drible.

- Exercício Giro rápido poste baixo: Postura com joelhos e quadris flexionados para fazer o giro, pé e bola movimentando simultaneamente, amplitude de movimento de giro e pé de apoio movendo antes do drible.

No dia de hoje 27 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 6 da categoria sub-12 (37,5% do total de atletas da categoria), 12 da categoria sub-14 (57,14% do total de aletas da categoria), 9 da categoria sub-15 (64,28% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

001653

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quarta - 16/09/2020 – Tema Bandeja (sub-14/sub-15) coordenação motora e tempo de reação (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia da semana de treinos, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Bem como mensagem no grupo dos pais, ressaltando a importância do apoio dos mesmos na realização da tarefa pelos filhos e mensagem individual para aqueles atletas que ainda não realizaram nenhum treino ou aqueles que estavam realizando e nos últimos dias estiveram ausentes. Também ressaltamos a importância da participação na live de hoje com o atleta Gustavo Paulino.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação motora e tempo de reação, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posteriormente realizamos uma discussão técnica sobre a sessão diária do treinamento e o feedback dos atletas. Também foi realizada pesquisa sobre a carreira do atleta Gustavo Paulino, convidado para uma live com os atletas, para estabelecermos um roteiro de entrevistas e perguntas a serem feitas ao atleta

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

001654

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento dois movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e dois movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão responder aos comandos dados por mim, sendo os comandos 1=metralhadora, 2= deslocamento defensivo para esquerda e 3= deslocamento defensivo para a direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão iniciar segurando uma bola de meia em cada mão. Com um dos braços irá realizar o movimento na horizontal e na altura do ombro e com a outra mão dropar a bolinha e pega-la novamente, após 15 segundos começar a joga-la para cima com o mesmo braço e após 30 segundos da série inverter ações das mãos iniciando a nova série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 repetições e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão iniciar segurando uma bola de meia em cada mão. Com um dos braços irá realizar o movimento na vertical e na altura do ombro e com a outra mão dropar a bolinha e pega-la novamente, após 15 segundos começar a joga-la para cima com o mesmo braço e após 30 segundos da série inverter ações das mãos iniciando a nova série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 repetições e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão iniciar segurando uma bola de meia em cada mão. Com um dos braços irá realizar o movimento na horizontal e na altura do ombro e com a outra mão dropar a bolinha e pega-la novamente e após iniciarem responder de acordo com os seguintes comandos VERTICAL= movimentar braço na vertical; HORIZONTAL= movimentar braço na horizontal, BAIXO= soltar bolinha e pegar de volta e CIMA= jogar bolinha para o alto e pegar de volta. Após 30 segundos trocar de braço, iniciando uma nova série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 repetições e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 6: os atletas deverão realizar o meio *burpee* até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 repetições e descansar 20 segundos entre as séries.

001655

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Bandeja de força, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Bandeja com finta em giro, o atleta deveria realizar um a passada da bandeja, com os dois passos, porém parando no segundo passo, sem tirar o pé que deu o primeiro passo do chão, então realiza uma finta de arremesso e gira o corpo sobre o pé que deu a primeira passada, movendo o pé do segundo passo, de forma a simular um giro completo voltando a ficar novamente de frente para a tabela. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Bandeja estancada com mudança de lado, o atleta deve dar um drible, iniciando a passada com passo zero, dar o passo 1 e no passo 2, saltar caindo com os 2 pés simultaneamente trocando de lado em relação as passadas iniciais. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Bandeja de força com passo 0, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, usando o passo 0 como passo inicial, antes de iniciar o movimento da bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Também realizamos através do aplicativo zoom, uma vídeo conferência entre os atletas do Mackenzie e o jogador Gustavo Paulino, jogador de basquete, que atua no Praia Clube-MG na categoria sub-22 e adulto. Foram abordados temas da carreira do atleta, trajetória no basquete da base ao profissional, objetivos e metas da carreira. Ao final os atletas realizaram perguntas ao jogador para maior interatividade e participação dos mesmos. A live contou com a participação de 46 atletas

001656



Tempo dedicado a tarefa: 2 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de bandeja pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim, os seus vídeos realizando as tarefas, até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades. Assisti aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento em cada um dos exercícios, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (29 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos para correção foram levantados e retornados aos atletas:

001657

- Exercício bandeja de força: Pés apontados para frente durante a execução, salto usando as duas pernas ao mesmo tempo, passada iniciando com o pé correto ao seu respectivo lado.

- Exercício bandeja com finta em giro: Não tirar o pé da primeira passada do chão, finta de arremesso, giro completo, pé de apoio estável no solo durante o giro.

- Exercício bandeja estancada com mudança de direção: Recepção da bola com um dos pés no chão (não os 2 ou nenhum), salto com um o pés da segunda passada (passo 1) e aterrissagem no solo com os dois pés simultaneamente (passo 2).

- Exercício bandeja de força com passo 0: Início da passada em movimento recepcionando a bola com um dos no chão (passo 0), pés apontados para frente durante a execução, salto usando as duas pernas ao mesmo tempo, passada iniciando com o pé correto ao seu respectivo lado.

No dia de hoje 29 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 7 da categoria sub-12 (43,75% do total de atletas da categoria), 14 da categoria sub-14 (66,66% do total de aletas da categoria), 8 da categoria sub-15 (57,14% do total de

atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quinta – 17/09/2020 – Tema Arremesso (sub-14/sub-15) estabilidade articular e resistência muscular (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse quarto dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

001658

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema estabilidade articular e resistência muscular, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão iniciar em apoio unipodal e segurando uma bola em mãos. Deverão passar a bola em volta da perna, da coxa, do quadril, do tronco e cabeça, fazer o processo reverso e inverter o sentido quando iniciar a sequência. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar uma prancha estendida e movimentar uma bola que estará a sua frente de um lado para o outro até o fim da série. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão iniciar em apoio unipodal e segurando uma bola em mãos. Deverão realizar tapinhas na bola a movimentando para baixo (próximo do abdômen) e para cima (acima da cabeça) e após ir e voltar realizar o movimento na horizontal. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão iniciar realizando a metralhadora/saltitos por 5 segundos e na sequência realizar um salto o mais alto que conseguir como se pegasse um rebote. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

001659

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Side Step , o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos amplos lateralmente (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Arremesso pegando bola no chão, o atleta, em pé deve realizar o posicionamento das mãos sobre a bola que está no chão, de forma que os polegares, sem se tocarem, formem uma figura parecida com a letra T, então retorna o tronco a posição ereta e executa o gesto técnico do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

001660

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (30 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício step back: Passada com pé correto para trás, ganho de espaço para execução do arremesso, equilíbrio para execução do arremesso após o passo atrás, extensão completa do cotovelo e flexão do punho.

- Exercício side step: Passada com pé correto para o lado, ganho de espaço para execução do arremesso, equilíbrio para execução do arremesso após o passo atrás, extensão completa do cotovelo e flexão do punho.

- Exercício arremesso pegando bola no chão: Posição correta das mãos ao pegar a bola, volta a posição correta e equilibrada do tronco, extensão completa do cotovelo, arqueamento da bola no ato do arremesso.

- Exercício auto passe + arremesso: Posicionamento dos braços e mãos com a bola para execução do arremesso, extensão do cotovelo, flexão do punho e trajetória retilínea da bola, recepção da bola com as mãos em posição de arremesso e equilíbrio na queda em um tempo.

No dia de hoje 30 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 7 da categoria sub-12 (43,75% do total de atletas da categoria), 13 da categoria sub-14 (61,90% do total de aletas da categoria), 10 da categoria sub-15 (71,42% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos. 001661

Sexta – 18/09/2020 – Tema Agilidade (sub-14/sub-15) Defesa e paradas/saídas (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse último dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram nenhuma atividade ao longo da semana, para que esses atletas estejam envolvidos nos próximos treinamentos. Foi também dada uma atenção, pois era o encerramento da semana, dia em que muitos pais e atletas já consideram parte do fim de semana, dificultando assim a pratica dos atletas, portanto a mobilização se fez ainda mais importante para a realização do treino do dia. Além disso ressaltamos a importância da participação da live com o atleta profissional Rafael Oliveira.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema defesa e força, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento. Também foi realizada pesquisa sobre a carreira do atleta Rafael Oliveira, convidado para uma live com os atletas, para estabelecermos um roteiro de entrevistas e perguntas a serem feitas ao atleta.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar um autopassse, parada a 1 tempo, finta de arremesso e realizar a saída aberta para esquerda, repetir o processo mais 3 vezes, mas variando as saídas na seguinte ordem: aberta para a direita,

001662

cruzada para a esquerda e cruzada para a direita. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar um autopassse, parada a 1 tempo, finta de arremesso e deverão responder aos seguintes comando para o tipo de saída: 1=saída aberta para a esquerda, 2= saída aberta para a direita, 3= saída cruzada para a esquerda e 4= saída cruzada para direita. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão iniciarão na metralhadora e farão o deslocamento lateral para a esquerda (duas passadas), voltarão a posição inicial e farão o deslocamento defensivo lateral para a direita, voltarão ao centro e dessa vez realização o *cross step* para a esquerda, repetirão o processo para o lado direito. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Circuito na escadinha, foram selecionados 5 exercícios de agilidade que deveriam ser feitos em sequência em forma de circuito, simultaneamente fazendo manejo de bola com uma bola de basquete. O primeiro foi de movimento lateral e simultâneo de pés, um tocando sobre a linha e o outro abduzindo para o mesmo lado ao qual pertence. O segundo paralelo a linha, deveriam ser realizados giros de quadril e pés, de forma que cada ponta dos pés tocasse simultaneamente um dos dois lados separados centralizadamente pela linha. O terceiro, o atleta deveriam se posicionar cum um dos pés sobre a linha, e com esse pé apenas realizar elevação a 90° graus do joelho, o mais rápido possível, mantendo a outra perna a mais estendida possível. O penúltimo exercício foi cruzamento dos pés, que consistem em movimentar os pés simultaneamente, sendo um deles a frente e o outro cruzando por trás da primeira perna, invertendo o pé que vai por trás a cada passada. E por último, com um pé de cada lado da linha, o atleta deveria dar quatro passos à frente e dois passos para trás, tocando apenas aponta dos pés no chão e com a maior velocidade possível. Foram realizadas 10 séries de cada repetição do circuito (conjunto dos 5 exercícios) e 30 segundos de pausa entre as séries.

Também realizamos através do aplicativo zoom, uma vídeo conferência entre os atletas do Mackenzie e o atleta Rafael Oliveira, jogador profissional de basquete, que atuou nessa última temporada pela equipe de São José dos Campos-SP no NBB, sendo indicado ao prêmio de jogador que mais evoluiu da temporada. Foram abordados temas da carreira do atleta, trajetória no basquete da base ao profissional, objetivos e metas da carreira. Ao final os atletas realizaram perguntas ao jogador para maior interatividade e participação dos mesmos. A live contou com a participação de 41 atletas.

001663



Tempo dedicado a tarefa: 2 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de agilidade pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (28 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Circuito de agilidade: Toque com apenas as pontas dos pés no solo, elevação de joelhos, simultaneidade de movimento dos pés, coordenação de membros

001664

superiores e inferiores, giro do quadril com equilíbrio, extensão da perna contrária e velocidade de execução.

No dia de hoje 16 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 6 da categoria sub-12 (37,5% do total de atletas da categoria), 13 da categoria sub-14 (61,90% do total de aletas da categoria), 6 da categoria sub-15 (64,28% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Segunda - 21/09/2020 – Tema Defesa (sub-14/sub-15) e coordenação e resistência muscular (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia de treinamentos dessa semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade na semana anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi defesa, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e resistência muscular, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

4-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento dois movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e dois movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão responder aos comandos dados por mim, sendo os comandos 1=metralhadora, 2= deslocamento defensivo para esquerda e 3= deslocamento defensivo para a direita e 4= salto para rebote. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão iniciar movendo os pés para frente e para trás no movimento de "tesoura" e movimentar bolinha em volta do tronco, caso o voluntário fale 2 deverá realizar o movimento de tesoura cruzando os pés, "tesoura" horizontal e passando a bola em volta do corpo, caso o voluntário o atleta deverá voltar a realizar o primeiro movimento. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 repetições e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar o afundo reverso seguido do afundo tradicional, mantendo a perna esquerda no chão e simultaneamente passar a bola entre as pernas nos dois tipos de afundo. Realizar durante 30 segundos movendo somente uma perna e depois trocar para a perna esquerda. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar entre 20 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão iniciar segurando uma bola de meia em cada mão. Com um dos braços irá realizar o movimento na horizontal e na altura do ombro e com a outra mão dropar a bolinha e pega-la novamente e após iniciarem responder de acordo com os seguintes comandos VERTICAL= movimentar braço na vertical; HORIZONTAL= movimentar braço na horizontal, BAIXO= soltar bolinha e pegar de volta e CIMA= jogar bolinha para o alto e pegar de volta. Após 30 segundos trocar de braço, iniciando uma nova série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 repetições e descansar 20 segundos entre as séries.

001666

Sub-14/15

- **Atividade 1:**Defesa jogador da bola no pick and roll, os atletas devem se posicionar bem ao lado de um objeto (banco, cadeira, etc), simulando que estão sofrendo um bloqueio, então realizar um movimento defensivo de passagem por cima do bloqueio, utilizando perna e antebraço mais longe do banco indo a frente no primeiro momento e então seguidamente usar a perna mais próxima ao banco para dar uma grande passada lateral a frente do objeto, de forma que todo o seu corpo esteja do outro lado em relação ao banco no final do movimento. 5 séries de 10 repetições com 30 segundos de pausa entre as séries.

- **Atividade 2:**Passo de aproximação + passo de contenção e deslocamento, O atleta deve utilizar um objeto como referência (banco, cadeira e etc) e então correr em direção a esse objeto, realizar o passo de aproximação, depois dar um passo de contenção pra um dos lados e seguidamente fazer mais um deslocamento defensivo em zigue-zague com duas ou três passadas laterais até o ponto inicial do exercício, então realiza novamente todo o processo, porém para o outro lado. 5 séries de 30 segundos de duração com 30 segundos de pausa entre as séries.

- **Atividade 3:** Vai e volta com passo de aproximação + box out, os atletas devem se posicionar ao lado um objeto (banco, cadeira, etc) como se estivesse defendendo esse objeto, então com duas passadas laterais, simular uma ação de ajuda e logo após retornar ao objeto, simulando que esse objeto/jogador recebeu a bola e irá arremessar, então a mais ou menos 1,5 metros de distância, realizar o passo de aproximação, repicando os pés, com joelhos e quadril semi flexionados, contestando um arremesso, logo após então o atleta vira de costas ao objeto e realiza uma simulação de bloqueio de rebote (box out).. 5 séries de 10 repetições com 30 segundos de pausa entre as séries.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (24 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício defesa de jogador da bola no pick and roll: Utilização do antebraço simulando contato no jogador adversário, quadril e centro de gravidade baixos e perna próxima ao bloqueio passando rápido e com amplitude ao outro lado.

- Exercício passo de aproximação + passo de contenção e deslocamento: Passo de aproximação em pé, desaceleração da corrida repicando os pés, ausência do passo de contenção, passo de contenção curto ou saltando com dois pés, postura defensiva ruim (joelhos e quadril pouco flexionados) e juntar os pés durante o deslocamento defensivo.

- Exercício vai e volta com passo de aproximação + box out: Corrida e aproximação em equilíbrio, postura defensiva na aproximação, flexão de joelhos e ampliação da base de equilíbrio (distância dos pés) no momento do box out, simulação da ajuda em postura defensiva, retorno rápido e equilibrado ao objeto referência.

No dia de hoje 24 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 6 da categoria sub-12 (37,50% do total de atletas da categoria), 10 da categoria sub-14 (47,61% do total de aletas da categoria), 9 da categoria sub-15 (64,28% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Terça- 22/09/2020 – Tema Footwork (sub-14/sub-15) coordenação e resistência muscular (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi footwork (trabalho de pés), sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de coordenação e resistência muscular, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão iniciar o exercício realizando o movimento de tesoura (anteroposterior) dos pés ao mesmo tempo em que lança uma bolinha de meia para cima (2 vezes) e para baixo (2 vezes). Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

001669

Atividade 2: os atletas deverão realizar um autopassse e tentar saltar o mais longe que conseguir na tentativa de ganhar espaço. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão procurar um espaço na casa onde tenha uma linha traçada no chão ou mesmo o rejunte de azulejos e simular como se utilizasse a escada de agilidade, movendo somente um dos pés para dentro da linha enquanto passa a bola de basquete ou bolinha de meia em volta do corpo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão iniciar os exercícios realizando o movimento de metralhadora e responder ao comando de um voluntário quer falará CIMA= salto vertical, BAIXO= encostar peito no chão e lentar e lados ESQUERDA E DIREITA= realizar o deslocamento defensivo para esses lados. Os atletas deverão realizar 4 séries de 24 segundos de máxima intensidade e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15/16

- **Atividade 1:** Sobrepasso, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar um auto passe, então recebe a bola, caindo em um tempo, realiza uma finta de arremesso, e então cruzando o pé para o lado contrário, realiza o sobrepasso, simulando a finalização, elevando o joelho da perna que permaneceu primeiramente no chão. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2**: Giro poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo primeiro o pé do mesmo lado ao que está girando, de forma ampla, ganhando espaço e que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Giro rápido poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo o pé do lado oposto ao que está girando, de forma rápida e que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio

001670

de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de trabalho de pés pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (27 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício sobrepasso: Parada em um tempo ao recepcionar a bola, saída com pé e mão contrárias, movimento do pé cruzado e sem drible, elevação do joelho no momento de simulação da finalização e salto em equilíbrio.

- Exercício Giro poste baixo: Postura com joelhos e quadris flexionados para fazer o giro, pé e bola movimentando simultaneamente, amplitude de movimento de giro, pé de apoio movendo antes do drible e giro sem o uso do drible (violação de andada).

- Exercício Giro rápido poste baixo: Postura com joelhos e quadris flexionados para fazer o giro, pé e bola movimentando simultaneamente, amplitude de movimento de giro e pé de apoio movendo antes do drible.

No dia de hoje 27 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 6 da categoria sub-12 (37,5% do total de atletas da categoria), 11 da categoria sub-14 (52,38% do total de aletas da categoria), 9 da categoria sub-15 (71,42% do total de atletas

001671

da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quarta - 23/09/2020 – Tema Bandeja (sub-14/sub-15) coordenação motora (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia da semana de treinos, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Bem como mensagem no grupo dos pais, ressaltando a importância do apoio dos mesmos na realização da tarefa pelos filhos e mensagem individual para aqueles atletas que ainda não realizaram nenhum treino ou aqueles que estavam realizando e nos últimos dias estiveram ausentes.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação motora, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posteriormente realizamos uma discussão técnica sobre a sessão diária do treinamento e o feedback dos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

001672

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento dois movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e dois movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão desenha um triangulo no chão com bases com cerca de 40-60 cm. O primeiro exercício utilizando o triangulo será realizando o movimento de tesoura, porém saltando sobre as bases do triangulo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão utilizar novamente o triangulo e dessa vez deverão realizar o movimento lateral com o corpo, colocando sempre dois pés dentro do triangulo e um pé fora. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar o movimento parecido com o da terceira atividade, porém dessa vez terão que colocar os dois pés para fora do triângulo e apoiá-los no chão. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão utilizar novamente o triangulo e dessa vez deverão iniciar do lado esquerdo do triângulo e realizar a sequência de saltos para trás do triangulo, para dentro, para o lado esquerdo, traz, dentro, lado e repetir o processo até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 6: os atletas deverão utilizar novamente o triangulo e dessa vez deverão realizar o movimento de troca de base de defesa colocando sempre um dos pés dentro do triângulo, sendo cada uma um dos pés. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Bandeja estancada com mudança de lado + sobrepasso, o atleta deve dar um drible, iniciando a passada com mão e pé do mesmo lado dando o passo 0, no passo 1 saltar caindo com os 2 pés simultaneamente trocando de lado em relação as passadas iniciais, após a queda, realizar um sobrepasso. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

001673

- **Atividade 2:** Bandeja com finta em giro, o atleta deveria realizar um a passada da bandeja, com os dois passos, porém parando no segundo passo, sem tirar o pé que deu o primeiro passo do chão, então realiza uma finta de arremesso e gira o corpo sobre o pé que deu a primeira passada, movendo o pé do segundo passo, de forma a simular um giro completo voltando a ficar novamente de frente para a tabela. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Bandeja estancada com mudança de lado, o atleta deve dar um drible, iniciando a passada com passo zero, dar o passo 1 e no passo 2, saltar caindo com os 2 pés simultaneamente trocando de lado em relação as passadas iniciais. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de bandeja pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim, os seus vídeos realizando as tarefas, até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades. Assisti aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento em cada um dos exercícios, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (29 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

09167

Os seguintes pontos técnicos para correção foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício bandeja estancada com mudança de direção + sobrepasso: Recepção da bola com um dos pés no chão (não os 2 ou nenhum), salto com um dos pés da segunda passada (passo 1) e aterrissagem no solo com os dois pés simultaneamente (passo 2), sobrepasso realizado rapidamente.

- Exercício bandeja com finta em giro: Não tirar o pé da primeira passada do chão, finta de arremesso, giro completo, pé de apoio estável no solo durante o giro.

- Exercício bandeja estancada com mudança de direção: Recepção da bola com um dos pés no chão (não os 2 ou nenhum), salto com um dos pés da segunda passada (passo 1) e aterrissagem no solo com os dois pés simultaneamente (passo 2).

No dia de hoje 29 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 9 da categoria sub-12 (56,25% do total de atletas da categoria), 14 da categoria sub-14 (66,66% do total de aletas da categoria), 9 da categoria sub-15 (64,28% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quinta – 24/09/2020 – Tema Arremesso (sub-14/sub-15) Manuseio de Bola (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse quarto dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

001675

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema manuseio de bola, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de dentro para fora, manuseando a bola de basquete seguido de um movimento de troca de direção pela frente e realizarão o mesmo movimento no braço contrário. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar os dribles de frente para uma parede de preferência, realizarão dois dribles médio na frente do pé, uma mudança de direção e então encostarão a mão que estava a driblar na parede, se o atleta se sentir à vontade pode realizar somente um drible médio ou somente mudanças de direção mas sempre tendo que encostar uma das mãos na parede. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar os dribles médios (altura dos joelhos) na frente do pé, uma mudança de direção e então jogar uma bolinha de meia para a outra mão. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar uma sequência de dois dribles entre as pernas seguido de um salto. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

001676

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Side Step, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos amplos lateralmente (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Arremesso saindo de bloqueio indireto. O atleta deve usar um objeto (banco, cadeira e etc) simulando um companheiro de equipe que faz um bloqueio indireto, então realiza um auto passe, recepciona a bola tocando primeiro no chão o pé mais próximo do banco, se equilibra e executa o gesto do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

001677

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (28 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício step back: Passada com pé correto para trás, ganho de espaço para execução do arremesso, equilíbrio para execução do arremesso após o passo atrás, extensão completa do cotovelo e flexão do punho.

- Exercício side step: Passada com pé correto para o lado, ganho de espaço para execução do arremesso, equilíbrio para execução do arremesso após o passo atrás, extensão completa do cotovelo e flexão do punho.

- Exercício arremesso saindo de bloqueio indireto: Encaixe do pé mais próximo ao objeto, ganho de espaço após passar pelo objeto e gesto do arremesso em equilíbrio e de forma correta.

- Exercício auto passe + arremesso: Posicionamento dos braços e mãos com a bola para execução do arremesso, extensão do cotovelo, flexão do punho e trajetória retilínea da bola, recepção da bola com as mãos em posição de arremesso e equilíbrio na queda em um tempo.

No dia de hoje 28 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 7 da categoria sub-12 (43,75% do total de atletas da categoria), 13 da categoria sub-14 (61,90% do total de aletas da categoria), 8 da categoria sub-15 (57,14% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

001678

Sexta – 25/09/2020 – Tema Agilidade (sub-14/sub-15) Controle de bola e paradas/saídas (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse último dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram nenhuma atividade ao longo da semana, para que esses atletas estejam envolvidos nos próximos treinamentos. Foi também dada uma atenção, pois era o encerramento da semana, dia em que muitos pais e atletas já consideram parte do fim de semana, dificultando assim a pratica dos atletas, portanto a mobilização se fez ainda mais importante para a realização do treino do dia. Além disso ressaltamos a importância da participação da live com os atletas João Prado, Gustavo Rosendo, Andrew Augusto e Yan Santana.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema controle de bola e paradas e saídas, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento. Também foi realizada pesquisa sobre a carreira dos atletas João Prado, Gustavo Rosendo, Andrew Augusto e Yan Santana, convidados para uma live com os atletas, para estabelecermos um roteiro de entrevistas e perguntas a serem feitas aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

001679

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar um autopassse, parada a 2 tempos, finta de drible, finta de arremesso e saída cruzada e por fim o arremesso, voltar a posição inicial e repetir processo para o lado contrário. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar colocar dois objetos a sua frente com cerca de uns 40cm de distância entre eles e deverão realizar drible na esquerda, centro, direita de acordo com a indicação de um voluntário, quer será feita apontando com o dedo indicador. Deverão realizar o mais rápido que conseguir. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar deverão realizar o drible com uma das mãos e mover o braço libre primeiro na vertical (ir e voltar) e depois na horizontal (esquerda e direita) e repetir o processo até o fim dos 30 primeiros segundos e trocar a bola de mãos para realizar o mesmo processo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão colocar os objetos a cerca de 2 metros e na diagonal de sua posição inicial. Os atletas deverão driblar em direção ao objeto de acordo com o comando de um voluntário que indicará esquerda ou direita. O Ao tocar no objeto os atletas devem voltar a posição inicial e receber um novo comando imediatamente. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Circuito na escadinha, foram selecionados 5 exercícios de agilidade que deveriam ser feitos em sequência em forma de circuito. O primeiro foi de movimento lateral de skipping. O segundo paralelo a linha, deveriam ser realizados movimentos com os dois pés para longe da linha e depois para perto da mesma, de forma que cada ponta dos pés tocasse o solo em cada posição o mais rápido possível e um de cada vez. No terceiro, o atleta deveria realizar um skipping de frente, com os braços abertos na altura do ombro e joelho em elevação de 90°, o mais rápido possível, mantendo os braços sem movimentação. O penúltimo exercício seria o skipping de frente com os braços abertos, porém com a variação de estender um braço de cada vez acima da cabeça e a volta do mesmo a linha do ombro, simultaneamente a realização do skipping. E por último, skipping ritmado, com os braços abertos, o atleta deveria elevar um joelho de cada vez e tocar o mesmo com o braço

001680

contrário. Foram realizadas 10 séries de cada repetição do circuito (conjunto dos 5 exercícios) e 30 segundos de pausa entre as séries.

Também realizamos através do aplicativo zoom, uma vídeo conferência entre os atletas do Mackenzie e os atletas João Prado, Gustavo Rosendo, Andrew Augusto e Yan Santana, jogadores de basquete, que tiveram parte da sua formação no Mackenzie e atualmente atuam em equipes de outros estados e outro país. Foram abordados temas da carreira do atleta, trajetória no basquete da base, experiência no Mackenzie, objetivos e metas da carreira. Ao final os atletas realizaram perguntas aos atletas para maior interatividade e participação dos mesmos. A live contou com a participação de 43 atletas.



Tempo dedicado a tarefa: 2 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de agilidade pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

001681

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (27 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Circuito de agilidade: Toque com apenas as pontas dos pés no solo, elevação de joelhos, simultaneidade de movimento dos pés, coordenação de membros superiores e inferiores, extensão da perna contrária e velocidade de execução.

No dia de hoje 27 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 5 da categoria sub-12 (31,25% do total de atletas da categoria), 13 da categoria sub-14 (61,90% do total de aletas da categoria), 9 da categoria sub-15 (64,28% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Segunda - 28/09/2020 – Tema Defesa (sub-14/sub-15) e coordenação motora (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia de treinamentos dessa semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade na semana anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz

001682

respeito a execução dos treinamentos diariamente.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi defesa, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação motora, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento dois movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e dois movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão executar movimentos de acordo com o a indicação de um voluntário, sendo os estimulo visuais: VERMELHO= realizar a metralhadora, AZUL= realizar o *pogo jump* (saltos sem muita flexão de joelhos) e PRETO= troca de base. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar os exercícios em postura atlética e portar a bolinha em uma das mãos, com a mão livre deverá tocar diferentes partes do corpo de acordo com os comandos dados pelo voluntário sendo os comandos: CABEÇA, OMBROS, QUADRIL, JOELHOS E PÉS. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão colocar 3 objetos no chão, a distância entre os objetos deverá ser de cerca de 50 cm. Os atletas iniciação entre dois objetos do lado esquerdo. Deverá realizar um salto lateral para a esquerda, saltar de volta para a direita e virar o seu corpo no ar para a direita ficando de

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

frente para o objeto central e realizar dois saltos sobre o objeto central, após o segundo deverá virar o corpo no ar para a esquerda e realizar dois saltos laterais sobre o objeto da direita e repetir o mesmo processo levando o corpo para o lado esquerdo onde iniciou. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:**Defesa jogador da bola no pick and roll, os atletas devem se posicionar bem ao lado de um objeto (banco, cadeira, etc), simulando que estão sofrendo um bloqueio, então realizar um movimento defensivo de passagem por cima do bloqueio, utilizando perna e antebraço mais longe do banco indo a frente no primeiro momento e então seguidamente usar a perna mais próxima ao banco para dar uma grande passada lateral a frente do objeto, de forma que todo o seu corpo esteja do outro lado em relação ao banco no final do movimento. 5 séries de 10 repetições com 30 segundos de pausa entre as séries.

- **Atividade 2:**Passo de aproximação + passo de contenção e deslocamento, O atleta deve utilizar um objeto como referência (banco, cadeira e etc) e então correr em direção a esse objeto, realizar o passo de aproximação, depois dar um passo de contenção pra um dos lados e seguidamente fazer mais um deslocamento defensivo em zigue-zague com duas ou três passadas laterais até o ponto inicial do exercício, então realiza novamente todo o processo, porém para o outro lado. 5 séries de 30 segundos de duração com 30 segundos de pausa entre as séries.

- **Atividade 3:** Vai e volta com passo de aproximação + box out, os atletas devem se posicionar ao lado um objeto (banco, cadeira, etc) como se estivesse defendendo esse objeto, então com duas passadas laterais, simular uma ação de ajuda e logo após retornar ao objeto, simulando que esse objeto/jogador recebeu a bola e irá arremessar, então a mais ou menos 1,5 metros de distância, realizar o passo de aproximação, repicando os pés, com joelhos e quadril semi flexionados, contestando um arremesso, logo após então o atleta vira de costas ao objeto e realiza uma simulação de bloqueio de rebote (box out).. 5 séries de 10 repetições com 30 segundos de pausa entre as séries.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

001684

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (27 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício defesa de jogador da bola no pick and roll: Utilização do antebraço simulando contato no jogador adversário, quadril e centro de gravidade baixos e perna próxima ao bloqueio passando rápido e com amplitude ao outro lado.

- Exercício passo de aproximação + passo de contenção e deslocamento: Passo de aproximação em pé, desaceleração da corrida repicando os pés, ausência do passo de contenção, passo de contenção curto ou saltando com dois pés, postura defensiva ruim (joelhos e quadril pouco flexionados) e juntar os pés durante o deslocamento defensivo.

- Exercício vai e volta com passo de aproximação + box out: Corrida e aproximação em equilíbrio, postura defensiva na aproximação, flexão de joelhos e ampliação da base de equilíbrio (distância dos pés) no momento do box out, simulação da ajuda em postura defensiva, retorno rápido e equilibrado ao objeto referência.

No dia de hoje 27 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 7 da categoria sub-12 (43,75% do total de atletas da categoria), 10 da categoria sub-14 (47,61% do total de aletas da categoria), 10 da categoria sub-15 (71,42% do total de

001685

atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Terça- 29/09/2020 – Tema Footwork (sub-14/sub-15) controle de bola (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi footwork (trabalho de pés), sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de controle de bola, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão

técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas.

001686

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de dentro para fora, manuseando a bola de basquete seguido de um movimento de troca de direção pela frente e realizarão o mesmo movimento no braço contrário. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar os dribles de frente para uma parede de preferência, realizarão dois dribles médio na frente do pé, uma mudança de direção e então encostarão a mão que estava a driblar na parede, se o atleta se sentir à vontade pode realizar somente um drible médio ou somente mudanças de direção mas sempre tendo que encostar uma das mãos na parede. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar os dribles médios (altura dos joelhos) na frente do pé, uma mudança de direção e então jogar uma bolinha de meia para a outra mão. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar uma sequência de dois dribles entre as pernas seguido de um salto. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15/16

- **Atividade 1:** Sobrepasso, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar um auto passe, então recebe a bola, caindo em um tempo, realiza uma finta de arremesso, e então cruzando o pé para o lado contrário, realiza o sobrepasso, simulando a finalização, elevando o joelho da perna que permaneceu primeiramente no chão. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2**: Giro poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo primeiro o pé do mesmo lado ao que está girando, de forma ampla, ganhando espaço e que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Giro rápido poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo o

001687

pé do lado oposto ao que está girando, de forma rápida e que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de trabalho de pés pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (27 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Para a categoria sub-12 o feedback, foi feito pelo auxiliar técnico Renan Mendonça, e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício sobrepasso: Parada em um tempo ao recepcionar a bola, saída com pé e mão contrárias, movimento do pé cruzado e sem drible, elevação do joelho no momento de simulação da finalização e salto em equilíbrio.

- Exercício Giro poste baixo: Postura com joelhos e quadris flexionados para fazer o giro, pé e bola movimentando simultaneamente, amplitude de

001688

movimento de giro, pé de apoio movendo antes do drible e giro sem o uso do drible (violação de andada).

- Exercício Giro rápido poste baixo: Postura com joelhos e quadris flexionados para fazer o giro, pé e bola movimentando simultaneamente, amplitude de movimento de giro e pé de apoio movendo antes do drible.

No dia de hoje 27 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 5 da categoria sub-12 (31,25% do total de atletas da categoria), 12 da categoria sub-14 (57,14% do total de aletas da categoria), 10 da categoria sub-15 (71,42% do total de atletas da categoria).

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

CONCLUSÃO MÊS DE SETEMBRO:

- Foram realizadas 20 sessões de treino (com gravações de vídeo e execução de exercícios específicos do basquete) com cada categoria, entre os dias 01/09/2020 e 29/09/2020.

- Nas categorias sub-12, sub-14 e sub-15, 44 atletas participaram com frequência regular das atividades, de 51 atletas possíveis, representando um índice de participação de 86,27%.

- Apenas 7 atletas não fizeram nenhuma sessão de treino nas categorias acima referidas, por diversos motivos, como impossibilidade de acesso a internet, viagem para o interior e 2 atletas não realizaram as atividades por motivo de lesão.

- Foram trabalhados os seguintes temas: Arremesso, agilidade, trabalho de pés, bandeja, defesa, força, coordenação motora, estabilidade articular e tempo de reação.

- Foram realizadas 4 lives com atletas profissionais ou sub-20, com intuito de passar experiência e vivência aos atletas do clube, bem como motiva-los a manutenção da realização dos treinos online.

001689

Segue abaixo quadro contabilizando as horas de trabalho propostas, dentro de cada temática e as horas de trabalho realizadas:

CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS (MOBILIZAÇÃO, REUNIÕES, GRAVAÇÃO DE VÍDEOS, RESPOSTA A DÚVIDAS, RECEPÇÃO DOS VÍDEOS DOS ATLETAS, ANÁLISE DOS VÍDEOS, FEEDBACK E CONFECÇÃO DE RELATÓRIO)	**CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS**
25 horas semanais/ 5 horas diárias (total de 115 horas mensais)	34 horas semanais (total de 136 horas mensais/ 21 horas excedentes).
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (PESQUISA, ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANOS DE TREINO E DISCUSSÃO)	**CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (PESQUISA, ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANOS DE TREINO E DISCUSSÃO)**
10 horas semanais/ 2 horas diárias (total de 46 horas mensais)	10 horas semanais/ 2 horas diárias (total de 46 horas mensais/ 0 horas excedentes.)
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CURSOS DECAPACITAÇÃO	**CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CURSOS DECAPACITAÇÃO**
9 horas semanais (total de 36 horas mensais)	9 horas semanais (total de 41 horas mensais/5 horas excedentes)
CARGA HORÁRIA MENSAL TOTAL DE TRABALHO (23 DIAS)	**CARGA HORÁRIA MENSAL TOTAL DE TRABALHO EXECUTADA (21 DIAS)**
202 Horas	223 horas (total de 21 horas excedentes).
OBSERVAÇÃO	O relatório e carga horária cumprida foi referente ao período entre 1 de julho à 31 de junho de 2020, com total de 23 dias úteis de trabalho. Sendo a partir do dia 11/05/2020 seguindo o protocolo estabelecido pela equipe de projetos e coordenação de esportes.

001690

RELATÓRIO TREINOS EM CASA – JANEIRO

RAFAEL CLÁUDIO DE OLIVEIRA – SUPERVISOR DE BASQUETE

Segunda – 11/01/2021 – Tema Agilidade e coordenação (SUB 12/13/15)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse quarto dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13 e sub-15 o tema do dia foi drible, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema drible, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino via live pelo aplicativo zoom.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão iniciar em apoio unipodal, realiza o movimento de stiff e voltar e realizar um salto na sequencia para trás e para o lado caindo com a perna contrária e se equilibrar por 3 segundos. Os atletas deverão realizar 4 séries de 6 saltos para cada perna e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar o movimento de figura 8 passando a bola entre as pernas sem realizar drible. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

001691

Atividade 3: os atletas deverão o abdominal supra mantendo uma perna para cima com joelho estendido, durante a fase concêntrica do movimento deverão rolar a bola perna a cima até que ela chegue próxima do pé e voltá-la. Os atletas deverão realizar 6 repetições em cada perna. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar a figura 8 entre as pernas, porém com drible dessa vez. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Side Step, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos amplos lateralmente (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Arremesso saindo de bloqueio indireto. O atleta deve usar um objeto (banco, cadeira e etc) simulando um companheiro de equipe que faz um bloqueio indireto, então realiza um auto passe, recepciona a bola tocando primeiro no chão o pé mais próximo do banco, se equilibra e executa o gesto do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas visualizassem a atividade a ser realizada naquele dia, em vídeo conferência através do aplicativo zoom. Sendo uma live para as categorias sub-12 e sub-13 e outra para a categoria sub-15.

001692

Terça - 12/01/2021 – Tema Bandeja (sub-14/sub-15) e controle de bola e tempo de reação (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia da semana de treinos e primeiro do mês de julho, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Bem como mensagem no grupo dos pais, ressaltando a importância do apoio dos mesmos na realização da tarefa pelos filhos e mensagem individual para aqueles atletas que ainda não realizaram nenhum treino ou aqueles que estavam realizando e nos últimos dias estiveram ausentes.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13 e sub-15 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e força, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino via live pelo aplicativo zoom.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de meio burpee, apoiando as mãos sobre a bola e está no chão e subir passando pela posição de tríplice ameaça e fintando arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 10 repetições e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão iniciar a atividade com uma bola de meia em uma das mãos e a bola de basquete na outra mão. Os atletas deverão realizar um drible normal com a bola de basquete seguido de uma mudança de direção, simultaneamente deverá jogar a bola de meia para cima e na direção da mão oposta. O atleta irá receber a bola de basquete e a de meia em mãos opostas e

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

repetir o processo até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar 3 mudanças de direção a escolha dos mesmos, sendo que não se pode repetir a mesma mudança, pode se fazer os diferentes tipos como o *crossover*, *between the legs* e *behind the back*. A ideia é que os atletas sejam criativos. No terceiro drible é necessário que se coloque mais força para a que bola se afaste mais do solo e seja possível encaixar a posição e tríplice ameaça seguido de uma finta de arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar continuamente um drible baixo (altura do joelho) e aguardar os comandos de um voluntário. Os comandos visuais serão 1= *crossover*, 2= *between the legs* e 3= *behind the back*, sendo que após esses comandos os atletas deverão realizar duas mudanças de direção (voltando a bola a mão original) e voltar aos dribles contínuos. Se receberem o comando 11,22,33 deverão realizar 4 mudanças de direção. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos cada mão e descansar 30 segundos entre as séries

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Bandeja de força, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Bandeja com finta em giro, o atleta deveria realizar um a passada da bandeja, com os dois passos, porém parando no segundo passo, sem tirar o pé que deu o primeiro passo do chão, então realiza uma finta de arremesso e gira o corpo sobre o pé que deu a primeira passada, movendo o pé do segundo passo, de forma a simular um giro completo voltando a ficar novamente de frente para a tabela. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Passo zero, o atleta deve realizar um auto passe ou jogar a bola na parede recepcionando a mesma com um dos pés no chão (sendo esse o passo 0) e então realizar as 2 passadas da sequência da bandeja, saltar e cair com os dois pés simultaneamente no chão. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Bandeja de força com passo 0, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, usando o passo 0

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

como passo inicial, antes de iniciar o movimento da bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Quarta – 13/01/2021 – Tema Arremesso (sub-14/sub-15) e defesa e estabilidade articular (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse quarto dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema defesa e força, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução dos treinos via live pelo aplicativo zoom.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

001695

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de *stiff,* segurando uma bola, realizara fase concêntrica e realizar o arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 8 repetições e descansar 60 segundos entre as séries

Atividade 2: os atletas deverão colocar dois objetos um ao lado do outro (40-100 cm de distância). Deverão iniciar ao lado esquerdo do objeto que está à esquerda e estar em apoio unipodal com o pé esquerdo, saltar e cair entre os objetos com o pé esquerdo, saltar novamente e cair com o pé direito, saltar novamente porém para o lado esquerdo caindo com o pé direito, saltar mais uma vez retornando para o local de início e caindo com pé esquerdo. Realizar o ciclo até completar os 30 segundos. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 30-60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar a metralhadora/saltito durante cerca de uns 5-10 segundos e realizar o deslocamento defensivo ir e vir 2 vezes e voltar a realizar a metralhadora/saltitos, repetindo todo o processo até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 a 60 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar um movimento chamado *cross step*, que consiste em um deslocamento defensivo com uma amplitude lateral maior onde as pernas cruzam demasiadamente na tentativa de tomar a frente do atacante. Os atletas deverão realizar esse movimento a máxima intensidade e até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 60 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Arremesso sentado com mão de apoio, sentado em uma cadeira ou degrau, o atleta deveria posicionar a bola na mão de arremesso, em posição de chute, após realizar esse posicionamento colocar a mão de apoio ao lado da bola. Só ai então o atleta iria realizar o arremesso, passando da posição sentado, para de pé, simultaneamente a realização da extensão do cotovelo e flexão do punho no ato do arremesso. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Arremesso pegando bola no chão, o atleta, em pé deve realizar o posicionamento das mãos sobre a bola que está no chão, de forma que os polegares, sem se tocarem, formem uma figura parecida com a letra T, então

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

retorna o tronco a posição ereta e executa o gesto técnico do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas visualizassem a atividade a ser realizada naquele dia, em vídeo conferência através do aplicativo zoom. Sendo uma live para as categorias sub-12 e sub-13 e outra para a categoria sub-15.

Quinta – 14/01/2021 – Tema Agilidade (sub-14/sub-15) coordenação motora e paradas/saídas (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse último dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram nenhuma atividade ao longo da semana, para que esses atletas estejam envolvidos nos próximos treinamentos. Foi também dada uma atenção, pois era o encerramento da semana, dia em que muitos pais e atletas já consideram parte do fim de semana, dificultando assim a pratica dos atletas, portanto a mobilização se fez ainda mais importante para a realização do treino do dia.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema defesa e força, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução dos treinos via live pelo aplicativo zoom.

001697

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão procurar em casa um ambiente onde tenha azulejo ou uma linha no chão. Deverão realizar um deslocamento lateralmente (*zig-zag* para frente) sobre essa linha ao mesmo tempo em que dribla ou passa a bola entre o corpo, após chegar ao fim da linha se vira (180º) e voltar até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão procurar em casa um ambiente onde tenha azulejo ou uma linha no chão. Deverão realizar um deslocamento para frente e para trás (*zig-zag* para o lado direito) sobre essa linha ao mesmo tempo em que dribla ou passa a bola entre o corpo, após chegar ao fim da linha, deverá se deslocar em *zig-zag* para o lado esquerdo e voltar a posição inicial. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar um autopassse, jogando a bola ao alto e para frente, saltando e pegando a bola no alto, realizando uma parada a 2 tempos (esquerda e direita) e realizar uma saída cruzada para o lado esquerdo seguido de finta de arremesso, voltar a posição iniciar repetir o processo e a ordem dos pés na parada porém realizar a saída aberta para a direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar um autopassse, jogando a bola ao alto e para frente, saltando e pegando a bola no alto, realizando uma parada a 2 tempos (direita e esquerda) e realizar uma saída aberta para o lado esquerdo seguido de finta de arremesso, voltar a posição iniciar repetir o processo e a ordem dos pés na parada porém realizar a saída cruzada para a direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão realizar um autopassse e escolher com qual pé fará o contato na parada a dois tempos, enquanto ele estiver realizando esse primeiro contato, um voluntário deverá dar o comando esquerda ou direita e o atleta responder com a saída aberta ou cruzada de acordo com sua limitação do

001698

pé de pivô para não andar. Os atletas farão 4 séries de 1 minuto e 30 segundos de descanso entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Circuito na escadinha, foram selecionados 5 exercícios de agilidade que deveriam ser feitos em sequência em forma de circuito, simultaneamente fazendo manejo de bola com uma bola de basquete. O primeiro foi de movimento lateral e simultâneo de pés, um tocando sobre a linha e o outro abduzindo para o mesmo lado ao qual pertence. O segundo paralelo a linha, deveriam ser realizados giros de quadril e pés, de forma que cada ponta dos pés tocasse simultaneamente um dos dois lados separados centralizadamente pela linha. O terceiro, o atleta deveriam se posicionar cum um dos pés sobre a linha, e com esse pé apenas realizar elevação a 90° graus do joelho, o mais rápido possível, mantendo a outra perna a mais estendida possível. O penúltimo exercício foi cruzamento dos pés, que consistem em movimentar os pés simultaneamente, sendo um deles a frente e o outro cruzando por trás da primeira perna, invertendo o pé que vai por trás a cada passada. E por último, com um pé de cada lado da linha, o atleta deveria dar quatro passos à frente e dois passos para trás, tocando apenas aponta dos pés no chão e com a maior velocidade possível. Foram realizadas 10 séries de cada repetição do circuito (conjunto dos 5 exercícios) e 30 segundos de pausa entre as séries.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas visualizassem a atividade a ser realizada naquele dia, em vídeo conferência através do aplicativo zoom. Sendo uma live para as categorias sub-12 e sub-13 e outra para a categoria sub-15.

Sexta - 15/01/2021 – Tema Footwork (sub-14/sub-15) coordenação e força (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

2-) Planejamento:

001693

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi footwork (trabalho de pés), sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de coordenação e força, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino via live pelo aplicativo zoom.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão procurar em casa um ambiente onde tenha azulejo ou uma linha no chão. Deverão realizar um deslocamento lateralmente (*zig-zag* para frente) sobre essa linha ao mesmo tempo em que realizar tapinhas na bola que estará mais ou menos a frente do peito. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar o afundo reverso seguido do afundo tradicional, mantendo a perna esquerda no chão e simultaneamente passar a bola entre as pernas nos dois tipos de afundo. Realizar durante 30 segundos movendo somente uma perna e depois trocar para a perna esquerda. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto (30 segundos cada perna) e descansar entre 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar o movimento de skipping, porém se deslocarão lateralmente para a esquerda e para a direita até o fim dos 20 segundos. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15/16

- **Atividade 1:** Sobrepasso, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar um auto passe, então recebe a bola, caindo em um tempo, realiza uma finta de arremesso, e então cruzando o pé para o lado contrário, realiza o sobrepasso, simulando a finalização, elevando o joelho da perna que permaneceu primeiramente no chão. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

001709

- **Atividade 2:** Finta cruzada + saída em giro, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar uma finta com os pés e a bola para o lado oposto ao relativo lado (esquerdo ou direito), sendo que essa finta deve ser movendo o pé direito para o lado esquerdo e esquerdo para o direito, após essa finta o atleta deve realizar um giro, movendo o mesmo pé que realizou a finta e após um quique com a bola, tira outro pé que estava no chão avançando a frente do objeto referência, finalizando assim a repetição, e então volta ao ponto inicial para começar uma nova repetição. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Giro rápido poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo o pé do lado oposto ao que está girando, de forma rápida e que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas visualizassem a atividade a ser realizada naquele dia, em vídeo conferência através do aplicativo zoom. Sendo uma live para as categorias sub-12 e sub-13 e outra para a categoria sub-15.

Segunda – 18/01/2021 – Tema Agilidade e coordenação (SUB 12/13/15)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse quarto dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13 e sub-15 o tema do dia foi drible, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema

001701

drible, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino via live pelo aplicativo zoom.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão iniciar em apoio unipodal, realiza o movimento de stiff e voltar e realizar um salto na sequencia para trás e para o lado caindo com a perna contrária e se equilibrar por 3 segundos. Os atletas deverão realizar 4 séries de 6 saltos para cada perna e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar o movimento de figura 8 passando a bola entre as pernas sem realizar drible. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão o abdominal supra mantendo uma perna para cima com joelho estendido, durante a fase concêntrica do movimento deverão rolar a bola perna a cima até que ela chegue próxima do pé e voltá-la. Os atletas deverão realizar 6 repetições em cada perna. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar a figura 8 entre as pernas, porém com drible dessa vez. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Side Step, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos amplos lateralmente (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Arremesso saindo de bloqueio indireto. O atleta deve usar um objeto (banco, cadeira e etc) simulando um companheiro de equipe que faz um

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

bloqueio indireto, então realiza um auto passe, recepciona a bola tocando primeiro no chão o pé mais próximo do banco, se equilibra e executa o gesto do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas visualizassem a atividade a ser realizada naquele dia, em vídeo conferência através do aplicativo zoom. Sendo uma live para as categorias sub-12 e sub-13 e outra para a categoria sub-15.

Terça - 19/01/2021 – Tema Bandeja (sub-14/sub-15) e controle de bola e tempo de reação (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia da semana de treinos e primeiro do mês de julho, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Bem como mensagem no grupo dos pais, ressaltando a importância do apoio dos mesmos na realização da tarefa pelos filhos e mensagem individual para aqueles atletas que ainda não realizaram nenhum treino ou aqueles que estavam realizando e nos últimos dias estiveram ausentes.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13 e sub-15 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e força, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino via live pelo aplicativo zoom.

001703

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de meio burpee, apoiando as mãos sobre a bola e está no chão e subir passando pela posição de tríplice ameaça e fintando arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 10 repetições e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão iniciar a atividade com uma bola de meia em uma das mãos e a bola de basquete na outra mão. Os atletas deverão realizar um drible normal com a bola de basquete seguido de uma mudança de direção, simultaneamente deverá jogar a bola de meia para cima e na direção da mão oposta. O atleta irá receber a bola de basquete e a de meia em mãos opostas e repetir o processo até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar 3 mudanças de direção a escolha dos mesmos, sendo que não se pode repetir a mesma mudança, pode se fazer os diferentes tipos como o *crossover*, *between the legs* e *behind the back*. A ideia é que os atletas sejam criativos. No terceiro drible é necessário que se coloque mais força para a que bola se afaste mais do solo e seja possível encaixar a posição e tríplice ameaça seguido de uma finta de arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar continuamente um drible baixo (altura do joelho) e aguardar os comandos de um voluntário. Os comandos visuais serão 1= *crossover*, 2= *between the legs* e 3= *behind the back*, sendo que após esses comandos os atletas deverão realizar duas mudanças de direção (voltando a bola a mão original) e voltar aos dribles contínuos. Se receberem o comando 11,22,33 deverão realizar 4 mudanças de direção. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos cada mão e descansar 30 segundos entre as séries

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Bandeja de força, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Bandeja com finta em giro, o atleta deveria realizar um a passada da bandeja, com os dois passos, porém parando no segundo passo, sem tirar o

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

pé que deu o primeiro passo do chão, então realiza uma finta de arremesso e gira o corpo sobre o pé que deu a primeira passada, movendo o pé do segundo passo, de forma a simular um giro completo voltando a ficar novamente de frente para a tabela. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Passo zero, o atleta deve realizar um auto passe ou jogar a bola na parede recepcionando a mesma com um dos pés no chão (sendo esse o passo 0) e então realizar as 2 passadas da sequência da bandeja, saltar e cair com os dois pés simultaneamente no chão. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Bandeja de força com passo 0, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, usando o passo 0 como passo inicial, antes de iniciar o movimento da bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Quarta – 20/01/2021 – Tema Arremesso (sub-14/sub-15) e defesa e estabilidade articular (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse quarto dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema defesa e força, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução dos treinos via live pelo aplicativo zoom.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de *stiff,* segurando uma bola, realizara fase concêntrica e realizar o arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 8 repetições e descansar 60 segundos entre as séries

Atividade 2: os atletas deverão colocar dois objetos um ao lado do outro (40-100 cm de distância). Deverão iniciar ao lado esquerdo do objeto que está à esquerda e estar em apoio unipodal com o pé esquerdo, saltar e cair entre os objetos com o pé esquerdo, saltar novamente e cair com o pé direito, saltar novamente porém para o lado esquerdo caindo com o pé direito, saltar mais uma vez retornando para o local de início e caindo com pé esquerdo. Realizar o ciclo até completar os 30 segundos. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 30-60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar a metralhadora/saltito durante cerca de uns 5-10 segundos e realizar o deslocamento defensivo ir e vir 2 vezes e voltar a realizar a metralhadora/saltitos, repetindo todo o processo até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 a 60 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar um movimento chamado *cross step*, que consiste em um deslocamento defensivo com uma amplitude lateral maior onde as pernas cruzam demasiadamente na tentativa de tomar a frente do atacante. Os atletas deverão realizar esse movimento a máxima intensidade e até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 60 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (step back) e realizar a mecânica do arremesso.

001706

Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Arremesso sentado com mão de apoio, sentado em uma cadeira ou degrau, o atleta deveria posicionar a bola na mão de arremesso, em posição de chute, após realizar esse posicionamento colocar a mão de apoio ao lado da bola. Só ai então o atleta iria realizar o arremesso, passando da posição sentado, para de pé, simultaneamente a realização da extensão do cotovelo e flexão do punho no ato do arremesso. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Arremesso pegando bola no chão, o atleta, em pé deve realizar o posicionamento das mãos sobre a bola que está no chão, de forma que os polegares, sem se tocarem, formem uma figura parecida com a letra T, então retorna o tronco a posição ereta e executa o gesto técnico do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas visualizassem a atividade a ser realizada naquele dia, em vídeo conferência através do aplicativo zoom. Sendo uma live para as categorias sub-12 e sub-13 e outra para a categoria sub-15.

Quinta – 21/01/2021 – Tema Agilidade (sub-14/sub-15) coordenação motora e paradas/saídas (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse último dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram nenhuma atividade ao longo da semana, para que esses atletas estejam envolvidos nos próximos treinamentos. Foi também dada uma atenção, pois era o encerramento da semana, dia em que muitos pais e atletas já consideram parte do fim de semana, dificultando assim a pratica dos atletas, portanto a mobilização se fez ainda mais importante para a realização do treino do dia.

001707

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema defesa e força, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução dos treinos via live pelo aplicativo zoom.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão procurar em casa um ambiente onde tenha azulejo ou uma linha no chão. Deverão realizar um deslocamento lateralmente (*zig-zag* para frente) sobre essa linha ao mesmo tempo em que dribla ou passa a bola entre o corpo, após chegar ao fim da linha se vira (180º) e voltar até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão procurar em casa um ambiente onde tenha azulejo ou uma linha no chão. Deverão realizar um deslocamento para frente e para trás (*zig-zag* para o lado direito) sobre essa linha ao mesmo tempo em que dribla ou passa a bola entre o corpo, após chegar ao fim da linha, deverá se deslocar em *zig-zag* para o lado esquerdo e voltar a posição inicial. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar um autopassse, jogando a bola ao alto e para frente, saltando e pegando a bola no alto, realizando uma parada a 2 tempos (esquerda e direita) e realizar uma saída cruzada para o lado esquerdo seguido de finta de arremesso, voltar a posição iniciar repetir o processo e a ordem dos pés na parada porém realizar a saída aberta para a direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar um autopassse, jogando a bola ao alto e para frente, saltando e pegando a bola no alto, realizando uma parada a 2 tempos (direita e esquerda) e realizar uma saída aberta para o lado esquerdo seguido de finta de arremesso, voltar a posição iniciar repetir o processo e a

001703

ordem dos pés na parada porém realizar a saída cruzada para a direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão realizar um autopassse e escolher com qual pé fará o contato na parada a dois tempos, enquanto ele estiver realizando esse primeiro contato, um voluntário deverá dar o comando esquerda ou direita e o atleta responder com a saída aberta ou cruzada de acordo com sua limitação do pé de pivô para não andar. Os atletas farão 4 séries de 1 minuto e 30 segundos de descanso entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Circuito na escadinha, foram selecionados 5 exercícios de agilidade que deveriam ser feitos em sequência em forma de circuito, simultaneamente fazendo manejo de bola com uma bola de basquete. O primeiro foi de movimento lateral e simultâneo de pés, um tocando sobre a linha e o outro abduzindo para o mesmo lado ao qual pertence. O segundo paralelo a linha, deveriam ser realizados giros de quadril e pés, de forma que cada ponta dos pés tocasse simultaneamente um dos dois lados separados centralizadamente pela linha. O terceiro, o atleta deveriam se posicionar cum um dos pés sobre a linha, e com esse pé apenas realizar elevação a 90° graus do joelho, o mais rápido possível, mantendo a outra perna a mais estendida possível. O penúltimo exercício foi cruzamento dos pés, que consistem em movimentar os pés simultaneamente, sendo um deles a frente e o outro cruzando por trás da primeira perna, invertendo o pé que vai por trás a cada passada. E por último, com um pé de cada lado da linha, o atleta deveria dar quatro passos à frente e dois passos para trás, tocando apenas aponta dos pés no chão e com a maior velocidade possível. Foram realizadas 10 séries de cada repetição do circuito (conjunto dos 5 exercícios) e 30 segundos de pausa entre as séries.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas visualizassem a atividade a ser realizada naquele dia, em vídeo conferência através do aplicativo zoom. Sendo uma live para as categorias sub-12 e sub-13 e outra para a categoria sub-15.

Sexta - 22/01/2021 – Tema Footwork (sub-14/sub-15) coordenação e força (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram

001709

a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi footwork (trabalho de pés), sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de coordenação e força, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino via live pelo aplicativo zoom.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão procurar em casa um ambiente onde tenha azulejo ou uma linha no chão. Deverão realizar um deslocamento lateralmente (*zig-zag* para frente) sobre essa linha ao mesmo tempo em que realizar tapinhas na bola que estará mais ou menos a frente do peito. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar o afundo reverso seguido do afundo tradicional, mantendo a perna esquerda no chão e simultaneamente passar a bola entre as pernas nos dois tipos de afundo. Realizar durante 30 segundos movendo somente uma perna e depois trocar para a perna esquerda. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto (30 segundos cada perna) e descansar entre 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar o movimento de skipping, porém se deslocarão lateralmente para a esquerda e para a direita até o fim dos 20 segundos. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15/16

- **Atividade 1:** Sobrepasso, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar um auto passe, então recebe a bola, caindo em um tempo, realiza uma finta de arremesso, e então cruzando o pé para o lado contrário, realiza o

001710

sobrepasso, simulando a finalização, elevando o joelho da perna que permaneceu primeiramente no chão. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Finta cruzada + saída em giro, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar uma finta com os pés e a bola para o lado oposto ao relativo lado (esquerdo ou direito), sendo que essa finta deve ser movendo o pé direito para o lado esquerdo e esquerdo para o direito, após essa finta o atleta deve realizar um giro, movendo o mesmo pé que realizou a finta e após um quique com a bola, tira outro pé que estava no chão avançando a frente do objeto referência, finalizando assim a repetição, e então volta ao ponto inicial para começar uma nova repetição. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Giro rápido poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo o pé do lado oposto ao que está girando, de forma rápida e que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas visualizassem a atividade a ser realizada naquele dia, em vídeo conferência através do aplicativo zoom. Sendo uma live para as categorias sub-12 e sub-13 e outra para a categoria sub-15.

Segunda – 25/01/2021 – Tema Agilidade e coordenação (SUB 12/13/15)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse quarto dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-

001711

13 e sub-15 o tema do dia foi drible, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema drible, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino via live pelo aplicativo zoom.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão iniciar em apoio unipodal, realiza o movimento de stiff e voltar e realizar um salto na sequencia para trás e para o lado caindo com a perna contrária e se equilibrar por 3 segundos. Os atletas deverão realizar 4 séries de 6 saltos para cada perna e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar o movimento de figura 8 passando a bola entre as pernas sem realizar drible. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão o abdominal supra mantendo uma perna para cima com joelho estendido, durante a fase concêntrica do movimento deverão rolar a bola perna a cima até que ela chegue próxima do pé e voltá-la. Os atletas deverão realizar 6 repetições em cada perna. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar a figura 8 entre as pernas, porém com drible dessa vez. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Side Step, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos amplos lateralmente (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

001712

- **Atividade 3:**Arremesso saindo de bloqueio indireto. O atleta deve usar um objeto (banco, cadeira e etc) simulando um companheiro de equipe que faz um bloqueio indireto, então realiza um auto passe, recepciona a bola tocando primeiro no chão o pé mais próximo do banco, se equilibra e executa o gesto do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas visualizassem a atividade a ser realizada naquele dia, em vídeo conferência através do aplicativo zoom. Sendo uma live para as categorias sub-12 e sub-13 e outra para a categoria sub-15.

Terça - 26/01/2021 – Tema Bandeja (sub-14/sub-15) e controle de bola e tempo de reação (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia da semana de treinos e primeiro do mês de julho, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Bem como mensagem no grupo dos pais, ressaltando a importância do apoio dos mesmos na realização da tarefa pelos filhos e mensagem individual para aqueles atletas que ainda não realizaram nenhum treino ou aqueles que estavam realizando e nos últimos dias estiveram ausentes.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13 e sub-15 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e força, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

respeito a gravação das instruções e execução do treino via live pelo aplicativo zoom.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de meio burpee, apoiando as mãos sobre a bola e está no chão e subir passando pela posição de tríplice ameaça e fintando arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 10 repetições e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão iniciar a atividade com uma bola de meia em uma das mãos e a bola de basquete na outra mão. Os atletas deverão realizar um drible normal com a bola de basquete seguido de uma mudança de direção, simultaneamente deverá jogar a bola de meia para cima e na direção da mão oposta. O atleta irá receber a bola de basquete e a de meia em mãos opostas e repetir o processo até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar 3 mudanças de direção a escolha dos mesmos, sendo que não se pode repetir a mesma mudança, pode se fazer os diferentes tipos como o *crossover*, *between the legs* e *behind the back*. A ideia é que os atletas sejam criativos. No terceiro drible é necessário que se coloque mais força para a que bola se afaste mais do solo e seja possível encaixar a posição e tríplice ameaça seguido de uma finta de arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar continuamente um drible baixo (altura do joelho) e aguardar os comandos de um voluntário. Os comandos visuais serão 1= *crossover*, 2= *between the legs* e 3= *behind the back*, sendo que após esses comandos os atletas deverão realizar duas mudanças de direção (voltando a bola a mão original) e voltar aos dribles contínuos. Se receberem o comando 11,22,33 deverão realizar 4 mudanças de direção. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos cada mão e descansar 30 segundos entre as séries

Sub-14/15

001714

- **Atividade 1:** Bandeja de força, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Bandeja com finta em giro, o atleta deveria realizar um a passada da bandeja, com os dois passos, porém parando no segundo passo, sem tirar o pé que deu o primeiro passo do chão, então realiza uma finta de arremesso e gira o corpo sobre o pé que deu a primeira passada, movendo o pé do segundo passo, de forma a simular um giro completo voltando a ficar novamente de frente para a tabela. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Passo zero, o atleta deve realizar um auto passe ou jogar a bola na parede recepcionando a mesma com um dos pés no chão (sendo esse o passo 0) e então realizar as 2 passadas da sequência da bandeja, saltar e cair com os dois pés simultaneamente no chão. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Bandeja de força com passo 0, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, usando o passo 0 como passo inicial, antes de iniciar o movimento da bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Quarta – 27/01/2021 – Tema Arremesso (sub-14/sub-15) e defesa e estabilidade articular (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse quarto dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema defesa e força, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução dos treinos via live pelo aplicativo zoom.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de *stiff,* segurando uma bola, realizara fase concêntrica e realizar o arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 8 repetições e descansar 60 segundos entre as séries

Atividade 2: os atletas deverão colocar dois objetos um ao lado do outro (40-100 cm de distância). Deverão iniciar ao lado esquerdo do objeto que está à esquerda e estar em apoio unipodal com o pé esquerdo, saltar e cair entre os objetos com o pé esquerdo, saltar novamente e cair com o pé direito, saltar novamente porém para o lado esquerdo caindo com o pé direito, saltar mais uma vez retornando para o local de início e caindo com pé esquerdo. Realizar o ciclo até completar os 30 segundos. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 30-60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar a metralhadora/saltito durante cerca de uns 5-10 segundos e realizar o deslocamento defensivo ir e vir 2 vezes e voltar a realizar a metralhadora/saltitos, repetindo todo o processo até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 a 60 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar um movimento chamado *cross step*, que consiste em um deslocamento defensivo com uma amplitude lateral maior onde as pernas cruzam demasiadamente na tentativa de tomar a frente do atacante. Os atletas deverão realizar esse movimento a máxima intensidade e até o fim do

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 60 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Arremesso sentado com mão de apoio, sentado em uma cadeira ou degrau, o atleta deveria posicionar a bola na mão de arremesso, em posição de chute, após realizar esse posicionamento colocar a mão de apoio ao lado da bola. Só ai então o atleta iria realizar o arremesso, passando da posição sentado, para de pé, simultaneamente a realização da extensão do cotovelo e flexão do punho no ato do arremesso. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Arremesso pegando bola no chão, o atleta, em pé deve realizar o posicionamento das mãos sobre a bola que está no chão, de forma que os polegares, sem se tocarem, formem uma figura parecida com a letra T, então retorna o tronco a posição ereta e executa o gesto técnico do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas visualizassem a atividade a ser realizada naquele dia, em vídeo conferência através do aplicativo zoom. Sendo uma live para as categorias sub-12 e sub-13 e outra para a categoria sub-15.

Quinta – 28/01/2021 – Tema Agilidade (sub-14/sub-15) coordenação motora e paradas/saídas (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse último dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

não realizaram nenhuma atividade ao longo da semana, para que esses atletas estejam envolvidos nos próximos treinamentos. Foi também dada uma atenção, pois era o encerramento da semana, dia em que muitos pais e atletas já consideram parte do fim de semana, dificultando assim a pratica dos atletas, portanto a mobilização se fez ainda mais importante para a realização do treino do dia.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema defesa e força, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução dos treinos via live pelo aplicativo zoom.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão procurar em casa um ambiente onde tenha azulejo ou uma linha no chão. Deverão realizar um deslocamento lateralmente (*zig-zag* para frente) sobre essa linha ao mesmo tempo em que dribla ou passa a bola entre o corpo, após chegar ao fim da linha se vira (180º) e voltar até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão procurar em casa um ambiente onde tenha azulejo ou uma linha no chão. Deverão realizar um deslocamento para frente e para trás (*zig-zag* para o lado direito) sobre essa linha ao mesmo tempo em que dribla ou passa a bola entre o corpo, após chegar ao fim da linha, deverá se deslocar em *zig-zag* para o lado esquerdo e voltar a posição inicial. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar um autopassse, jogando a bola ao alto e para frente, saltando e pegando a bola no alto, realizando uma parada a 2 tempos (esquerda e direita) e realizar uma saída cruzada para o lado esquerdo seguido de finta de arremesso, voltar a posição iniciar repetir o processo e a

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

ordem dos pés na parada porém realizar a saída aberta para a direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar um autopassse, jogando a bola ao alto e para frente, saltando e pegando a bola no alto, realizando uma parada a 2 tempos (direita e esquerda) e realizar uma saída aberta para o lado esquerdo seguido de finta de arremesso, voltar a posição iniciar repetir o processo e a ordem dos pés na parada porém realizar a saída cruzada para a direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão realizar um autopassse e escolher com qual pé fará o contato na parada a dois tempos, enquanto ele estiver realizando esse primeiro contato, um voluntário deverá dar o comando esquerda ou direita e o atleta responder com a saída aberta ou cruzada de acordo com sua limitação do pé de pivô para não andar. Os atletas farão 4 séries de 1 minuto e 30 segundos de descanso entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Circuito na escadinha, foram selecionados 5 exercícios de agilidade que deveriam ser feitos em sequência em forma de circuito, simultaneamente fazendo manejo de bola com uma bola de basquete. O primeiro foi de movimento lateral e simultâneo de pés, um tocando sobre a linha e o outro abduzindo para o mesmo lado ao qual pertence. O segundo paralelo a linha, deveriam ser realizados giros de quadril e pés, de forma que cada ponta dos pés tocasse simultaneamente um dos dois lados separados centralizadamente pela linha. O terceiro, o atleta deveriam se posicionar cum um dos pés sobre a linha, e com esse pé apenas realizar elevação a 90° graus do joelho, o mais rápido possível, mantendo a outra perna a mais estendida possível. O penúltimo exercício foi cruzamento dos pés, que consistem em movimentar os pés simultaneamente, sendo um deles a frente e o outro cruzando por trás da primeira perna, invertendo o pé que vai por trás a cada passada. E por último, com um pé de cada lado da linha, o atleta deveria dar quatro passos à frente e dois passos para trás, tocando apenas aponta dos pés no chão e com a maior velocidade possível. Foram realizadas 10 séries de cada repetição do circuito (conjunto dos 5 exercícios) e 30 segundos de pausa entre as séries.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas visualizassem a atividade a ser realizada naquele dia, em vídeo conferência através do aplicativo zoom. Sendo uma live para as categorias sub-12 e sub-13 e outra para a categoria sub-15.

001719

Sexta - 29/01/2021 – Tema Footwork (sub-14/sub-15) coordenação e força (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-14 e sub-15 o tema do dia foi footwork (trabalho de pés), sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de coordenação e força, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino via live pelo aplicativo zoom.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão procurar em casa um ambiente onde tenha azulejo ou uma linha no chão. Deverão realizar um deslocamento lateralmente (*zig-zag* para frente) sobre essa linha ao mesmo tempo em que realizar tapinhas na bola que estará mais ou menos a frente do peito. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar o afundo reverso seguido do afundo tradicional, mantendo a perna esquerda no chão e simultaneamente passar a bola entre as pernas nos dois tipos de afundo. Realizar durante 30 segundos movendo somente uma perna e depois trocar para a perna esquerda. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto (30 segundos cada perna) e descansar entre 60 segundos entre as séries.

001720

Atividade 3: os atletas deverão realizar o movimento de skipping, porém se deslocarão lateralmente para a esquerda e para a direita até o fim dos 20 segundos. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15/16

- **Atividade 1:** Sobrepasso, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar um auto passe, então recebe a bola, caindo em um tempo, realiza uma finta de arremesso, e então cruzando o pé para o lado contrário, realiza o sobrepasso, simulando a finalização, elevando o joelho da perna que permaneceu primeiramente no chão. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Finta cruzada + saída em giro, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar uma finta com os pés e a bola para o lado oposto ao relativo lado (esquerdo ou direito), sendo que essa finta deve ser movendo o pé direito para o lado esquerdo e esquerdo para o direito, após essa finta o atleta deve realizar um giro, movendo o mesmo pé que realizou a finta e após um quique com a bola, tira outro pé que estava no chão avançando a frente do objeto referência, finalizando assim a repetição, e então volta ao ponto inicial para começar uma nova repetição. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Giro rápido poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo o pé do lado oposto ao que está girando, de forma rápida e que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas visualizassem a atividade a ser realizada naquele dia, em vídeo conferência através do aplicativo zoom. Sendo uma live para as categorias sub-12 e sub-13 e outra para a categoria sub-15.

001721

RELATÓRIO TREINOS EM CASA – MARÇO

RAFAEL CLÁUDIO DE OLIVEIRA – SUPERVISOR DE BASQUETE

Segunda – 08/03/2021 – Reunião comissão técnica

1-) Planejamento:

Foi realizada uma reunião entre a comissão técnica do basquete para definição das diretrizes e conteúdos a serem abordados e desenvolvidos nos treinos online durante o período de lockdown. Posteriormente sendo realizada por cada treinador uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais, elaborando o próprio plano de treino para cada dia.

Terça – 09/03/2021 – Tema Arremesso (sub-15) Coordenação e controle de bola (sub-12/13)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia de treinamentos online da semana e do mês, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e controle de bola, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

001722

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

Atividade 1: os atletas deverão iniciar em apoio unipodal, realiza o movimento de stiff e voltar e realizar um salto na sequencia para trás e para o lado caindo com a perna contrária e se equilibrar por 3 segundos. Os atletas deverão realizar 4 séries de 6 saltos para cada perna e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar o movimento de figura 8 passando a bola entre as pernas sem realizar drible. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão o abdominal supra mantendo uma perna para cima com joelho estendido, durante a fase concêntrica do movimento deverão rolar a bola perna a cima até que ela chegue próxima do pé e voltá-la. Os atletas deverão realizar 6 repetições em cada perna. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar a figura 8 entre as pernas, porém com drible dessa vez. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-15

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Side Step, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos amplos lateralmente (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Arremesso saindo de bloqueio indireto. O atleta deve usar um objeto (banco, cadeira e etc) simulando um companheiro de equipe que faz um bloqueio indireto, então realiza um auto passe, recepciona a bola tocando primeiro no chão o pé mais próximo do banco, se equilibra e executa o gesto do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados em uma vídeo chamada ao vivo pelo aplicativo zoom, com a supervisão dos treinadores.

Quarta - 10/03/2021 – Tema Bandeja (sub-15) e controle de bola e tempo de reação (sub-12/13)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia da semana de treinos, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Bem como mensagem no grupo dos pais, ressaltando a importância do apoio dos mesmos na realização da tarefa pelos filhos.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema reação e controle de bola, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

001724

Sub-12/13

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de meio burpee, apoiando as mãos sobre a bola e está no chão e subir passando pela posição de tríplice ameaça e fintando arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 10 repetições e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão iniciar a atividade com uma bola de meia em uma das mãos e a bola de basquete na outra mão. Os atletas deverão realizar um drible normal com a bola de basquete seguido de uma mudança de direção, simultaneamente deverá jogar a bola de meia para cima e na direção da mão oposta. O atleta irá receber a bola de basquete e a de meia em mãos opostas e repetir o processo até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar 3 mudanças de direção a escolha dos mesmos, sendo que não se pode repetir a mesma mudança, pode se fazer os diferentes tipos como o *crossover*, *between the legs* e *behind the back*. A ideia é que os atletas sejam criativos. No terceiro drible é necessário que se coloque mais força para a que bola se afaste mais do solo e seja possível encaixar a posição e tríplice ameaça seguido de uma finta de arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar continuamente um drible baixo (altura do joelho) e aguardar os comandos de um voluntário. Os comandos visuais serão 1= *crossover*, 2= *between the legs* e 3= *behind the back*, sendo que após esses comandos os atletas deverão realizar duas mudanças de direção (voltando a bola a mão original) e voltar aos dribles contínuos. Se receberem o comando 11,22,33 deverão realizar 4 mudanças de direção. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos cada mão e descansar 30 segundos entre as séries

Sub-15

- **Atividade 1:** Bandeja de força, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Bandeja com finta em giro, o atleta deveria realizar um a passada da bandeja, com os dois passos, porém parando no segundo passo, sem tirar o pé que deu o primeiro passo do chão, então realiza uma finta de arremesso e gira o corpo sobre o pé que deu a primeira passada, movendo o pé do segundo passo, de forma a simular um giro completo voltando a ficar

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

novamente de frente para a tabela. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Passo zero, o atleta deve realizar um auto passe ou jogar a bola na parede recepcionando a mesma com um dos pés no chão (sendo esse o passo 0) e então realizar as 2 passadas da sequência da bandeja, saltar e cair com os dois pés simultaneamente no chão. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Bandeja de força com passo 0, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, usando o passo 0 como passo inicial, antes de iniciar o movimento da bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal pela vídeo chamada, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único e então os exercícios realizados via vídeo chamada ao vivo pelo aplicativo zoom com supervisão dos treinadores.

Quinta – 11/03/2021 – Tema Arremesso (sub-15) e defesa e estabilidade articular (sub-12/13)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

categorias sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema estabilidade articular e defesa, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de *stiff,* segurando uma bola, realizara fase concêntrica e realizar o arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 8 repetições e descansar 60 segundos entre as séries

Atividade 2: os atletas deverão colocar dois objetos um ao lado do outro (40-100 cm de distância). Deverão iniciar ao lado esquerdo do objeto que está à esquerda e estar em apoio unipodal com o pé esquerdo, saltar e cair entre os objetos com o pé esquerdo, saltar novamente e cair com o pé direito, saltar novamente porém para o lado esquerdo caindo com o pé direito, saltar mais uma vez retornando para o local de início e caindo com pé esquerdo. Realizar o ciclo até completar os 30 segundos. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 30-60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar a metralhadora/saltito durante cerca de uns 5-10 segundos e realizar o deslocamento defensivo ir e vir 2 vezes e voltar a realizar a metralhadora/saltitos, repetindo todo o processo até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 a 60 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar um movimento chamado *cross step*, que consiste em um deslocamento defensivo com uma amplitude lateral maior onde as pernas cruzam demasiadamente na tentativa de tomar a frente do atacante. Os atletas deverão realizar esse movimento a máxima intensidade e até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 60 segundos entre as séries.

Sub-15

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- **Atividade 2:** Arremesso sentado com mão de apoio, sentado em uma cadeira ou degrau, o atleta deveria posicionar a bola na mão de arremesso, em posição de chute, após realizar esse posicionamento colocar a mão de apoio ao lado da bola. Só ai então o atleta iria realizar o arremesso, passando da posição sentado, para de pé, simultaneamente a realização da extensão do cotovelo e flexão do punho no ato do arremesso. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Arremesso pegando bola no chão, o atleta, em pé deve realizar o posicionamento das mãos sobre a bola que está no chão, de forma que os polegares, sem se tocarem, formem uma figura parecida com a letra T, então retorna o tronco a posição ereta e executa o gesto técnico do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados pelos atletas em vídeo chamada ao vivo pelo aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Sexta – 12/03/2021 – Tema Agilidade (sub-15) coordenação motora e paradas/saídas (sub-12/13)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse último dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram nenhuma atividade ao longo da semana, para que esses atletas estejam envolvidos nos próximos treinamentos. Foi também dada uma atenção, pois era o encerramento da semana, dia em que muitos pais e atletas já consideram parte do fim de semana, dificultando assim a pratica dos atletas, portanto a mobilização se fez ainda mais importante para a realização do treino do dia.

001728

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e paradas e saídas, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

Atividade 1: os atletas deverão procurar em casa um ambiente onde tenha azulejo ou uma linha no chão. Deverão realizar um deslocamento lateralmente (*zig-zag* para frente) sobre essa linha ao mesmo tempo em que dribla ou passa a bola entre o corpo, após chegar ao fim da linha se vira (180º) e voltar até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão procurar em casa um ambiente onde tenha azulejo ou uma linha no chão. Deverão realizar um deslocamento para frente e para trás (*zig-zag* para o lado direito) sobre essa linha ao mesmo tempo em que dribla ou passa a bola entre o corpo, após chegar ao fim da linha, deverá se deslocar em *zig-zag* para o lado esquerdo e voltar a posição inicial. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar um autopassse, jogando a bola ao alto e para frente, saltando e pegando a bola no alto, realizando uma parada a 2 tempos (esquerda e direita) e realizar uma saída cruzada para o lado esquerdo seguido de finta de arremesso, voltar a posição iniciar repetir o processo e a ordem dos pés na parada porém realizar a saída aberta para a direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar um autopassse, jogando a bola ao alto e para frente, saltando e pegando a bola no alto, realizando uma parada a 2 tempos (direita e esquerda) e realizar uma saída aberta para o lado esquerdo

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

seguido de finta de arremesso, voltar a posição iniciar repetir o processo e a ordem dos pés na parada porém realizar a saída cruzada para a direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão realizar um autopassse e escolher com qual pé fará o contato na parada a dois tempos, enquanto ele estiver realizando esse primeiro contato, um voluntário deverá dar o comando esquerda ou direita e o atleta responder com a saída aberta ou cruzada de acordo com sua limitação do pé de pivô para não andar. Os atletas farão 4 séries de 1 minuto e 30 segundos de descanso entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Circuito na escadinha, foram selecionados 5 exercícios de agilidade que deveriam ser feitos em sequência em forma de circuito, simultaneamente fazendo manejo de bola com uma bola de basquete. O primeiro foi de movimento lateral e simultâneo de pés, um tocando sobre a linha e o outro abduzindo para o mesmo lado ao qual pertence. O segundo paralelo a linha, deveriam ser realizados giros de quadril e pés, de forma que cada ponta dos pés tocasse simultaneamente um dos dois lados separados centralizadamente pela linha. O terceiro, o atleta deveriam se posicionar cum um dos pés sobre a linha, e com esse pé apenas realizar elevação a 90° graus do joelho, o mais rápido possível, mantendo a outra perna a mais estendida possível. O penúltimo exercício foi cruzamento dos pés, que consistem em movimentar os pés simultaneamente, sendo um deles a frente e o outro cruzando por trás da primeira perna, invertendo o pé que vai por trás a cada passada. E por último, com um pé de cada lado da linha, o atleta deveria dar quatro passos à frente e dois passos para trás, tocando apenas aponta dos pés no chão e com a maior velocidade possível. Foram realizadas 10 séries de cada repetição do circuito (conjunto dos 5 exercícios) e 30 segundos de pausa entre as séries.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados pelos atletas em vídeo chamada ao vivo pelo aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Segunda - 15/03/2021 – Tema Footwork (sub-14/sub-15) coordenação e força (sub-12)

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade da semana anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi footwork, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e força, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

Atividade 1: os atletas deverão procurar em casa um ambiente onde tenha azulejo ou uma linha no chão. Deverão realizar um deslocamento lateralmente (*zig-zag* para frente) sobre essa linha ao mesmo tempo em que realizar tapinhas na bola que estará mais ou menos a frente do peito. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar o afundo reverso seguido do afundo tradicional, mantendo a perna esquerda no chão e simultaneamente passar a bola entre as pernas nos dois tipos de afundo. Realizar durante 30 segundos movendo somente uma perna e depois trocar para a perna esquerda. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto (30 segundos cada perna) e descansar entre 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar o movimento de skipping, porém se deslocarão lateralmente para a esquerda e para a direita até o fim dos 20 segundos. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

Sub-15

- **Atividade 1:** Sobrepasso, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar um auto passe, então recebe a bola, caindo em um tempo, realiza uma finta de arremesso, e então cruzando o pé para o lado contrário, realiza o sobrepasso, simulando a finalização, elevando o joelho da perna que permaneceu primeiramente no chão. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Finta cruzada + saída em giro, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar uma finta com os pés e a bola para o lado oposto ao relativo lado (esquerdo ou direito), sendo que essa finta deve ser movendo o pé direito para o lado esquerdo e esquerdo para o direito, após essa finta o atleta deve realizar um giro, movendo o mesmo pé que realizou a finta e após um quique com a bola, tira outro pé que estava no chão avançando a frente do objeto referência, finalizando assim a repetição, e então volta ao ponto inicial para começar uma nova repetição. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Giro rápido poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo o pé do lado oposto ao que está girando, de forma rápida e que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

Também participei da live de treino físico das categorias sub-14 e sub-15, ministrado pelo preparador físico Lucas Rodrigues, com tema membros superiores.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados em vídeo chamada ao vivo pelos atletas através aplicativo zoom sob a supervisão dos treinadores.

Terça - 16/03/2021 – Tema Bandeja (sub-14/sub-15) footwork e tomada de decisão (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia da semana de treinos, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Bem como mensagem no grupo dos pais, ressaltando a importância do apoio dos mesmos na realização da tarefa pelos filhos e mensagem individual para aqueles atletas que ainda não realizaram nenhum treino ou aqueles que estavam realizando e nos últimos dias estiveram ausentes.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema footwork e tomada de decisão, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

Atividade 1: os atletas deverão realizar um autopassse, parada a um tempo, uma finta de drible e saída cruzada e terminar com um arremesso. Os atletas devem revezar o lado da finta e saída cruzada. Os atletas deverão executar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão responder aos comandos visuais de direção dado por um voluntário, sendo apontado a direção com os dedos. Os comandos serão CIMA= saltar o mais alto que conseguir, simulando pegar um rebote; LADOS (ESQUERDA/DIREITA) = realizar deslocamento defensivo lateral com dois passos para o lado indicado; BAIXO= realizar um meio burpee. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar um autopassse, parada a um tempo, uma finta de drible e um giro mantendo o pé de pivô no chão até que a bola saia da mão e terminar com um arremesso. Os atletas devem revezar o lado da finta e giro. Os atletas deverão executar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

Atividade 4: os atletas deverão achar ou fazer uma figura de uma cruz no chão, pode ser o rejunte de um azulejo e responder aos comandos visuais de direção e de números dado por um voluntário, sendo apontado a direção com os dedos. Os comandos serão LADOS (ESQUERDA/DIREITA) = realizar um drible no lado indicado e voltar a driblar no quadrante onde estava antes; 1 = realizar um crossover pela frente, duas mudanças de direção; 2 = realizar 2 mudanças de direção entre as pernas: e 3= duas mudanças de direção por trás das costas . Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Sub-15

- **Atividade 1:** Bandeja de força, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Bandeja com finta em giro, o atleta deveria realizar um a passada da bandeja, com os dois passos, porém parando no segundo passo, sem tirar o pé que deu o primeiro passo do chão, então realiza uma finta de arremesso e gira o corpo sobre o pé que deu a primeira passada, movendo o pé do segundo passo, de forma a simular um giro completo voltando a ficar novamente de frente para a tabela. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Bandeja estancada com mudança de lado, o atleta deve dar um drible, iniciando a passada com passo zero, dar o passo 1 e no passo 2, saltar caindo com os 2 pés simultaneamente trocando de lado em relação as passadas iniciais. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Bandeja de força com passo 0, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, usando o passo 0 como passo inicial, antes de iniciar o movimento da bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

Então os exercícios foram executados pelos atletas em vídeo chamada ao vivo através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Quarta – 17/03/2021 – Tema Arremesso (sub-15) footwork e força (sub-12/13)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema força, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

Atividade 1: os atletas deverão realizar um autopassse, realizar um *jab step* (finta de drible na diagonal) e saída aberta para o mesmo lado do *jab* e terminar com um arremesso. Importante alternar os lados. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão saltar o mais alto que conseguir evitando realizar uma flexão de joelho acentuada, deixando-os no máximo semiflexionados. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 60 segundos entre as séries.

001735

Atividade 3: os atletas deverão realizar um autopassse, realizar um *cross step* (finta de drible cruzada) e um *jab step* (finta de drible na diagonal) para o lado oposto, saída cruzada e terminar com um arremesso. Importante alternar os lados. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar o saltito/metralhadora por cerca de 3-5 segundos e realizar o deslocamento defensivo (2 passadas para a direita, 4 para a esquerda, 4 para a direita e duas para a esquerda) e repetir o processo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 60 segundos entre as séries.

Sub-15

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Side Step, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos amplos lateralmente (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Arremesso pegando bola no chão, o atleta, em pé deve realizar o posicionamento das mãos sobre a bola que está no chão, de forma que os polegares, sem se tocarem, formem uma figura parecida com a letra T, então retorna o tronco a posição ereta e executa o gesto técnico do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

001736

Então os exercícios foram executados pelos atletas em vídeo chamada ao vivo através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Quinta – 18/03/2021 – Tema Agilidade (sub-14/sub-15) controle de bola (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse último dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram nenhuma atividade ao longo da semana, para que esses atletas estejam envolvidos nos próximos treinamentos. Foi também dada uma atenção, pois era o encerramento da semana, dia em que muitos pais e atletas já consideram parte do fim de semana, dificultando assim a pratica dos atletas, portanto a mobilização se fez ainda mais importante para a realização do treino do dia.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema controle de bola, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

Atividade 1: os atletas deverão realizar dribles que "conduzem" /manipulam a bola antes que ela toque ao chão. Deverão realizar o movimento de fora para dentro como se fossem trocar de mãos, mas voltando a bola para que bata no chão e volte a mesma mão. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos (30 segundos com cada braço) e descansar 30 segundos entre as séries.

001737

Atividade 2: os atletas deverão realizar 4 dribles abaixo da linha dos joelhos seguidos de 4 dribles na altura do quadril e repetir o processo até o fim do tempo da série. Trocar de mãos após 30 segundos e realizar os dribles em máxima velocidade. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão achar um local na casa que tenha uma cruz ou podem desenha-la. Deverão realizar trocas de quadrantes na horizontal, fazendo a bola quicar no quadrante da esquerda e da direita e repetir o processo até o fim do tempo. Deverão alternar as mãos após 30 segundos. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão achar um local na casa que tenha uma cruz ou podem desenha-la. Deverão realizar trocas de quadrantes na vertical, fazendo a bola quicar no quadrante de cima e de baixo e repetir o processo até o fim do tempo. Deverão alternar as mãos após 30 segundos. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão achar um local na casa que tenha uma cruz ou podem desenha-la. Deverão realizar trocas de quadrantes de acordo com o comando de um voluntário que irá dizer VERTICAL= fazendo a bola quicar no quadrante de cima e de baixo; HORIZONTAL= fazendo a bola quicar no quadrante da esquerda e da direita e DIAGONAL= fazendo quicar na diagonal disponível de acordo com a mão que está fazendo no momento. Deverão alternar as mãos após 30 segundos. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-15

- **Atividade 1:** Circuito na escadinha, foram selecionados 5 exercícios de agilidade que deveriam ser feitos em sequência em forma de circuito, simultaneamente fazendo manejo de bola com uma bola de basquete. O primeiro foi de movimento lateral e simultâneo de pés, um tocando sobre a linha e o outro abduzindo para o mesmo lado ao qual pertence. O segundo paralelo a linha, deveriam ser realizados giros de quadril e pés, de forma que cada ponta dos pés tocasse simultaneamente um dos dois lados separados centralizadamente pela linha. O terceiro, o atleta deveriam se posicionar cum um dos pés sobre a linha, e com esse pé apenas realizar elevação a 90° graus do joelho, o mais rápido possível, mantendo a outra perna a mais estendida possível. O penúltimo exercício foi cruzamento dos pés, que consistem em movimentar os pés simultaneamente, sendo um deles a frente e o outro cruzando por trás da primeira perna, invertendo o pé que vai por trás a cada passada. E por último, com um pé de cada lado da linha, o atleta deveria dar quatro passos à frente e dois passos para trás, tocando apenas aponta dos pés no chão e com a maior velocidade possível. Foram realizadas 10 séries de

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

cada repetição do circuito (conjunto dos 5 exercícios) e 30 segundos de pausa entre as séries.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados pelos atletas em vídeo chamada ao vivo através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Sexta - 19/03/2021 – Tema Defesa (sub-14/sub-15) e coordenação motora (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia de treinamentos dessa semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade na semana anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi defesa, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação motora, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

001739

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento quatro movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e quatro movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar um deslocamento lateral para a esquerda (duas passadas), correr de costas, passada lateral para a direita, fazer o *close out* e repetir o processo, após 30 segundos inverter o sentido. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar um drible em progressão, pega bola n ar, dando o passo 0 e realizar os dois passos de bandeja e a própria bandeja. Importante intercalar perna que realizar o passo 0. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar 4 dribles na altura do quadril e 4 dribles na altura do joelho, intercalando essas duas alturas e realizando o exercício o mais rápido possível e colocando força na bola. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos (30 segundos com cada braço) e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Sub-15

- **Atividade 1:**Passo de aproximação + box out, os atletas devem correr em direção a um objeto (banco, cadeira, etc) e a mais ou menos 1,5 metros de distância, realizar o passo de aproximação, repicando os pés, com joelhos e quadril semi flexionados, contestando um arremesso, então o atleta vira de costas ao objeto e realiza uma simulação de bloqueio de rebote (box out).. 5 séries de 10 repetições com 30 segundos de pausa entre as séries.

- **Atividade 2:**Passo de aproximação + passo de contenção e deslocamento, O atleta deve utilizar um objeto como referência (banco, cadeira e etc) e então correr em direção a esse objeto, realizar o passo de aproximação, depois dar um passo de contenção pra um dos lados e seguidamente fazer mais um deslocamento defensivo em zigue-zague com duas ou três passadas laterais até o ponto inicial do exercício, então realiza novamente todo o processo, porém para o outro lado. 5 séries de 30 segundos de duração com 30 segundos de pausa entre as séries.

- **Atividade 3:** Vai e volta com passo de aproximação + box out, os atletas devem se posicionar ao lado um objeto (banco, cadeira, etc) como se estivesse defendendo esse objeto, então com duas passadas laterais, simular uma ação de ajuda e logo após retornar ao objeto, simulando que esse objeto/jogador recebeu a bola e irá arremessar, então a mais ou menos 1,5 metros de distância, realizar o passo de aproximação, repicando os pés, com

001740

joelhos e quadril semi flexionados, contestando um arremesso, logo após então o atleta vira de costas ao objeto e realiza uma simulação de bloqueio de rebote (box out).. 5 séries de 10 repetições com 30 segundos de pausa entre as séries.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados pelos atletas em vídeo chamada ao vivo através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Segunda- 22/03/2021 – Tema Footwork (sub-14/sub-15) coordenação e absorção de impacto (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi footwork, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema absorção de impacto, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

001741

Atividade 1: os atletas deverão iniciar na posição de defesa, segurando uma bola de meia em cada mão, irá posicionar os braços a frente do peito (cotovelos semiflexionados), um braço deve estar sobre o outro e a uma distância vertical de cerca de 15-20 centímetros. Os atletas deverão soltar as bolas e inverter os braços de posição tentando não deixar a bola de meia cair ao chão. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão iniciar em posição de tríplice extensão e com os braços para cima alinhados com o tronco. Realizarão a descida dos braços e flexionarão quadril, joelhos e tornozelos, ao mesmo tempo que projetam o braço para trás. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão iniciar na posição de defesa, segurando uma bola de meia em cada mão, irá posicionar os braços a frente do peito (cotovelos semiflexionados), os braços devem estar paralelos e a uma distância horizontal de cerca de 15-20 centímetros. Os atletas deverão soltar as bolas e inverter os braços de posição (cruzando os braços) tentando não deixar a bola de meia cair ao chão, após pegarem as bolinhas deverão voltar a posição inicial e fazer mais uma repetição. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão iniciar em posição de tríplice extensão e com os braços para cima alinhados com o tronco. Realizarão a descida dos braços e flexionarão quadril, joelhos e tornozelos, ao mesmo tempo que projetam o braço para trás. Após absorverem a queda deverão realizar um salto para frente aproveitando a energia absorvida na queda. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-15

- **Atividade 1:** Sobrepasso, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar um auto passe, então recebe a bola, caindo em um tempo, realiza uma finta de arremesso, e então cruzando o pé para o lado contrário, realiza o sobrepasso, simulando a finalização, elevando o joelho da perna que permaneceu primeiramente no chão. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Finta cruzada + saída em giro, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar uma finta com os pés e a bola para o lado oposto ao relativo lado (esquerdo ou direito), sendo que essa finta deve ser movendo o pé direito para o lado esquerdo e esquerdo para o direito, após essa finta o atleta deve realizar um giro, movendo o mesmo pé que realizou a finta e após um quique com a bola, tira outro pé que estava no chão avançando a frente do

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

objeto referência, finalizando assim a repetição, e então volta ao ponto inicial para começar uma nova repetição. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Giro rápido poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo o pé do lado oposto ao que está girando, de forma rápida e que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados pelos atletas em vídeo chamada através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Terça - 23/03/2021 – Tema Bandeja (sub-15) coordenação motora e tempo de reação (sub-12/13)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia da semana de treinos, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Bem como mensagem no grupo dos pais, ressaltando a importância do apoio dos mesmos na realização da tarefa pelos filhos e mensagem individual para aqueles atletas que ainda não realizaram nenhum treino ou aqueles que estavam realizando e nos últimos dias estiveram ausentes.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação motora e tempo de reação, recebendo

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento dois movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e dois movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão responder aos comandos dados por mim, sendo os comandos 1=metralhadora, 2= deslocamento defensivo para esquerda e 3= deslocamento defensivo para a direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão iniciar segurando uma bola de meia em cada mão. Com um dos braços irá realizar o movimento na horizontal e na altura do ombro e com a outra mão dropar a bolinha e pega-la novamente, após 15 segundos começar a joga-la para cima com o mesmo braço e após 30 segundos da série inverter ações das mãos iniciando a nova série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 repetições e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão iniciar segurando uma bola de meia em cada mão. Com um dos braços irá realizar o movimento na vertical e na altura do ombro e com a outra mão dropar a bolinha e pega-la novamente, após 15 segundos começar a joga-la para cima com o mesmo braço e após 30 segundos da série inverter ações das mãos iniciando a nova série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 repetições e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão iniciar segurando uma bola de meia em cada mão. Com um dos braços irá realizar o movimento na horizontal e na altura do ombro e com a outra mão dropar a bolinha e pega-la novamente e após iniciarem responder de acordo com os seguintes comandos VERTICAL= movimentar braço na vertical; HORIZONTAL= movimentar braço na horizontal, BAIXO= soltar bolinha e pegar de volta e CIMA= jogar bolinha para o alto e pegar de volta. Após 30 segundos trocar de braço, iniciando uma nova série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 repetições e descansar 20 segundos entre as séries.

001744

Atividade 6: os atletas deverão realizar o meio *burpee* até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 repetições e descansar 20 segundos entre as séries.

Sub-15

- **Atividade 1:** Bandeja de força, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Bandeja com finta em giro, o atleta deveria realizar um a passada da bandeja, com os dois passos, porém parando no segundo passo, sem tirar o pé que deu o primeiro passo do chão, então realiza uma finta de arremesso e gira o corpo sobre o pé que deu a primeira passada, movendo o pé do segundo passo, de forma a simular um giro completo voltando a ficar novamente de frente para a tabela. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Bandeja estancada com mudança de lado, o atleta deve dar um drible, iniciando a passada com passo zero, dar o passo 1 e no passo 2, saltar caindo com os 2 pés simultaneamente trocando de lado em relação as passadas iniciais. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Bandeja de força com passo 0, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, usando o passo 0 como passo inicial, antes de iniciar o movimento da bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados pelos atletas em vídeo chamada através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Quarta – 24/03/2021 – Tema Arremesso (sub-14/sub-15) estabilidade articular e resistência muscular (sub-12)

1-) Mobilização:

001745

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema estabilidade articular e resistência muscular, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

Atividade 1: os atletas deverão iniciar em apoio unipodal e segurando uma bola em mãos. Deverão passar a bola em volta da perna, da coxa, do quadril, do tronco e cabeça, fazer o processo reverso e inverter o sentido quando iniciar a sequência. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar uma prancha estendida e movimentar uma bola que estará a sua frente de um lado para o outro até o fim da série. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão iniciar em apoio unipodal e segurando uma bola em mãos. Deverão realizar tapinhas na bola a movimentando para baixo (próximo do abdômen) e para cima (acima da cabeça) e após ir e voltar realizar o movimento na horizontal. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

001746

Atividade 4: os atletas deverão iniciar realizando a metralhadora/saltitos por 5 segundos e na sequência realizar um salto o mais alto que conseguir como se pegasse um rebote. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Sub-15

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Side Step , o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos amplos lateralmente (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Arremesso pegando bola no chão, o atleta, em pé deve realizar o posicionamento das mãos sobre a bola que está no chão, de forma que os polegares, sem se tocarem, formem uma figura parecida com a letra T, então retorna o tronco a posição ereta e executa o gesto técnico do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados pelos atletas em vídeo chamada ao vivo através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Quinta – 25/03/2021 – Luto

Sexta - 26/03/2021 – Luto

Segunda- 29/03/2021 – Tema Footwork (sub-14/sub-15) coordenação e resistência muscular (sub-12)

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi footwork, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e resistência muscular, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

Atividade 1: os atletas deverão iniciar o exercício realizando o movimento de tesoura (anteroposterior) dos pés ao mesmo tempo em que lança uma bolinha de meia para cima (2 vezes) e para baixo (2 vezes). Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar um autopassse e tentar saltar o mais longe que conseguir na tentativa de ganhar espaço. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão procurar um espaço na casa onde tenha uma linha traçada no chão ou mesmo o rejunte de azulejos e simular como se utilizasse a escada de agilidade, movendo somente um dos pés para dentro da linha enquanto passa a bola de basquete ou bolinha de meia em volta do corpo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão iniciar os exercícios realizando o movimento de metralhadora e responder ao comando de um voluntário quer falará CIMA=

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

salto vertical, BAIXO= encostar peito no chão e lentar e lados ESQUERDA E DIREITA= realizar o deslocamento defensivo para esses lados. Os atletas deverão realizar 4 séries de 24 segundos de máxima intensidade e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-15

- **Atividade 1:** Sobrepasso, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar um auto passe, então recebe a bola, caindo em um tempo, realiza uma finta de arremesso, e então cruzando o pé para o lado contrário, realiza o sobrepasso, simulando a finalização, elevando o joelho da perna que permaneceu primeiramente no chão. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2**: Giro poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo primeiro o pé do mesmo lado ao que está girando, de forma ampla, ganhando espaço e que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Giro rápido poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo o pé do lado oposto ao que está girando, de forma rápida e que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados pelos atletas em vídeo chamada ao vivo através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Terça - 30/03/2021 – Tema Bandeja (sub-14/sub-15) coordenação motora (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia da semana de treinos, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Bem como mensagem no grupo dos pais,

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

ressaltando a importância do apoio dos mesmos na realização da tarefa pelos filhos e mensagem individual para aqueles atletas que ainda não realizaram nenhum treino ou aqueles que estavam realizando e nos últimos dias estiveram ausentes.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento dois movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e dois movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão desenha um triangulo no chão com bases com cerca de 40-60 cm. O primeiro exercício utilizando o triangulo será realizando o movimento de tesoura, porém saltando sobre as bases do triangulo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão utilizar novamente o triangulo e dessa vez deverão realizar o movimento lateral com o corpo, colocando sempre dois pés dentro do triangulo e um pé fora. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar o movimento parecido com o da terceira atividade, porém dessa vez terão que colocar os dois pés para fora do triângulo e apoiá-los no chão. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

Atividade 5: os atletas deverão utilizar novamente o triangulo e dessa vez deverão iniciar do lado esquerdo do triângulo e realizar a sequência de saltos para trás do triangulo, para dentro, para o lado esquerdo, traz, dentro, lado e repetir o processo até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 6: os atletas deverão utilizar novamente o triangulo e dessa vez deverão realizar o movimento de troca de base de defesa colocando sempre um dos pés dentro do triângulo, sendo cada uma um dos pés. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Sub-15

- **Atividade 1:** Bandeja estancada com mudança de lado + sobrepasso, o atleta deve dar um drible, iniciando a passada com mão e pé do mesmo lado dando o passo 0, no passo 1 saltar caindo com os 2 pés simultaneamente trocando de lado em relação as passadas iniciais, após a queda, realizar um sobrepasso. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Bandeja com finta em giro, o atleta deveria realizar um a passada da bandeja, com os dois passos, porém parando no segundo passo, sem tirar o pé que deu o primeiro passo do chão, então realiza uma finta de arremesso e gira o corpo sobre o pé que deu a primeira passada, movendo o pé do segundo passo, de forma a simular um giro completo voltando a ficar novamente de frente para a tabela. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Bandeja estancada com mudança de lado, o atleta deve dar um drible, iniciando a passada com passo zero, dar o passo 1 e no passo 2, saltar caindo com os 2 pés simultaneamente trocando de lado em relação as passadas iniciais. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados pelos atletas em vídeo chamada através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Quarta – 31/01/2021 – Tema Arremesso (sub-14/sub-15) Manuseio de Bola (sub-12)

001751

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema manuseio de bola, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de dentro para fora, manuseando a bola de basquete seguido de um movimento de troca de direção pela frente e realizarão o mesmo movimento no braço contrário. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar os dribles de frente para uma parede de preferência, realizarão dois dribles médio na frente do pé, uma mudança de direção e então encostarão a mão que estava a driblar na parede, se o atleta se sentir à vontade pode realizar somente um drible médio ou somente mudanças de direção mas sempre tendo que encostar uma das mãos na parede. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar os dribles médios (altura dos joelhos) na frente do pé, uma mudança de direção e então jogar uma bolinha de meia

001752

para a outra mão. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar uma sequência de dois dribles entre as pernas seguido de um salto. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-15

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Side Step, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos amplos lateralmente (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Arremesso saindo de bloqueio indireto. O atleta deve usar um objeto (banco, cadeira e etc) simulando um companheiro de equipe que faz um bloqueio indireto, então realiza um auto passe, recepciona a bola tocando primeiro no chão o pé mais próximo do banco, se equilibra e executa o gesto do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados pelos atletas em vídeo chamada através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

001753

RELATÓRIO TREINOS EM CASA – ABRIL

RAFAEL CLÁUDIO DE OLIVEIRA – SUPERVISOR DE BASQUETE

Quinta – 01/04/2021 – Tema Arremesso (sub-15) Coordenação e controle de bola (sub-12/13)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia de treinamentos online da semana e do mês, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e controle de bola, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

Atividade 1: os atletas deverão iniciar em apoio unipodal, realiza o movimento de stiff e voltar e realizar um salto na sequencia para trás e para o lado caindo com a perna contrária e se equilibrar por 3 segundos. Os atletas deverão realizar 4 séries de 6 saltos para cada perna e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar o movimento de figura 8 passando a bola entre as pernas sem realizar drible. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

001754

Atividade 3: os atletas deverão o abdominal supra mantendo uma perna para cima com joelho estendido, durante a fase concêntrica do movimento deverão rolar a bola perna a cima até que ela chegue próxima do pé e voltá-la. Os atletas deverão realizar 6 repetições em cada perna. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar a figura 8 entre as pernas, porém com drible dessa vez. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-15

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Side Step, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos amplos lateralmente (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Arremesso saindo de bloqueio indireto. O atleta deve usar um objeto (banco, cadeira e etc) simulando um companheiro de equipe que faz um bloqueio indireto, então realiza um auto passe, recepciona a bola tocando primeiro no chão o pé mais próximo do banco, se equilibra e executa o gesto do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados em uma vídeo chamada ao vivo pelo aplicativo zoom, com a supervisão dos treinadores.

Sexta - 02/04/2021 – Feriado

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

Segunda - 05/04/2021 – Tema Bandeja (sub-15) e controle de bola e tempo de reação (sub-12/13)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia da semana de treinos, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Bem como mensagem no grupo dos pais, ressaltando a importância do apoio dos mesmos na realização da tarefa pelos filhos.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema reação e controle de bola, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de meio burpee, apoiando as mãos sobre a bola e está no chão e subir passando pela posição de tríplice ameaça e fintando arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 10 repetições e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão iniciar a atividade com uma bola de meia em uma das mãos e a bola de basquete na outra mão. Os atletas deverão realizar um drible normal com a bola de basquete seguido de uma mudança de direção, simultaneamente deverá jogar a bola de meia para cima e na direção da mão oposta. O atleta irá receber a bola de basquete e a de meia em mãos opostas e repetir o processo até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

001756

Atividade 3: os atletas deverão realizar 3 mudanças de direção a escolha dos mesmos, sendo que não se pode repetir a mesma mudança, pode se fazer os diferentes tipos como o *crossover*, *between the legs* e *behind the back*. A ideia é que os atletas sejam criativos. No terceiro drible é necessário que se coloque mais força para a que bola se afaste mais do solo e seja possível encaixar a posição e tríplice ameaça seguido de uma finta de arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar continuamente um drible baixo (altura do joelho) e aguardar os comandos de um voluntário. Os comandos visuais serão 1= *crossover*, 2= *between the legs* e 3= *behind the back*, sendo que após esses comandos os atletas deverão realizar duas mudanças de direção (voltando a bola a mão original) e voltar aos dribles contínuos. Se receberem o comando 11,22,33 deverão realizar 4 mudanças de direção. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos cada mão e descansar 30 segundos entre as séries

Sub-15

- **Atividade 1:** Bandeja de força, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Bandeja com finta em giro, o atleta deveria realizar um a passada da bandeja, com os dois passos, porém parando no segundo passo, sem tirar o pé que deu o primeiro passo do chão, então realiza uma finta de arremesso e gira o corpo sobre o pé que deu a primeira passada, movendo o pé do segundo passo, de forma a simular um giro completo voltando a ficar novamente de frente para a tabela. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Passo zero, o atleta deve realizar um auto passe ou jogar a bola na parede recepcionando a mesma com um dos pés no chão (sendo esse o passo 0) e então realizar as 2 passadas da sequência da bandeja, saltar e cair com os dois pés simultaneamente no chão. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Bandeja de força com passo 0, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, usando o passo 0 como passo inicial, antes de iniciar o movimento da bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal pela vídeo chamada, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único e então os exercícios realizados via vídeo chamada ao vivo pelo aplicativo zoom com supervisão dos treinadores.

Terça – 06/04/2021 – Tema Arremesso (sub-15) e defesa e estabilidade articular (sub-12/13)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema estabilidade articular e defesa, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

001758

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de *stiff*, segurando uma bola, realizara fase concêntrica e realizar o arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 8 repetições e descansar 60 segundos entre as séries

Atividade 2: os atletas deverão colocar dois objetos um ao lado do outro (40-100 cm de distância). Deverão iniciar ao lado esquerdo do objeto que está à esquerda e estar em apoio unipodal com o pé esquerdo, saltar e cair entre os objetos com o pé esquerdo, saltar novamente e cair com o pé direito, saltar novamente porém para o lado esquerdo caindo com o pé direito, saltar mais uma vez retornando para o local de início e caindo com pé esquerdo. Realizar o ciclo até completar os 30 segundos. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 30-60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar a metralhadora/saltito durante cerca de uns 5-10 segundos e realizar o deslocamento defensivo ir e vir 2 vezes e voltar a realizar a metralhadora/saltitos, repetindo todo o processo até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 a 60 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar um movimento chamado *cross step*, que consiste em um deslocamento defensivo com uma amplitude lateral maior onde as pernas cruzam demasiadamente na tentativa de tomar a frente do atacante. Os atletas deverão realizar esse movimento a máxima intensidade e até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 60 segundos entre as séries.

Sub-15

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Arremesso sentado com mão de apoio, sentado em uma cadeira ou degrau, o atleta deveria posicionar a bola na mão de arremesso, em posição de chute, após realizar esse posicionamento colocar a mão de apoio ao lado da bola. Só ai então o atleta iria realizar o arremesso, passando da posição sentado, para de pé, simultaneamente a realização da extensão do cotovelo e flexão do punho no ato do arremesso. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Arremesso pegando bola no chão, o atleta, em pé deve realizar o posicionamento das mãos sobre a bola que está no chão, de forma que os polegares, sem se tocarem, formem uma figura parecida com a letra T, então

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

retorna o tronco a posição ereta e executa o gesto técnico do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados pelos atletas em vídeo chamada ao vivo pelo aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Quarta – 07/04/2021 – Tema Agilidade (sub-15) coordenação motora e paradas/saídas (sub-12/13)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse último dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram nenhuma atividade ao longo da semana, para que esses atletas estejam envolvidos nos próximos treinamentos. Foi também dada uma atenção, pois era o encerramento da semana, dia em que muitos pais e atletas já consideram parte do fim de semana, dificultando assim a pratica dos atletas, portanto a mobilização se fez ainda mais importante para a realização do treino do dia.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e paradas e saídas, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

Atividade 1: os atletas deverão procurar em casa um ambiente onde tenha azulejo ou uma linha no chão. Deverão realizar um deslocamento lateralmente (*zig-zag* para frente) sobre essa linha ao mesmo tempo em que dribla ou passa a bola entre o corpo, após chegar ao fim da linha se vira (180º) e voltar até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão procurar em casa um ambiente onde tenha azulejo ou uma linha no chão. Deverão realizar um deslocamento para frente e para trás (*zig-zag* para o lado direito) sobre essa linha ao mesmo tempo em que dribla ou passa a bola entre o corpo, após chegar ao fim da linha, deverá se deslocar em *zig-zag* para o lado esquerdo e voltar a posição inicial. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar um autopassse, jogando a bola ao alto e para frente, saltando e pegando a bola no alto, realizando uma parada a 2 tempos (esquerda e direita) e realizar uma saída cruzada para o lado esquerdo seguido de finta de arremesso, voltar a posição iniciar repetir o processo e a ordem dos pés na parada porém realizar a saída aberta para a direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar um autopassse, jogando a bola ao alto e para frente, saltando e pegando a bola no alto, realizando uma parada a 2 tempos (direita e esquerda) e realizar uma saída aberta para o lado esquerdo seguido de finta de arremesso, voltar a posição iniciar repetir o processo e a ordem dos pés na parada porém realizar a saída cruzada para a direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão realizar um autopassse e escolher com qual pé fará o contato na parada a dois tempos, enquanto ele estiver realizando esse primeiro contato, um voluntário deverá dar o comando esquerda ou direita e o atleta responder com a saída aberta ou cruzada de acordo com sua limitação do pé de pivô para não andar. Os atletas farão 4 séries de 1 minuto e 30 segundos de descanso entre as séries.

001761

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Circuito na escadinha, foram selecionados 5 exercícios de agilidade que deveriam ser feitos em sequência em forma de circuito, simultaneamente fazendo manejo de bola com uma bola de basquete. O primeiro foi de movimento lateral e simultâneo de pés, um tocando sobre a linha e o outro abduzindo para o mesmo lado ao qual pertence. O segundo paralelo a linha, deveriam ser realizados giros de quadril e pés, de forma que cada ponta dos pés tocasse simultaneamente um dos dois lados separados centralizadamente pela linha. O terceiro, o atleta deveriam se posicionar cum um dos pés sobre a linha, e com esse pé apenas realizar elevação a 90° graus do joelho, o mais rápido possível, mantendo a outra perna a mais estendida possível. O penúltimo exercício foi cruzamento dos pés, que consistem em movimentar os pés simultaneamente, sendo um deles a frente e o outro cruzando por trás da primeira perna, invertendo o pé que vai por trás a cada passada. E por último, com um pé de cada lado da linha, o atleta deveria dar quatro passos à frente e dois passos para trás, tocando apenas aponta dos pés no chão e com a maior velocidade possível. Foram realizadas 10 séries de cada repetição do circuito (conjunto dos 5 exercícios) e 30 segundos de pausa entre as séries.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados pelos atletas em vídeo chamada ao vivo pelo aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Quinta - 08/04/2021 – Tema Footwork (sub-14/sub-15) coordenação e força (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade da semana anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi footwork, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e força, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

Atividade 1: os atletas deverão procurar em casa um ambiente onde tenha azulejo ou uma linha no chão. Deverão realizar um deslocamento lateralmente (*zig-zag* para frente) sobre essa linha ao mesmo tempo em que realizar tapinhas na bola que estará mais ou menos a frente do peito. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar o afundo reverso seguido do afundo tradicional, mantendo a perna esquerda no chão e simultaneamente passar a bola entre as pernas nos dois tipos de afundo. Realizar durante 30 segundos movendo somente uma perna e depois trocar para a perna esquerda. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto (30 segundos cada perna) e descansar entre 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar o movimento de skipping, porém se deslocarão lateralmente para a esquerda e para a direita até o fim dos 20 segundos. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Sub-15

- **Atividade 1:** Sobrepasso, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar um auto passe, então recebe a bola, caindo em um tempo, realiza uma finta de arremesso, e então cruzando o pé para o lado contrário, realiza o sobrepasso, simulando a finalização, elevando o joelho da perna que permaneceu primeiramente no chão. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Finta cruzada + saída em giro, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar uma finta com os pés e a bola para o lado oposto ao relativo lado (esquerdo ou direito), sendo que essa finta deve ser movendo o pé

001763

direito para o lado esquerdo e esquerdo para o direito, após essa finta o atleta deve realizar um giro, movendo o mesmo pé que realizou a finta e após um quique com a bola, tira outro pé que estava no chão avançando a frente do objeto referência, finalizando assim a repetição, e então volta ao ponto inicial para começar uma nova repetição. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Giro rápido poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo o pé do lado oposto ao que está girando, de forma rápida e que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

Também participei da live de treino físico das categorias sub-14 e sub-15, ministrado pelo preparador físico Lucas Rodrigues, com tema membros superiores.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados em vídeo chamada ao vivo pelos atletas através aplicativo zoom sob a supervisão dos treinadores.

Sexta - 09/04/2021 – Tema Bandeja (sub-14/sub-15) footwork e tomada de decisão (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia da semana de treinos, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Bem como mensagem no grupo dos pais, ressaltando a importância do apoio dos mesmos na realização da tarefa pelos filhos e mensagem individual para aqueles atletas que ainda não realizaram nenhum treino ou aqueles que estavam realizando e nos últimos dias estiveram ausentes.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para

a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema footwork e tomada de decisão, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

Atividade 1: os atletas deverão realizar um autopassse, parada a um tempo, uma finta de drible e saída cruzada e terminar com um arremesso. Os atletas devem revezar o lado da finta e saída cruzada. Os atletas deverão executar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão responder aos comandos visuais de direção dado por um voluntário, sendo apontado a direção com os dedos. Os comandos serão CIMA= saltar o mais alto que conseguir, simulando pegar um rebote; LADOS (ESQUERDA/DIREITA) = realizar deslocamento defensivo lateral com dois passos para o lado indicado; BAIXO= realizar um meio burpee. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar um autopassse, parada a um tempo, uma finta de drible e um giro mantendo o pé de pivô no chão até que a bola saia da mão e terminar com um arremesso. Os atletas devem revezar o lado da finta e giro. Os atletas deverão executar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão achar ou fazer uma figura de uma cruz no chão, pode ser o rejunte de um azulejo e responder aos comandos visuais de direção e de números dado por um voluntário, sendo apontado a direção com os dedos. Os comandos serão LADOS (ESQUERDA/DIREITA) = realizar um drible no lado indicado e voltar a driblar no quadrante onde estava antes; 1 = realizar um crossover pela frente, duas mudanças de direção; 2 = realizar 2 mudanças de direção entre as pernas: e 3= duas mudanças de direção por trás das costas . Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Sub-15

001765

- **Atividade 1:** Bandeja de força, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Bandeja com finta em giro, o atleta deveria realizar um a passada da bandeja, com os dois passos, porém parando no segundo passo, sem tirar o pé que deu o primeiro passo do chão, então realiza uma finta de arremesso e gira o corpo sobre o pé que deu a primeira passada, movendo o pé do segundo passo, de forma a simular um giro completo voltando a ficar novamente de frente para a tabela. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Bandeja estancada com mudança de lado, o atleta deve dar um drible, iniciando a passada com passo zero, dar o passo 1 e no passo 2, saltar caindo com os 2 pés simultaneamente trocando de lado em relação as passadas iniciais. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Bandeja de força com passo 0, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, usando o passo 0 como passo inicial, antes de iniciar o movimento da bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados pelos atletas em vídeo chamada ao vivo através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Segunda – 12/04/2021 – Tema Arremesso (sub-15) footwork e força (sub-12/13)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos

001766

pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema força, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

Atividade 1: os atletas deverão realizar um autopassse, realizar um *jab step* (finta de drible na diagonal) e saída aberta para o mesmo lado do *jab* e terminar com um arremesso. Importante alternar os lados. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão saltar o mais alto que conseguir evitando realizar uma flexão de joelho acentuada, deixando-os no máximo semiflexionados. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar um autopassse, realizar um *cross step* (finta de drible cruzada) e um *jab step* (finta de drible na diagonal) para o lado oposto, saída cruzada e terminar com um arremesso. Importante alternar os lados. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar o saltito/metralhadora por cerca de 3-5 segundos e realizar o deslocamento defensivo (2 passadas para a direita, 4 para a esquerda, 4 para a direita e duas para a esquerda) e repetir o processo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 60 segundos entre as séries.

Sub-15

001767

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Side Step, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos amplos lateralmente (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Arremesso pegando bola no chão, o atleta, em pé deve realizar o posicionamento das mãos sobre a bola que está no chão, de forma que os polegares, sem se tocarem, formem uma figura parecida com a letra T, então retorna o tronco a posição ereta e executa o gesto técnico do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados pelos atletas em vídeo chamada ao vivo através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Terça – 13/04/2021 – Tema Agilidade (sub-14/sub-15) controle de bola (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse último dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram nenhuma atividade ao longo da semana, para que esses atletas estejam envolvidos nos próximos treinamentos. Foi também dada uma atenção, pois era o encerramento da semana, dia em que muitos pais e atletas já consideram parte do fim de semana, dificultando assim a pratica dos

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

atletas, portanto a mobilização se fez ainda mais importante para a realização do treino do dia.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema controle de bola, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

Atividade 1: os atletas deverão realizar dribles que "conduzem" /manipulam a bola antes que ela toque ao chão. Deverão realizar o movimento de fora para dentro como se fossem trocar de mãos, mas voltando a bola para que bata no chão e volte a mesma mão. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos (30 segundos com cada braço) e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar 4 dribles abaixo da linha dos joelhos seguidos de 4 dribles na altura do quadril e repetir o processo até o fim do tempo da série. Trocar de mãos após 30 segundos e realizar os dribles em máxima velocidade. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão achar um local na casa que tenha uma cruz ou podem desenha-la. Deverão realizar trocas de quadrantes na horizontal, fazendo a bola quicar no quadrante da esquerda e da direita e repetir o processo até o fim do tempo. Deverão alternar as mãos após 30 segundos. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão achar um local na casa que tenha uma cruz ou podem desenha-la. Deverão realizar trocas de quadrantes na vertical, fazendo a bola quicar no quadrante de cima e de baixo e repetir o processo até o fim do

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

tempo. Deverão alternar as mãos após 30 segundos. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão achar um local na casa que tenha uma cruz ou podem desenha-la. Deverão realizar trocas de quadrantes de acordo com o comando de um voluntário que irá dizer VERTICAL= fazendo a bola quicar no quadrante de cima e de baixo; HORIZONTAL= fazendo a bola quicar no quadrante da esquerda e da direita e DIAGONAL= fazendo quicar na diagonal disponível de acordo com a mão que está fazendo no momento. Deverão alternar as mãos após 30 segundos. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-15

- **Atividade 1:** Circuito na escadinha, foram selecionados 5 exercícios de agilidade que deveriam ser feitos em sequência em forma de circuito, simultaneamente fazendo manejo de bola com uma bola de basquete. O primeiro foi de movimento lateral e simultâneo de pés, um tocando sobre a linha e o outro abduzindo para o mesmo lado ao qual pertence. O segundo paralelo a linha, deveriam ser realizados giros de quadril e pés, de forma que cada ponta dos pés tocasse simultaneamente um dos dois lados separados centralizadamente pela linha. O terceiro, o atleta deveriam se posicionar cum um dos pés sobre a linha, e com esse pé apenas realizar elevação a 90° graus do joelho, o mais rápido possível, mantendo a outra perna a mais estendida possível. O penúltimo exercício foi cruzamento dos pés, que consistem em movimentar os pés simultaneamente, sendo um deles a frente e o outro cruzando por trás da primeira perna, invertendo o pé que vai por trás a cada passada. E por último, com um pé de cada lado da linha, o atleta deveria dar quatro passos à frente e dois passos para trás, tocando apenas aponta dos pés no chão e com a maior velocidade possível. Foram realizadas 10 séries de cada repetição do circuito (conjunto dos 5 exercícios) e 30 segundos de pausa entre as séries.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados pelos atletas em vídeo chamada ao vivo através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

001770

Quarta - 14/04/2021 – Tema Defesa (sub-14/sub-15) e coordenação motora (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia de treinamentos dessa semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade na semana anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi defesa, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação motora, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento quatro movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e quatro movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar um deslocamento lateral para a esquerda (duas passadas), correr de costas, passada lateral para a direita, fazer o *close out* e repetir o processo, após 30 segundos inverter o sentido. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar um drible em progressão, pega bola n ar, dando o passo 0 e realizar os dois passos de bandeja e a própria bandeja.

001771

Importante intercalar perna que realizar o passo 0. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar 4 dribles na altura do quadril e 4 dribles na altura do joelho, intercalando essas duas alturas e realizando o exercício o mais rápido possível e colocando força na bola. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos (30 segundos com cada braço) e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Sub-15

- **Atividade 1:**Passo de aproximação + box out, os atletas devem correr em direção a um objeto (banco, cadeira, etc) e a mais ou menos 1,5 metros de distância, realizar o passo de aproximação, repicando os pés, com joelhos e quadril semi flexionados, contestando um arremesso, então o atleta vira de costas ao objeto e realiza uma simulação de bloqueio de rebote (box out).. 5 séries de 10 repetições com 30 segundos de pausa entre as séries.

- **Atividade 2:**Passo de aproximação + passo de contenção e deslocamento, O atleta deve utilizar um objeto como referência (banco, cadeira e etc) e então correr em direção a esse objeto, realizar o passo de aproximação, depois dar um passo de contenção pra um dos lados e seguidamente fazer mais um deslocamento defensivo em zigue-zague com duas ou três passadas laterais até o ponto inicial do exercício, então realiza novamente todo o processo, porém para o outro lado. 5 séries de 30 segundos de duração com 30 segundos de pausa entre as séries.

- **Atividade 3:** Vai e volta com passo de aproximação + box out, os atletas devem se posicionar ao lado um objeto (banco, cadeira, etc) como se estivesse defendendo esse objeto, então com duas passadas laterais, simular uma ação de ajuda e logo após retornar ao objeto, simulando que esse objeto/jogador recebeu a bola e irá arremessar, então a mais ou menos 1,5 metros de distância, realizar o passo de aproximação, repicando os pés, com joelhos e quadril semi flexionados, contestando um arremesso, logo após então o atleta vira de costas ao objeto e realiza uma simulação de bloqueio de rebote (box out).. 5 séries de 10 repetições com 30 segundos de pausa entre as séries.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados pelos atletas em vídeo chamada ao vivo através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

001772

Quinta - 15/04/2021 – Tema Footwork (sub-14/sub-15) coordenação e absorção de impacto (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi footwork, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema absorção de impacto, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

Atividade 1: os atletas deverão iniciar na posição de defesa, segurando uma bola de meia em cada mão, irá posicionar os braços a frente do peito (cotovelos semiflexionados), um braço deve estar sobre o outro e a uma distância vertical de cerca de 15-20 centímetros. Os atletas deverão soltar as bolas e inverter os braços de posição tentando não deixar a bola de meia cair ao chão. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão iniciar em posição de tríplice extensão e com os braços para cima alinhados com o tronco. Realizarão a descida dos braços e flexionarão quadril, joelhos e tornozelos, ao mesmo tempo que projetam o braço para trás. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

001773

Atividade 3: os atletas deverão iniciar na posição de defesa, segurando uma bola de meia em cada mão, irá posicionar os braços a frente do peito (cotovelos semiflexionados), os braços devem estar paralelos e a uma distância horizontal de cerca de 15-20 centímetros. Os atletas deverão soltar as bolas e inverter os braços de posição (cruzando os braços) tentando não deixar a bola de meia cair ao chão, após pegarem as bolinhas deverão voltar a posição inicial e fazer mais uma repetição. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão iniciar em posição de tríplice extensão e com os braços para cima alinhados com o tronco. Realizarão a descida dos braços e flexionarão quadril, joelhos e tornozelos, ao mesmo tempo que projetam o braço para trás. Após absorverem a queda deverão realizar um salto para frente aproveitando a energia absorvida na queda. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-15

- **Atividade 1:** Sobrepasso, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar um auto passe, então recebe a bola, caindo em um tempo, realiza uma finta de arremesso, e então cruzando o pé para o lado contrário, realiza o sobrepasso, simulando a finalização, elevando o joelho da perna que permaneceu primeiramente no chão. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Finta cruzada + saída em giro, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar uma finta com os pés e a bola para o lado oposto ao relativo lado (esquerdo ou direito), sendo que essa finta deve ser movendo o pé direito para o lado esquerdo e esquerdo para o direito, após essa finta o atleta deve realizar um giro, movendo o mesmo pé que realizou a finta e após um quique com a bola, tira outro pé que estava no chão avançando a frente do objeto referência, finalizando assim a repetição, e então volta ao ponto inicial para começar uma nova repetição. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Giro rápido poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo o pé do lado oposto ao que está girando, de forma rápida e que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal, tivessem também a demonstração de

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados pelos atletas em vídeo chamada através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Sexta - 16/04/2021 – Tema Bandeja (sub-15) coordenação motora e tempo de reação (sub-12/13)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia da semana de treinos, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Bem como mensagem no grupo dos pais, ressaltando a importância do apoio dos mesmos na realização da tarefa pelos filhos e mensagem individual para aqueles atletas que ainda não realizaram nenhum treino ou aqueles que estavam realizando e nos últimos dias estiveram ausentes.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação motora e tempo de reação, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento dois movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e dois movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos descansar 20 segundos entre as séries.

001775

Atividade 2: os atletas deverão responder aos comandos dados por mim, sendo os comandos 1=metralhadora, 2= deslocamento defensivo para esquerda e 3= deslocamento defensivo para a direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão iniciar segurando uma bola de meia em cada mão. Com um dos braços irá realizar o movimento na horizontal e na altura do ombro e com a outra mão dropar a bolinha e pega-la novamente, após 15 segundos começar a joga-la para cima com o mesmo braço e após 30 segundos da série inverter ações das mãos iniciando a nova série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 repetições e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão iniciar segurando uma bola de meia em cada mão. Com um dos braços irá realizar o movimento na vertical e na altura do ombro e com a outra mão dropar a bolinha e pega-la novamente, após 15 segundos começar a joga-la para cima com o mesmo braço e após 30 segundos da série inverter ações das mãos iniciando a nova série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 repetições e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão iniciar segurando uma bola de meia em cada mão. Com um dos braços irá realizar o movimento na horizontal e na altura do ombro e com a outra mão dropar a bolinha e pega-la novamente e após iniciarem responder de acordo com os seguintes comandos VERTICAL= movimentar braço na vertical; HORIZONTAL= movimentar braço na horizontal, BAIXO= soltar bolinha e pegar de volta e CIMA= jogar bolinha para o alto e pegar de volta. Após 30 segundos trocar de braço, iniciando uma nova série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 repetições e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 6: os atletas deverão realizar o meio *burpee* até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 repetições e descansar 20 segundos entre as séries.

Sub-15

- **Atividade 1:** Bandeja de força, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Bandeja com finta em giro, o atleta deveria realizar um a passada da bandeja, com os dois passos, porém parando no segundo passo, sem tirar o pé que deu o primeiro passo do chão, então realiza uma finta de

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

arremesso e gira o corpo sobre o pé que deu a primeira passada, movendo o pé do segundo passo, de forma a simular um giro completo voltando a ficar novamente de frente para a tabela. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Bandeja estancada com mudança de lado, o atleta deve dar um drible, iniciando a passada com passo zero, dar o passo 1 e no passo 2, saltar caindo com os 2 pés simultaneamente trocando de lado em relação as passadas iniciais. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Bandeja de força com passo 0, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, usando o passo 0 como passo inicial, antes de iniciar o movimento da bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados pelos atletas em vídeo chamada através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Segunda – 19/04/2021 – Tema Arremesso (sub-14/sub-15) estabilidade articular e resistência muscular (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema estabilidade articular e resistência muscular, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

Atividade 1: os atletas deverão iniciar em apoio unipodal e segurando uma bola em mãos. Deverão passar a bola em volta da perna, da coxa, do quadril, do tronco e cabeça, fazer o processo reverso e inverter o sentido quando iniciar a sequência. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar uma prancha estendida e movimentar uma bola que estará a sua frente de um lado para o outro até o fim da série. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão iniciar em apoio unipodal e segurando uma bola em mãos. Deverão realizar tapinhas na bola a movimentando para baixo (próximo do abdômen) e para cima (acima da cabeça) e após ir e voltar realizar o movimento na horizontal. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão iniciar realizando a metralhadora/saltitos por 5 segundos e na sequência realizar um salto o mais alto que conseguir como se pegasse um rebote. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Sub-15

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Side Step , o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a

001778

bola dar dois passos amplos lateralmente (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Arremesso pegando bola no chão, o atleta, em pé deve realizar o posicionamento das mãos sobre a bola que está no chão, de forma que os polegares, sem se tocarem, formem uma figura parecida com a letra T, então retorna o tronco a posição ereta e executa o gesto técnico do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados pelos atletas em vídeo chamada ao vivo através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Terça- 20/04/2021 – Tema Footwork (sub-14/sub-15) coordenação e resistência muscular (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi footwork, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

das atividades, de tema coordenação e resistência muscular, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

Atividade 1: os atletas deverão iniciar o exercício realizando o movimento de tesoura (anteroposterior) dos pés ao mesmo tempo em que lança uma bolinha de meia para cima (2 vezes) e para baixo (2 vezes). Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar um autopassse e tentar saltar o mais longe que conseguir na tentativa de ganhar espaço. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão procurar um espaço na casa onde tenha uma linha traçada no chão ou mesmo o rejunte de azulejos e simular como se utilizasse a escada de agilidade, movendo somente um dos pés para dentro da linha enquanto passa a bola de basquete ou bolinha de meia em volta do corpo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão iniciar os exercícios realizando o movimento de metralhadora e responder ao comando de um voluntário quer falará CIMA= salto vertical, BAIXO= encostar peito no chão e lentar e lados ESQUERDA E DIREITA= realizar o deslocamento defensivo para esses lados. Os atletas deverão realizar 4 séries de 24 segundos de máxima intensidade e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-15

- **Atividade 1:** Sobrepasso, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar um auto passe, então recebe a bola, caindo em um tempo, realiza uma finta de arremesso, e então cruzando o pé para o lado contrário, realiza o sobrepasso, simulando a finalização, elevando o joelho da perna que permaneceu primeiramente no chão. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2**: Giro poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo primeiro o pé do mesmo lado ao que está girando, de forma ampla, ganhando espaço e

001780

que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Giro rápido poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo o pé do lado oposto ao que está girando, de forma rápida e que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados pelos atletas em vídeo chamada ao vivo através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Quarta – 21/04/2021 – Feriado

Quinta - 22/04/2021 – Tema Bandeja (sub-14/sub-15) coordenação motora (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia da semana de treinos, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Bem como mensagem no grupo dos pais, ressaltando a importância do apoio dos mesmos na realização da tarefa pelos filhos e mensagem individual para aqueles atletas que ainda não realizaram nenhum treino ou aqueles que estavam realizando e nos últimos dias estiveram ausentes.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação, recebendo auxilio do assistente técnico

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento dois movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e dois movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão desenha um triangulo no chão com bases com cerca de 40-60 cm. O primeiro exercício utilizando o triangulo será realizando o movimento de tesoura, porém saltando sobre as bases do triangulo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão utilizar novamente o triangulo e dessa vez deverão realizar o movimento lateral com o corpo, colocando sempre dois pés dentro do triangulo e um pé fora. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar o movimento parecido com o da terceira atividade, porém dessa vez terão que colocar os dois pés para fora do triângulo e apoiá-los no chão. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão utilizar novamente o triangulo e dessa vez deverão iniciar do lado esquerdo do triângulo e realizar a sequência de saltos para trás do triangulo, para dentro, para o lado esquerdo, traz, dentro, lado e repetir o processo até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 6: os atletas deverão utilizar novamente o triangulo e dessa vez deverão realizar o movimento de troca de base de defesa colocando sempre um dos pés dentro do triângulo, sendo cada uma um dos pés. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Sub-15

- **Atividade 1:** Bandeja estancada com mudança de lado + sobrepasso, o atleta deve dar um drible, iniciando a passada com mão e pé do mesmo lado dando o passo 0, no passo 1 saltar caindo com os 2 pés simultaneamente trocando de

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

lado em relação as passadas iniciais, após a queda, realizar um sobrepasso. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Bandeja com finta em giro, o atleta deveria realizar um a passada da bandeja, com os dois passos, porém parando no segundo passo, sem tirar o pé que deu o primeiro passo do chão, então realiza uma finta de arremesso e gira o corpo sobre o pé que deu a primeira passada, movendo o pé do segundo passo, de forma a simular um giro completo voltando a ficar novamente de frente para a tabela. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Bandeja estancada com mudança de lado, o atleta deve dar um drible, iniciando a passada com passo zero, dar o passo 1 e no passo 2, saltar caindo com os 2 pés simultaneamente trocando de lado em relação as passadas iniciais. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados pelos atletas em vídeo chamada através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Sexta – 23/04/2021 – Tema Arremesso (sub-14/sub-15) Manuseio de Bola (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema manuseio de bola, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de dentro para fora, manuseando a bola de basquete seguido de um movimento de troca de direção pela frente e realizarão o mesmo movimento no braço contrário. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar os dribles de frente para uma parede de preferência, realizarão dois dribles médio na frente do pé, uma mudança de direção e então encostarão a mão que estava a driblar na parede, se o atleta se sentir à vontade pode realizar somente um drible médio ou somente mudanças de direção mas sempre tendo que encostar uma das mãos na parede. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar os dribles médios (altura dos joelhos) na frente do pé, uma mudança de direção e então jogar uma bolinha de meia para a outra mão. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar uma sequência de dois dribles entre as pernas seguido de um salto. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-15

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Side Step, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos amplos lateralmente (step back) e realizar a mecânica do

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Arremesso saindo de bloqueio indireto. O atleta deve usar um objeto (banco, cadeira e etc) simulando um companheiro de equipe que faz um bloqueio indireto, então realiza um auto passe, recepciona a bola tocando primeiro no chão o pé mais próximo do banco, se equilibra e executa o gesto do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados pelos atletas em vídeo chamada através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Segunda - 26/04/2021 – Tema Bandeja (sub-15) e controle de bola e tempo de reação (sub-12/13)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia da semana de treinos, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Bem como mensagem no grupo dos pais, ressaltando a importância do apoio dos mesmos na realização da tarefa pelos filhos.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema reação e controle de bola, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de meio burpee, apoiando as mãos sobre a bola e está no chão e subir passando pela posição de tríplice ameaça e fintando arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 10 repetições e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão iniciar a atividade com uma bola de meia em uma das mãos e a bola de basquete na outra mão. Os atletas deverão realizar um drible normal com a bola de basquete seguido de uma mudança de direção, simultaneamente deverá jogar a bola de meia para cima e na direção da mão oposta. O atleta irá receber a bola de basquete e a de meia em mãos opostas e repetir o processo até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar 3 mudanças de direção a escolha dos mesmos, sendo que não se pode repetir a mesma mudança, pode se fazer os diferentes tipos como o *crossover*, *between the legs* e *behind the back*. A ideia é que os atletas sejam criativos. No terceiro drible é necessário que se coloque mais força para a que bola se afaste mais do solo e seja possível encaixar a posição e tríplice ameaça seguido de uma finta de arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar continuamente um drible baixo (altura do joelho) e aguardar os comandos de um voluntário. Os comandos visuais serão 1= *crossover*, 2= *between the legs* e 3= *behind the back*, sendo que após esses comandos os atletas deverão realizar duas mudanças de direção (voltando a bola a mão original) e voltar aos dribles contínuos. Se receberem o comando 11,22,33 deverão realizar 4 mudanças de direção. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos cada mão e descansar 30 segundos entre as séries

Sub-15

- **Atividade 1:** Bandeja de força, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, porém ao final saltar com

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Bandeja com finta em giro, o atleta deveria realizar um a passada da bandeja, com os dois passos, porém parando no segundo passo, sem tirar o pé que deu o primeiro passo do chão, então realiza uma finta de arremesso e gira o corpo sobre o pé que deu a primeira passada, movendo o pé do segundo passo, de forma a simular um giro completo voltando a ficar novamente de frente para a tabela. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Passo zero, o atleta deve realizar um auto passe ou jogar a bola na parede recepcionando a mesma com um dos pés no chão (sendo esse o passo 0) e então realizar as 2 passadas da sequência da bandeja, saltar e cair com os dois pés simultaneamente no chão. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Bandeja de força com passo 0, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, usando o passo 0 como passo inicial, antes de iniciar o movimento da bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal pela vídeo chamada, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único e então os exercícios realizados via vídeo chamada ao vivo pelo aplicativo zoom com supervisão dos treinadores.

Terça – 27/04/2021 – Tema Arremesso (sub-15) e defesa e estabilidade articular (sub-12/13)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos

001787

pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema estabilidade articular e defesa, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de *stiff,* segurando uma bola, realizara fase concêntrica e realizar o arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 8 repetições e descansar 60 segundos entre as séries

Atividade 2: os atletas deverão colocar dois objetos um ao lado do outro (40-100 cm de distância). Deverão iniciar ao lado esquerdo do objeto que está à esquerda e estar em apoio unipodal com o pé esquerdo, saltar e cair entre os objetos com o pé esquerdo, saltar novamente e cair com o pé direito, saltar novamente porém para o lado esquerdo caindo com o pé direito, saltar mais uma vez retornando para o local de início e caindo com pé esquerdo. Realizar o ciclo até completar os 30 segundos. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 30-60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar a metralhadora/saltito durante cerca de uns 5-10 segundos e realizar o deslocamento defensivo ir e vir 2 vezes e voltar a realizar a metralhadora/saltitos, repetindo todo o processo até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 a 60 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar um movimento chamado *cross step*, que consiste em um deslocamento defensivo com uma amplitude lateral maior onde as pernas cruzam demasiadamente na tentativa de tomar a frente do atacante. Os atletas deverão realizar esse movimento a máxima intensidade e

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 60 segundos entre as séries.

Sub-15

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (step back) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Arremesso sentado com mão de apoio, sentado em uma cadeira ou degrau, o atleta deveria posicionar a bola na mão de arremesso, em posição de chute, após realizar esse posicionamento colocar a mão de apoio ao lado da bola. Só ai então o atleta iria realizar o arremesso, passando da posição sentado, para de pé, simultaneamente a realização da extensão do cotovelo e flexão do punho no ato do arremesso. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Arremesso pegando bola no chão, o atleta, em pé deve realizar o posicionamento das mãos sobre a bola que está no chão, de forma que os polegares, sem se tocarem, formem uma figura parecida com a letra T, então retorna o tronco a posição ereta e executa o gesto técnico do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados pelos atletas em vídeo chamada ao vivo pelo aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

001789

Quarta – 28/04/2021 – Tema Agilidade (sub-15) coordenação motora e paradas/saídas (sub-12/13)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse último dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram nenhuma atividade ao longo da semana, para que esses atletas estejam envolvidos nos próximos treinamentos. Foi também dada uma atenção, pois era o encerramento da semana, dia em que muitos pais e atletas já consideram parte do fim de semana, dificultando assim a pratica dos atletas, portanto a mobilização se fez ainda mais importante para a realização do treino do dia.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e paradas e saídas, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

Atividade 1: os atletas deverão procurar em casa um ambiente onde tenha azulejo ou uma linha no chão. Deverão realizar um deslocamento lateralmente (*zig-zag* para frente) sobre essa linha ao mesmo tempo em que dribla ou passa a bola entre o corpo, após chegar ao fim da linha se vira (180º) e voltar até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão procurar em casa um ambiente onde tenha azulejo ou uma linha no chão. Deverão realizar um deslocamento para frente e para trás (*zig-zag* para o lado direito) sobre essa linha ao mesmo tempo em que dribla ou passa a bola entre o corpo, após chegar ao fim da linha, deverá

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

se deslocar em *zig-zag* para o lado esquerdo e voltar a posição inicial. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar um autopassse, jogando a bola ao alto e para frente, saltando e pegando a bola no alto, realizando uma parada a 2 tempos (esquerda e direita) e realizar uma saída cruzada para o lado esquerdo seguido de finta de arremesso, voltar a posição iniciar repetir o processo e a ordem dos pés na parada porém realizar a saída aberta para a direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar um autopassse, jogando a bola ao alto e para frente, saltando e pegando a bola no alto, realizando uma parada a 2 tempos (direita e esquerda) e realizar uma saída aberta para o lado esquerdo seguido de finta de arremesso, voltar a posição iniciar repetir o processo e a ordem dos pés na parada porém realizar a saída cruzada para a direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão realizar um autopassse e escolher com qual pé fará o contato na parada a dois tempos, enquanto ele estiver realizando esse primeiro contato, um voluntário deverá dar o comando esquerda ou direita e o atleta responder com a saída aberta ou cruzada de acordo com sua limitação do pé de pivô para não andar. Os atletas farão 4 séries de 1 minuto e 30 segundos de descanso entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Circuito na escadinha, foram selecionados 5 exercícios de agilidade que deveriam ser feitos em sequência em forma de circuito, simultaneamente fazendo manejo de bola com uma bola de basquete. O primeiro foi de movimento lateral e simultâneo de pés, um tocando sobre a linha e o outro abduzindo para o mesmo lado ao qual pertence. O segundo paralelo a linha, deveriam ser realizados giros de quadril e pés, de forma que cada ponta dos pés tocasse simultaneamente um dos dois lados separados centralizadamente pela linha. O terceiro, o atleta deveriam se posicionar cum um dos pés sobre a linha, e com esse pé apenas realizar elevação a 90° graus do joelho, o mais rápido possível, mantendo a outra perna a mais estendida possível. O penúltimo exercício foi cruzamento dos pés, que consistem em movimentar os pés simultaneamente, sendo um deles a frente e o outro cruzando por trás da primeira perna, invertendo o pé que vai por trás a cada passada. E por último, com um pé de cada lado da linha, o atleta deveria dar quatro passos à frente e dois passos para trás, tocando apenas aponta dos pés no chão e com a maior velocidade possível. Foram realizadas 10 séries de

001791

cada repetição do circuito (conjunto dos 5 exercícios) e 30 segundos de pausa entre as séries.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados pelos atletas em vídeo chamada ao vivo pelo aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Quinta - 29/04/2021 – Tema Footwork (sub-14/sub-15) coordenação e força (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade da semana anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi footwork, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e força, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

Atividade 1: os atletas deverão procurar em casa um ambiente onde tenha azulejo ou uma linha no chão. Deverão realizar um deslocamento lateralmente (*zig-zag* para frente) sobre essa linha ao mesmo tempo em que realizar tapinhas na bola que estará mais ou menos a frente do peito. Os atletas

001792

deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar o afundo reverso seguido do afundo tradicional, mantendo a perna esquerda no chão e simultaneamente passar a bola entre as pernas nos dois tipos de afundo. Realizar durante 30 segundos movendo somente uma perna e depois trocar para a perna esquerda. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto (30 segundos cada perna) e descansar entre 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar o movimento de skipping, porém se deslocarão lateralmente para a esquerda e para a direita até o fim dos 20 segundos. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Sub-15

- **Atividade 1:** Sobrepasso, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar um auto passe, então recebe a bola, caindo em um tempo, realiza uma finta de arremesso, e então cruzando o pé para o lado contrário, realiza o sobrepasso, simulando a finalização, elevando o joelho da perna que permaneceu primeiramente no chão. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Finta cruzada + saída em giro, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar uma finta com os pés e a bola para o lado oposto ao relativo lado (esquerdo ou direito), sendo que essa finta deve ser movendo o pé direito para o lado esquerdo e esquerdo para o direito, após essa finta o atleta deve realizar um giro, movendo o mesmo pé que realizou a finta e após um quique com a bola, tira outro pé que estava no chão avançando a frente do objeto referência, finalizando assim a repetição, e então volta ao ponto inicial para começar uma nova repetição. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:**Giro rápido poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo o pé do lado oposto ao que está girando, de forma rápida e que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

Também participei da live de treino físico das categorias sub-14 e sub-15, ministrado pelo preparador físico Lucas Rodrigues, com tema membros superiores.

001793

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados em vídeo chamada ao vivo pelos atletas através aplicativo zoom sob a supervisão dos treinadores.

Sexta - 30/04/2021 – Tema Bandeja (sub-14/sub-15) footwork e tomada de decisão (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia da semana de treinos, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Bem como mensagem no grupo dos pais, ressaltando a importância do apoio dos mesmos na realização da tarefa pelos filhos e mensagem individual para aqueles atletas que ainda não realizaram nenhum treino ou aqueles que estavam realizando e nos últimos dias estiveram ausentes.

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema footwork e tomada de decisão, recebendo auxilio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12/13

Atividade 1: os atletas deverão realizar um autopassse, parada a um tempo, uma finta de drible e saída cruzada e terminar com um arremesso. Os atletas

001794

devem revezar o lado da finta e saída cruzada. Os atletas deverão executar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão responder aos comandos visuais de direção dado por um voluntário, sendo apontado a direção com os dedos. Os comandos serão CIMA= saltar o mais alto que conseguir, simulando pegar um rebote; LADOS (ESQUERDA/DIREITA) = realizar deslocamento defensivo lateral com dois passos para o lado indicado; BAIXO= realizar um meio burpee. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar um autopassse, parada a um tempo, uma finta de drible e um giro mantendo o pé de pivô no chão até que a bola saia da mão e terminar com um arremesso. Os atletas devem revezar o lado da finta e giro. Os atletas deverão executar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão achar ou fazer uma figura de uma cruz no chão, pode ser o rejunte de um azulejo e responder aos comandos visuais de direção e de números dado por um voluntário, sendo apontado a direção com os dedos. Os comandos serão LADOS (ESQUERDA/DIREITA) = realizar um drible no lado indicado e voltar a driblar no quadrante onde estava antes; 1 = realizar um crossover pela frente, duas mudanças de direção; 2 = realizar 2 mudanças de direção entre as pernas: e 3= duas mudanças de direção por trás das costas . Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Sub-15

- **Atividade 1:** Bandeja de força, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Bandeja com finta em giro, o atleta deveria realizar um a passada da bandeja, com os dois passos, porém parando no segundo passo, sem tirar o pé que deu o primeiro passo do chão, então realiza uma finta de arremesso e gira o corpo sobre o pé que deu a primeira passada, movendo o pé do segundo passo, de forma a simular um giro completo voltando a ficar novamente de frente para a tabela. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Bandeja estancada com mudança de lado, o atleta deve dar um drible, iniciando a passada com passo zero, dar o passo 1 e no passo 2, saltar

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

caindo com os 2 pés simultaneamente trocando de lado em relação as passadas iniciais. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Bandeja de força com passo 0, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, usando o passo 0 como passo inicial, antes de iniciar o movimento da bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados pelos atletas em vídeo chamada ao vivo através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

001736

RELÁTORIO ATIVIDADES DESENVOLVIDAS – CUMPRIMENTO DE CARGA HORÁRIA –

TÉCNICO DE BASQUETE

WILSON FELIZ

001797

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

Hospital
MADRE TERESA

Avenida Raja Gabaglia nº1002 - Gutierrez
CEP: 30441-070 - BELO HORIZONTE - MG
Fone: (31) 3339-8000
http://www.hospitalmadreteresa.org.br

ATESTADO MÉDICO

Atesto para os devidos fins que o (a) Sr. (a) Wilson Felix necessita de 15 dias (quinze) dias de afastamento do trabalho, a partir de 11/05/20, por motivo de doença.

Conforme informação expressa do paciente e/ou responsável, registro o código da doença:

CID E109.

Belo Horizonte, 11/05/20.

_____

Cliente e/ou Responsável

_____

Médico(a): Isabela Silva de Almeida Sousa

CRM: CRM - 78555

001798

RELATÓRIO – MAIO

WILSON FÉLIX – TÉCNICO DE BASQUETE

Segunda- 25/05/2020 (sub-13/sub-16) coordenação motora e arremesso

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi coordenação e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

Atividade 1: giro, os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,depois iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda terminando em posição de arremesso

Atividade 2 os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda ,fintar o arremesso e fazer o passe cruzado para esquerda e direita.e voltar na posição de arremesso.

- **Atividade 3:** os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda ,fintar o arremesso e fazer um passe cruzado para esquerda e direita.

Depois fazer um passe de aproximação caindo em posição de arremesso.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- Exercício giro: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de arremesso.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

No dia de hoje 15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Terça feira- 26/05/2020 – Tema Footwork (sub-13) /(sub-16) coordenação e defesa

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13 e sub-16 o tema do dia foi footwork (trabalho de pés), sendo o treino planejado e executado por mim.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento: Footwork (sub-13) /(sub-16) coordenação

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

Atividade 1:os atletas deverão permanecer com os joelhos flexionados .fazer um movimento para esquerda ,fazer um passe de aproximação ,fezer o movimento para a direita e volta trotando de costa . Os alunos deverão executar 3 séries de 10 repetições e descansar 30 segundos entre as séries.

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

Atividade 2: os atletas deverão permanecer em posição de defesa, com joelhos flexionados. Fazer salto pra frente e para trás Os deverão realizar 05 séries de 1 minutos e descansa 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deveram ficar na posição de defesa com os joelhos flexionados ,braços abertos na altura do peito e fazer movimento lateral sem cruzar os pés.

Os atletas deverão realizar 05 séries de 1 minutos e descansa 30 segundos entre as séries.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- Exercício : Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

No dia de hoje 15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

001802

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quarta feira- 27/05/2020 – Tema Footwork (sub-13) /(sub-16) trabalho coguinitivo

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma nova pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13 e sub-16 o tema do dia foi footwork . sendo o treino planejado e executado por mim.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento: Footwork (sub-13) /(sub-16) coordenação

A- Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

Atividade 1: os atletas irão pegar uma caixa de papelão,corta a caixa em seis partes iguais , numeraras de 1 a 6 ,e colar na parede.

Atividade 2: ficar em frente os números com os joelhos flexionados ,um membro da família falara um numero e o atleta terá que tocar o numero de 1 a 4 com as mãos e 5 e 6 com os pés o mais rápido possível. Fazer está atividade durante 10 minutos.

001803

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação da atividades, assistindo aos vídeos separadamente para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (7 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- Exercício: o exercício proposto foi feito para melhorar a leitura de jogo ,tomada de decisão e concentração do atleta.

No dia de hoje 15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quinta feira- 28/05/2020 – Tema Footwork (sub-13) /(sub-16) pular corda

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse quarto dia, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

001804

2-) Planejamento:

Foi realizada uma nova pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13 e sub-16 o tema do dia foi footwork , sendo o treino planejado e executado por mim.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento: Footwork (sub-13) /(sub-16)

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

Atividade 1:os atletas farão saltos no mesmo lugar . Os atletas deverão executar 5 séries de 10 repetições e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas farão saltos. pra frente e para trás Os atletas deverão realizar 05 séries de 1 minutos e descansa 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas farão saltos laterais Os deverão realizar 05 séries de 1 minutos e descansa 30 segundos entre as séries.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem dos treinos de pular cordas pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (6 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

001805

- Exercício o exercício pular corda ajuda na parte física do atleta.

No dia de hoje 15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

sexta feira- 29/05/2020 – Tema Footwork (sub-13) /(sub-16) coordenação e defesa

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse sexto dia, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma nova pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13 e sub-16 o tema do dia foi footwork (trabalho de pés), sendo o treino planejado e executado por mim.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento: Footwork (sub-13) /(sub-16) defesa

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

001836

Atividade 1:ao atletas ficaram na posição isométrica de defesa ,farão saltitos durante 20 segundos e faram uma pequena corrida terminando em constentação do arremesso . Os alunos deverão executar 5 séries de 10 repetições e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão permanecer em posição de defesa, com joelhos flexionados. Fazer saltitos durante 20 segundos e fazer um salto com a Mao direita o mais alto possível ,fazer O mesmo exercício com a mão esquerda.

Os deverão realizar 05 séries de 1 minutos e descansa 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deveram fazer saltitos durante 20 segundos sentar e levantar o mais rápido possível.

Os deverão realizar 05 séries de 1 minutos e descansa 30 segundos entre as séries.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (09 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- Exercício: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, e sustentação do corpo .

No dia de hoje 15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

001807

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

001808

RELATÓRIO – JUNHO

WILSON FÉLIX – TÉCNICO DE BASQUETE

Segunda- 01/06/2020 (sub-13/sub-16) arremesso

1-) Mobilização:

Mobilização dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicativo de como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também é passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1:00

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2:00

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

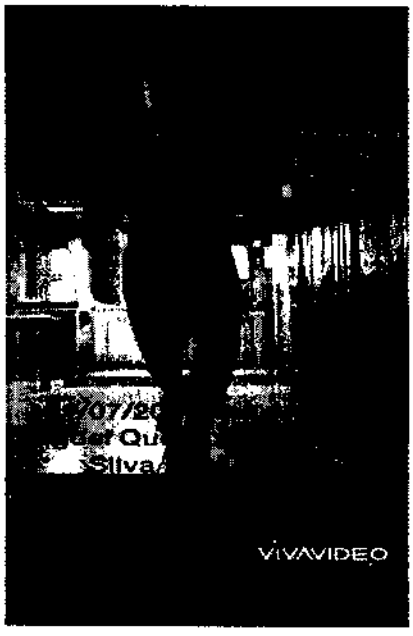
Atividade 1: giro, os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,depois iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda terminando em posição de arremesso

001809

Atividade 2 os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda ,fintar o arremesso e fazer o passe cruzado para esquerda e direita.e voltar na posição de arremesso.

- **Atividade 3:** os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda ,fintar o arremesso e fazer um passe cruzado para esquerda e direita.

Depois fazer um passe de aproximação caindo em posição de arremesso.



Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa e pela live da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

B- Recebimento dos vídeos treinos e execução da live. 001810

Após a realização da live, os atletas que não poderão participar da live, me enviaram a mim até um horário limite os videos, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 2 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- Exercício giro: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de arremesso.

- Postura isométrica: Manutenção da postura ofensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

No dia de hoje 17 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 segundos.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1h30 min.

Terça feira- 02/06/2020 – Tema Footwork (sub-13) /(sub-16) coordenação e defesa

Mobilização: dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicativo de como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a

cada dia. Também é passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1h30 min

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi coordenação e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento: (sub-13) /(sub-16) coordenação

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

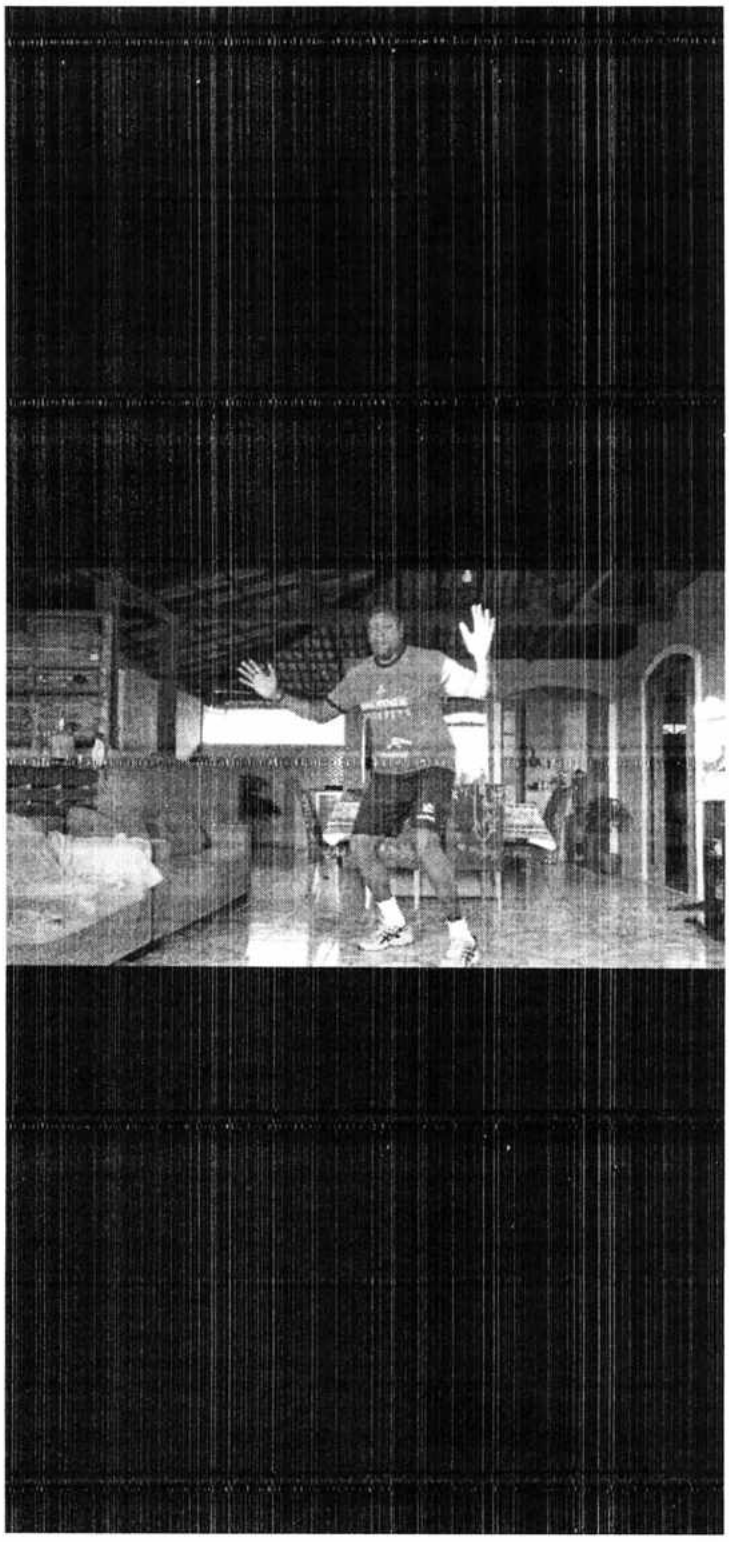
Atividade 1: giro, os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,depois iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda terminando em posição de arremesso

Atividade 2 os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda ,fintar o arremesso e fazer o passe cruzado para esquerda e direita.e voltar na posição de arremesso.

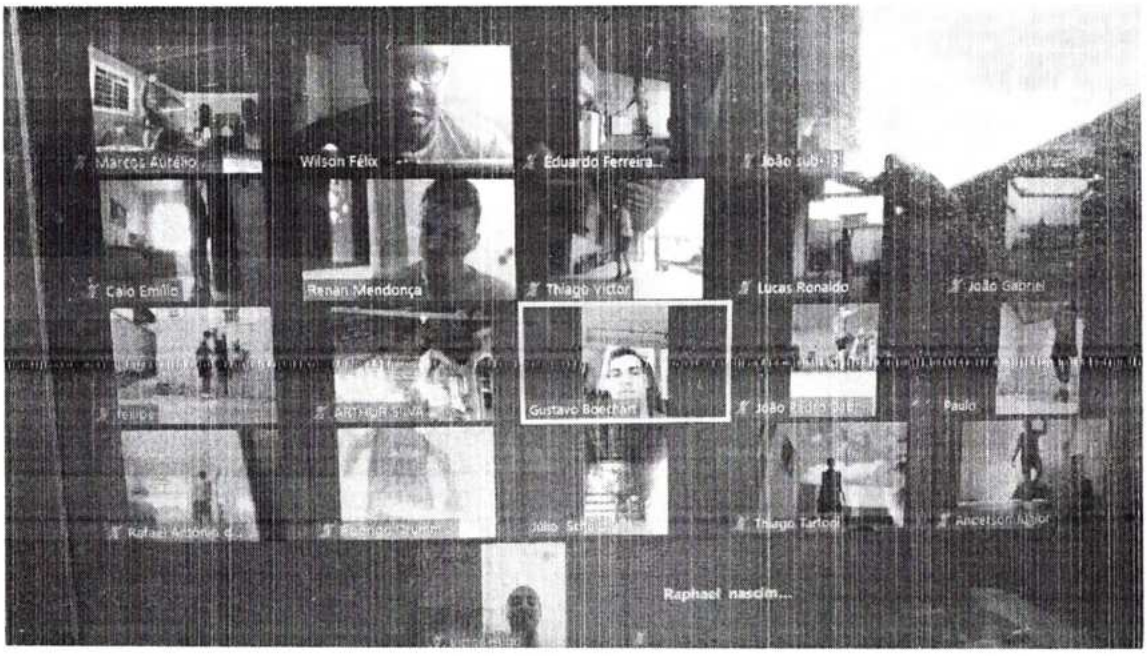
001812

- **Atividade 3:** os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,iram fazer um giro de costas para a direita ou para a esquerda ,fintar o arremesso e fazer um passe cruzado para esquerda ou direita.

Depois fazer um passe de aproximação caindo em posição de arremesso.



001813



Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa e pela live da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separados, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1h30 min.

001814

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício passe cruzado: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso ou bandeja.

- Exercício : Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo.

- Postura isométrica: Manutenção da postura ofensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

No dia de hoje 17 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1h30 min.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução,treinamento na live, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim o feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2h30 min.

Quarta feira- 03/06/2020 – Tema Footwork (sub-13) /(sub-16) trabalho coginitivo

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

Tempo dedicado a tarefa: 50 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano

de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13 e sub-16 o tema do dia foi footwork . sendo o treino planejado e executado por mim.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3- Treinamento: Descrição do exercícios:

Sub-13 / sub-16

Atividade 1: saltar gorda a atividade proposta trabalha a coordenação motora do atleta e sistema cardiovascular ,preparando os atletas para as competições. . Os atletas deverão executar 10 séries de 1minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: arremesso ,os atletas iram treinar a mecânica do arremesso ,pegar uma cadeira sentar nela e fazer os movimentos do arremesso.

Fazer 100 repetições cada lado.

001816

Atividade 3: manejo de bola os atletas iram fazer vários exercícios com a bola ex: fazer o oito entre as pernas,fazer oito no chão, jogar a bola para alto,quicar a bola na parede, alto,quicar a bola na parede.



Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa e pela live da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

B- Avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização da live de treinamento feita pelos atletas, foi enviado um vídeo para alguns atletas, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente para observar e identificar erros de

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1h30 min.

C- Desempenho e Feedback

Vídeo enviados: (10 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- Exercício: o exercício proposto foi feito para melhorar a leitura de jogo ,tomada de decisão e concentração do atleta.

Pular corda ajuda na preparação física e coordenação.

No dia de hoje 18 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução ,live de 40 minutos, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas e 30 minutos.

Quinta feira- 04/06/2020 – Tema Footwork (sub-13) /(sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

Tempo dedicado a tarefa: 1hora

2-) Planejamento:

Foi realizada exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento,

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13 e sub-16 o tema do dia foi footwork , sendo o treino planejado e executado por mim.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento: (sub-13) /(sub-16) bandeja

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

Atividade 1:os atletas farão saltos no mesmo lugar, saltos pra frente e pra trás e saltos laterais . Os atletas deverão executar 5 séries de 10 repetições e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: bandeja de três passos: os atletas colocaram uma cadeira como obstáculo iram fazer um salto para esquerda e dois passos para frente,fazer o mesmo movimento para a direita . Os atletas deverão realizar 10 séries de 1 minutos e descansa 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: agachamento com elevação dos braços.Os atletas deverão realizar 10 séries de 1 minutos e descansa 30 segundos entre as séries.

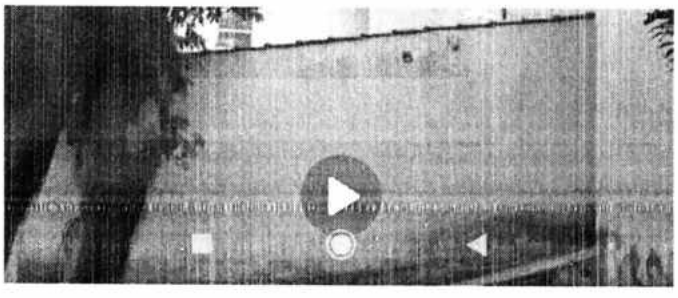
001819



Fellipe da Silva Nunes Paulino
Sub - 16



Fellipe da Silva Nunes Paulino
Sub - 16



Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

001820

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa e pela live da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

B- avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização dos exercícios de treinamento na live foi enviado vídeos para alguns atletas, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1:30 hora.

C- Desempenho e Feedback

Avaliação dos vídeos enviados (10 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- Exercício o exercício pular corda ajuda na coordenação e parte física do atleta.

- Exercício bandeja trabalha a coordenação do atleta para executar o movimento.

No dia de hoje 21 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 2:00 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, a execução da live e o envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

Tempo dedicado a tarefa: 2 hora e 30 minutos.

sexta feira- 05/06/2020 – Tema Footwork (sub-13) /(sub-16) coordenação e defesa

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13 e sub-16 o tema do dia foi footwork (trabalho de pés), sendo o treino planejado e executado por mim.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento: Footwork (sub-13) /(sub-16) defesa

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

Atividade 1:pular corda o alteta ira realizar três serie de saltos ,primeiro saltos no lugar ,segundo saltos indo pra frente e para trás e terceiro saltos laterais Os deverão realizar 10 séries de 1 minutos e descansa 30 segundos entre as séries.

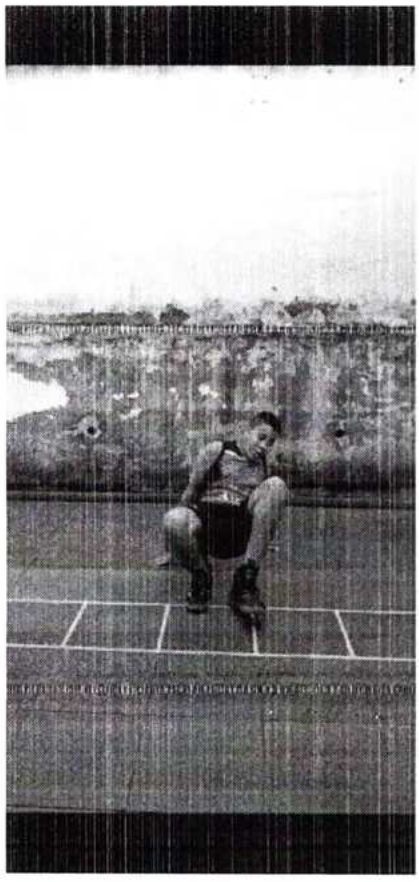
Atividade 2: passada com deslocamento,o atleta devera realizar em posição básica isométrica defensiva, um deslocamento lateral,com duas passadas para um lado,seguidamente,após as duas passadas para um lado,ele repete o mesmo para o lado contrario,assim sucessivamente por 10 vezes.

Os deverão realizar 10 séries de 1 minuto e descansa 30 segundos entre as séries.

001822

Atividade 3: os atletas deveram fazer saltitos durante 30 segundos sentar e levantar o mais rápido possível.

Os deverão realizar 10 séries de 1 minuto e descansa 30 segundos entre as



séries.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa e pela live da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Todos exercícios foram executados pela live, duração dos exercícios na live 1:00 hora

001823

B- Avaliação dos vídeo-treinos e da live

Após a realização do treino e da live, os atletas que não participaram da live me enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 2:30 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (09 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- Exercício: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, e sustentação do corpo .

22 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1h30min .

D- Relatório:

O planejamento das atividades, e da execução da live, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1h30 min.

As 16:00 fizemos uma live com o jogador de basquete profissional Wesley ex atleta do Mackenzie o tema foi :(transição: base / adulto).

Tempo da live 1:30

Segunda- 08/06/2020 (sub-13/sub-16) coordenação motora e arremesso

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para

comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi coordenação e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

Atividade 1: giro, os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,depois iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda terminando em posição de arremesso

Atividade 2 os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda ,fintar o arremesso e fazer o passe cruzado para esquerda e direita.e voltar na posição de arremesso.

001825

- **Atividade 3:** os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda ,fintar o arremesso e fazer um passe cruzado para esquerda e direita.

Depois fazer um passe de aproximação caindo em posição de arremesso.



Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa e pela live da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Todos exercícios foram executados pela live.

Duração da live 1:00

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização da live de treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente, para observar e identificar erros de postura, execução

e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 2 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (11 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- Exercício giro: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de arremesso.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

No dia de hoje 22 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 2:00 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades,execução da live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2:00 horas e 30 minutos.

terça feira - 09/06/2020 (sub-13/sub-16) coordenação motora

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de

explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

2-) Planejamento:

Foi planejado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após o planejamento dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi coordenação, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 1h:30 min

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:tema arremesso

Sub-13 / sub-16

Atividade 1: giro, os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,depois iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda terminando em posição de arremesso

Os atletas deverão sentar no chão com o braço que iria executar o arremesso quase encostando-se à parede, segurar a bola em uma das mãoes e apoiar o cotovelo deste mesmo braço no chão. Deverá realizar extensão de ombro, extensão de cotovelo e flexão de punho, realizando assim o ato do arremesso. A bola não pode tocar a parede e deve voltar na mão utilizada.

Deverão fazer 10 arremessos com 1 a mão direita, depois mais 10 com a esquerda, não tem intervalo, vão alternando as mãos. 3 séries de 10 repetições com cada mão e sem intervalo entre mãos.

Atividade 2: Os atletas deverão deitar no chão, segurar a bola em uma das mãos e apoiar o cotovelo deste mesmo braço no chão. Deverão realizar extensão de ombro, extensão de cotovelo e flexão de punho, realizando assim o ato do arremesso.

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

Deverão fazer 100 arremessos com a mão direita, depois mais 100 com a mão esquerda, vão alternando as mãos. 3 séries de 30 repetições com cada .

Atividade 3 : os atletas deverão permanecer em posição de defesa, com joelhos flexionados e posicionados de frente para uma parede. Deverão jogar bola de meia para cima e encostar na parede com a mesma mão. Era necessário fazer o mais rápido que conseguir durante 1 minuto. Os deverão realizar 3 séries de 1 minuto e descansa 30 segundos entre as séries.



Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa e pela live da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Todos exercícios foram executados pela live.

Duração da live 1 hora

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a execução da live de treinamento e da filmagem do treino de exercícios dos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente , para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- Exercício arremesso: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de arremesso.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

18 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades,execução da live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2:30 minutos.

quinta feira- 11/06/2020 (sub-13/sub-16) coordenação motora e aeróbico

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi coordenação e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:coordenação defensiva e ofensiva

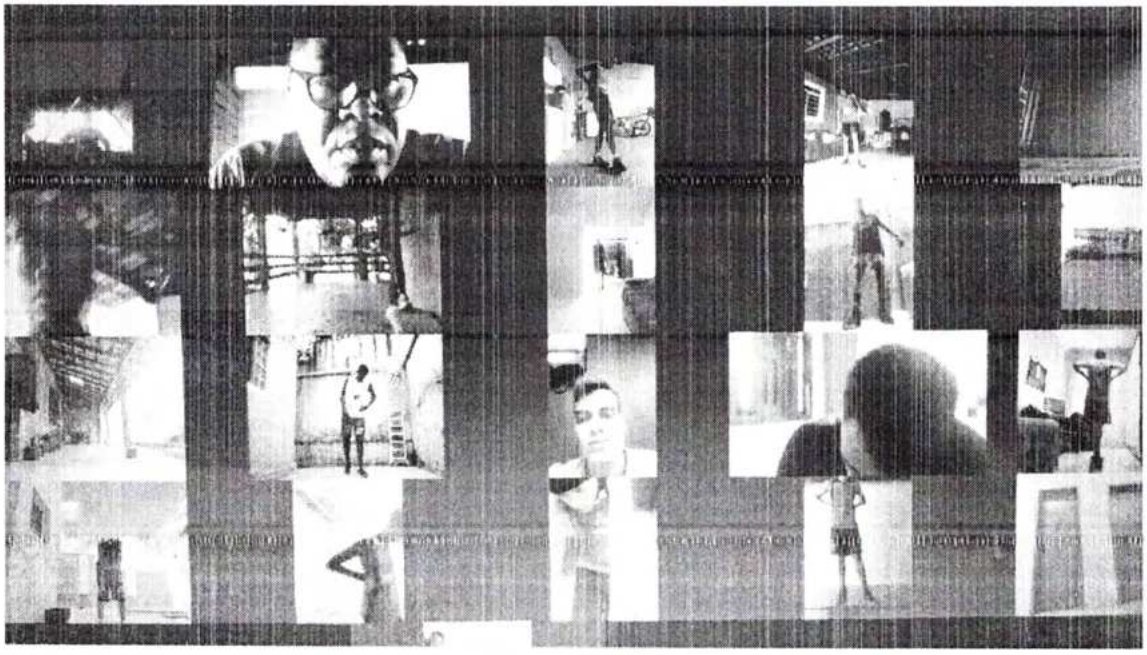
Sub-13 / sub-16

Atividade 1: Finta aberta, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, realizar uma finta com os pés e a bola para o mesmo lado (esquerdo ou direito), após a finta retorna o corpo a posição de tríplice ameaça e simula a mecânica do arremesso. 10 séries de 10 repetições para cada perna e pausa de 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: Passada com deslocamento, o atleta deve realizar em posição básica defensiva, um deslocamento lateral, com duas passadas para um lado, seguidamente, após as duas passadas para um lado, ele repete o mesmo para o lado contrário, assim sucessivamente por 4 vezes, então retorna ao ponto inicial realizado o mesmo processo novamente até que se esgote o tempo total da série. 10 séries de 1 minuto com 30 segundos de pausa entre as séries.

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

Atividade 3: :Os atletas deverão sentar no chão com o braço que iria executar o arremesso quase encostando na parede, segurar a bola em uma das mãoes e apoiar o cotovelo deste mesmo braço no chão. Deverão realizar extensão de ombro, extensão de cotovelo e flexão de punho, realizando assim o ato do arremesso. A bola não pode tocar a parede e deve voltar na mão utilizada.



Deverão fazer 10 arremessos com 1 a mão direita, depois mais 10 com a esquerda, vão alternando as mãos. 3 séries de 10 repetições com cada mão.

Foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa e pela live da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas e 30 minutos.

Todos exercícios foram executados pela live.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura,

execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (05 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- Exercício : Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de arremesso.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

21 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, execução da live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

sexta feira - 12/06/2020 (sub-13/sub-16) coordenação motora e aeróbico

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1h30 min

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi coordenação e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16 bandeja

Atividade 1: giro o atleta deve se posicionar ao lado do objeto, e realizar um giro, jogando o calcanhar e ombros do lado que estiver mais distante do objeto, terminando o movimento do lado contrário ao que ele estava inicialmente, então o atleta faz o mesmo processo, porém para o outro lado. 10 séries de 20 repetições com 30 segundos de pausa entre as séries.

Atividade 2 Passada final sem salto, o atleta deveria realizar a última passada da bandeja, iniciando o movimento cada hora com um dos pés um pouco para trás, iniciando o movimento levantando o joelho o mais próximo possível de 90 graus, e acompanhar esse movimento com o braço do mesmo lado do joelho que levantou simulando a finalização em arremesso da bandeja. Foram realizadas 10 séries de 15 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- **Atividade 3:** os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,iram fazer um giro de costas para a direita ou para a esquerda ,fintar o arremesso e fazer um bandeja cruzado para esquerda ou direita.



Todos exercícios foram executados pela live

Duração da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento, e filmagem dos treinos , os atletas me enviaram os videos, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente , para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1:30 minutos.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 videos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

realizando as tarefas diárias. - - Exercício giro: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de arremesso.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

19 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1hora e 15 minutos.

D- Relatório:

O planejamento das atividades,execução da live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

segunda feira- 15/06/2020 (sub-13/sub-16) coordenação

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi defesa, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16 defesa

Atividade 1: - Exercício passada final com salto: Pés apontados para frente durante a execução, elevação do joelho em 90 graus, braço acompanhando o movimento e estabilidade de tronco durante a execução, salto em equilíbrio corporal, aterrissagem com pés tocando simultaneamente o solo e paralelos um ao outro, corpo equilibrado na queda sem realizar rotação de tronco

- Exercício eurostep: Equilíbrio na execução do salto, aterrissagem com um pé e em equilíbrio, flexão de joelho na queda e tempo de equilíbrio para realizar um novo salto.

Atividade 2: : os atletas serão orientados a realizar os "saltitos"/"metralhadora" movendo os pés o mais rápido possível e também mover os braços simulando atrapalhar um atacante. durante 30 segundos. Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

- **Atividade 3:** os atletas ficaram com os joelhos flexionados,iram fazer deslocamento para a direita e para a esquerda.

. Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



Todos treinos foram executados pela live.

Duração da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento.execução da live e da filmagem dos treinos , os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente , para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1h30 min

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (04 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- Exercício : Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de arremesso.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades,execução da live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Entrega de documentos e assinatura do contra cheque

Neste mesmo dia no Mackenzie, imprimimos e assinamos todos documentos , relatórios,planos de treinos,lista de chamadas e o contra cheque.

Tempo dedicado a tarefa 1 hora

Terça feira - 16/06/2020 (sub-13/sub-16) deslocamento

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

Tempo dedicado a tarefa: 1:30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizado uma pesquisa, exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. No que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

Atividade 1: giro, os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,depois iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda terminando em posição de arremesso

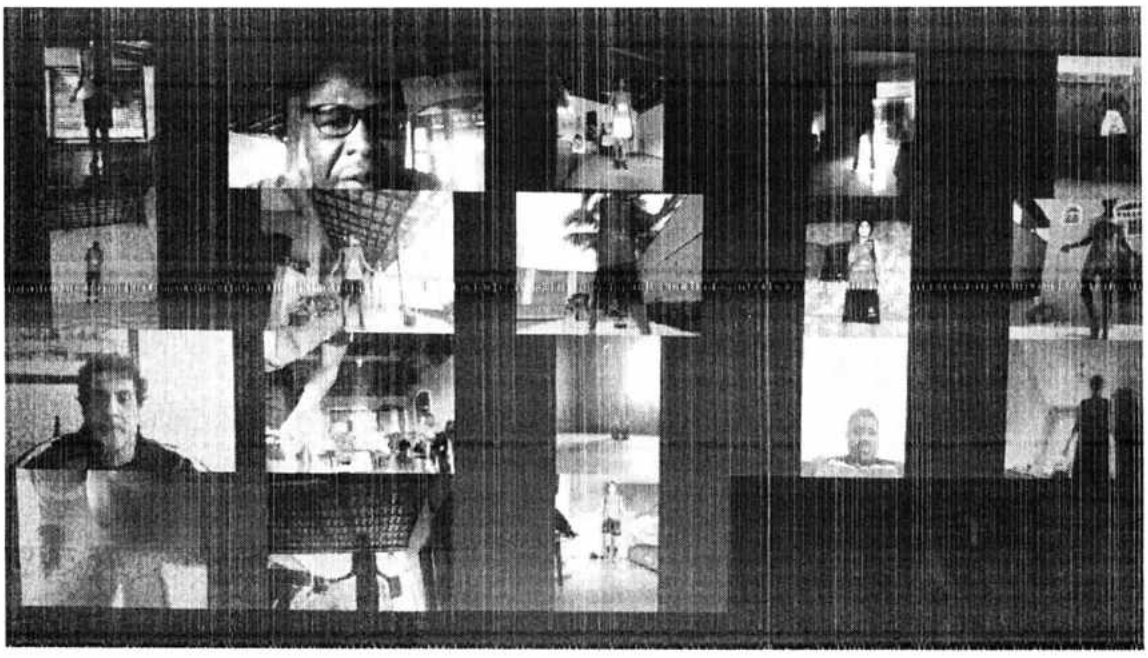
Atividade 2 os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda ,fintar o arremesso e fazer o passe cruzado para esquerda e direita.e voltar na posição de arremesso.

- **Atividade 3:** os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda ,fintar o arremesso e fazer um passe cruzado para esquerda e direita.

Depois fazer um passe de aproximação caindo em posição de arremesso.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

001840



Todos as atividades foram feitas pela live.

Duração da live 1 hora.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento. Da live, e da filmagem das atividades feita pelos atletas, os mesmos o enviaram, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- Exercício giro: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de arremesso.

001841

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

20 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução,live, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

quarta feira- 17/06/2020 (sub-13/sub-16) aeróbico e coordenação motora

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

Foi realizada exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi coordenação e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e

001842

feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

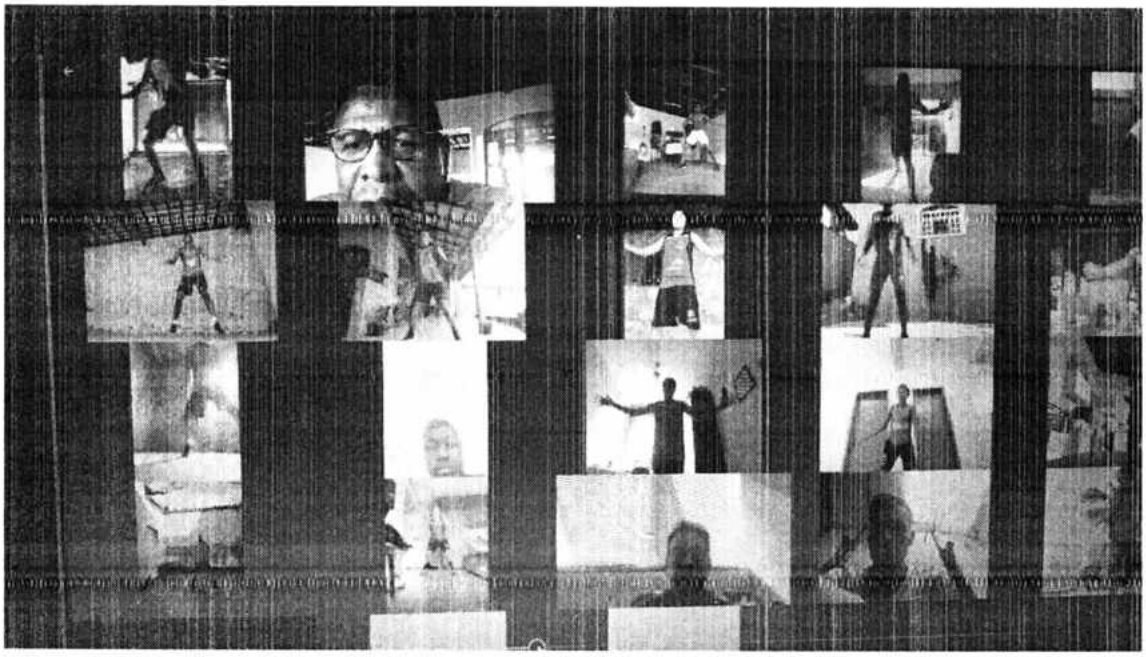
3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

Atividade 1: pular corda: os atletas iram fazer saltos no mesmo lugar ,saltos em deslocamento para frente e para os lados. 10 séries de 1 minuto com 30 segundos de pausa entre as séries.

Atividade 2: : Postura isométrica, o atleta deve ficar em posição básica de defesa, com os pés estáveis no chão, e realizar movimentos constantes de braço, simulando contestação do passe, arremesso e drible de um jogador adversário. 10 séries de 1 minuto com pausa de 30 segundos entre as séries.



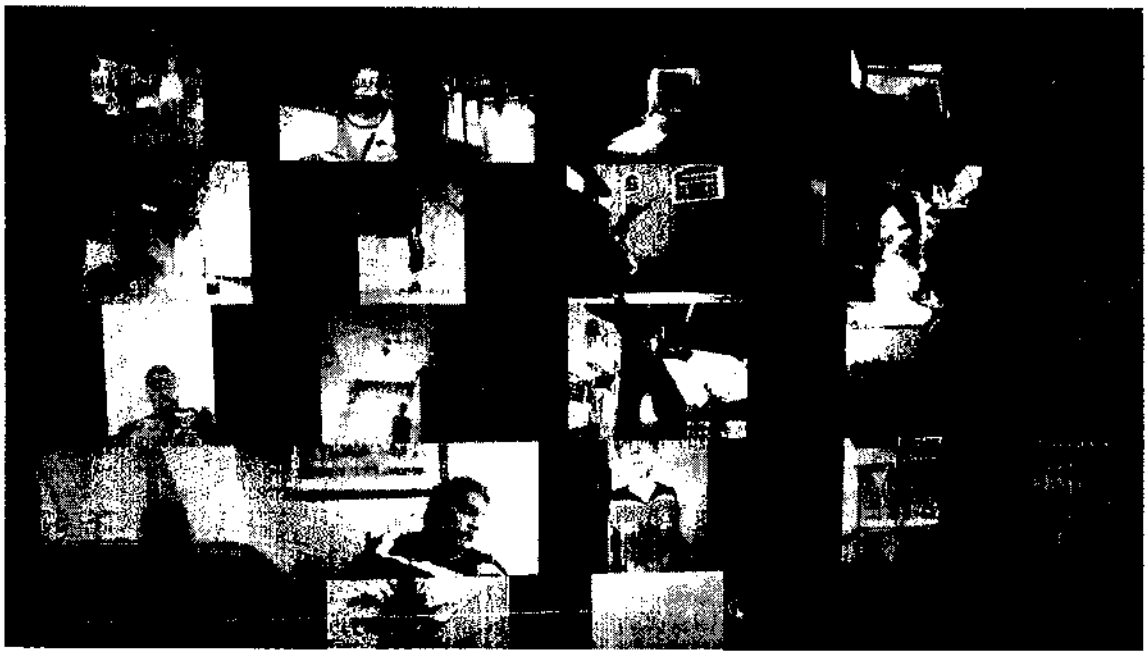
- **Atividade 3:** Passada com deslocamento, o atleta deve realizar em posição básica defensiva, um deslocamento lateral, com duas passadas para um lado, seguidamente, após as duas passadas para um lado, ele repete o mesmo para

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

o lado contrário, assim sucessivamente por 4 vezes, então retorna ao ponto inicial realizado o mesmo processo novamente até que se esgote o tempo total da série. 10 séries de 1 minuto com 30 segundos de pausa entre as séries.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Todas as atividades foram feitas pela live.



Duração da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento, live e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1:30 minutos.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (10 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- Exercício:pular corda Melhora e coordenação da base de equilíbrio, e sustentação do corpo.

18 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 45 minutos

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, live,e envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas e 30 minutos.

quinta feira- 18/06/2020 (sub-13/sub-16) coordenação motora e agilidade

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, a fim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

001845

Foi realizada exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi coordenação,pular corda e final do movimento da bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

Atividade 1: pular corda o exercício proposto ajudara na coordenação motora e resistência física,o atleta ira fazer saltos no mesmo lugar,saltos laterais e pra frente e pra trás. O atleta ira fazer 10 séries de 1 minuto com pausa de 30 segundos entre as séries.

Total dez minutos.

Atividade 2 Atividade física e coordenação motora, os atletas iram saltar cordas ,fazer exercícios de salto para frente ,lateral e elevação de joelho . 10 séries de 1 minuto com pausa de 30 segundos entre as séries

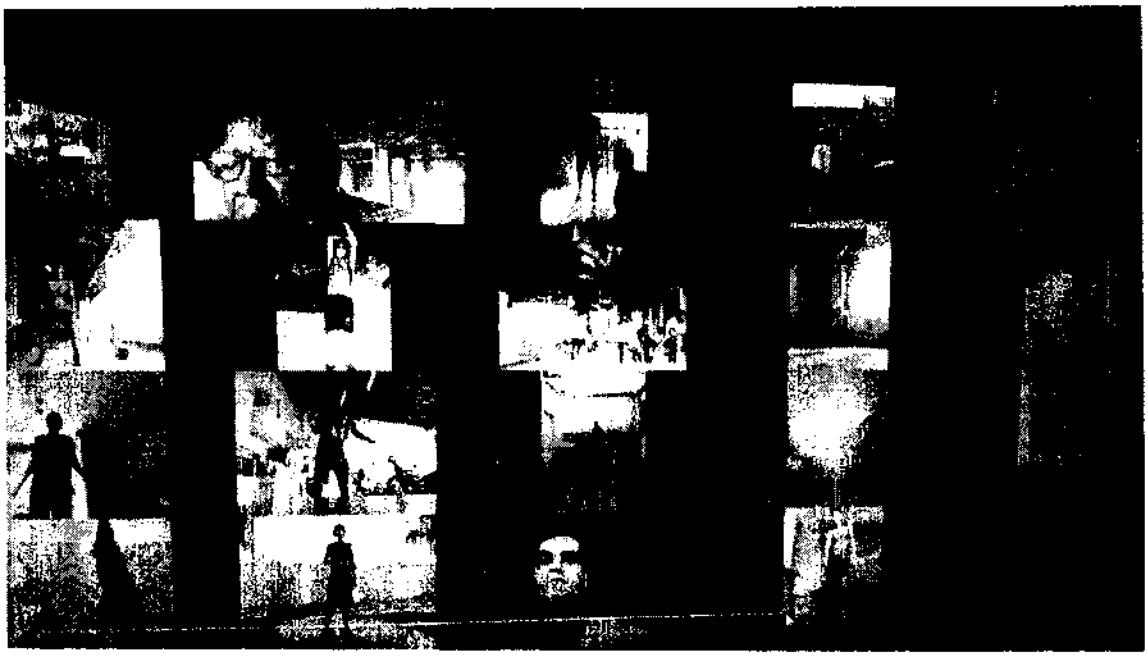
Total dez minutos.

- **Atividade 3:** os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda ,fintar o arremesso e fazer um passe cruzado para esquerda e direita.

Depois fazer um passe de aproximação caindo em posição de arremesso. 10 séries com 30 segundos de duração e 30 segundos de pausa entre as séries

Total dez minutos

001846



Todos exercícios foram executados pela live.

Tempo da live 1 hora

B- Avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização da live e da filmagem dos treino de coordenação e arremesso pelos atletas, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos , para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos treinos e da live, foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício pular cordas, exercício proposta para coordenação e condicionamento físico.

001847

- Exercício : bandeja Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

22 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

D- Relatório:

O planejamento das atividades,live, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução,para ser executado na lave , envio aos atletas, avaliação dos vídeos ,avaliação da live e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas e 30 minutos.

sexta feira- 19/06/2020 (sub-13/sub-16) coordenação motora e arremesso

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi coordenação e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e

001848

feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

Atividade 1 : Escada de agilidade é uma ferramenta para a preparação física,que serve para demarcar espaços onde o atleta deve executar uma rotina de movimentos pré-determinada pelo preparador.como resultado,seu uso estimula a propriocepção,aumenta a agilidade,coordenação e noção de espacial do atleta.

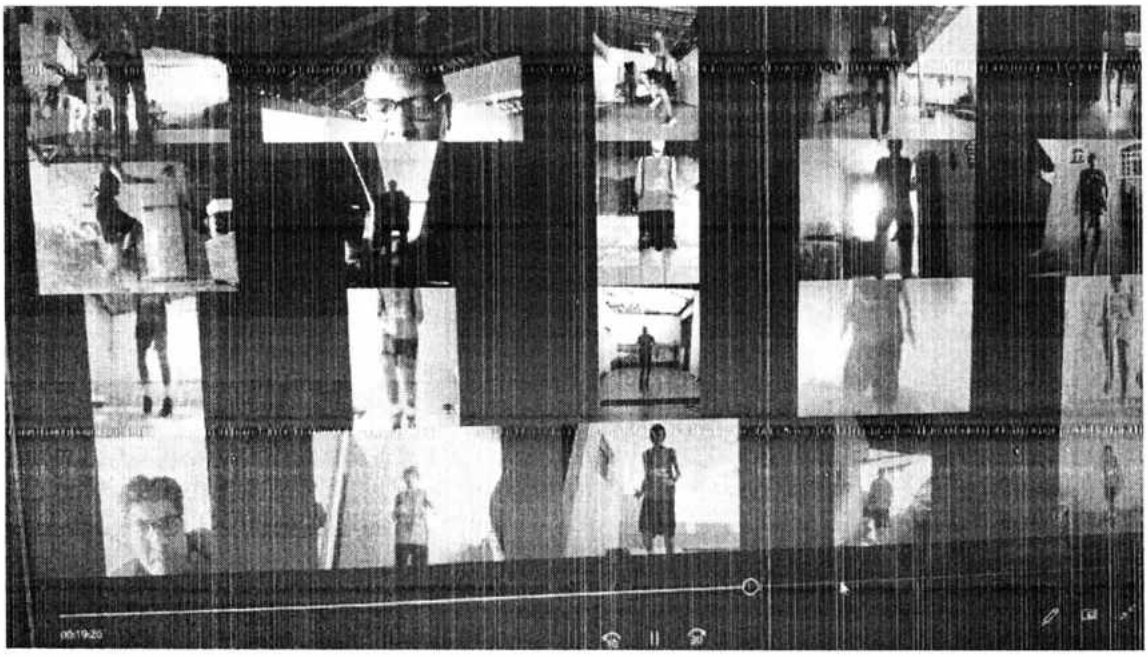
Atividade 2: saltar movimento realizado para ganhos de agilidade,flexibilidade,e equilíbrio ,os atletas iram ficar na posição isométrica do movimento da um passe de aproximação e saltar .

- **Atividade 3:** os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda ,fintar o arremesso e fazer um passe cruzado para esquerda e direita.

Depois fazer um passe de aproximação caindo em posição de arremesso.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

001849



B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento, live e da filmagem do treino de agilidade e força , os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (02 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- Exercício giro: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de arremesso

15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

001850

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

segunda feira-22 /06/2020 (sub-13/sub-16) coordenação motora e agilidade

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi coordenação e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

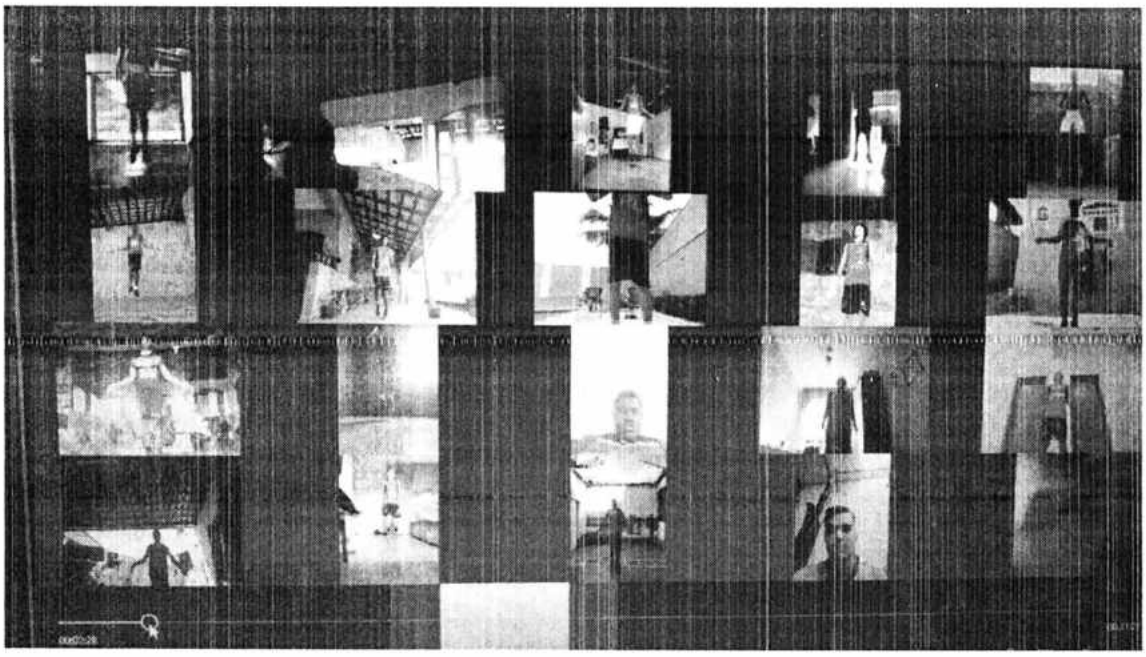
3-) Treinamento: 001851

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

Atividade 1: escada de agilidade é uma ferramenta para a preparação física,que serve para demarcar espaços onde o atleta deve executar uma rotina de movimentos pré-determinada pelo preparador.como resultado,seu uso estimula a propriocepção,aumenta a agilidade,coordenação e noção de espacial do atleta.

Atividade 2 agachamento para ambos os lados ,serve para fortalecer e modelar as pernas e a região do cluteo , o movimento consiste na flexão e na extensão dos joelhos e quadril,como fosse realizar o movimento do arremesso,partindo de uma posição vertical do corpo .



- **Atividade 3:** os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda ,fintar o arremesso e fazer um passe cruzado para esquerda e direita.

Depois fazer um passe de aproximação caindo em posição de arremesso.

Todas atividades foram executadas pela live

Duração da live 1:00 hora

001852

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento, live e da filmagem do treino de coordenação e agilidade pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 50 minutos

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (03 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- Exercício pular corda: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

15 atletas realizaram as tarefas no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1:00 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1:00 hora e 30 minutos.

Terça feira- 23/06/2020 (sub-13/sub-16) coordenação motora e arremesso

1-) Mobilização:

001853

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi coordenação e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

Atividade 1: o exercício proposto ajudara na coordenação motora e resistência física,o atleta ira fazer saltos no mesmo lugar,saltos laterais e pra frente e pra trás. O atleta ira fazer 10 séries de 1 minutos com pausa de 30 entre as séries.

Total dez minutos.

Atividade 2 : Passo de aproximação, o atleta deveria utilizar um objeto como referência (banco, cadeira, lixeira e etc.) ficando a 3 metros de distância do

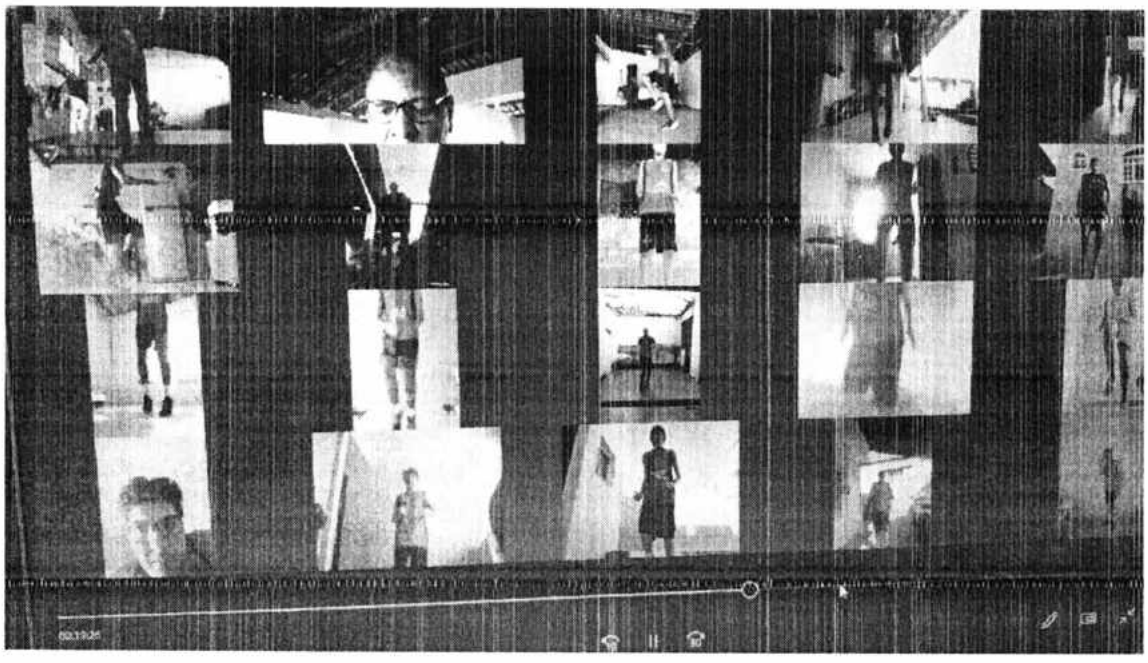
(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

mesmo, realizar uma corrida e ao se aproximar do objeto, estando aproximadamente a 1 metro mesmo realizar um repique com os pés, freando aceleração de forma equilibrada, chegando próximo ao objeto em posição básica de defesa. 10 séries com 30 segundos de duração e 30 segundos de pausa entre as séries

- **Atividade 3:** os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda ,fintar o arremesso e fazer um passe cruzado para esquerda e direita. 10 séries com 30 segundos de duração e 30 segundos de pausa entre as séries

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Depois fazer um passe de aproximação caindo em posição de arremesso.



Tempo da duração da live

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

001855

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- Exercício giro: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de arremesso.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

quarta feira- 24/06/2020 (sub-13/sub-16) coordenação motora e agilidade

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi coordenação e agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

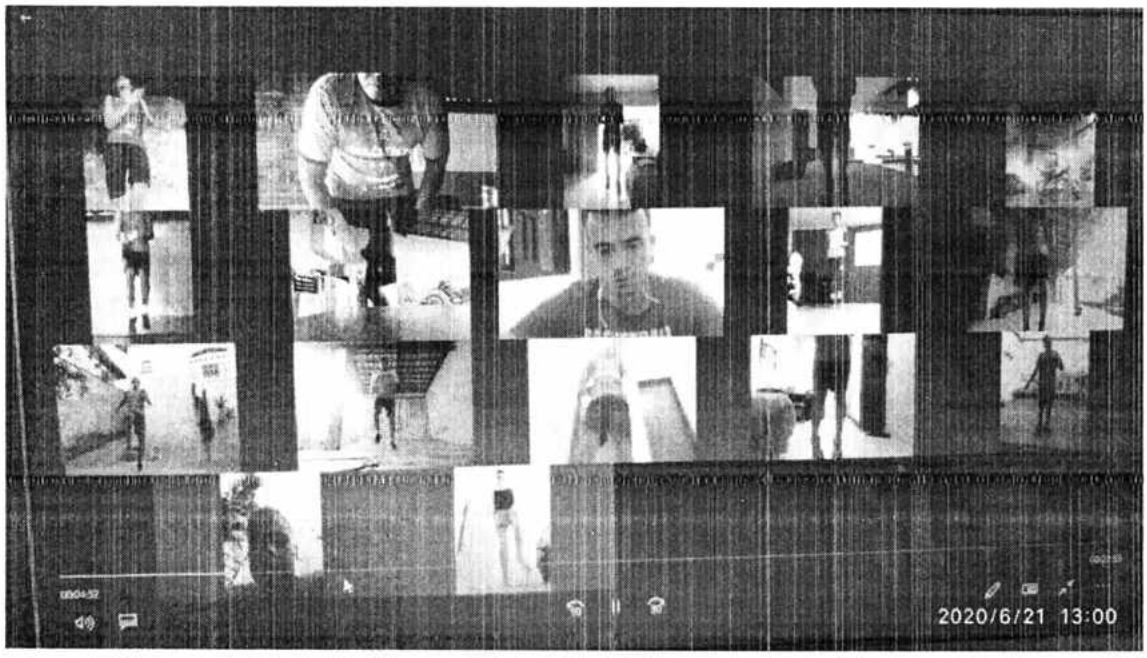
Sub-13 / sub-16

Atividade 1: pular cordas: os atleta iram fazer saltos no mesmo lugar e saltos para frente e para trás. 10 séries de 1 minuto de duração e 30 segundos de pausa entre as séries

Atividade 2 os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda ,fintar o arremesso e fazer o passe cruzado para esquerda e direita.e voltar na posição de arremesso. . 10 séries de 1 minuto de duração e 30 segundos de pausa entre as séries

001857

- **Atividade 3: corrida no mesmo lugar**: os atletas iram simular os movimentos de corridas sem sair do lugar fazendo apenas o movimento de elevação dos joelhos utilizando mais as pontas dos pés. . 10 séries de 1 minuto de duração e 30 segundos de pausa entre as séries



B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento,live, e da filmagem do treino de coordenação e agilidade pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

C- Desempenho e Feedback

001858

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 videos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- Exercício giro: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de arremesso.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

quinta feira- 25/06/2020 (sub-13/sub-16) coordenação motora e arremesso

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

001859

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi defesa, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

Atividade 1: Passada com deslocamento, o atleta deve realizar em posição básica defensiva, um deslocamento lateral, com duas passadas para um lado, seguidamente, após as duas passadas para um lado, ele repete o mesmo para o lado contrário, assim sucessivamente por 4 vezes, então retorna ao ponto inicial realizado o mesmo processo novamente até que se esgote o tempo total da série. 10 séries de 1minuto com 30 segundos de pausa entre as séries.

Atividade 2 : Postura isométrica, o atleta deve ficar em posição básica de defesa, com os pés estáveis no chão, e realizar movimentos constantes de braço, simulando contestação do passe, arremesso e drible de um jogador adversário. 10 séries de 1 minuto com pausa de 1 minuto entre as séries.

- **Atividade 3:** os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda ,fintar o arremesso e fazer um passe cruzado para esquerda e direita.

001860



Depois fazer um passe de aproximação caindo em posição de arremesso.

Tempo dedicado a tarefa 1 hora e 20 minutos

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- Exercício defesa: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de reação.

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício

15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

sexta feira- 26/06/2020 (sub-13/sub-16) coordenação motora e arremesso

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

Atividade 1: :Os atletas deverão sentar no chão com o braço que iria executar o arremesso quase encostando na parede, segurar a bola em uma das mãoes e apoiar o cotovelo deste mesmo braço no chão. Deverão realizar extensão de ombro, extensão de cotovelo e flexão de punho, realizando assim o ato do arremesso. A bola não pode tocar a parede e deve voltar na mão utilizada.

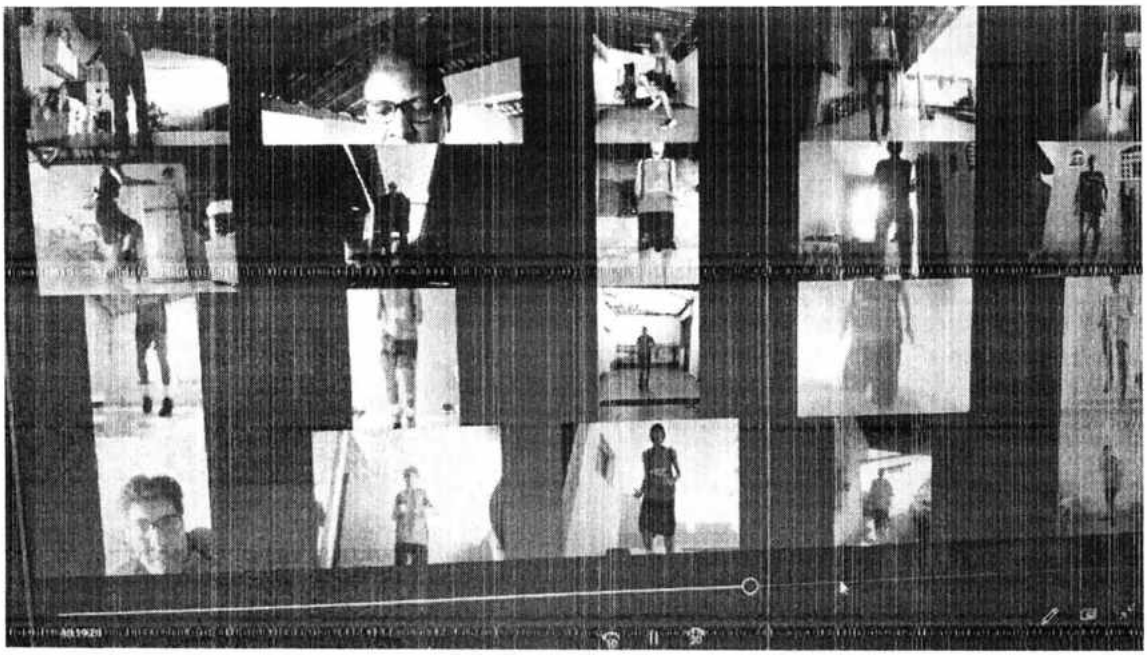
Deverão fazer 100 arremessos com 1 a mão direita, depois mais 100 com a esquerda, 3 séries de 3 repetições com cada mão.

Atividade 2 os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda ,fintar o arremesso e fazer o passe cruzado para esquerda e direita.e voltar na posição de arremesso.

- **Atividade 3:** os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda ,fintar o arremesso e fazer um passe cruzado para esquerda e direita.

Depois fazer um passe de aproximação caindo em posição de arremesso.

001863



B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- Exercício giro: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de arremesso.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

No dia de hoje 15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

C- Neste mesmo dia fizemos a live com o atleta do Vasco Henrique Coelho

Duração da live 1hora e 30 minutos

Segunda feira- 29/06/2020 (sub-13/sub-16) agilidade e força

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi coordenação e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

Atividade 1: giro, os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,depois iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda terminando em posição de arremesso

Atividade 2 os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda ,fintar o arremesso e fazer o passe cruzado para esquerda e direita.e voltar na posição de arremesso.

- **Atividade 3:** os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda ,fintar o arremesso e fazer um passe cruzado para esquerda e direita.

Depois fazer um passe de aproximação caindo em posição de arremesso.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- Exercício giro: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de arremesso.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

No dia de hoje 15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Terça feira- 30/06/2020 (sub-13/sub-16) feedback mensal

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização do feedback , foram enviados mensagens individual e aos grupos de WhatsApp, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados mensagens explicando como funcionará a live.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas e 30 minutos

2-) Planejamento:

Duas live de 40 minutos para realização do feedbck..

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 20 minutos

3-) live:

Sub-13 / sub-16

001867

O feedbck foi feito para avaliar as atividades propostas, para o desempenho de cada atleta e o analise sobre o trabalho que vem sendo realizado.

B- WhatsApp

Após a realização do feedbck conversei com 6 atletas que não poderão participar da live via whatsApp,explicando o que foi decidido pelo atletas e técnico.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 45 minutos.

No dia de hoje 15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não participaram por falta de celular ou internet .

001868

RELATÓRIO – JULHO

WILSON FÉLIX – TÉCNICO DE BASQUETE

Quarta feira- 01/07/2020 (sub-13/sub-16) aeróbico e arremesso

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também é passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi agilidade e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

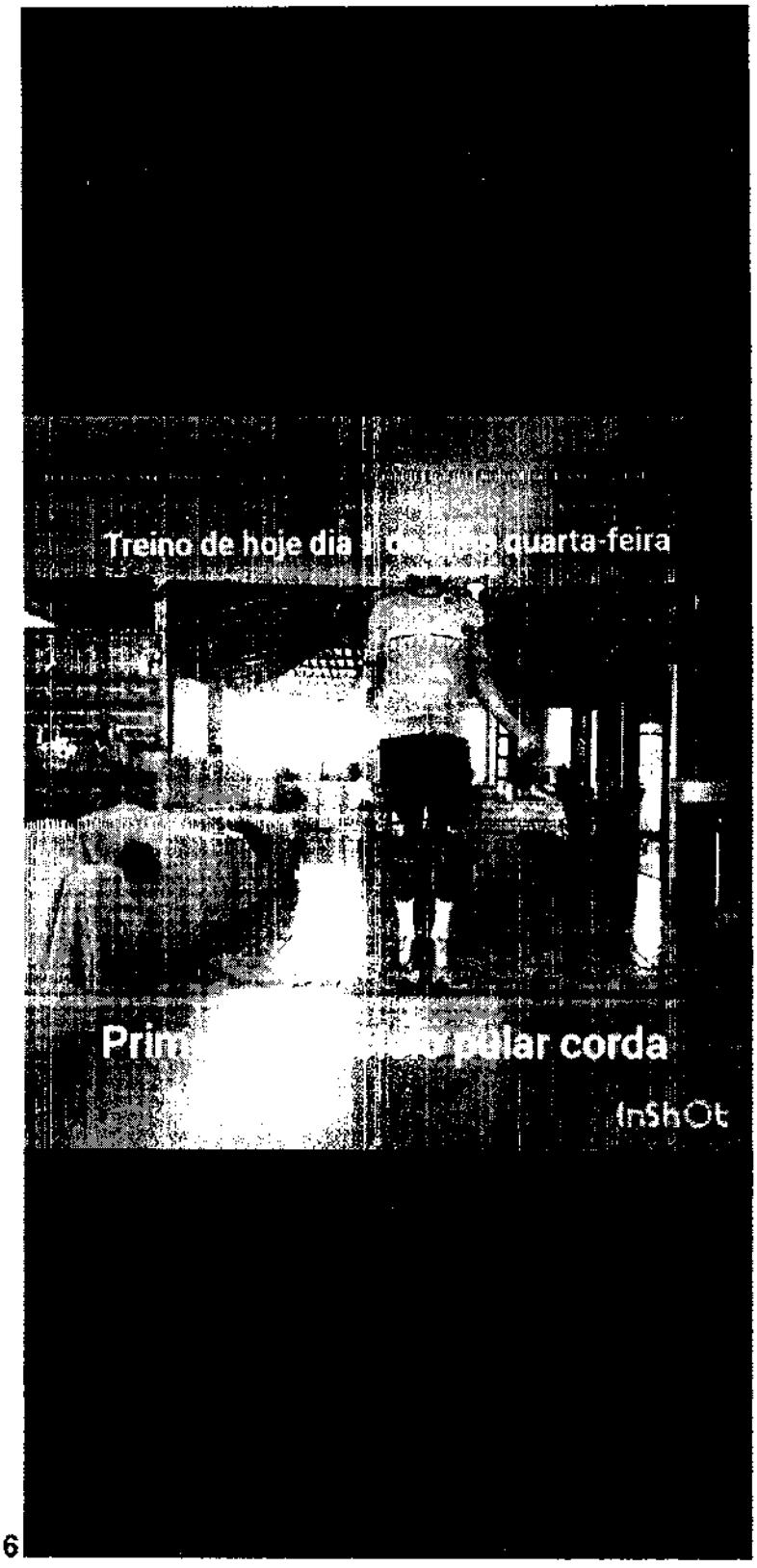
Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Wilson Félix

001869



Sub-13 / sub-16

001870

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

Atividade 1: pular corda, os atletas iram fazer saltos para frente,para trás,e saltos laterais.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

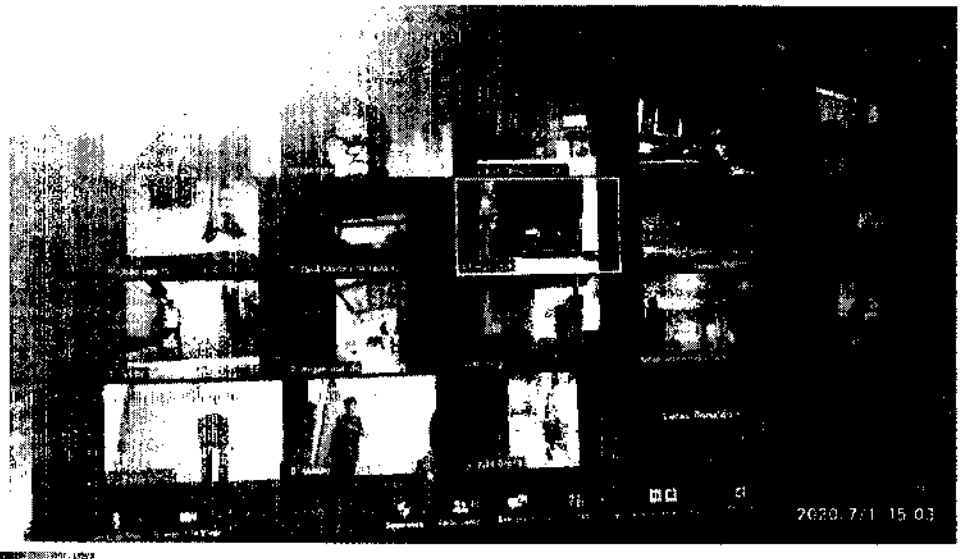
Atividade 2: corrida estacionária e agachamento com salto.

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repedir o mesmo movimento para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3: exercício para melhorar o jogo de pernas:**com os joelhos flexionado e os pés apontando para frente, braços na altura do tórax e mãos abertas viradas para frente Os atletas iram ficar na posição isométrica de defesa, os atletas iram fazer movimentos com a parte inferior para a esquerda frente e direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries



(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

Preparação e execução da live 1 hora

Atletas que não participam da live, envia o vídeo de treinamento individual.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- pular cordas desenvolve o equilíbrio,coordenação motora e agilidade, fortalece panturrilha,quadríceps,glúteos,trapézio ,melhora o sistema cardiovascular e capacidade aeróbica.

- **Exercício passo de aproximação**: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- Exercício giro: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de arremesso.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

001972

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quinta feira- 02/07/2020 (sub-13/sub-16) aeróbico e arremesso

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi agilidade e, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da LIVE, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

001873

Atividade 1: pular corda, os atletas iram fazer saltos para frente,para trás,e saltos laterais.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

Atividade 2: corrida estacionária e agachamento com salto.

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repedir o mesmo movimento para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3: exercício para melhorar o jogo de pernas:**com os joelhos flexionado e os pés apontando para frente, braços na altura do tórax e mãos abertas viradas para frente Os atletas iram ficar na posição isométrica de defesa, os atletas iram fazer movimentos com a parte inferior para a esquerda frente e direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

Preparação e execução da LIVE 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- corrida estacionária: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e condicionamento físico.

- deslocamento lateral: permite uma maior velocidade na troca de direção

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

No dia de hoje 15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Sexta feira- 03/07/2020 (sub-13/sub-16) aeróbico e arremesso

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

001875

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi agilidade e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16



Atividade 1: pular corda, os atletas iram fazer saltos para frente,para trás,e saltos laterais e elevação de joelhos.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

001876

Atividade 2: Agilidade.



Os atletas iram fazer corrida, saltar e cair os dois pés em posição de arremesso fazer um giro e saltar deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

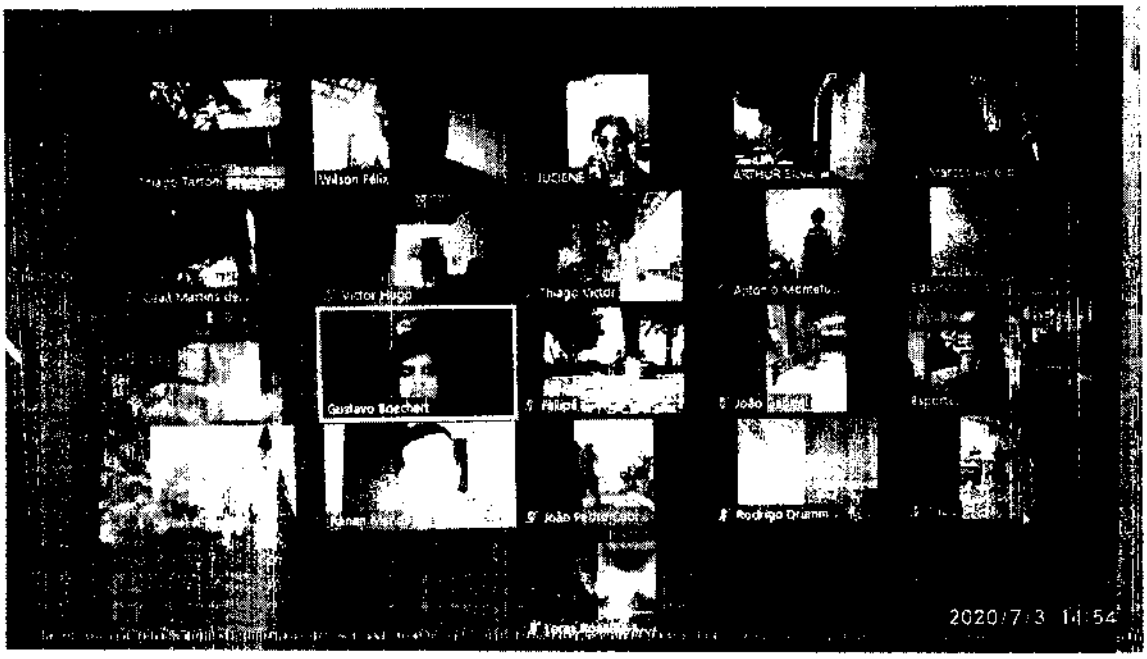
- Atividade 3 tático arremesso:



Arremessos :

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

001877



Preparação e execução da live 1 hora

Atletas que não participam da live, envia o vídeo de treinamento individual.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (04 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- **Exercício escada de agilidade**: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de espaço.

15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades,live, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Segunda feira- 06/07/2020 (sub-13/sub-16) aeróbico e arremesso

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi agilidade e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

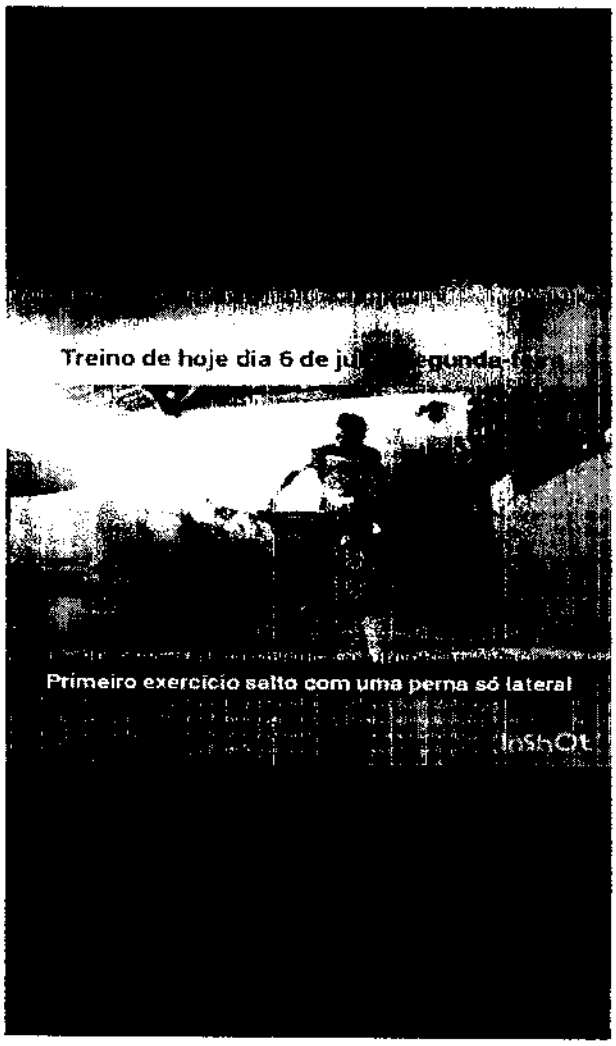
Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

001879

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16



Atividade 1: saltos, os atletas iram fazer saltos laterais aterrissando com uma perna .

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

Atividade 2: escada de agilidade.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3: exercício para melhorar o jogo de pernas:**com os joelhos flexionado e os pés apontando para frente, braços na altura do tórax e mãos abertas viradas para frente Os atletas iram ficar na posição isométrica de

001980

defesa, os atletas iram fazer movimentos com a parte inferior para a esquerda frente e direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries



Preparação e execução da live 1 hora

Atletas que não participam da live, envia o vídeo de treinamento individual.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um

001891

retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- Exercício escada de agilidade: Melhora coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de arremesso.

-salto lateral: melhora o deslocamento da defesa e tomada de desição.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, live, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas .

Reunião na live com a diretoria: tema postagem de vídeo.



Tempo da live 2 horas

Terça feira- 07/07/2020 (sub-13/sub-16) coordenação motora e arremesso

1-) Mobilização:

001882

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi defesa, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

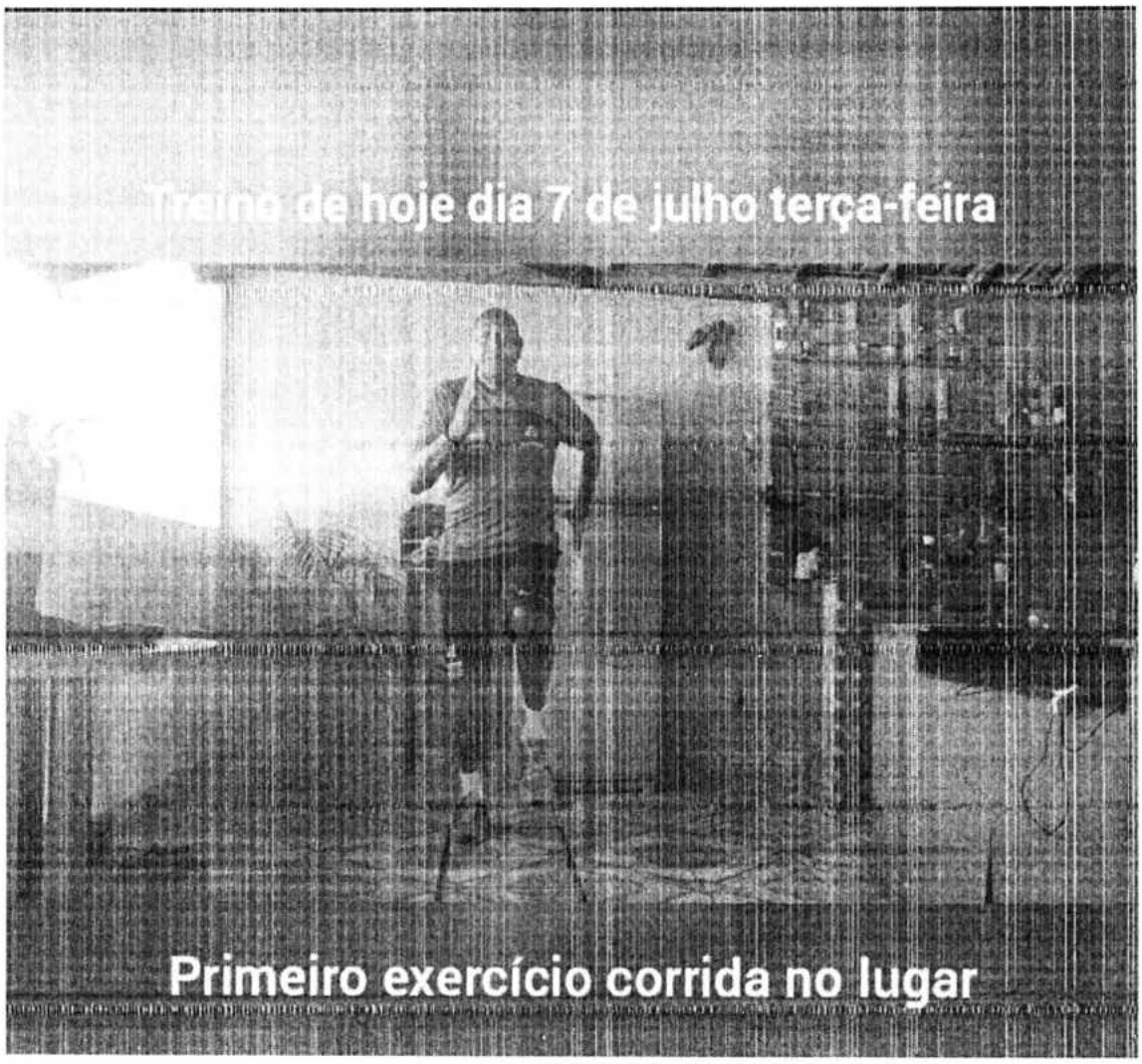
Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

001883



Atividade 1: corrida no lugar ou estacionária: os atletas iram fazer 10 segundos de corridas depois fazer agachamento e salto. 10 séries de 1minuto com 30 segundos de pausa entre as séries.

Atividade 2 Passada com deslocamento: O atleta deve realizar em posição básica defensiva, um deslocamento lateral, com duas passadas para um lado, seguidamente, após as duas passadas para um lado, ele repete o mesmo para o lado contrário, assim sucessivamente por 4 vezes, então retorna ao ponto inicial realizado o mesmo processo novamente até que se esgote o tempo total da séries. 10 séries de 1minuto com 30 segundos de pausa entre as séries.

001884

EM BRANCO

001885

- **Atividade 3:** os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda ,fintar o arremesso e fazer um passe cruzado para esquerda e direita.

Depois fazer um passe de aproximação caindo em posição de arremesso.



Preparação e execução da live 1 hora

Atletas que não participam da live, envia o vídeo de treinamento individual.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (06 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias

- Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

001886

- Exercício saltito: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de reação.

- corrida estacionária: trabalha os membros inferiores, o condicionamento físico e melhora na consciência corporal.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício

15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quarta feira- 08/07/2020 (sub-13/sub-16) coordenação motora e arremesso

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para

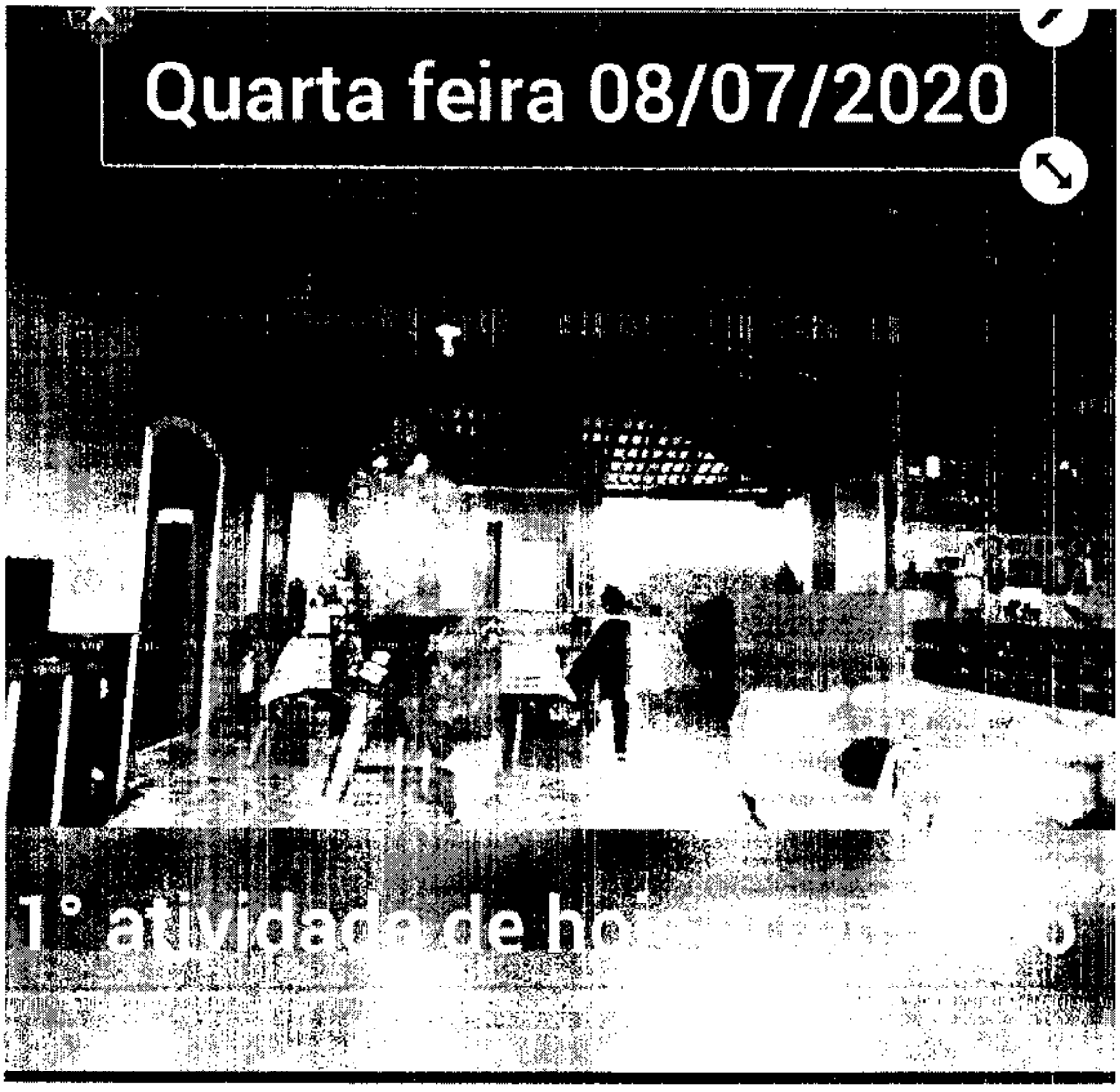
a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16



001988

Atividade 1: Os atletas deverão sentar no chão com o braço que iria executar o arremesso quase encostando na parede, segurar a bola em uma das mãoes e apoiar o cotovelo deste mesmo braço no chão. Deverão realizar extensão de ombro, extensão de cotovelo e flexão de punho, realizando assim o ato do arremesso. A bola não pode tocar a parede e deve voltar na mão utilizada.

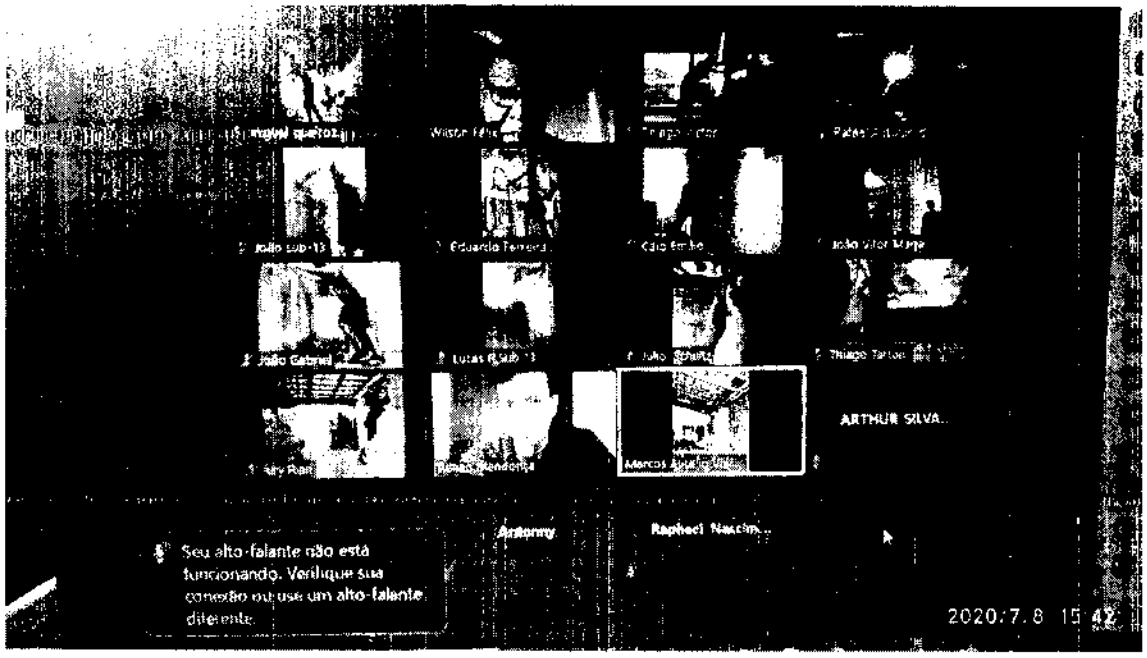
Deverão fazer 100 arremessos com 1 a mão direita, depois mais 100 com a esquerda, 3 séries de 3 repetições com cada mão.

-Atividade 2 os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda ,fintar o arremesso e fazer o passe cruzado para esquerda e direita.e voltar na posição de arremesso.

10 séries de 1minuto com 30 segundos de pausa entre as séries

- Atividade 3: os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda ,fintar o arremesso e fazer um passe cruzado para esquerda e direita. Depois fazer um passe de aproximação caindo em posição de arremesso.

10 séries de 1minuto com 30 segundos de pausa entre as séries



B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Atletas que não participam da live, envia o vídeo de treinamento individual.

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos

001889

separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- Exercício giro: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de arremesso.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

11 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas,live, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

Quinta feira- 09/07/2020 (sub-13/sub-16) aeróbico e arremesso

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também é passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando

da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi aeróbico e, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

001891



Atividade 1: pular corda, os atletas iram fazer saltos para frente,para trás,e saltos laterais.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

Atividade 2: corrida estacionária e agachamento com salto.

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repedir o mesmo movimento para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3: exercício para melhorar o jogo de pernas:**com os joelhos flexionado e os pés apontando para frente, braços na altura do tórax e mãos abertas viradas para frente Os atletas iram ficar na posição isométrica de

001892

defesa, os atletas iram fazer movimentos com a parte inferior para a esquerda frente e direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

Preparação e execução da live 1 hora

Atletas que não participam da live, envia o vídeo de treinamento individual.



B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício aeróbico: e uma forma de preparar os atleta para melhor seu condicionamento fisico.

- Exercício trabalho de pernas: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

-15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades,live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Sexta feira- 10/07/2020 (sub-13/sub-16) aeróbico e arremesso

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

001894

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi coordenação, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16



- Atividade 1: pular corda, os atletas iram fazer saltos para frente,para trás,e saltos laterais.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

001895

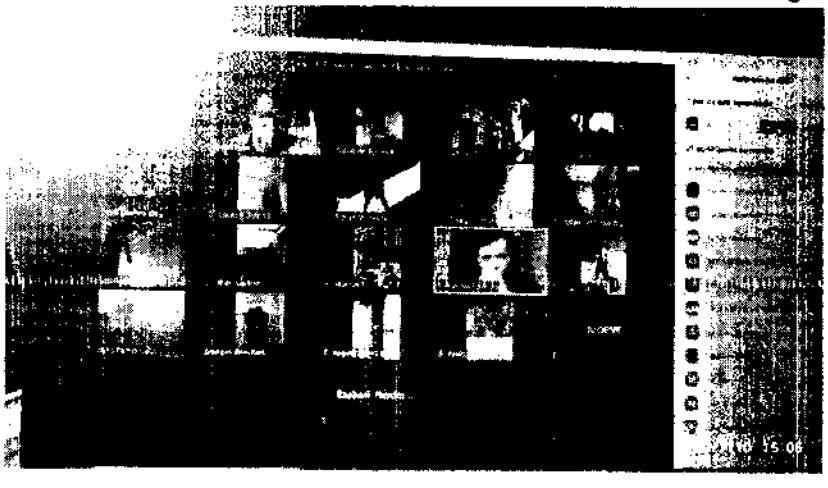
- Atividade 2: corrida estacionária e agachamento com salto.

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repedir o mesmo movimento para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- Atividade 3: exercício para melhorar o jogo de pernas:com os joelhos flexionado e os pés apontando para frente, braços na altura do tórax e mãos abertas viradas para frente Os atletas iram ficar na posição isométrica de defesa, os atletas iram fazer movimentos com a parte inferior para a esquerda frente e direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos



entre as séries

Preparação e execução da live 1 hora

Atletas que não participam da live, envia o vídeo de treinamento individual.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

001896

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

- O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- Exercício aeróbico: e uma forma de preparar os atleta para melhor seu condicionamento físico.

- Exercício trabalho de pernas: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

08 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Segunda feira- 13/07/2020 (sub-13/sub-16) aeróbico e arremesso

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

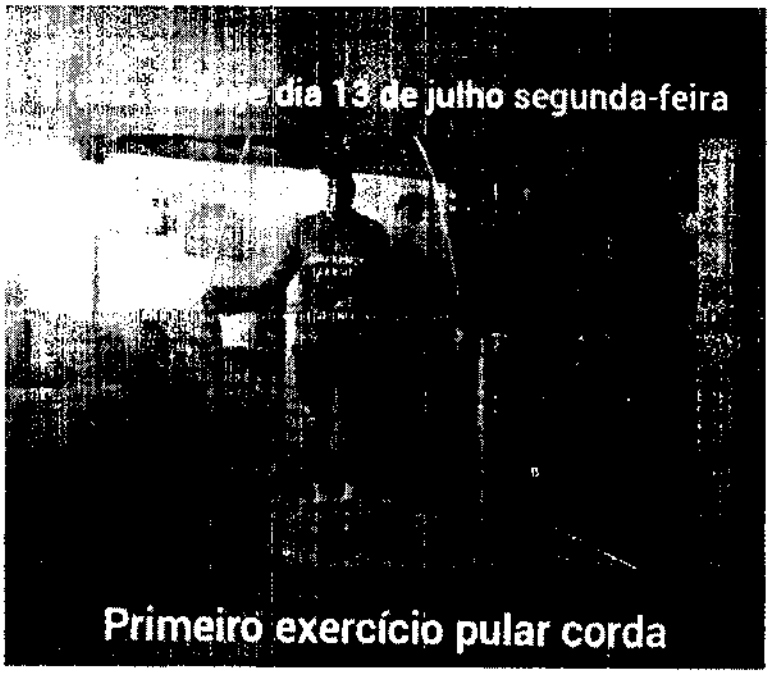
Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi trabalho coordenativo, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16



001898

Atividade 1: pular corda, os atletas iram fazer saltos para frente,para trás,e saltos laterais.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

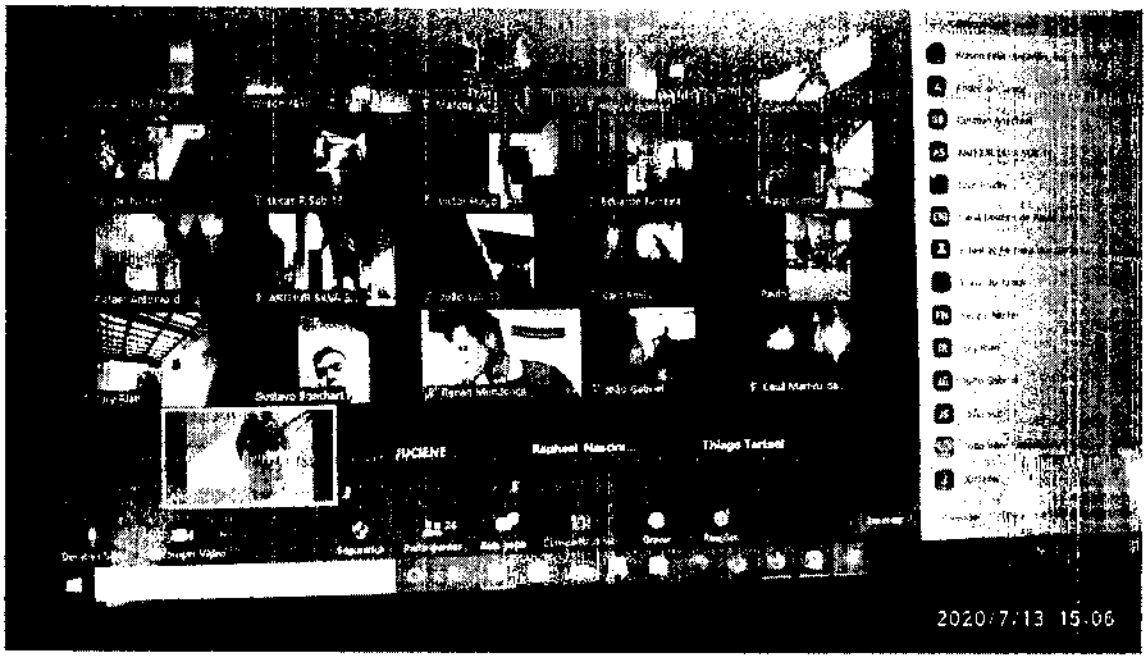
Atividade 2: corrida estacionária e agachamento com salto.

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repedir o mesmo movimento para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3: exercício para melhorar o jogo de pernas:**com os joelhos flexionado e os pés apontando para frente, braços na altura do tórax e mãos abertas viradas para frente Os atletas iram ficar na posição isométrica de defesa, os atletas iram fazer movimentos com a parte inferior para a esquerda frente e direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

001999

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício aeróbico: e uma forma de preparar os atleta para melhor seu condicionamento físico.

- Exercício trabalho de pernas: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

- pular corda:é um dos exercícios de alta I

04 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades,live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Terça feira- 14/07/2020 (sub-13/sub-16) aeróbico e agilidade

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi aeróbico e coordenação, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:



Sub-13 / sub-16

01301

-Atividade 1: pular corda, os atletas iram fazer saltos para frente,para trás,e saltos laterais.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

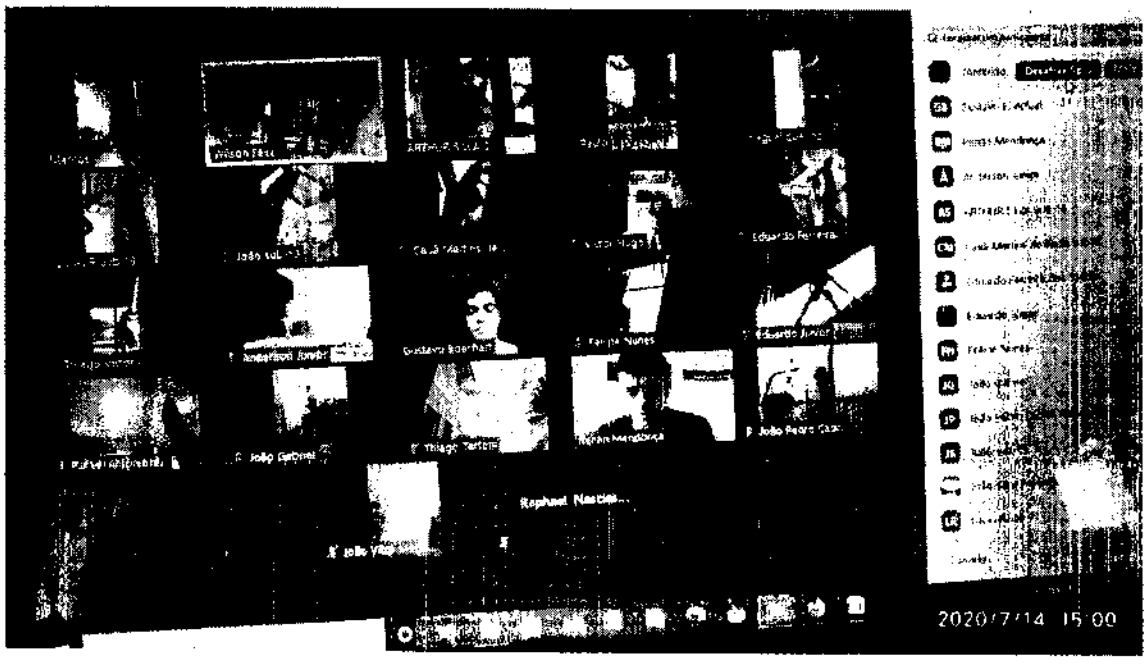
-Atividade 2: corrida estacionária com as mãos na parede.

Os atletas iram colocar as mãos na parede e fazer corrida com elevação do joelho.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3 escada de agilidade:** fazer corrida com elevação do joelho.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

001902

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício aeróbico: e uma forma de preparar os atleta para melhor seu condicionamento fisico.

- Exercício trabalho de pernas: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

- Pular corda :O exercício ajuda no sistema cardiovascular e é um ótimo exercício para quem faz esporte.

- Escada de agilidade: é uma ferramenta para a preparação física, que serve para demarcar espaço onde o atleta deve executar uma rotina de movimentos.

No dia de hoje 19 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades,live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

001903



Reunião com os pais ou responsáveis duração 2 horas

Quarta feira- 15/07/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento.

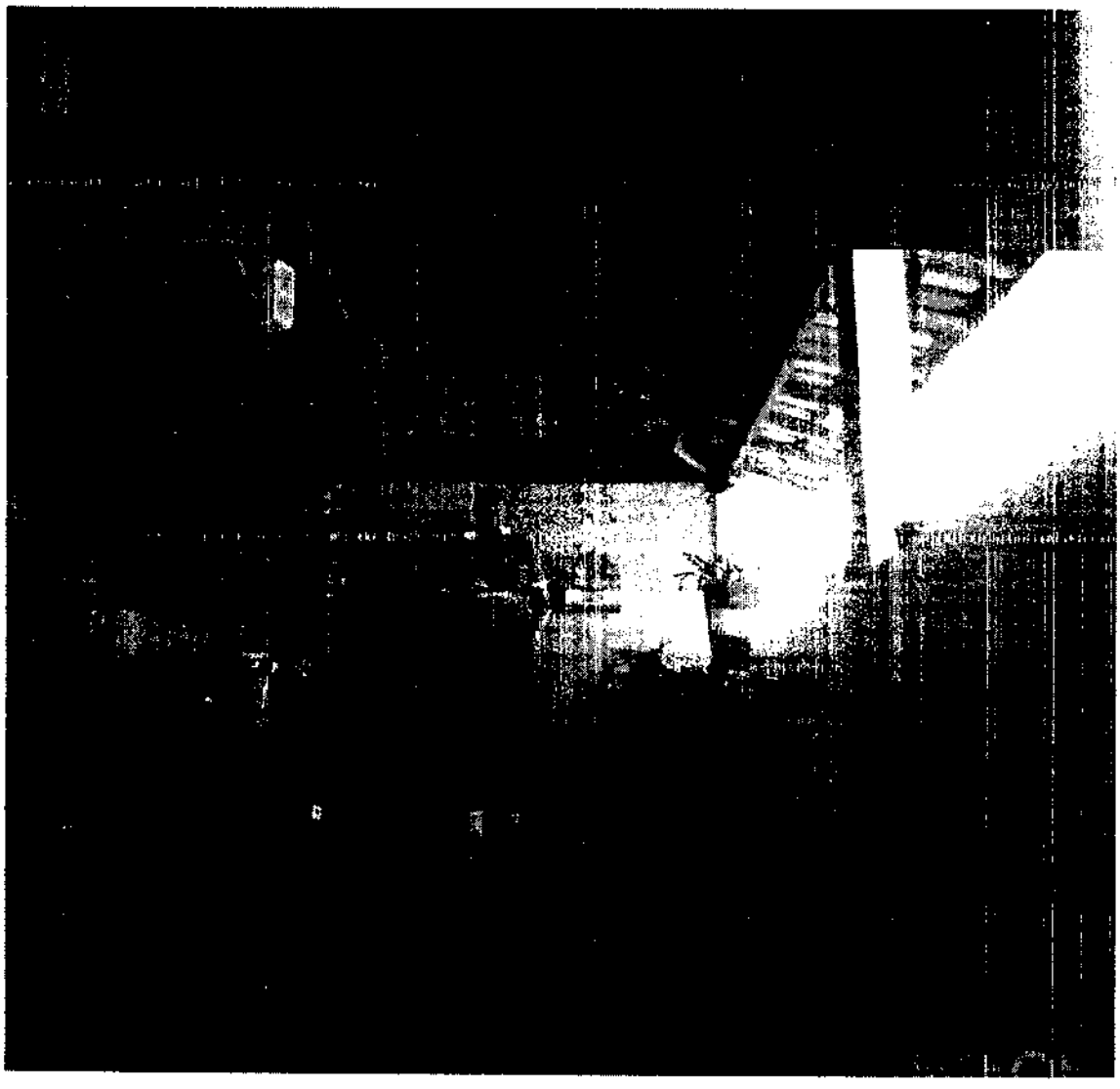
Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi aeróbico, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16



Atividade 1: corrida estacionária e agachamento com salto.

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento

e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repedir o mesmo movimento para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

Atividade 2: pular corda, os atletas iram fazer saltos para frente e para trás,e saltos laterais.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3: exercício para melhorar o jogo de pernas:**com os joelhos flexionado e os pés apontando para frente, braços na altura do tórax e mãos abertas viradas para frente Os atletas iram ficar na posição isométrica de defesa, os atletas iram fazer movimentos com a parte inferior para a esquerda frente e direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício aeróbico: e uma forma de preparar os atleta para melhor seu condicionamento fisico.

- Exercício trabalho de pernas: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

001906

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

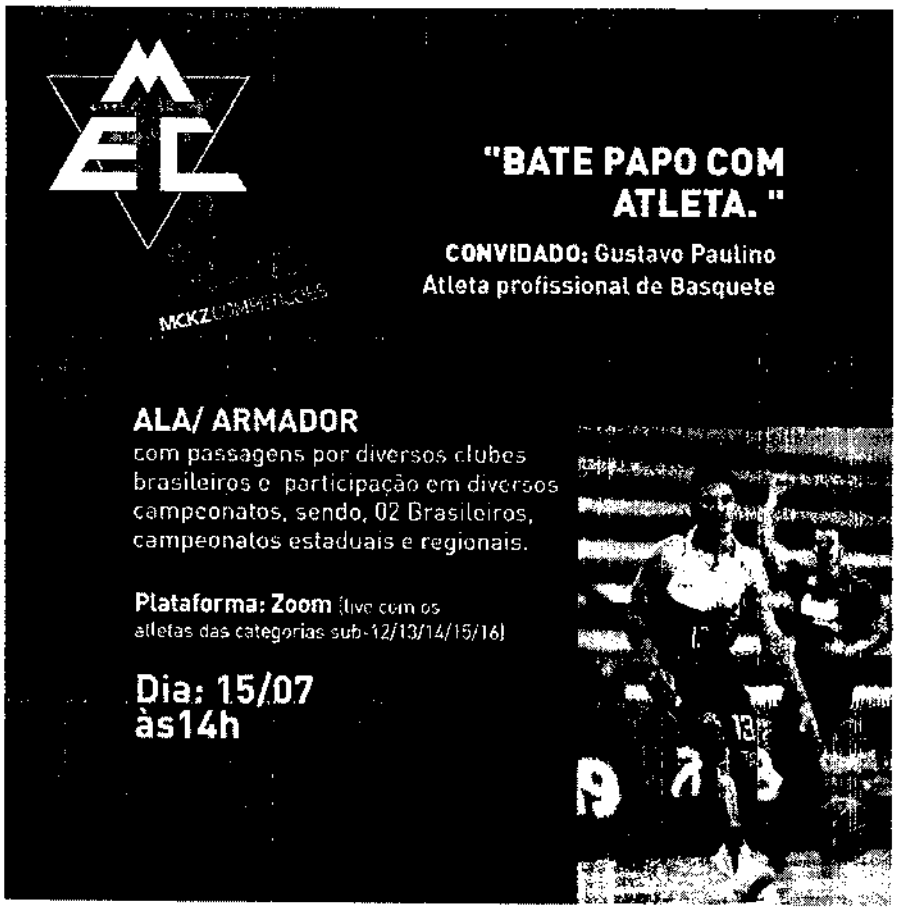
No dia de hoje 15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades,live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Execução da live 2 horas

Quinta feira- 16/07/2020 (sub-13/sub-16) aeróbico e arremesso

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação

diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi aeróbico e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

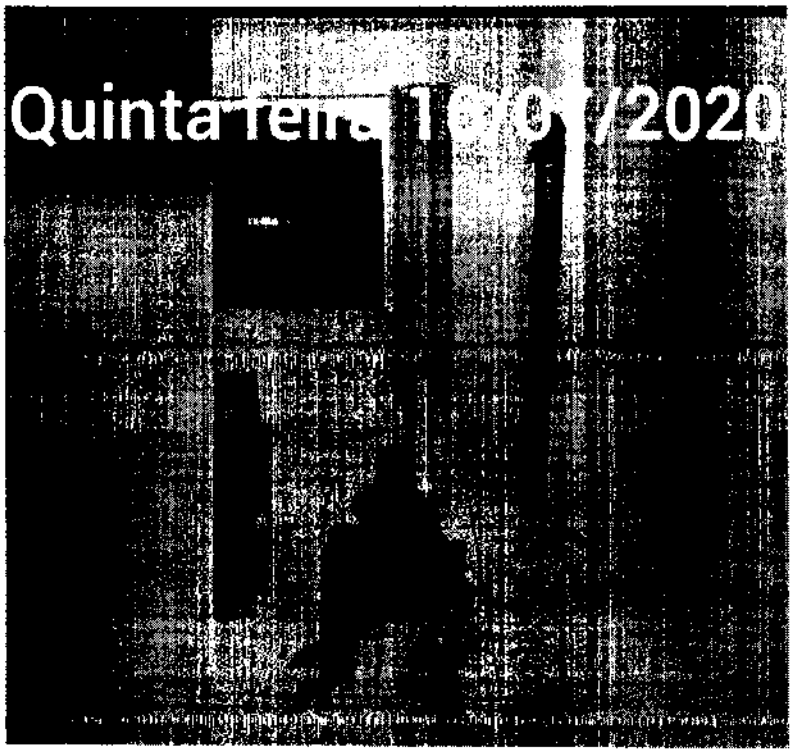
Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

001908



-Atividade 1: pular corda, os atletas iram fazer saltos para frente,para trás,e saltos laterais.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- Atividade 2: corrida estacionária e agachamento com salto.

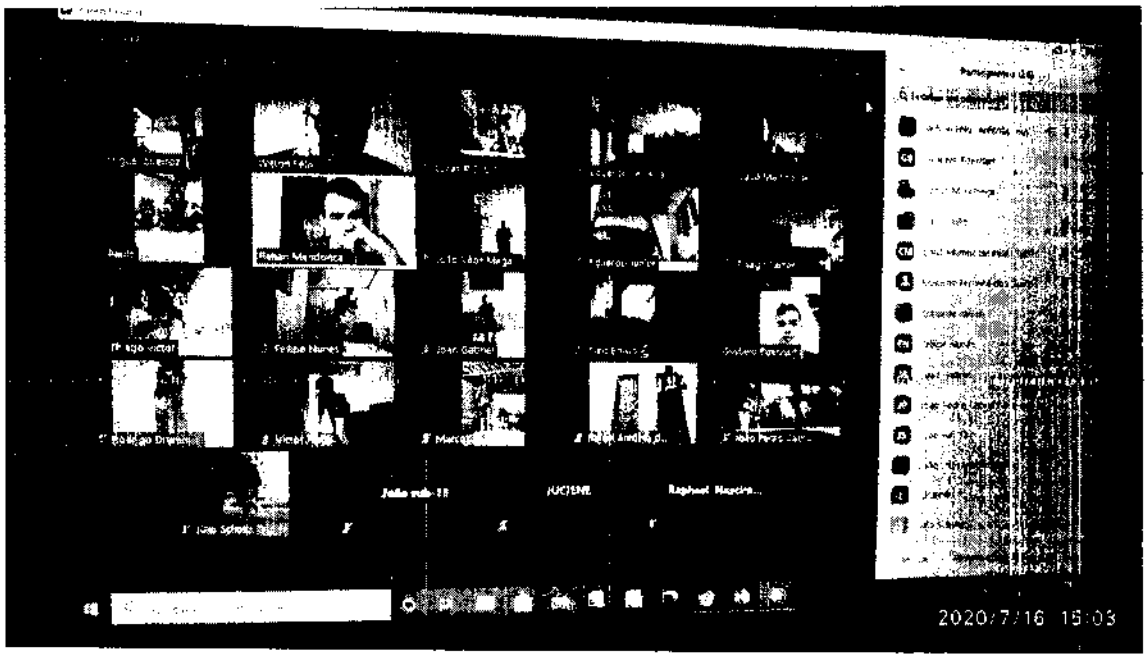
Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repedir o mesmo movimento para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- Atividade 3: exercício para melhorar o jogo de pernas:com os joelhos flexionado e os pés apontando para frente, braços na altura do tórax e mãos abertas viradas para frente Os atletas iram ficar na posição isométrica de defesa, os atletas iram fazer movimentos com a parte inferior para a esquerda frente e direita.

001909

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício aeróbico: e uma forma de preparar os atleta para melhor seu condicionamento físico.

001910

- Exercício trabalho de pernas: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício

15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades,live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Sexta feira- 17/07/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi coordenação, sendo o

treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16



-Atividade 1: pular corda, os atletas iram fazer saltos duplos e com elevação de joelhos.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 2: corrida estacionária e agachamento com salto.

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repedir o mesmo movimento para a direita.

001912

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3 escada de agilidade:** corrida com elevação de joelho,pé dentro pé fora.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício aeróbico: e uma forma de preparar os atleta para melhor seu condicionamento fisico.

- Exercício trabalho de pernas: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

No dia de hoje 15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

001913

O planejamento das atividades,live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

segunda feira- 20/07/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

001914



Atividade 1 bandeja de três passos: os atletas colocaram uma cadeira como obstáculo iram fazer um salto para esquerda e dois passos para frente,fazer o mesmo movimento para a direita . Os atletas deverão realizar 10 séries de 1 minuto e descansa 30 segundos entre as séries.

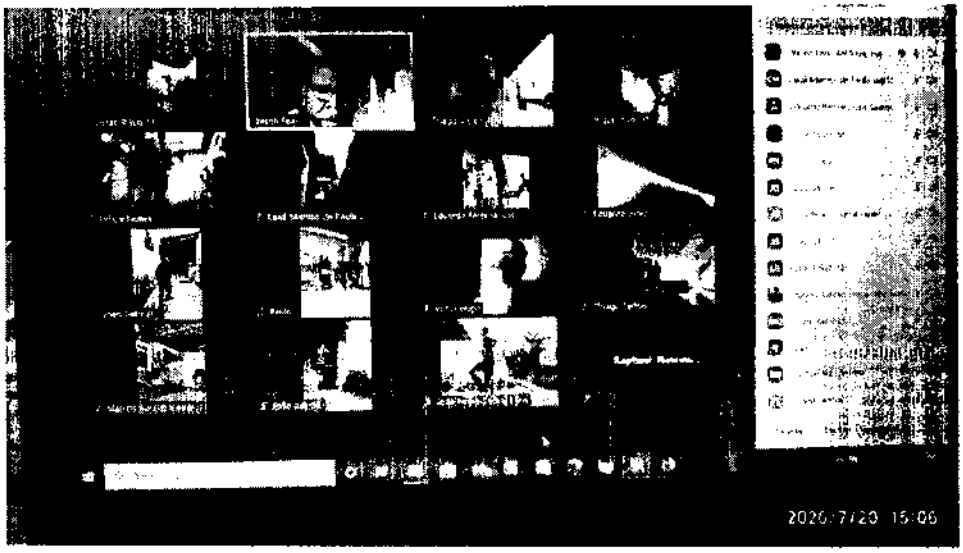
Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as série

-Atividade 2: pular corda: saltar gorda a atividade proposta trabalha a coordenação motora do atleta e sistema cardiovascular ,preparando os atletas para as competições. . Os atletas deverão executar 10 séries de 10 repetições e descansar 30 segundos entre as séries.

- Atividade 3: passada com deslocamento,o atleta devera realizar em posição básica isométrica defensiva, um deslocamento lateral,com duas passadas para um lado,seguidamente,após as duas passadas para um lado,ele repete o mesmo para o lado contrario,assim sucessivamente por 10 vezes.

Os deverão realizar 10 séries de 1 minuto e descansa 30 segundos entre as séries.

001915



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício aeróbico: e uma forma de preparar os atleta para melhor seu condicionamento físico.

- Exercício adeja: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

0019 16

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Terça feira- 21/07/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização: Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

001917



Terça-feira,
21 de julho de 2020

Atividade 1: Os atletas deverão sentar no chão com o braço que iria executar o arremesso quase encostando-se à parede, segurar a bola em uma das mãos e apoiar o cotovelo deste mesmo braço no chão. Deverá realizar extensão de ombro, extensão de cotovelo e flexão de punho, realizando assim o ato do arremesso. A bola não pode tocar a parede e deve voltar na mão utilizada.

Deverão fazer 10 arremessos com 1 a mão direita, depois mais 10 com a esquerda, não tem intervalo, vão alternando as mãos. 3 séries de 10 repetições com cada mão e sem intervalo entre mãos.

-Atividade 2: corrida estacionária e agachamento com salto.

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repedir o mesmo movimento para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as série

- Atividade 3 : Finta aberta, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, realizar uma finta com os pés e a bola para o mesmo lado (esquerdo ou direito), após a finta retorna o corpo a posição de tríplice ameaça e simula a mecânica do arremesso. 10 séries de 10 repetições para cada perna e pausa de 30 segundos entre as séries.

001918



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de arremesso pelos atletas e live os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias **–corrida estacionária:** e uma forma de preparar os atleta para melhor seu condicionamento fisico.

- Exercício trabalho de pernas: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

20 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

001919

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quarta feira- 22/07/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi aeróbico e, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

001920

Sub-13 / sub-16



Atividade 1: pular corda, os atletas iram fazer saltos para frente,para trás,e saltos laterais.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

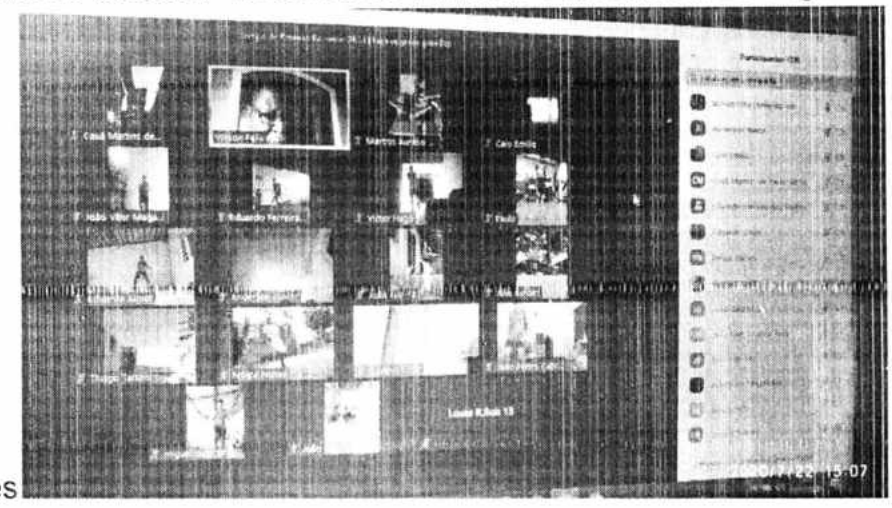
-Atividade 2: corrida estacionária e agachamento com salto.

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repedir o mesmo movimento para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- Atividade 3: exercício para melhorar o jogo de pernas:com os joelhos flexionado e os pés apontando para frente, braços na altura do tórax e mãos abertas viradas para frente Os atletas iram ficar na posição isométrica de defesa, os atletas iram fazer movimentos com a parte inferior para a esquerda frente e direita.

001921

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries 

Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício aeróbico: e uma forma de preparar os atleta para melhor seu condicionamento físico.

- Exercício trabalho de pernas: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

-pular corda:o exercício ajuda o sistema cardiovascular e noção de espaço.

15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

001922

D- Relatório:

O planejamento das atividades,live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quinta feira- 23/07/2020 (sub-13/sub-161-)

Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi coordenação, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

001923

Sub-13 / sub-16



Atividade 1: saltito alternados: elevando os joelhos até altura do quadril e movimentando os braços

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

Atividade 2: corrida estacionária e defesa

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repedir o mesmo movimento para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3 polichinelo:**os atletas ficaram na posição ereta com as pernas totalmente fechadas e com as mãos coladas nas coxas,depois,com saltos no mesmo lugar e com movimentos sincronizados de braços e perna com um pulo abre as pernas ,e levanta os braços acima da cabeça sempre voltando a posição inicial.

001924

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries



Planejamento e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação pelos atletas,live, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (05 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício aeróbico: e uma forma de preparar os atleta para melhor seu condicionamento fisico.

001925

- **Exercício saltito**: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

- **corrida estacionária**:exige força,estabilidade,postura,aumenta a freqüência cardíaca,alem da flexibilidade muscular.

14 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades,live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Sexta feira- 24/07/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi aeróbico e arremesso

sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

Atividade 1: pular corda, os atletas iram fazer saltos para frente,para trás,e saltos laterais.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 2: corrida estacionária e agachamento com salto.

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repedir o mesmo movimento para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3: exercício para melhorar o jogo de pernas:**com os joelhos flexionado e os pés apontando para frente, braços na altura do tórax e mãos abertas viradas para frente Os atletas iram ficar na posição isométrica de defesa, os atletas iram fazer movimentos com a parte inferior para a esquerda frente e direita.

001927

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do vídeo de treinamento de agilidade, da realização da live, os atletas que não participaram da live enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (03 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício aeróbico: e uma forma de preparar os atleta para melhor seu condicionamento físico.

- Exercício trabalho de pernas: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

001928

-exercício pular corda: melhora o condicionamento físico e coordenação motora.

15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades,live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



execução da live com o convidado 2 horas

Segunda feira- 27/07/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização: Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a

cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi exercícios coordenativo, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

-Atividade 1: pular corda, os atletas iram fazer saltos para frente e para trás e saltos laterais.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 2: corrida estacionária:1- levante o braço direito e o pé esquerdo ao mesmo tempo.

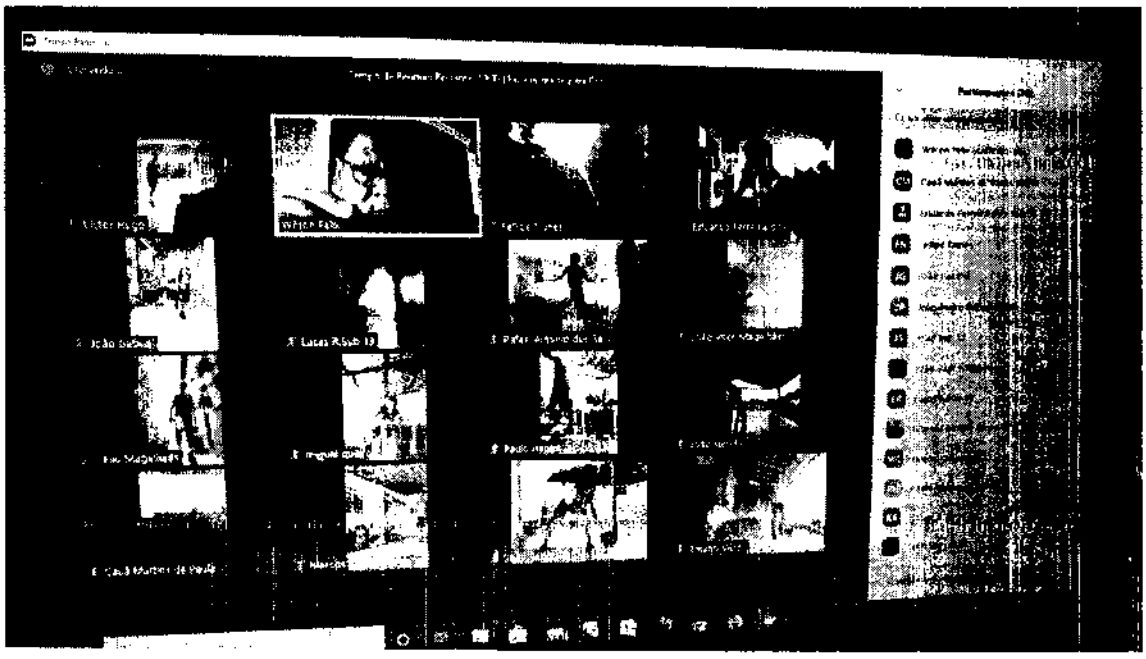
2- levante o joelho até o quadril, depois, mude para o pé oposto,levantando rapidamente o pé direito até o quadril.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

001930

- **Atividade 3: exercício para melhorar o jogo de pernas:**com os joelhos flexionado e os pés apontando para frente, braços na altura do tórax e mãos abertas viradas para frente Os atletas iram ficar na posição isométrica de defesa, os atletas iram fazer movimentos com a parte inferior para a esquerda frente e direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries



Planejamento e execução da live 1 hora



Tempo da live sub 12 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura,

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (04 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício aeróbico: e uma forma de preparar os atleta para melhor seu condicionamento fisico.

- Exercício trabalho de pernas: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades,live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Terça feira- 28/07/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi aeróbico e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16



-Atividade 1: corrida estacionária e arremesso.

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de arremesso fazer um

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de arremesso e continuar para a esquerda, repedir o mesmo movimento para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos

entre as série

-Atividade 2 fintar o obstáculo : os atletas iram correr até o obstáculo fazer uma finta para esquerda ou direita, depois da finta sair na bandeja.

- Atividade 3: os atletas deverão permanecer em posição de defesa, com joelhos flexionados e posicionados de frente para uma parede. Deverão jogar bola de meia para cima e encostar na parede com a mesma mão. Será necessário fazer o mais rápido que conseguir

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as series



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

001934

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício aeróbico: e uma forma de preparar os atleta para melhor seu condicionamento fisico.

- Exercício trabalho de pernas: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

Pular corda: exercício proposta para o condicionamento fisico.

15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades,live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quarta feira- 29/07/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

001935

2-) Planejamento:

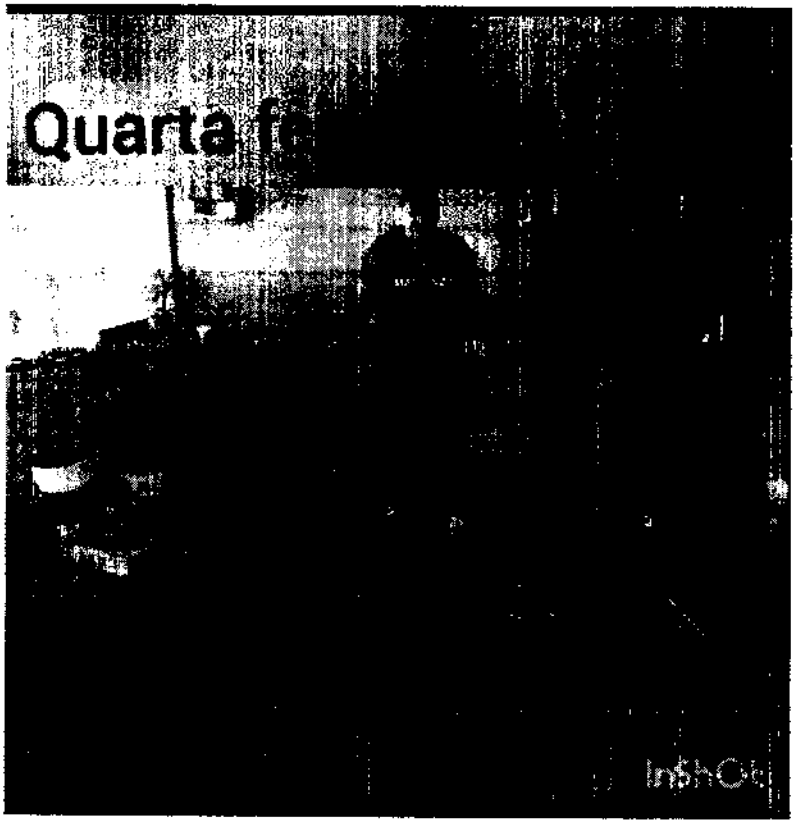
Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi aeróbico e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16



Atividade 1: saltito alternado:elevar os joelhos alternados até a altura do quadril .

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

001936

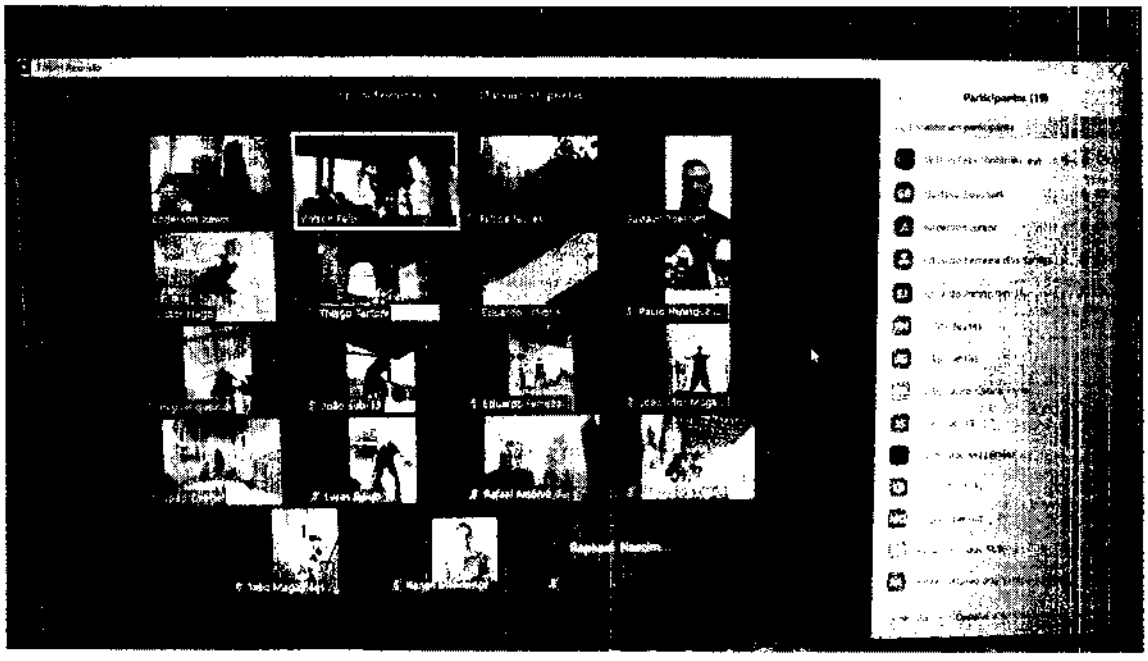
Atividade 2: corrida estacionária.

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionária depois um salto para a esquerda e outro pra direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3 :** os atletas iram realizar os "saltitos" /"metralhadora" movendo os pés o mais rápido possível e também mover os braços simulando atrapalhar um atacante.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

001937

Com a avaliação dos vídeos recebidos (02 videos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício aeróbico: e uma forma de preparar os atleta para melhor seu condicionamento fisico.

- Exercicio trabalho de pernas: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

No dia de hoje 07 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades,live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



foi realizada uma reunião junto as comissões técnicas de basquetebol, natação e voleibol,para o coordenador geral recebesse o nosso feedback do trabalho realizado até o momento, na tentativa de que o trabalho home office fosse executado de forma mais organizada e eficaz.

Tempo da reunião 2 horas

001938

Quinta feira- 30/07/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

-Atividade 1: os atletas deverão realizar o afundo reverso e simultaneamente passar a bola de meia entre as pernas. Para garantir a execução do afundo com boa amplitude, serão orientados a encostar ou quase encostar o joelho da perna de trás no chão. O exercício deve ser feito alternado as pernas.

001939

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 2: corrida estacionária e agachamento com salto.

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repedir o mesmo movimento para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3: :** os atletas deverão realizar um auto-passse, jogando a bolinha ao alto e para frenet, saltando e pegando a bola alto, realizando uma parada a 1 tempo (com os dois pés juntos). Após parada, deverão realizar saída aberta para esquerda e voltar a posição inicial para outro autopasse, repetindo o processo, porém deverão fazer a saída aberta para o lado direito, cruzada para o lado esquerdo e cruzada para o lado direito..

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

001940



Preparação e execução da live 1 hora



Acompanhando a live do Lucas com equipe sub 16

Tempo da live 1hora e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

001941

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício aeróbico: e uma forma de preparar os atleta para melhor seu condicionamento fisico.

- Exercício trabalho de pernas: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

No dia de hoje 15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades,live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Sexta feira- 31/07/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos

001942

mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

-Atividade 1: os atletas deverão realizar o afundo reverso e simultaneamente passar a bola de meia entre as pernas. Para garantir a execução do afundo com boa amplitude, serão orientados a encostar ou quase encostar o joelho da perna de trás no chão. O exercício deve ser feito alternado as pernas.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 2: os atletas deverão realizar o "quadrado defensivo". Deverão correr para frente e realizar a aproximação/close out e a contestação do arremesso, logo após realizar deslocamento defensivo para o lado esquerdo, seguido de corrida de costas e por último deslocamento defensivo lateral para a direita voltando para o local de onde iniciou.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- Atividade 3: : os atletas deverão realizar um auto-passse, jogando a bolinha ao alto e para frenet, saltando e pegando a bola alto, realizando uma parada a 1 tempo (com os dois pés juntos). Após parada, deverão realizar saída aberta para esquerda e voltar a posição inicial para outro autopasse, repetindo o

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

processo, porém deverão fazer a saída aberta para o lado direito, cruzada para o lado esquerdo e cruzada para o lado direito..

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries



Tempo da live 2 horas.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (10 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício aeróbico: e uma forma de preparar os atleta para melhor seu condicionamento fisico.

001944

- Exercício trabalho de pernas: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo

15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades,live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

001945

RELATÓRIO – AGOSTO

WILSON FÉLIX – TÉCNICO DE BASQUETE

Segunda feira- 03/08/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também é passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi coordenação motora, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

001946



Sub-13 / sub-16

Atividade 1: pular corda, os atletas iram fazer saltos para frente e para trás, saltos laterais e saltos com elevação de joelhos.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

Atividade 2: corrida estacionada e agachamento com salto.

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repedir o mesmo movimento para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3 polichinelo:**

1. Antes de iniciar o movimento é necessário estar de pé, com os braços ao lado do corpo e as pernas fechadas.

2. Logo depois, efetuar um pequeno salto, movendo as mãos acima da cabeça e as pernas se afastando lateralmente.

3. Efetuar outro salto retornando os braços e pernas à posição inicial.

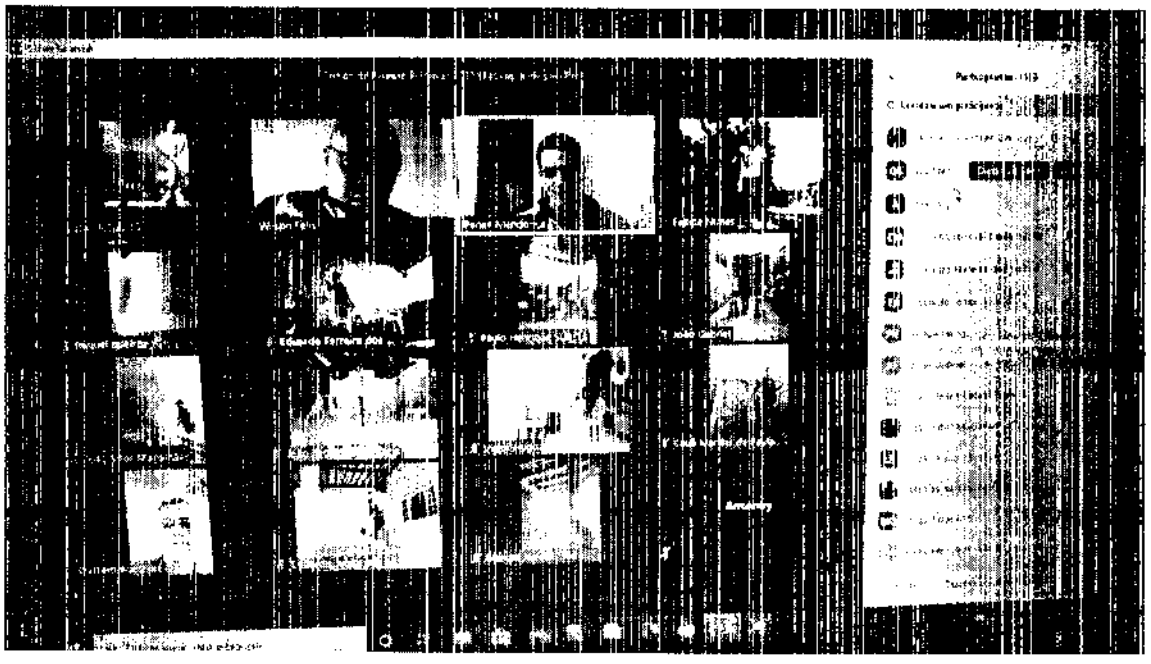
(31) 3223-2611
Rua Corgonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

4. Repetir o movimento pelo tempo ou número de repetições programado.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo , para executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos

(31) 3223-2611
Rua Corgonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- **pular cordas** desenvolve o equilíbrio, coordenação motora e agilidade, fortalece panturrilha, quadriceps,glúteos,trapézio ,melhora o sistema cardiovascular e capacidade aeróbica.

- **polichinelo:** Por ser um exercício que movimenta o corpo todo, o exercício necessita de sincronia e postura para ser realizado de maneira correta, sendo dessa forma muito útil para melhorar o repertorio motor.

-corrida estacionária

- Torna os joelhos mais fortes e saudáveis.
- Desenvolve o equilíbrio, agilidade e coordenação, o que pode reduzir o risco de quedas ou lesões.
- Ajuda a melhorar a postura.
- Aumenta a frequência cardíaca.
- Também aumenta a função cardiovascular, melhora a capacidade pulmonar e a circulação.

15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

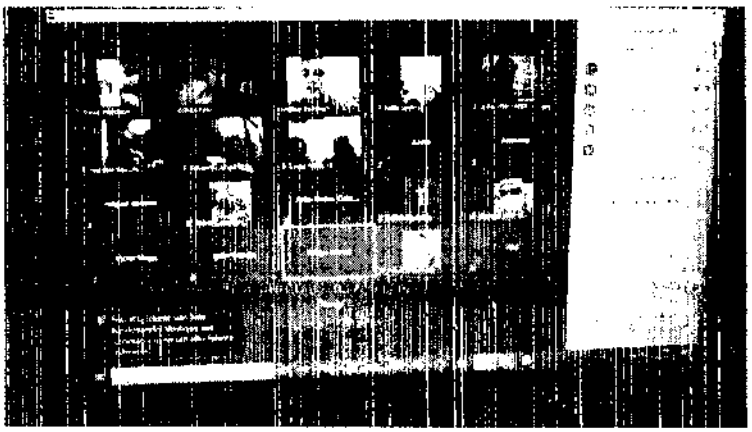
Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, live,envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas e 30 minutos.

001949



Reunião com pais, responsáveis e atletas.

O Feedback dos treinamento do mês de julho.

Duração da reunião 2 horas

Terça feira- 04/08/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do

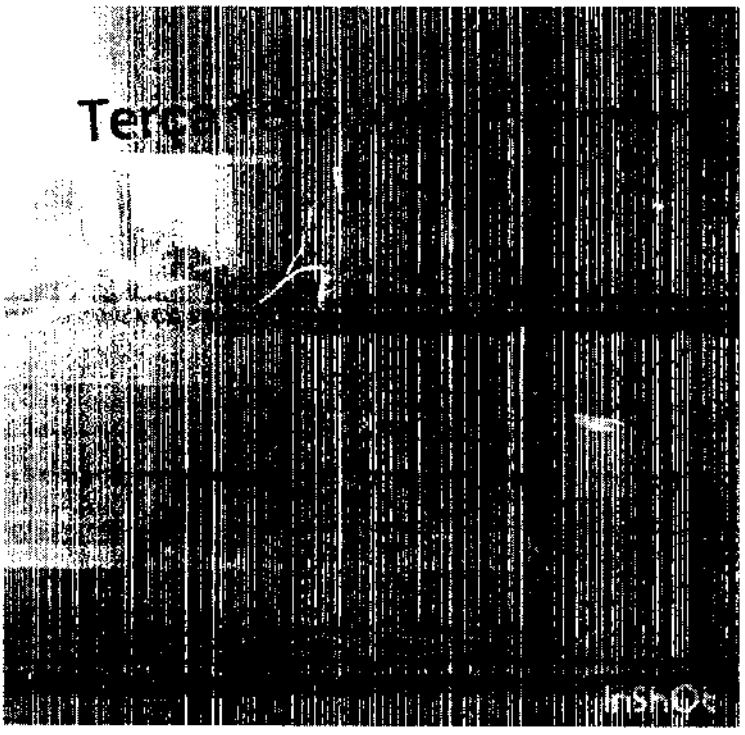
(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420. Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi agilidade e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:



Sub-13 / sub-16

-Atividade 1: pular corda, os atletas iram fazer saltos para frente,para trás,e saltos laterais.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 2: corrida estacionária e agachamento com salto.

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repedir o mesmo movimento para a direita.

001951

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3:** Os atletas deverão sentar no chão com o braço que iria executar o arremesso quase encostando na parede, segurar a bola em uma das mãos e apoiar o cotovelo deste mesmo braço no chão. Deverão realizar extensão de ombro, extensão de cotovelo e flexão de punho, realizando assim o ato do arremesso. A bola não pode tocar a parede e deve voltar na mão utilizada.

Deverão fazer 100 arremessos com uma mão direita, depois mais 100 com a mão esquerda, fazer 3 séries de 3 repetições com cada mão.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo , para executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora

001952

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- **Exercício passo** de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- **corrida estacionária:** Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e condicionamento físico.

- **deslocamento lateral:** permite uma maior velocidade na troca de direção

20 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quarta feira- 05/08/2020 (sub-13/sub-16)

001953

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi agilidade e infiltração, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

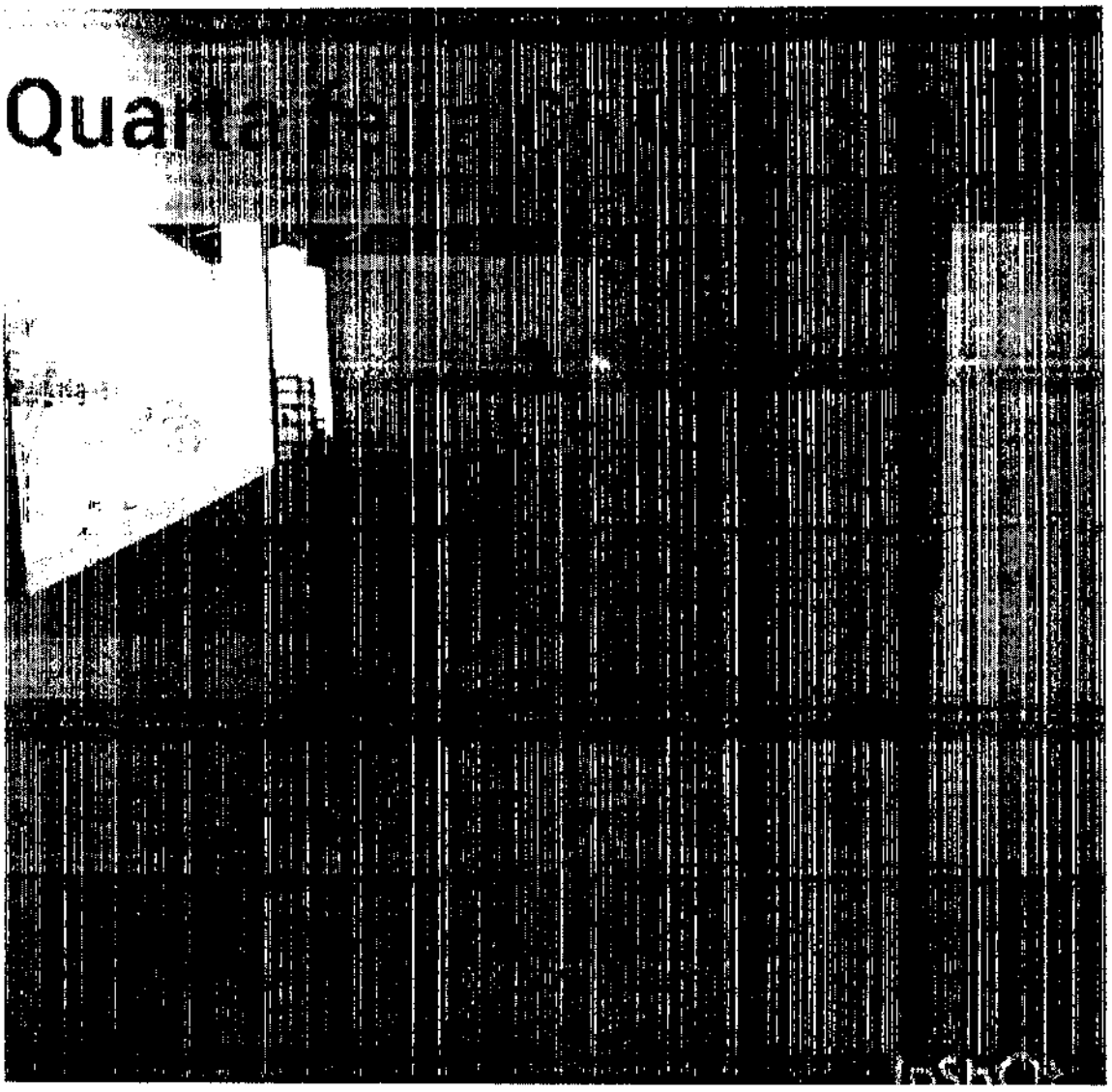
Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

001954

Sub-13 / sub-16



-Atividade 1 finta: os atletas iram colocar um obstáculo, exemplo uma cadeira,com os joelhos flexionados iram fazer um passe de aproximação,fazer uma finta em corte em V com a bola voltar na posição inicial, e iram fazer o arremesso.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 2: Postura isométrica, o atleta deve ficar em posição básica de defesa, com os pés estáveis no chão, e realizar movimentos constantes de braço, simulando contestação do passe, arremesso e drible de um jogador adversário.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

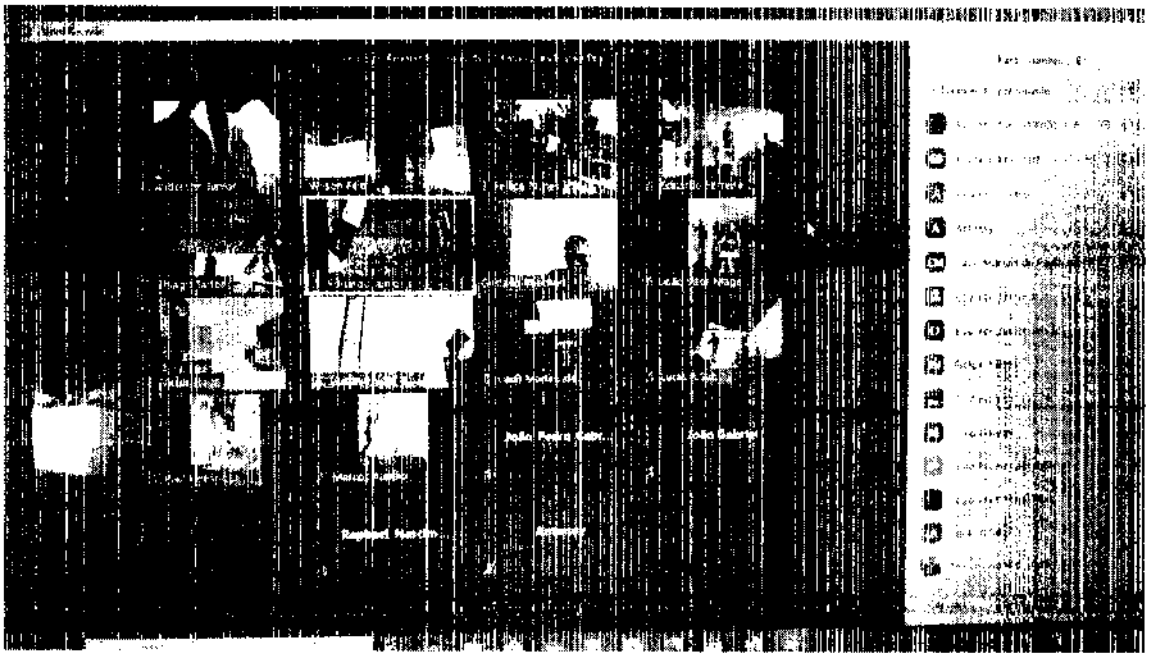
001955

- **Atividade 3 giro:** o atleta deve se posicionar ao lado de um objeto, e realizar um giro, jogando o calcanhar e ombros do lado que estiver mais distante do objeto, terminando o movimento do lado contrário ao que ele estava inicialmente, então o atleta faz o mesmo processo, porém para o outro lado.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo , para executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora

Atletas que não participam da live, envia o vídeo de treinamento individual.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

(31) 3223-2611
Rua Corgonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (04 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- **finta** é um movimento que o jogador realiza para enganar ou desequilibrar o adversário, através de mudança de direção ou giro, com a bola ou sem ela.

- **Exercício giro**: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de espaço.

15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades,live, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quinta feira- 06/08/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live

padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

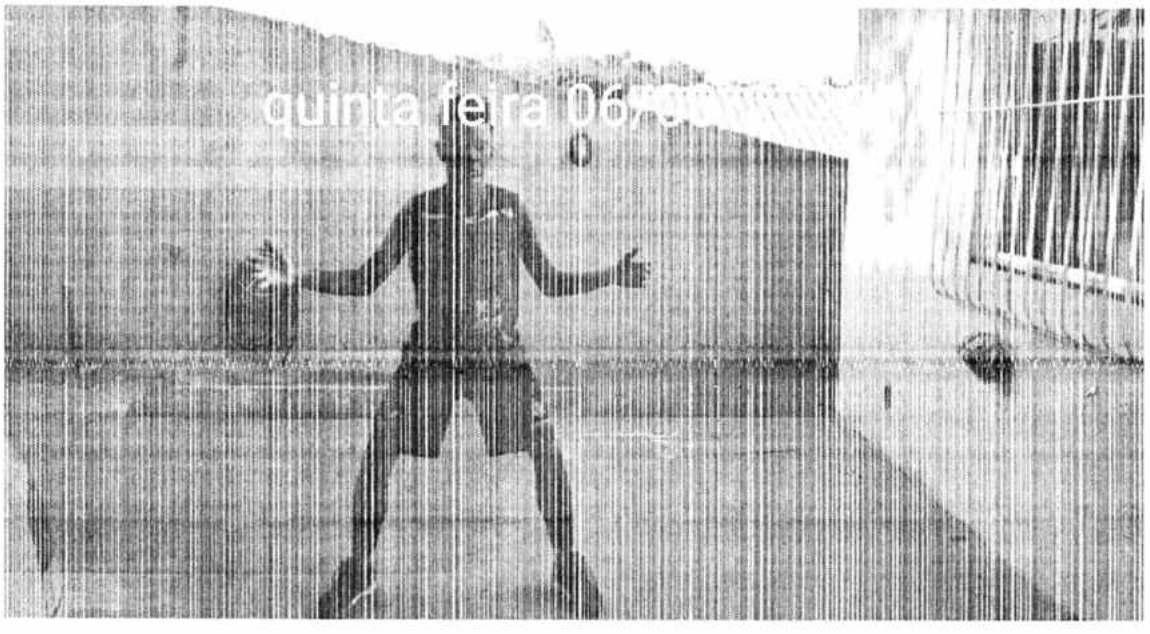
São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi agilidade e coordenação, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16



001958

-**Atividade 1: saltos,** os atletas iram fazer saltos laterais aterrissando com uma perna .

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-**Atividade 2 escada de agilidade:** comece por se posicionar do lado direito do primeiro vão. Ambos os pés devem estar fora da escada.
O pé esquerdo entra para o primeiro quadrado, se colocando o mais à esquerda possível. De seguida, entra o direito. Coloque o pé esquerdo do lado de fora do segundo quadrado e o direito dentro do segundo quadrado, o mais à direita possível. O pé esquerdo fica então junto ao direito, dentro do quadrado. De seguida, coloque o pé direito do lado de fora do 3 º quadrado e o pé esquerdo o mais à esquerda que conseguir, dentro do 3 º quadrado. O pé direito junta-se ao esquerdo, e por aí em diante.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

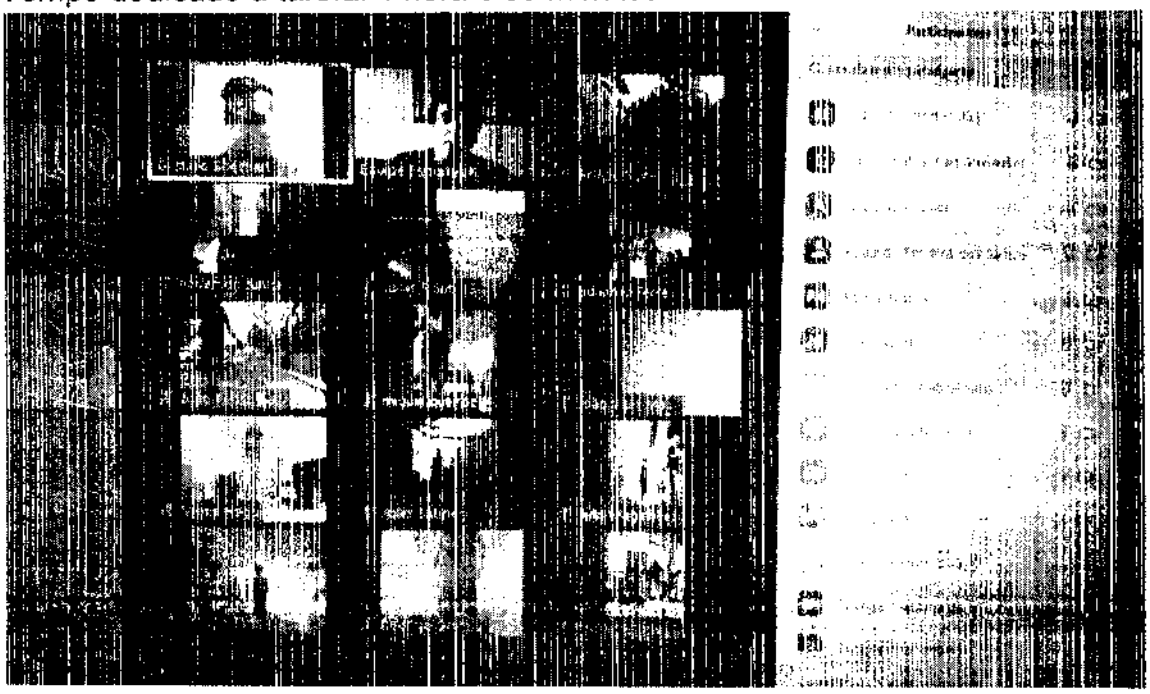
- **Atividade 3: exercício para melhorar o jogo de pernas**:com os joelhos flexionado e os pés apontando para frente, braços na altura do tórax e mãos abertas viradas para frente Os atletas iram ficar na posição isométrica de defesa, os atletas iram fazer movimentos com a parte inferior para a esquerda frente e direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo , para executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

001959

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e coordenação pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- Exercício escada de agilidade: Melhora coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de arremesso.

001960

-salto lateral: melhora o deslocamento da defesa e tomada de desição.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, live, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

Sexta feira- 07/08/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

São realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi defesa, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

-Atividade 1: corrida no lugar ou estacionária: os atletas iram fazer 10 segundos de corridas depois fazer agachamento e salto.

10 séries de 1minuto com 30 segundos de pausa entre as séries.

-Atividade 2 Passada com deslocamento: O atleta deve realizar em posição básica defensiva, um deslocamento lateral, com duas passadas para um lado, seguidamente, após as duas passadas para um lado, ele repete o mesmo para o lado contrário, assim sucessivamente por 4 vezes, então retorna ao ponto inicial realizado o mesmo processo novamente até que se esgote o tempo total da séries.

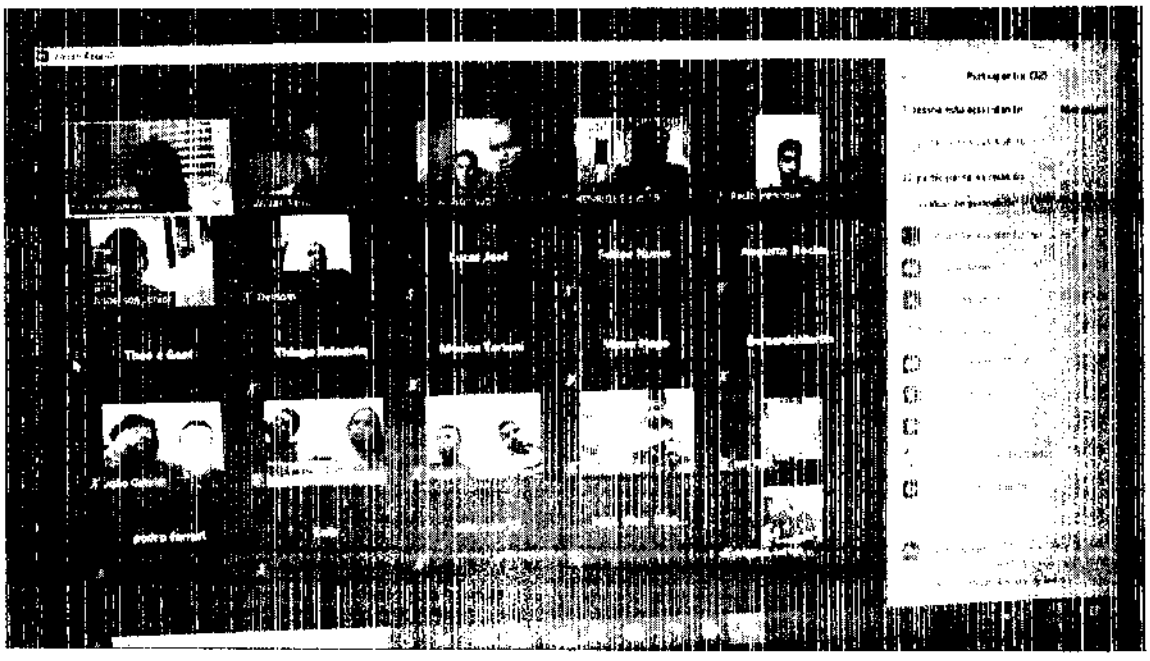
10 séries de 1minuto com 30 segundos de pausa entre as séries.

- **Atividade 3:** os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda fintar o arremesso e fazer um passe cruzado para esquerda e direita,depois fazer um passe de aproximação caindo em posição de arremesso.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo , para executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

001962



Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (06 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias

- Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- Exercicio saltito: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de reação.

001963

- corrida estacionária: trabalha os membros inferiores, o condicionamento físico e melhora na consciência corporal.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício

15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Live com o convidado 2 horas

Segunda feira- 10/08/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

001964

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

São realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas. também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

001965

Sub-13 / sub-16



-Atividade 1:Os atletas deverão sentar no chão com o braço que iria executar o arremesso quase encostando na parede, segurar a bola em uma das mãoes e apoiar o cotovelo deste mesmo braço no chão. Deverão realizar extensão de ombro, extensão de cotovelo e flexão de punho, realizando assim o ato do arremesso. A bola não pode tocar a parede e deve voltar na mão utilizada.

Deverão fazer 100 arremessos com 1 a mão direita, depois mais 100 com a esquerda, 3 séries de 3 repetições com cada mão.

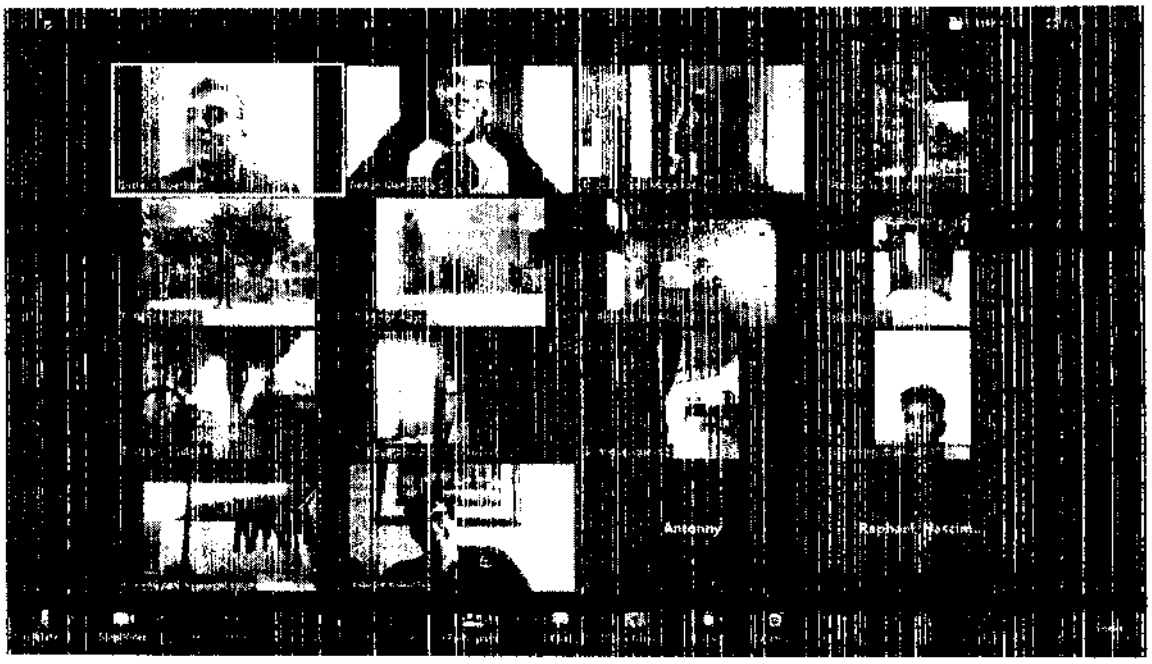
-Atividade 2 os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda ,fintar o arremesso e fazer o passe cruzado para esquerda e direita.e voltar na posição de arremesso.

- Atividade 3: os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados,iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda ,fintar o arremesso e fazer um passe cruzado para esquerda e direita.

Depois fazer um passe de aproximação caindo em posição de arremesso. Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo , para executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

001966

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (10 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

001967

- Exercício giro: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de arremesso.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

20 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

Terça feira- 11/08/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também é passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi defesa e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação

(31) 3223-2611
Rua Corgonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) **Treinamento:**

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16



Atividade 1 corrida no lugar: fazer a corrida no lugar durante 10 segundos, quando eu falar o numero um faizer o salto simulando o arremesso,quando eu falar o numero dois fazer deslocamento lateral para a direita e outro pra esquerda.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

Atividade 2 corrida na parede com pausa: os atletas iram fazer cinco segundos de corrida na parede, depois fazer uma pausa equilibrando com um pé,repetir o exercicio equilibrando no outro pé.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as série

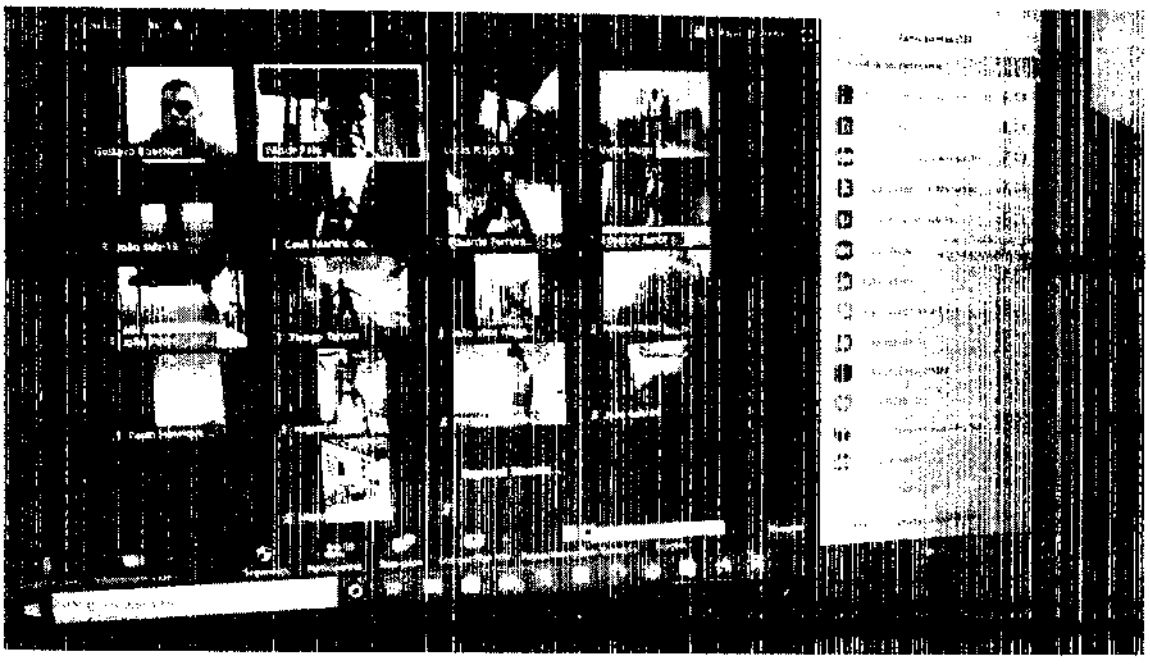
- **Atividade 3: posição de defesa:** na posição isométrica de defesa os atletas iram fazer saltitos durante cinco segundos contestando o ataque depois dos cinco segundos fazer recuperação de defesa contestando o arremesso.

(31) 3223-2611
Rua Corgonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo , para executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento,da live e da filmagem do treino de defesa e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente , para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

001979

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (04 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- Exercício de defesa: e uma forma de preparar os atleta para melhor seu condicionamento físico.

- Exercício trabalho de pernas: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas e 30 minutos.

Quarta feira- 12/08/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos

(31) 3223-2611
Rua Corgonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

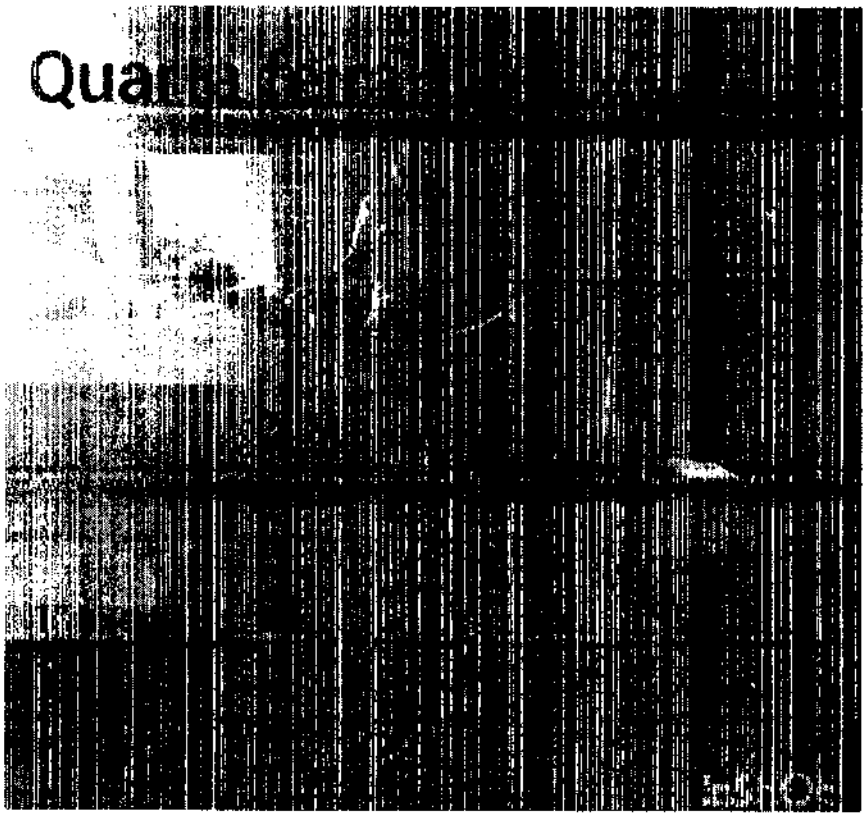
2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi aeróbico e manejo de bola. sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:



Sub-13 / sub-16

-Atividade 1: pular corda, os atletas iram fazer saltos no lugar, saltos com elevação de joelhos e saltos para esquerda e direita.

001972

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 2: oito com elevação de joelhos e oito baixo.

Na escada de agilidade os atletas iram correr fazendo elevação de joelhos e passando a bola entre as pernas e na volta com os joelhos flexionados passar as bola entre as pernas.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- Atividade 3: circuito treino

primeiro exercício- com os joelhos flexionado e os pés apontando para frente, braços na altura do tórax e mãos abertas viradas para frente Os atletas iram ficar na posição isométrica de defesa, os atletas iram fazer movimentos com a parte inferior para a esquerda frente e direita.

Segundo exercício- Na escada de agilidade os atletas iram correr fazendo elevação de joelhos e passando a bola entre as pernas e na volta com os joelhos flexionados passar as bola entre as pernas.

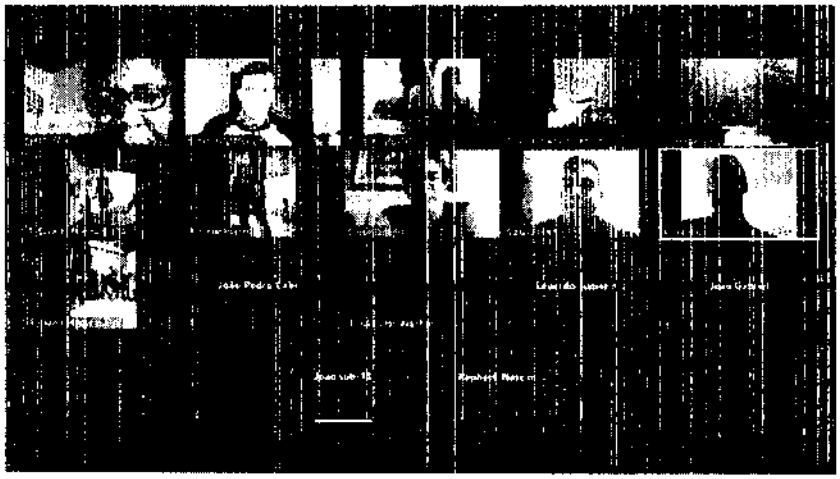
Terceiro exercício- os atletas iram fazer saltos no lugar, saltos com elevação de joelhos e saltos para esquerda e direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo , para executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

001973



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento da live e da filmagem do treino de coordenação e manejo de bola pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (06 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício aeróbico: e uma forma de preparar os atleta para melhor seu condicionamento físico.

- Exercício pular corda: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

- exercício manejo de bola: O Manejo de Bola é o Fundamento do Basquetebol que tem como objetivo desenvolver a habilidade de Controle de Bola em diversas situações.

001974

Exercício circuito treino: É excelente para quem quer transformar a rotina de atividades físicas e obter o máximo possível de benefícios físicos.

19 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades,live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Quinta feira- 13/08/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa. também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi aeróbico, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

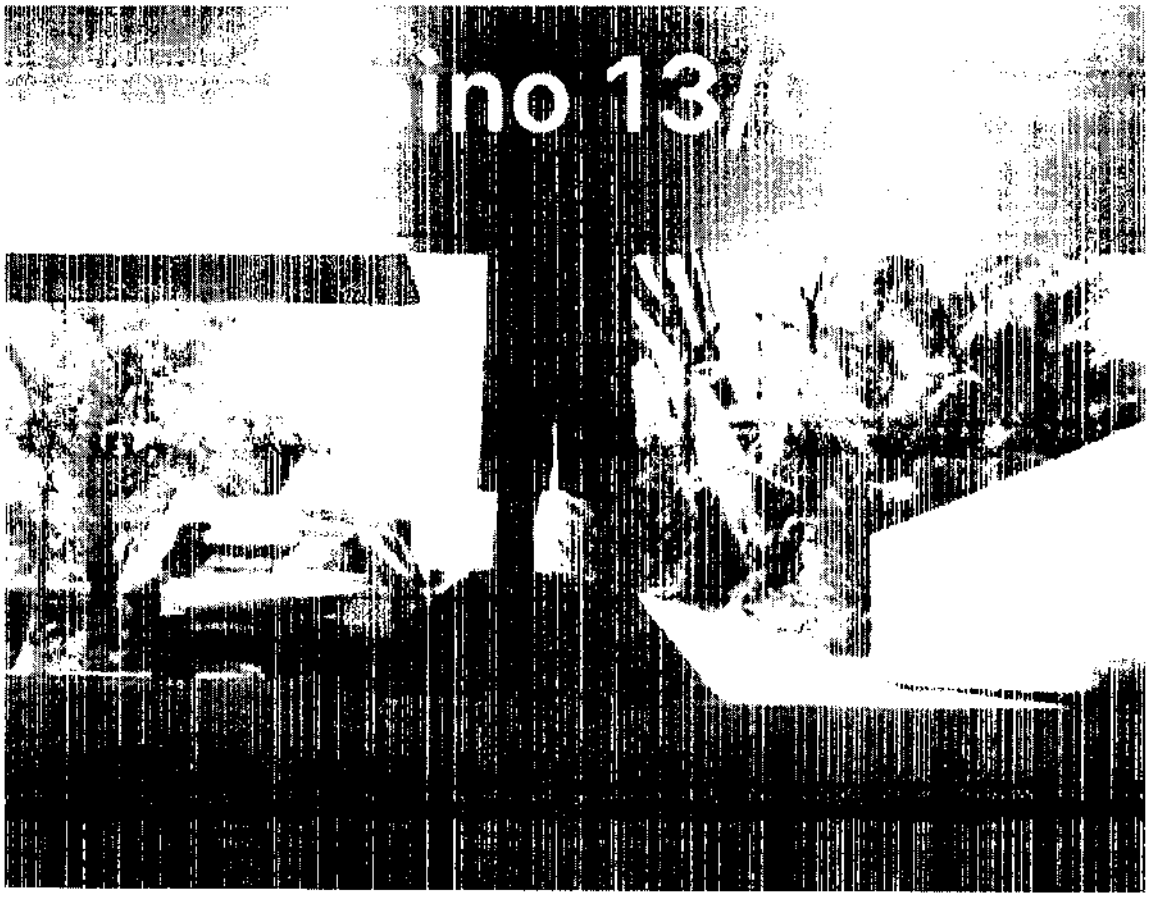
(31) 3223-2611
Rua Corgonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16



-Atividade 1: pular corda, os atletas iram fazer corrida no lugar, saltar com os dois pés o mais alto possível e saltos alternado.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 2: corrida estacionária e agachamento com salto.

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repedir o mesmo movimento para a direita.

001976

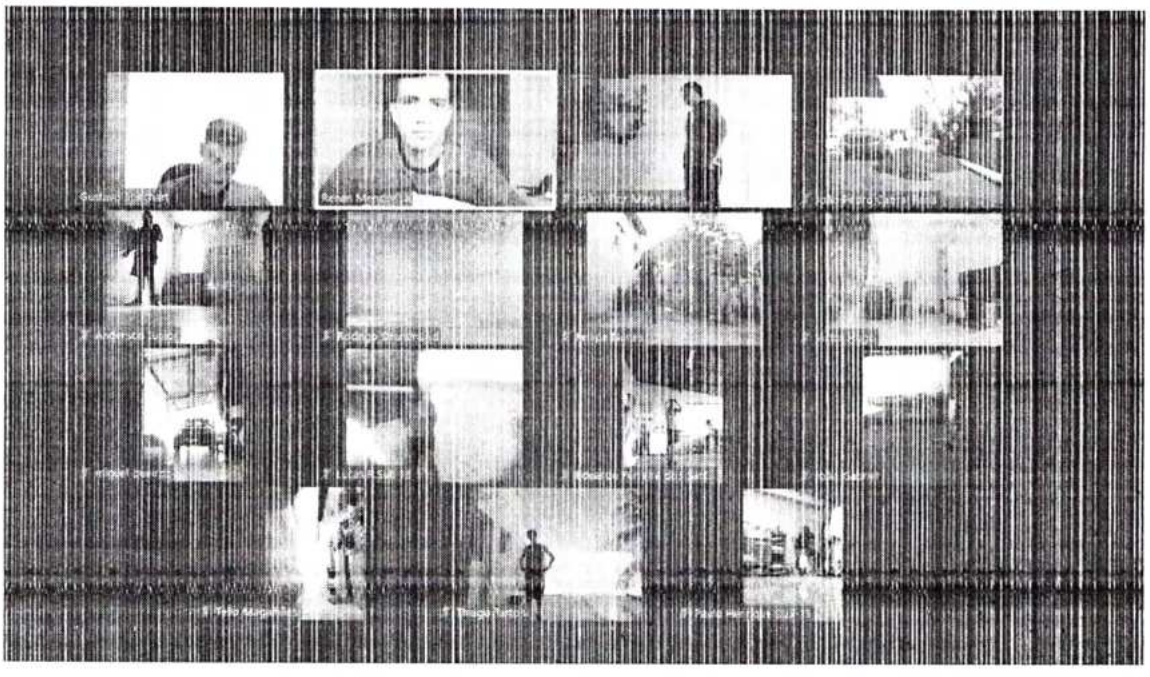
Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3 arremesso :**Encaixe de pés para o arremesso, o atleta deveria utilizar um objeto como referência (banco, cadeira, lixeira e etc.) ficando posicionado lateralmente a esse objeto, fazendo uma entrada com o pé mais próximo ao objeto primeiro, seguido do outro pé, posicionando-se de frente, simulando a posição de arremesso.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo , para executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos video-treinos

001977

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (16vídecs), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- **Exercício aeróbico**: e uma forma de preparar os atletas para melhor seu condicionamento físico.

- **Pular Corda:** ajuda na tonificação muscular pois é um exercício onde você usa quase todos os músculos e apenas o seu peso corporal.

-**Corrida estacionaria**: Desenvolve o equilíbrio, agilidade e coordenação, o que pode reduzir o risco de quedas ou lesões.

15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Sexta feira- 14/08/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

001978

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi exercício aérobico, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

001979

Atividade 1 circuito treino individual: foi enviado três exercício diferente para cada atleta,durante a live os atletas iram fazer os exercícios diferente.

Exercícios enviados: pular corda no lugar,com elevação de joelhos,com os pés alternados e saltando pra frente e para trás.

Saltitos,manejo de bola,arremesso com uma mão e com as duas,bandeja pela esquerda e direita,polichinelo,giro de costa e de frente,agacharnento,corrida na parede,corrida na parede com equilíbrio,quique de bola,constentação de arremesso,constentação na bola e deslocamento lateral.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo , para executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos video-treinos

001980

Após a realização do treinamento e da filmagem, da live, e do treino de circuito treino pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- **Exercício circuito treino:** O treinamento em circuito é um método de treino que consiste em passagens das pessoas por estações, nas quais os exercícios são executados de acordo com tempo pré-estabelecido ou números de repetições.

Algumas características, alternar os grupos musculares que serão trabalhados: membros superiores, membros inferiores, dorsais, abdominais, exercícios gerais e combinados.

19 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades,live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Segunda feira- 17/08/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

001981

Para a mobilização dos atletas para a realização da live com o jogador profissional, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foi enviado a foto do atleta e o currículo dele, também expliquei como funcionará a dinâmica da live.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi aeróbico e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

001982



Sub-13 / sub-16

-Atividade 1 escada de agilidade : Comece por se colocar de lado para a escada. Coloque o pé direito dentro do primeiro quadrado, mantendo o pé esquerdo fora, ligeiramente adiantado. O pé direito deve estar o mais à esquerda possível dentro do quadrado.
Coloque o pé esquerdo dentro do segundo quadrado e leve o direito diretamente para o terceiro. No passo carioca alternado, o pé avança sempre dois quadrados de uma vez. Sempre que um pisa um quadrado, o outro levanta imediatamente para o movimento seguinte.

Os atletas iram Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as série

-Atividade 2: escada de agilidade: Comece por se colocar de lado para a escada. Coloque o pé direito dentro do primeiro quadrado, mantendo o pé esquerdo fora, ligeiramente adiantado. O pé direito deve estar o mais à esquerda possível dentro do quadrado.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

001983

- **Atividade 3: Passo zigue-zague**

Comece com os dois pés fora da escada, do lado esquerdo do primeiro quadrado. Leve o pé esquerdo para o primeiro quadrado, seguido do direito. De seguida, coloque o pé esquerdo no exterior do primeiro quadrado, seguido do direito. O pé esquerdo entra para o limite exterior do segundo quadrado, seguido do direito. De seguida, leve o pé esquerdo para o lado de fora do segundo quadrado, acompanhado pelo direito. Repita até percorrer toda a escada.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo , para executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privaca, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- **Exercício aeróbico:** e uma forma de preparar os atletas para melhor seu condicionamento físico.

001984

- **Escada de agilidade**: realmente melhora a sua coordenação, fazendo você se concentrar em seus pés.Independentemente de você estar ou não prestando atenção neias, seu cérebro está ciente do que seus pés estão fazendo.

17 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades,live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Terça feira- 18/08/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi aeróbico sendo o treino planejado e executado por mim.

001985

No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:



Sub-13 / sub-16

-Atividade 1: pular corda, os atletas iram fazer saltos para frente,para trás,e saltos laterais.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

001986

-Atividade 2: corrida estacionária e agachamento com salto.

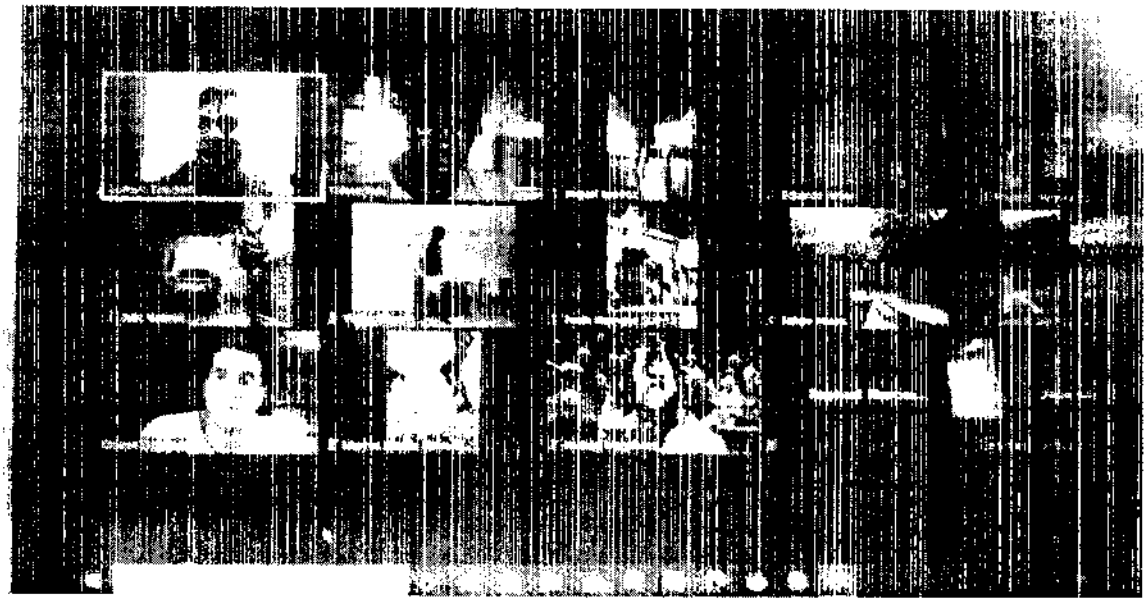
Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repedir o mesmo movimento para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3 arremesso:** os atletas iram fazer 100 arremesso com a mão direita ,100 com a esquerda e cem com duas mãos.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via víceo , para executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura,

(31) 3223-2611
Rua Corgonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (12 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos. para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- Exercício aeróbico: e uma forma de preparar os atleta para melhor seu condicionamento físico.

- pular corda: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

20 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

001988



Tema: o basquete na divisão de base

Tempo da live 2 horas

Quarta feira- 19/08/2020 (sub-13/sub-16)

1- Mobilização

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

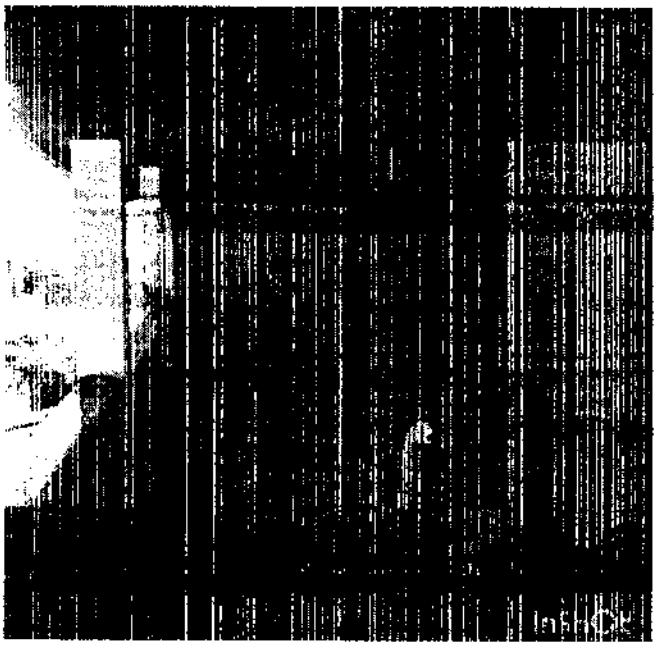
São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o

plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:



Sub-13 / sub-16

-Atividade 1 arremesso: usando um espaço em cada os atletas iram fazer uma corrida saltar e cair com os dois pés fazer um giro,fazer um nova corrica e terminar com um arremesso.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 2 bandeja: usando um espaço em cada os atletas iram fazer uma corrida contestando o arremesso fazer uma nova corrida e terminar em bandeja.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

001990

- **Atividade 3 arremesso** : os at'etas iram fazer 100 arremesso com a mão direita e 100 com a mão esquerda.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via víceo , para executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização da live, do treinamento e da filmagem do treino de arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (05 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

001991

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- **Exercício aeróbico:** e uma forma de preparar o atleta para melhorar seu condicionamento físico.

- **Exercício arremesso:** Saber arremessar corretamente a bola é a habilidade mais importante para os jogadores de basquete. É necessário aperfeiçoá-la para poder ser um profissional. Basicamente, o basquete é um esporte simples, já que o objetivo é fazer cestas, Mesmo para pessoas que não são muito altas, a capacidade de arremesso é algo que pode ser controlado. Com postura e movimentação corretas, será possível desenvolver sua técnica.

- Postura isométrica: Manutenção da postura ofensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

19 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades,live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quinta feira- 20/08/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos videos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos

001992

mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

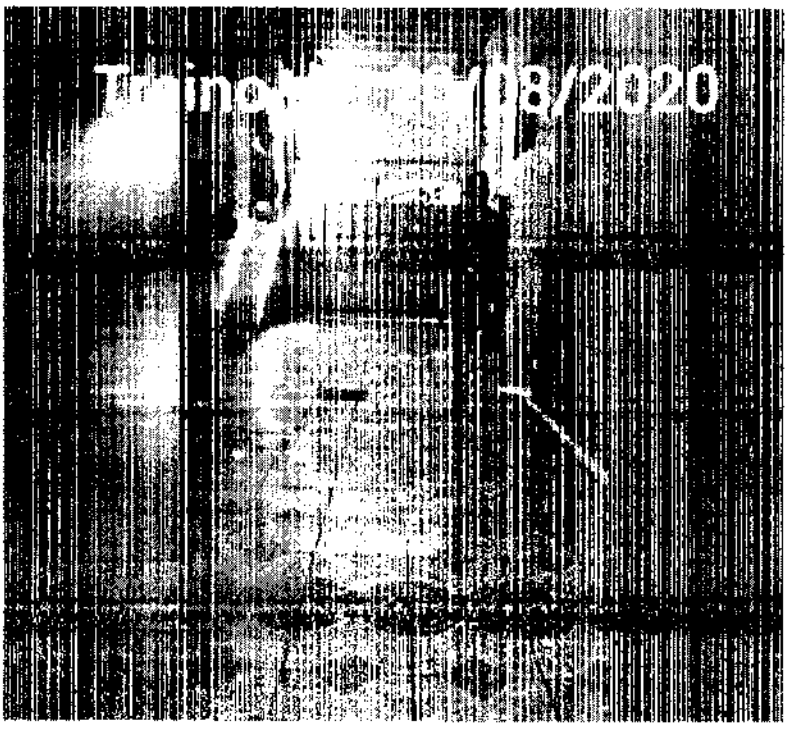
2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi membros inferiores, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:



Sub-13 / sub-16

·Atividade 1: pular corda, os atletas iram fazer saltos para frente e para trás, saltos laterais e saltos com giro.

001993

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 2: corrida estacionária e agachamento com salto.

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repedir o mesmo movimento para a direita.

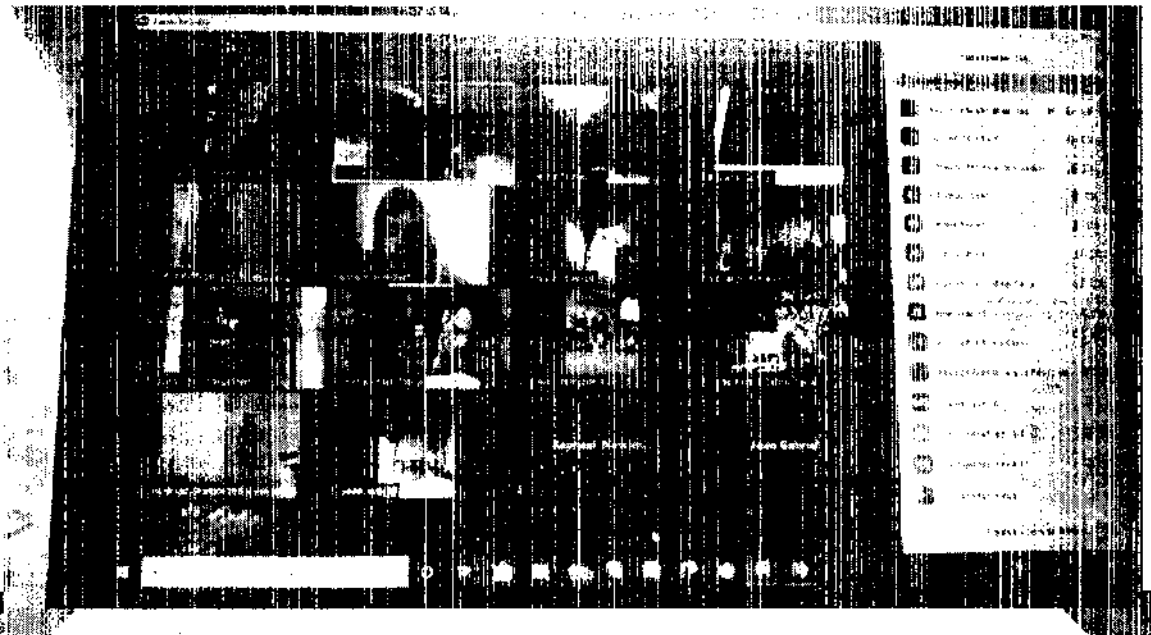
Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3: exercício para melhorar o jogo de pernas:**com os joelhos flexionado e os pés apontando para frente, braços na altura do tórax e mãos abertas viradas para frente Os atletas iram ficar na posição isométrica de defesa, os atletas iram fazer movimentos com a parte inferior para a esquerda e direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via viceo , para executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possivel. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização da live, do treinamento e da filmagem do treino de membros inferiores pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (05 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- **Exercício escada de agilidade:** e uma forma de preparar os atleta para melhor seu condicionamento físico.

- **Exercício trabalho de pernas:** Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

- **Postura isométrica:** Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

16 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades,live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

001995

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Sexta feira- 21/08/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização da live com o jogador profissional, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foi enviado a foto do atleta e o currículo dele, também expliquei como funcionará a dinâmica da live.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi aeróbico e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

001996

Sub-13 / sub-16



- Atividade 1 Passo de aproximação: o atleta deveria utilizar um objeto como referência (banco, cadeira, lixeira e etc.) ficando a 3 metros de distância do mesmo, realizar uma corrida e ao se aproximar do objeto, estando aproximadamente a 1 metro mesmo realizar um repique com os pés, freando aceleração de forma equilibrada, chegando próximo ao objeto em posição básica de defesa.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 2 Saltito: em posição básica de defesa o atleta deve realizar pequenos saltos utilizando apenas a ponta dos pés.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

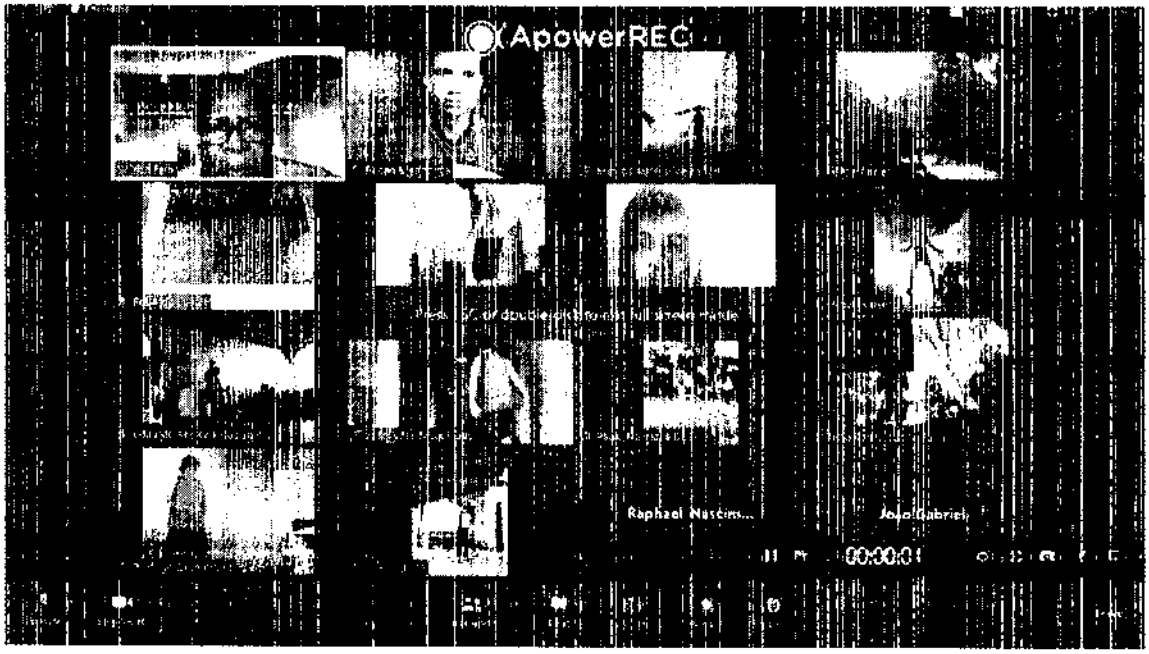
- Atividade 3 Passada com deslocamento: o atleta deve realizar em posição básica defensiva, um deslocamento lateral, com duas passadas para um lado, seguidamente, após as duas passadas para um lado, ele repete o mesmo para o lado contrário, assim sucessivamente por 4 vezes, então retorna ao ponto inicial realizado o mesmo processo.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

001997

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo , para executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Tempo e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos video-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

001998

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- **Exercício saltitos:** e uma forma de preparar os atleta para melhor seu condicionamento físico.

- **Exercício trabalho de pernas:** Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

- **Postura isométrica:** Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

19 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades,live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Segunda feira- 24/08/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um video de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação,live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento: 001999

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi coordenação, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:



Sub-13 / sub-16

-Atividade 1: repique, os atletas iram fazer saltos para frente,para trás,e saltos laterais.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 2: corrida estacionária e agachamento com salto.

002000

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repedir o mesmo movimento para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3: exercício para melhorar o jogo de pernas**:com os joelhos flexionado e os pés apontando para frente, braços na altura do tórax e mãcs abertas viradas para frente Os atletas iram ficar na posição isométrica de defesa, os atletas iram fazer movimentos com a parte inferior para a esquerda frente e direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo , para executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora

002001

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- Exercício saltitos: e uma forma de preparar os atletas para melhor seu condicionamento físico.

- Exercício trabalho de pernas: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

19 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades,live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Terça feira- 25/08/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização: 002002