



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- 16/06/2020 – Tema Footwork (sub-14/sub-15) e coordenação e força 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 força 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.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas



3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão jogar uma bolinha de meia para cima e passar a bola de basquete por debaixo e uma das pernas, que estará elevada (quadril e joelhos a 90°) e pegar a bolinha de meia que foi arremessada ao alto. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto (alternando pernas) e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão jogar uma bolinha de meia para cima e passar a bola de basquete por trás das costas e pegar a bolinha de meia que foi arremessada ao alto. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto (alternando sentido) e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão jogar a bola de basquete ao alto e deverão a pegar no ponto mais alto que conseguirem. Os atletas deverão realizar 5 séries de 20 repetições e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar o movimento de *burpee*, porém não farão flexão de braços, terão apenas que apoiar a bola no chão, mantendo cotovelo estendidos, levantar e realizar dois dribles entre as pernas e repetir o processo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos e descansar entre 30-60 segundos entre as séries.

Sub-14/15/16

- **Atividade 1:** Finta aberta + saída cruzada, o atleta deve ficar em posição de triplice ameaça, e realizar uma finta com os pés e a bola para o mesmo lado (esquerdo ou direito), sendo que essa finta deve ser movendo o pé direito para o lado direito e esquerdo para o esquerdo, após essa finta o atleta deve realizar um quique com a bola, cruzando o pé que executou a finta para o lado contrário, posteriormente ao drible, o pé que estava fixo no chão, também se move para frente, então o atleta faz uma parada de um tempo, finalizando a repetição, voltando 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).

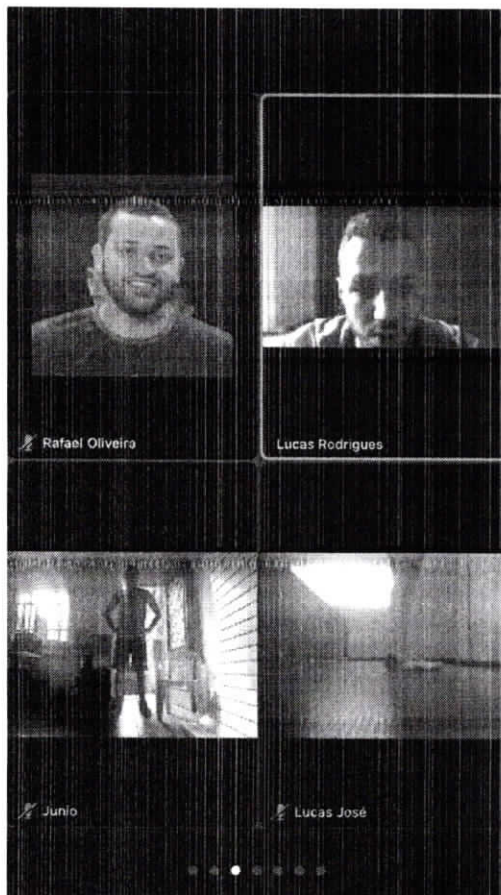
- **Atividade 2:** Hesitação no drible, o atleta deve realizar uma passada com ambos os pés, enquanto dribla a bola do mesmo lado do pé que deve se mover para trás, trocando a bola de mão a cada movimento. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 1 minuto entre as séries (direita + esquerda).



- **Atividade 3:** Finta aberta + saída aberta, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar uma finta com os pés e a bola para o mesmo lado (esquerdo ou direito), sendo que essa finta deve ser movendo o pé direito para o lado direito e esquerdo para o esquerdo, após essa finta o atleta deve realizar a volta a posição de tríplice ameaça, fintar o arremesso e realizar a saída aberta, quicando a bola simultaneamente a um passo à frente com o pé que anteriormente fez a finta. 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.

Também participei durante a tarde do treino físico, das categorias sub-14 e sub-15, através de vídeo chamada. O treino foi ministrado pelo preparador físico Lucas Rodrigues e teve como tema membros inferiores. Também discutimos estratégias para as próximas sessões de treino, para trazer novidades que motivem os atletas.



Tempo dedicado a tarefa: 2 horas e 30 minutos.

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

3861



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 (34 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 finta aberta + saída cruzada: Parada em um tempo ao recepcionar a bola, saída com pé e mão contrárias, quique da bola antes de tirar o pé de apoio do chão, ângulo de corte em relação ao objeto referência e finta movendo pé e bola para o mesmo lado em simultaneidade.
- Exercício hesitação do drible: Equilíbrio na execução do movimento, pé certo em relação a mão do drible e movimento simultâneo dos pés e bola.
- Exercício finta aberta + saída aberta: Postura com joelhos e quadris flexionados para fazer a finta, pés e bola movimentando simultaneamente, amplitude de movimento dos pés e retorno a postura de trílice ameaça de forma correta, finta de arremesso na volta a trílice ameaça, quicar a bola antes de mover o pé fixo (pé de apoio), ganho de espaço em relação ao objeto referência após o uso do drible.

No dia de hoje 34 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 9 da categoria sub-12 (56,25% do total de atletas da categoria), 15 da categoria sub-14 (71,42% do total de atletas da categoria), 9 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.

Quarta - 17/06/2020 – Tema Bandeja (sub-14/sub-15) e Tempo de reação e arremesso (sub-12)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia da primeira semana de treinos do mês de junho, 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 tempo de reação e arremesso, recebendo auxílio 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 se posicionar de frente para uma cadeira, à 1 metro de distância, driblar se locomovendo no sentido da cadeira e realizar um giro com drible se desviando da cadeira. Os atletas deverão realizar 5 séries de 20 repetições (10 cada braço) e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão se posicionar de frente para uma cadeira, à 1 metro de distância, realizar uma saída cruzada e realizar o arremesso saltando o mais alto que conseguirem. Os atletas deverão realizar 5 séries de 20 repetições (10 cada lado) e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão iniciar de frente para o voluntário e em posição e defesa (a bola ficará a sua frente e no chão), aguardando os comandos que serão: esquerda/direita = deslocar nesse sentido dando uma passada lateral e saltar e 1= driblar entre as pernas. Sempre que executar a resposta de um comando, deverá voltar a posição inicial. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão iniciar de frente para o voluntário e com a bola em mãos, aguardando os comandos que serão: 1= driblar pela frente; 2= drible entre as pernas; 3= drible por trás. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos e descansar 60 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:** Floater, o atleta deveria realizar um auto passe, jogando a bola para o alto, e fazer a recepção da bola, já iniciando o primeiro passo da bandeja, terminando a mesma com elevação do joelho a 90° graus e extensão completa do cotovelo, fazendo com que a bola faça uma parábola. 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:** Invertida completa, o atleta deve lançar a bola para o alto, e já recebe-la realizando a primeira passada de bandeja para um dos lados (direita e esquerda), e após realizar segunda passada simular uma finalização com giro de tronco, utilizando uma parede com alvo de finalização. 5 séries de 10 repetições para cada lado (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 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 (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 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 floater: Recepção da bola já em progressão, elevação do joelho em 90 graus no momento do salto, extensão completa de cotovelo, flexão de punho no momento do arremesso e realização de parábola no ato do arremesso.
- 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 invertida completa: passadas iniciando com o pé correto referente ao lado inicial da bandeja, giro de tronco e braço no movimento de finalização, elevação dos joelhos e queda no solo com os dois pés simultâneos.

No dia de hoje 32 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 9 da categoria sub-12 (56,25% do total de atletas da categoria), 13 da categoria sub-14 (61,90% do total de atletas 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 – 18/06/2020 – Tema Arremesso (sub-14/sub-15) e agilidade (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



país 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 agilidade, 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 traçar uma linha no chão ou utilizar do rejunte dos azulejos como referência. Os atletas deverão se deslocar para frente e em zig-zag mas sempre mantendo um pé sobre a linha. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 repetições descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas utilizarão novamente a linha. Deverão se deslocar para frente, porém dessa vez não poderão pisar na linha, deverão realizar giros com o quadril, alternando o pé que fica mais à frente. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar saltos consecutivos, permitindo o joelho flexionar muito pouco. Os atletas deverão realizar 5 séries de 20 repetições e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Arremesso quina, o atleta deveria se posicionar em uma quina da parede, de forma que sua mão de apoio seja bloqueada pela mesma, sendo possível então apenas a realização da extensão de cotovelo da mão de



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:** Arremesso deitado, deitado no chão, o atleta deveria posicionar a bola para arremesso, com cotovelo a 90 graus, braço na linha do ombro, bola na parte calosa da mão de arremesso e mão de apoio ao lado da bola. Então o mesmo deveria executar o arremesso estendendo todo cotovelo e flexionando o punho ao final do movimento, empurrando a bola para cima em uma trajetória retilínea, a qual a bola retornasse a sua mão novamente. 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.

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

3868



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 arremesso na quina: Extensão completa do cotovelo, flexão do punho, apoio do braço de apoio na quina da parede, pé do mesmo lado do braço de arremesso levemente a frente.

- 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 arremesso deitado: Posicionamento dos braços e mãos com a bola para execução do arremesso, extensão do cotovelo, flexão do punho e trajetória retilínea da bola.

No dia de hoje 26 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 (47,21% do total de atletas 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 – 19/06/2020 – Tema Agilidade (sub-14/sub-15) e defesa e tempo de reação (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 prática 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 Guilherme Santos.

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 tempo de reação, 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. Também foi realizada pesquisa sobre a carreira do atleta Gui Santos, 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 se posicionar de frente para uma parede, imaginar uma atacante arremessando e logo depois entrará em contato com as mãos e fará um giro realizando um bloqueio defensivo. O atleta deverá fazer o



máximo de força contra a parede. Os atletas deverão realizar 5 séries de 10 repetições (alternar lado do giro) e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão estar em posição de espera similar a postura de defesa e ao comando de um voluntário executará as respostas correspondentes. Comandos ESQUERDA/DIREITA= deslocamentos defensivos laterais, FRENTE= *close out* e TRÁS= corrida para trás. O voluntário deve dar o máximo de comando em curto intervalo de tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão proteger um objeto colocado no chão de um voluntário que deverá tentar tocar o objeto. O atleta deverá tentar proteger realizando bloqueio defensivo e buscando contato com o voluntário. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 repetições e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão correr para frente e realizar a aproximação/*close out* e a contestação do arremesso. Quando estiverem chegando próximo a um ponto determinado receberão o comando esquerda ou direita e responderam realizando o passo de contenção para o lado indicado. Os atletas deverão executar 5 séries de 30 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 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 com 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 Santos Carvalho, jogador



profissional de basquete, que atua no Minas Tênis Clube-MG no NBB e seleção brasileira de base e adulta. 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.



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

No dia de hoje 23 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 4 da categoria sub-12 (25% do total de atletas da categoria), 10 da categoria sub-14 (50% do total de atletas da categoria), 9 da categoria sub-15 (60% 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 - 22/06/2020 – Tema Defesa (sub-14/sub-15) e coordenação e força 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, devido a percepção na queda gradativa no decorrer da semana do número de atletas participantes nos treinos (principalmente na categoria sub-14 no final da última semana).

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

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

3873



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 footwork, 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 driblar com uma mão e com a outra mão realizar movimentos na horizontal e na altura do ombro. Deverão realizar o drible durante 60 segundos, 30 com cada mão. Os atletas deverão realizar 4 séries de 2 minutos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão driblar com uma mão e com a outra mão realizar movimentos na vertical e na linha do ombro. Deverão realizar o drible durante 60 segundos, 30 com cada mão. Os atletas deverão realizar 4 séries de 2 minutos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar a sequência de dois dribles entre as pernas, realizar um burpee fazendo o apoio no solo com a bola (mãos sobre a bola). Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar dribles na altura do joelho e realizar saltos trocando o pé que fica a frente. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 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:** Deslocamento em T, 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 ou dois deslocamentos defensivos, então realiza novamente passadas laterais defensivas até o objeto e retorna ao início, começando novamente todo o processo, porém para o lado contrário. 5 séries de 20 segundos de duração com 30 segundos de pausa entre as séries.

- **Atividade 3:** Saltito + passo contenção, O atleta deve começar o exercício próximo a um objeto de referência (cadeira, banco e etc) em posição de defesa, lateralizado em relação a esse objeto, então o mesmo realiza repiques na ponta dos pés em posição básica defensiva por 3 segundos, passado esse tempo o atleta deve dar uma grande passada lateral, movendo primeiro o pé mais próximo ao objeto. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita + 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 (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 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 deslocamento em T: Passo de aproximação em pé, ausência do passo de contenção, postura defensiva ruim (joelhos e quadril pouco flexionados) e não realização do exercício em sequência.
- Exercício saltito + passo contenção: Equilíbrio na execução do movimento, repique na ponta dos pés, base aberta (pés na largura dos ombros), posição básica de defesa (flexão de joelhos e quadril, tronco ereto e braços semi estendidos), movimento amplo lateral, primeira passada lateral com o pé mais próximo do objeto .

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 atletas 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- 24/06/2020 – Tema Footwork (sub-14/sub-15) e Manejo de bola e tempo de reação (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 manejo de bola e tempo de reação, 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 estar em apoio unipodal e deverão realizar dribles com diferentes alturas, de acordo com o comando sonoro de um voluntário. Os comandos serão 1= drible baixo (altura do joelho), 2= drible médio (altura do quadril) e 3= drible alto (altura do ombro). Cada série deverá ser de 1 minutos, os atletas devem realizar 30 segundos o pé esquerdo apoiado no chão e a mão esquerda driblará e depois com o pé e braço direito. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão estar em apoio unipodal e deverão realizar dribles com diferentes alturas, de acordo com o comando visual de um voluntário. Os comandos serão 1= drible baixo (altura do joelho), 2= drible médio (altura do quadril) e 3= drible alto (altura do ombro). Além desses comandos será acrescentado o comando de direção: esquerda = saltar para a esquerda e fintar o arremesso e direita= saltar para a direita e fintar o arremesso. Cada série deverá ser de 1 minutos, os atletas devem realizar 30 segundos o pé esquerdo apoiado no chão e a mão esquerda driblará e depois com o pé e braço direito. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar dribles baixos a frente da perna e de acordo com o comando sonoro de um voluntário deverão realizar um drible diferente e voltar ao drible baixo. Os comandos serão 1= drible pela frente



(*crossover*), 2= drible entre as pernas e 3= drible por trás. Cada série deverá ser de 1 minutos, os atletas devem realizar 30 segundos o pé esquerdo apoiado no chão e a mão esquerda driblará e depois com o pé e braço direito. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar uma sequência dribles, um *crossover* pela frente, entre as pernas e por trás e repetir o processo até terminar o tempo da série. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15/16

- **Atividade 1:** Finta aberta + saída cruzada, o atleta deve ficar em posição de tríplex ameaça, e realizar uma finta com os pés e a bola para o mesmo lado (esquerdo ou direito), sendo que essa finta deve ser movendo o pé direito para o lado direito e esquerdo para o esquerdo, após essa finta o atleta deve realizar um quique com a bola, cruzando o pé que executou a finta para o lado contrário, posteriormente ao drible, o pé que estava fixo no chão, também se move para frente, então o atleta faz uma parada de um tempo, finalizando a repetição, voltando 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 2:** Finta cruzada + saída em giro, o atleta deve ficar em posição de tríplex 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).

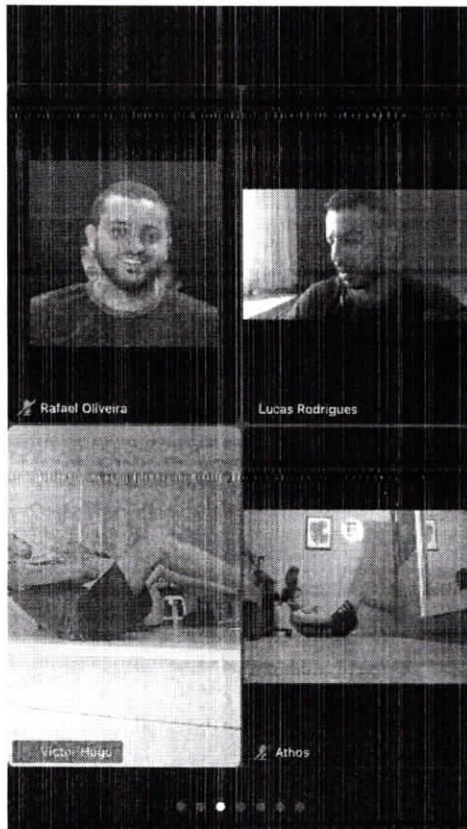
- **Atividade 3:** Finta aberta + saída aberta, o atleta deve ficar em posição de tríplex ameaça, e realizar uma finta com os pés e a bola para o mesmo lado (esquerdo ou direito), sendo que essa finta deve ser movendo o pé direito para o lado direito e esquerdo para o esquerdo, após essa finta o atleta deve realizar a volta a posição de tríplex ameaça, fintar o arremesso e realizar a saída aberta, quicando a bola simultaneamente a um passo à frente com o pé que anteriormente fez a finta. 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.

Também participei durante a tarde do treino físico, das categorias sub-14 e sub-15, através de vídeo chamada. O treino foi ministrado pelo preparador físico Lucas Rodrigues e teve como tema Crossfit, contando com um convidado para ministrar a sessão de treino.



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 (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 finta aberta + saída cruzada: Parada em um tempo ao recepcionar a bola, saída com pé e mão contrárias, quique da bola antes de tirar o pé de apoio do chão, ângulo de corte em relação ao objeto referência e finta movendo pé e bola para o mesmo lado em simultaneidade.
- 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 finta aberta + saída aberta: Postura com joelhos e quadris flexionados para fazer a finta, pés e bola movimentando simultaneamente, amplitude de movimento dos pés e retorno a postura de tríplice ameaça de forma correta, finta de arremesso na volta a tríplice ameaça, quicar a bola antes de mover o pé fixo (pé de apoio), ganho de espaço em relação ao objeto referência após o uso do drible.

No dia de hoje 34 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 atletas 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.



Quarta - 24/06/2020 – Tema Bandeira (sub-14/sub-15) e coordenação motora e força (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 bandeira, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e força, recebendo auxílio 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 driblar com uma mão e com a outra mão realizar movimentos na horizontal e na altura do ombro. Deverão realizar o drible durante 60 segundos, 30 com cada mão. Os atletas deverão realizar 4 séries de 2 minutos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão driblar com uma mão e com a outra mão realizar movimentos na vertical e na linha do ombro. Deverão realizar o drible



durante 60 segundos, 30 com cada mão. Os atletas deverão realizar 4 séries de 2 minutos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar a sequência de dois dribles entre as pernas, realizar um burpee fazendo o apoio no solo com a bola (mãos sobre a bola). Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar dribles na altura do joelho e realizar saltos trocando o pé que fica a frente. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos 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:** Floater, o atleta deveria realizar um auto passe, jogando a bola para o alto, e fazer a recepção da bola, já iniciando o primeiro passo da bandeja, terminando a mesma com elevação do joelho a 90° graus e extensão completa do cotovelo, fazendo com que a bola faça uma parábola. 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 recebendo 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 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 (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 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 floater: Recepção da bola já em progressão, elevação do joelho em 90 graus no momento do salto, extensão completa de cotovelo, flexão de punho no momento do arremesso e realização de parábola no ato do arremesso.
- 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

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

3883



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 31 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 9 da categoria sub-12 (56,25% do total de atletas da categoria), 13 da categoria sub-14 (61,90% do total de atletas 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 – 25/06/2020 – Tema Arremesso (sub-14/sub-15) e defesa 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 defesa e força, 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 driblar com uma mão e com a outra mão realizar movimentos na horizontal e na altura do ombro ou na vertical na linha d ombro de acordo com o comando de um voluntário. Deverão realizar o drible durante 60 segundos, 30 com cada mão. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão driblar realizar um autopasse, posição de tríplice ameaça, saída aberta para a esquerda e uma finta de arremesso, voltarão a posição inicial, mas dessa vez farão a saída aberta para a direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão driblar realizar um autopasse, posição de tríplice ameaça, saída cruzada para a esquerda e uma finta de arremesso, voltarão a posição inicial, mas dessa vez farão a saída cruzada para a direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão driblar realizar um autopasse, posição de tríplice ameaça, um tipo de saída seguido de finta de arremesso. O tipo de saída será determinado por um voluntário de acordo com o comando verbal ou visual de sua escolha, sendo esses: 1 = saída aberta para esquerda, 2= saída aberta para a direita, 3= saída cruzada para a esquerda e 4= saída cruzada para a direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14/15

- **Atividade 1:** Arremesso quina, o atleta deveria se posicionar em uma quina da parede, de forma que sua mão de apoio seja bloqueada pela mesma, sendo possível então apenas a realização da extensão de cotovelo da mão de 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

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

3885



de chute, após realizar esse posicionamento colocar a mão de apoio ao lado da bola. Só aí 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 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 arremesso na quina: Extensão completa do cotovelo, flexão do punho, apoio do braço de apoio na quina da parede, pé do mesmo lado do braço de arremesso levemente a frente.
- 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 24 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 (71,42% do total de atletas da categoria), 8 da categoria sub-15 (38,09% 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 – 26/06/2020 – Tema Agilidade (sub-14/sub-15) e defesa e força (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 Henrique Coelho.

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 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. Também foi realizada pesquisa sobre a carreira do atleta Henrique Coelho, 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 driblar com uma mão e com a outra mão realizar movimentos na horizontal e na altura do ombro ou na vertical na linha d ombro de acordo com o comando de um voluntário. Deverão realizar o drible



durante 60 segundos, 30 com cada mão. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão driblar realizar um autopasse, posição de tríplice ameaça, saída aberta para a esquerda e uma finta de arremesso, voltarão a posição inicial, mas dessa vez farão a saída aberta para a direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão driblar realizar um autopasse, posição de tríplice ameaça, saída cruzada para a esquerda e uma finta de arremesso, voltarão a posição inicial, mas dessa vez farão a saída cruzada para a direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão driblar realizar um autopasse, posição de tríplice ameaça, um tipo de saída seguido de finta de arremesso. O tipo de saída será determinado por um voluntário de acordo com o comando verbal ou visual de sua escolha, sendo esses: 1 = saída aberta para esquerda, 2= saída aberta para a direita, 3= saída cruzada para a esquerda e 4= saída cruzada para a direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto 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 com 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 a ponta 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 Henrique Coelho, jogador profissional de

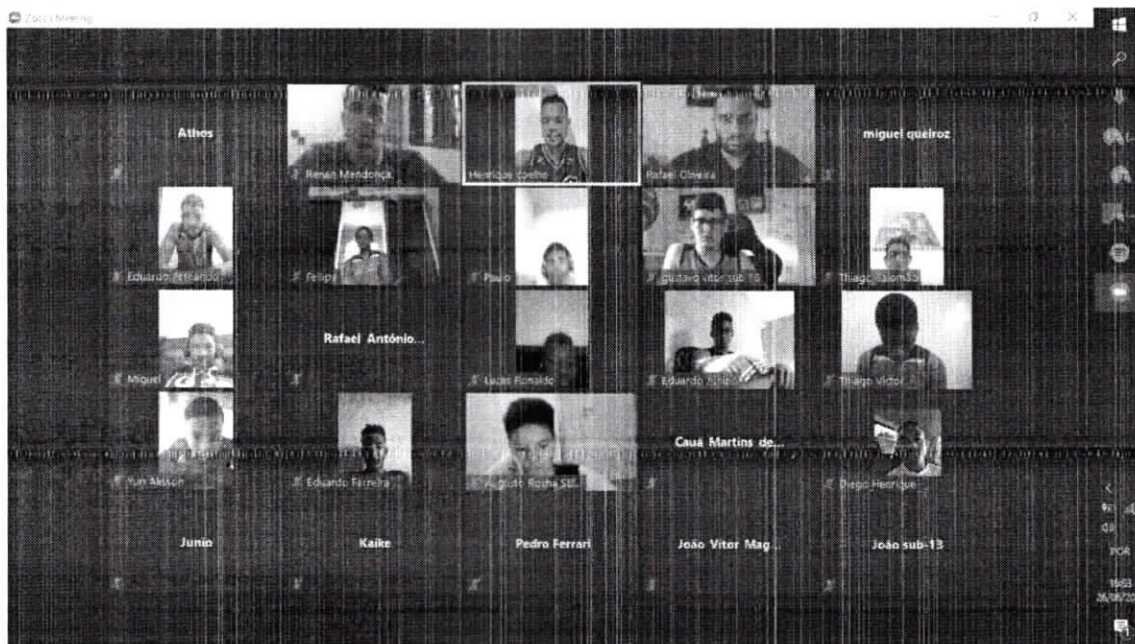
(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

3889



basquete, que atua no Botafogo-RJ no NBB e com passagens pela seleção brasileira de base e adulta. 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.



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 (16 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.

No dia de hoje 16 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 4 da categoria sub-12 (25% do total de atletas da categoria), 10 da categoria sub-14 (50% do total de atletas da categoria), 9 da categoria sub-15 (60% do total de atletas da categoria). 44 atletas participaram da live com o atleta Henrique Coelho.

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 - 29/06/2020 – Tema Defesa (sub-14/sub-15) e coordenação e força 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, devido a percepção na queda gradativa no decorrer da semana do número de atletas participantes nos treinos (principalmente na categoria sub-14 no final da última semana).

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos.

2-) Reunião:

Foi realizada reunião entre o coordenador de esportes, Sérgio Veras e a comissão técnica do basquete, para alinhamento das ações do mês de julho e feedback do mês de junho, quanto a participação dos atletas, dinâmica de

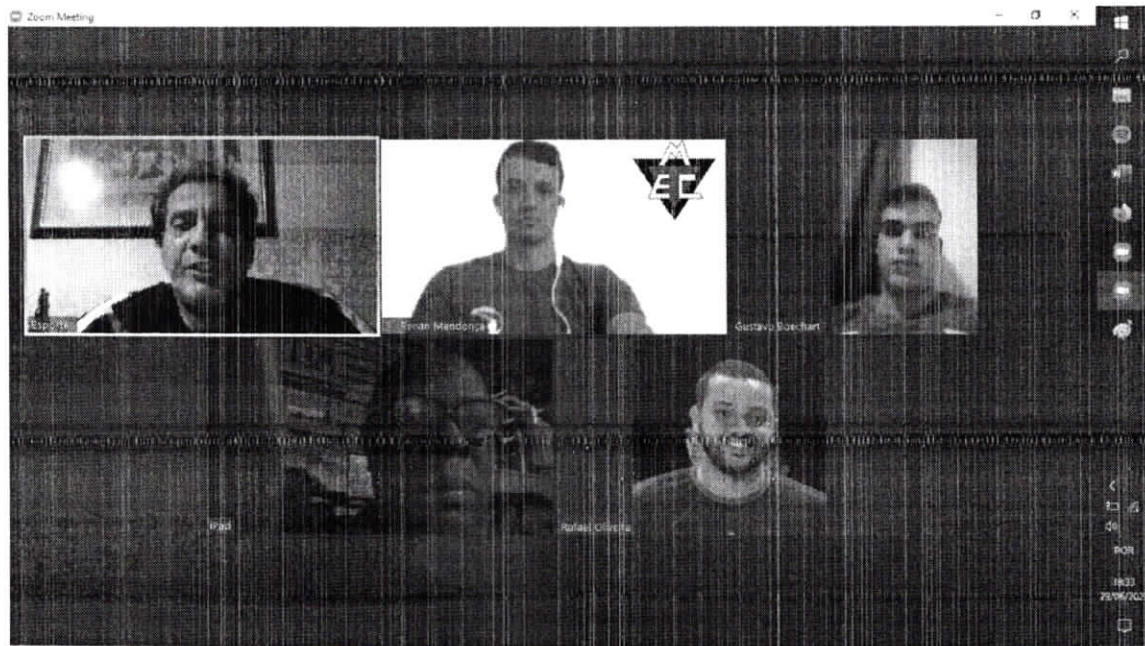
(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

3891



realização dos treinamentos e divulgação das lives com os atletas profissionais que já vem sendo realizadas ao longo desse último mês.



Tempo dedicado a tarefa: 40 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 defesa, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema footwork, 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

Atividade 1: os atletas deverão driblar com uma mão e com a outra mão realizar movimentos na horizontal e na altura do ombro. Deverão realizar o



drible durante 60 segundos, 30 com cada mão. Os atletas deverão realizar 4 séries de 2 minutos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão driblar com uma mão e com a outra mão realizar movimentos na vertical e na linha do ombro. Deverão realizar o drible durante 60 segundos, 30 com cada mão. Os atletas deverão realizar 4 séries de 2 minutos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar a sequência de dois dribles entre as pernas, realizar um burpee fazendo o apoio no solo com a bola (mãos sobre a bola). Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar dribles na altura do joelho e realizar saltos trocando o pé que fica a frente. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 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:** Deslocamento em T, 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 ou dois deslocamentos defensivos, então realiza novamente passadas laterais defensivas até o objeto e retorna ao início, começando novamente todo o processo, porém para o lado contrário. 5 séries de 20 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 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 (33 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 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 deslocamento em T: Passo de aproximação em pé, ausência do passo de contenção, postura defensiva ruim (joelhos e quadril pouco flexionados) e não realização do exercício em sequência.
- 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 33 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 10 da categoria sub-12 (62,5% do total de atletas da categoria), 12 da categoria sub-14 (57,14% do total de atletas 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- 30/06/2020 – Tema Footwork (sub-14/sub-15) e Manejo de bola e tempo de reação (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 manejo de bola e tempo de reação, 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 estar em apoio unipodal e deverão realizar dribles com diferentes alturas, de acordo com o comando sonoro de um voluntário. Os comandos serão 1= drible baixo (altura do joelho), 2= drible médio (altura do quadril) e 3= drible alto (altura do ombro). Cada série deverá ser de 1 minutos, os atletas devem realizar 30 segundos o pé esquerdo apoiado no chão e a mão esquerda driblará e depois com o pé e braço direito. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão estar em apoio unipodal e deverão realizar dribles com diferentes alturas, de acordo com o comando visual de um voluntário. Os comandos serão 1= drible baixo (altura do joelho), 2= drible médio (altura do quadril) e 3= drible alto (altura do ombro). Além desses comandos será acrescentado o comando de direção: esquerda = saltar para a esquerda e fintar o arremesso e direita= saltar para a direita e fintar o arremesso. Cada série deverá ser de 1 minutos, os atletas devem realizar 30 segundos o pé esquerdo apoiado no chão e a mão esquerda driblará e depois com o pé e braço direito. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar dribles baixos a frente da perna e de acordo com o comando sonoro de um voluntário deverão realizar um drible diferente e voltar ao drible baixo. Os comandos serão 1= drible pela frente (*crossover*), 2= drible entre as pernas e 3= drible por trás. Cada série deverá ser de 1 minutos, os atletas devem realizar 30 segundos o pé esquerdo apoiado no chão e a mão esquerda driblará e depois com o pé e braço direito. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar uma sequência dribles, um *crossover* pela frente, entre as pernas e por trás e repetir o processo até terminar o tempo da série. 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:** 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:** Finta aberta + saída aberta, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar uma finta com os pés e a bola para o mesmo lado (esquerdo ou direito), sendo que essa finta deve ser movendo o pé direito para o lado direito e esquerdo para o esquerdo, após essa finta o atleta deve realizar a volta a posição de tríplice ameaça, fintar o arremesso e realizar a saída aberta, quicando a bola simultaneamente a um passo à frente com o pé que anteriormente fez a finta. 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 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 finta aberta + saída aberta: Postura com joelhos e quadris flexionados para fazer a finta, pés e bola movimentando simultaneamente, amplitude de movimento dos pés e retorno a postura de tríplice ameaça de forma correta, finta de arremesso na volta a tríplice ameaça, quicar a bola antes de mover o pé fixo (pé de apoio), ganho de espaço em relação ao objeto referência após o uso do drible.

No dia de hoje 28 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 9 da categoria sub-12 (56,25% do total de atletas da categoria), 10 da categoria sub-14 (52,38% do total de atletas 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 JUNHO:

- Foram realizadas 22 sessões de treino (com gravações de vídeo e execução de exercícios específicos do basquete) com cada categoria, entre os dias 01/06/2020 e 30/06/2020.
- Nas categorias sub-12, sub-14 e sub-15, 42 atletas participaram com frequência regular das atividades, de 51 atletas possíveis, representando um índice de participação de 82,35%.
- Apenas 9 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 um atleta não realizou as atividades por motivo de lesão. 1 atleta fez apenas uma sessão de treino, sendo esse também não considerado como frequente.
- Foram trabalhados os seguintes temas: Arremesso, agilidade, trabalho de pés, bandeja, defesa, força, coordenação motora, estabilidade articular e tempo de reação.



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 CONFEÇÃO DE RELATÓRIO)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
25 horas semanais (total de 105 horas mensais)	31 horas semanais (total de 124 horas mensais/ 19 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 (total de 42 horas mensais)	10 horas semanais (total de 42 horas mensais/ 0 horas excedentes.)
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CURSOS DE CAPACITAÇÃO	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CURSOS DE CAPACITAÇÃO
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 (21 DIAS)	CARGA HORÁRIA MENSAL TOTAL DE TRABALHO EXECUTADA (21 DIAS)
184 Horas e 48 Minutos	203 horas e 48 minutos (total de 19 horas excedentes).
OBSERVAÇÃO	O relatório e carga horária cumprida foi referente ao período entre 1 de junho à 30 de junho de 2020. Sendo a partir do dia 11/05/2020 seguindo o protocolo estabelecido pela equipe de projetos e coordenação de esportes.



RELATÓRIO TREINOS EM CASA – JULHO

RAFAEL CLÁUDIO DE OLIVEIRA – SUPERVISOR DE BASQUETE

Quarta - 01/07/2020 – 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 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 auxílio 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

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

3901



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 dribble 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 dribble 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 dribble 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 dribbles 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 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 (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 atletas 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 – 02/07/2020 – 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



país 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 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 *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 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:

- 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 atletas 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 – 03/07/2020 – 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 prática 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 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 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. 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 (180°) 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 autopasse, 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 inicial 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 autopasse, 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 inicial 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 autopasse 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.

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

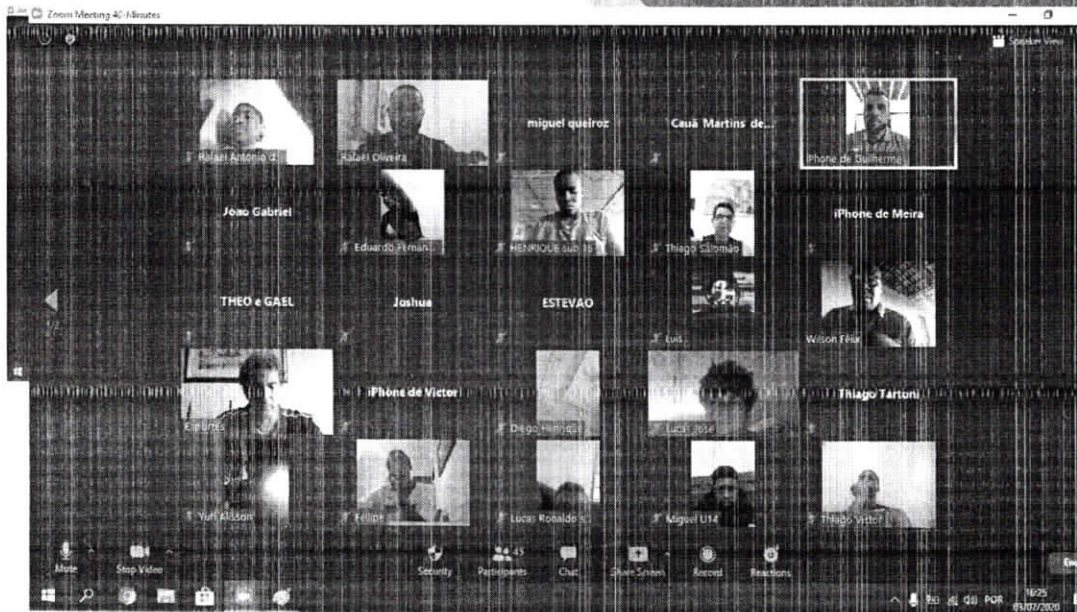
3909



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 com 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 a ponta 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 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.

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 atletas 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.

Segunda - 06/07/2020 – Tema Defesa (sub-14/sub-15) e footwork, arremesso e controle de bola (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-) Reunião:

Foi realizada reunião entre diretoria do Mackenzie, representada através da diretora Sylvia Alvarenga e do presidente Lúcio Aparecido, coordenador de esportes, Sérgio Veras, setor de comunicação e a comissão técnica de cada modalidade, para alinhamento e normatização das ações de divulgação das atividades internas e com convidados que vêm sendo realizadas semanalmente por cada uma das três modalidades. Também foram apresentadas medidas que estão sendo tomadas pelo clube, como preparação para volta das atividades e reformas estruturais pelas quais o clube está passando e irá passar em breve.



Tempo dedicado a tarefa: 2 horas e 30 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 defesa, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 realizei o planejamento das atividades, de tema footwork, arremesso e 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

4-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão executar um autopasse, uma parada a 2 tempos e realizar meio giro e realizar o arremesso ou a finta caso não tenha espaço necessário. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.



Atividade 2: os atletas deverão executar um autopasse, uma parada a 2 tempos e realizar meio giro, finta de arremesso, realizar uma saída cruzada e então realizar o arremesso ou a finta caso não tenha espaço necessário. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar um drible em progressão, parada a 1 tempo e realizar um sobrepasso e simular uma bandeja, importante realizar para ambos os lados. Os atletas deverão executar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar dribles que não passem da altura dos joelhos, os dribles deveram conduzir a bola por entre as pernas desenhando o formato de um "8" no chão. Importante tentar fazer o mais rápido que conseguirem. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 60 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.

- **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 (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 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 26 atletas realizaram a tarefa no total, sendo 8 da categoria sub-12 (50% do total de atletas da categoria), 9 da categoria sub-14 (42,85% do total de atletas 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- 07/07/2020 – 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 planejamento das atividades, de coordenação e força, 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 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).

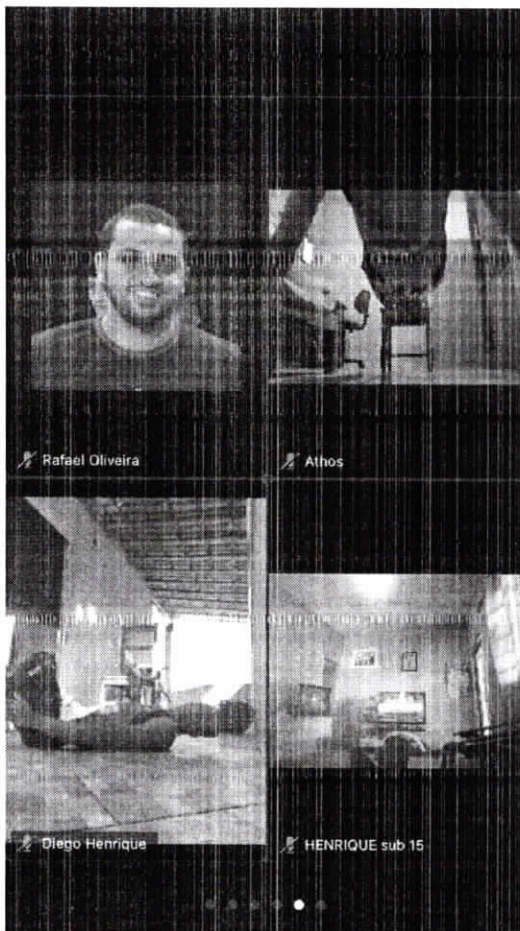
- **Atividade 2:** Finta cruzada + saída em giro, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar uma finta com os pés e a bola para o lado oposto ao relativo lado (esquerdo ou direito), sendo que essa finta deve ser movendo o pé direito para o lado esquerdo e esquerdo para o direito, após essa finta o atleta deve realizar um giro, movendo o mesmo pé que realizou a finta e após um 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 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 atletas 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.

Quarta - 08/07/2020 – 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 auxílio 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 um autopasse, 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 autopasse, 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, 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 dribble, 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, 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 atletas 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 – 09/07/2020 – 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

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

3923



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 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 um autopasse, 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 autopasse, 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.

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.

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

3925



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 total de atletas 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 – 10/07/2020 – 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 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 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 desenhá-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 desenhá-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 desenhá-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



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 com 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 a ponta 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.

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte, MG - CEP 30330-100

3929



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 atletas 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 - 13/07/2020 – 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 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 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

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

3930



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.



- **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:



- 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 atletas 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- 14/07/2020 – 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



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 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-) Reunião:

Foi realizada no dia de hoje, reunião entre a comissão técnica do basquete (Rafael Oliveira, Wilson Félix, Renan Mendonça e Luiz Gustavo Boechart) com os pais e responsáveis dos atletas do basquete das categorias sub-12, sub-13, sub-14, sub-15 e sub-16. Foram abordados os temas, agradecimento pelo apoio dos pais na realização dos treinos, apresentação e explanação do trabalho desenvolvido de forma online nos últimos meses, perspectiva para os próximos meses e por último feedback dos pais e responsáveis sobre os treinamentos.



Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



4-) 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 trílice 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 trílice 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 trílice 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).

Wendell



- **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.

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 atletas 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 - 15/07/2020 – 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

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

3937



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 auxílio 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

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 jogar-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 jogá-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-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

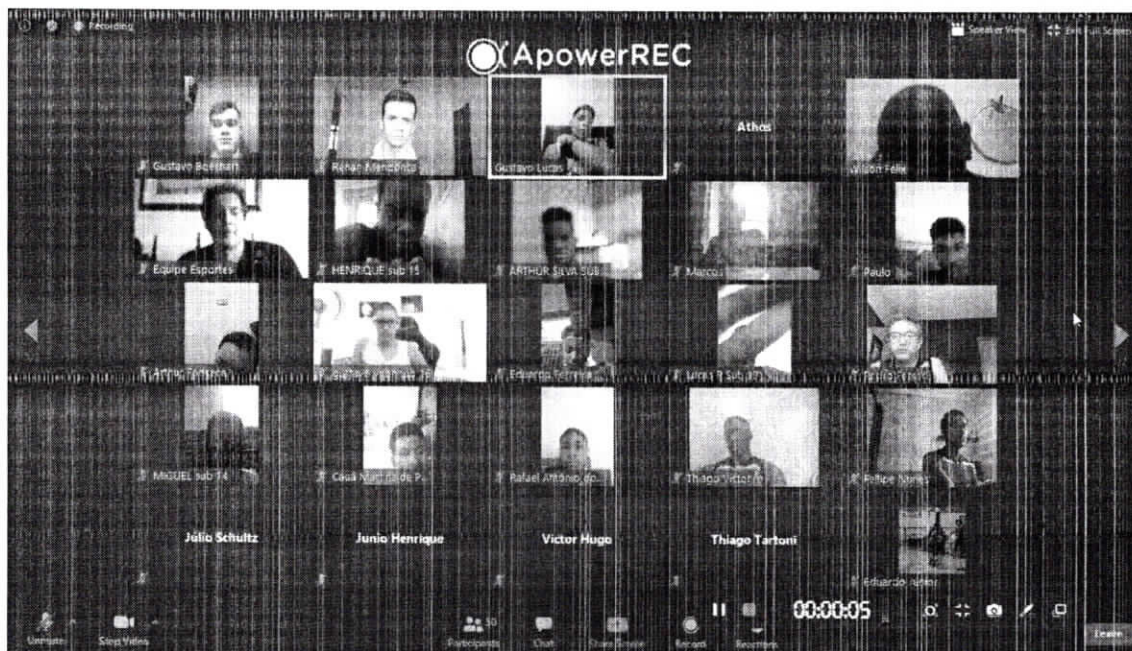


passadas iniciais. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **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



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:

- 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 atletas 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.



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

3943



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:



- 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 atletas 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 prática 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 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. 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 autopasse, 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 autopasse, 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

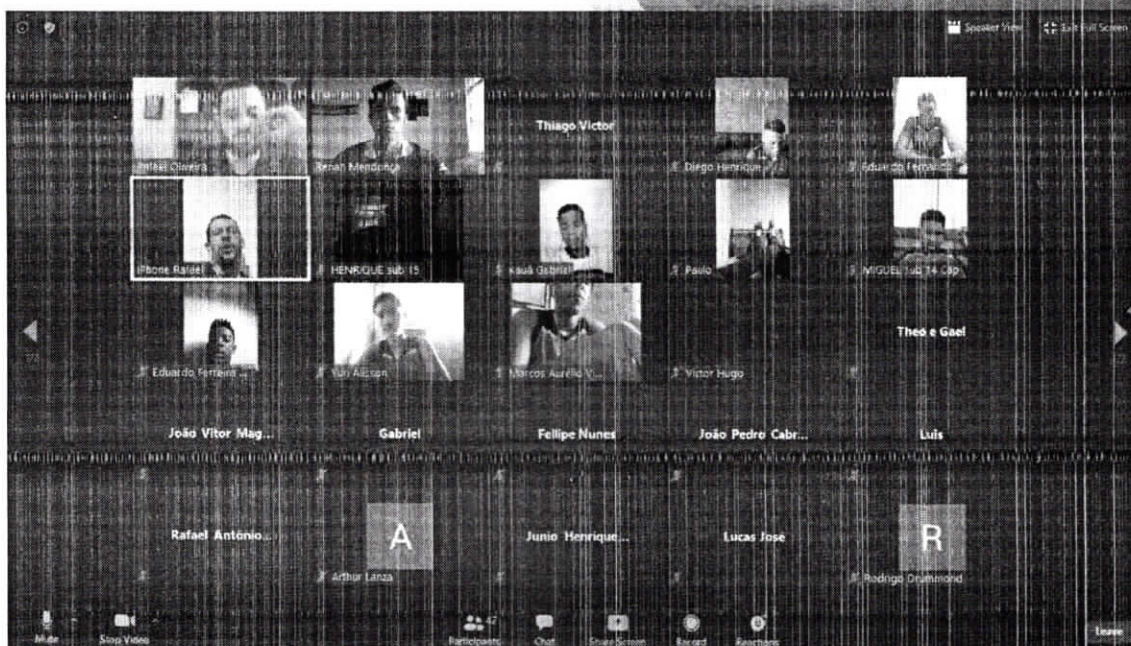
- **Atividade 1:** Circuito na escadinha, foram selecionados 5 exercícios de agilidade que deveriam ser feitos em sequência em forma de circuito, simultaneamente fazendo manejo de bola com uma bola de basquete. O primeiro foi de movimento lateral e simultâneo de pés, um tocando sobre a linha e o outro 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 com 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.

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

3947



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



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 atletas 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



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 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.



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



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 atletas 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, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

3952



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 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 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 autopasse 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



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 atletas da categoria), 9 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 - 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 auxílio 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

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

3956



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).

Macedo
Uva



- **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.

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

3958



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 atletas 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



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 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:** 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, recebe 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 hora 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 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 atletas 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 – 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 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. 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



3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-12

Atividade 1: os atletas deverão realizar um autopasse, 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 livre 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.

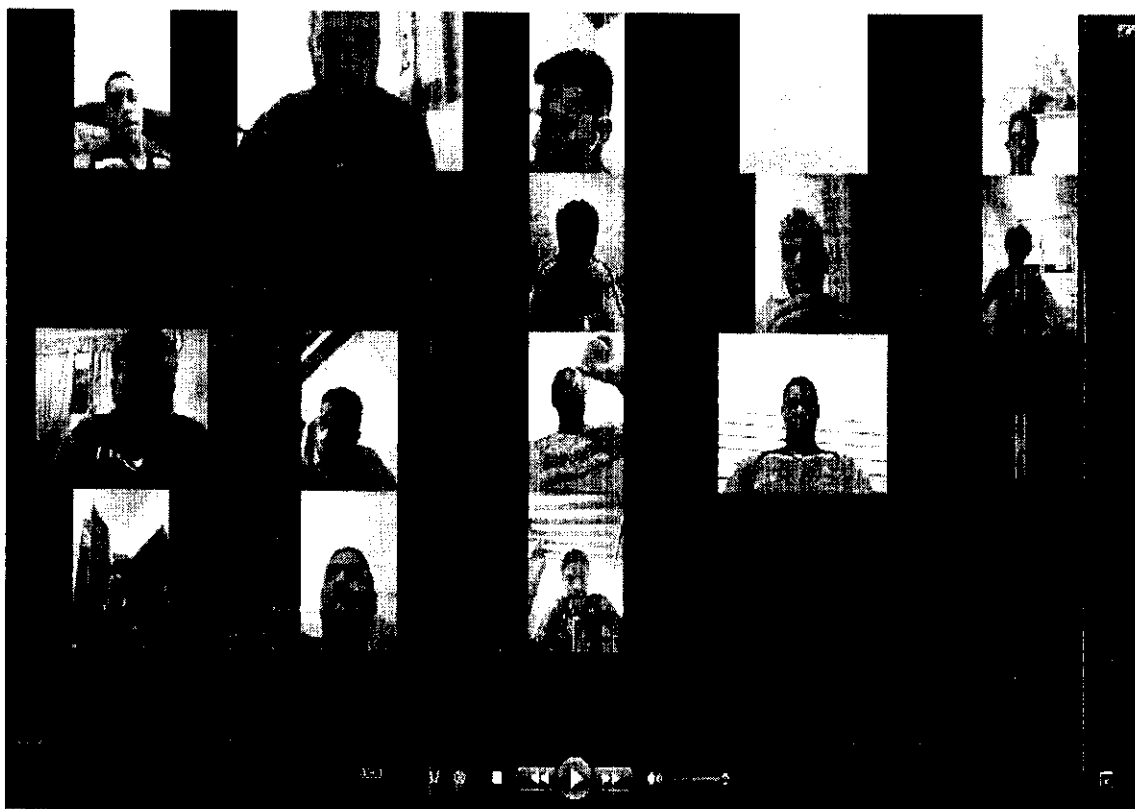
Sub-14/15

- **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



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.



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 atletas 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



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 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 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 estímulo 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

3967



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.



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 atletas 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- 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 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-14/15/16

- **Atividade 1:** Sobrepasso, o atleta deve ficar em posição de tríplex 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.

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 5 da categoria sub-12 (31,25% do total de atletas da categoria), 12 da categoria sub-14 (57,14% do total de atletas 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



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 auxílio 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 pandemia.



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



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.

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

3975



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 atletas 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 – 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 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 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, recebe 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.

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 5 da categoria sub-12 (31,25% do total de atletas da categoria), 12 da categoria sub-14 (57,14% do total de atletas 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 prática 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



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

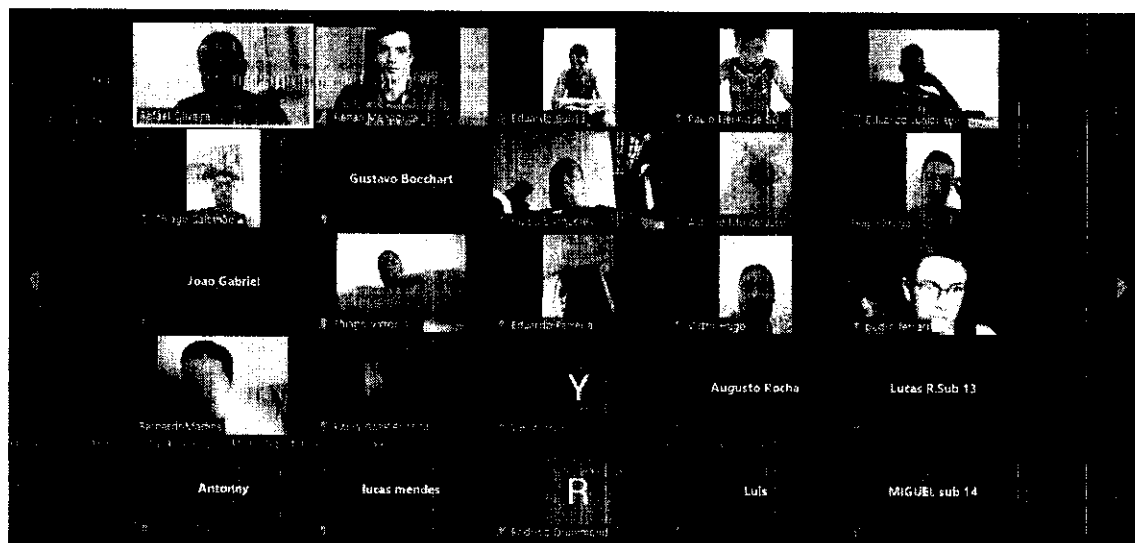
Sub-14/15

- **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 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



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 atletas 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.



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.

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte, MG - CEP 30330-100

3984



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	
25 horas semanais / 2 horas diárias (total de 136 horas mensais / 21 horas excedentes)	34 horas semanais (total de 136 horas mensais / 21 horas excedentes)
10 horas semanais / 2 horas diárias (total de 46 horas mensais / 0 horas excedentes)	10 horas semanais / 2 horas diárias (total de 46 horas mensais / 0 horas excedentes)
9 horas semanais (total de 41 horas mensais / 5 horas excedentes)	9 horas semanais (total de 41 horas mensais / 5 horas excedentes)
223 horas	223 horas (total de 21 horas excedentes)
OBSERVAÇÃO	O relatório e carga horária cumprida foi referente ao período entre 1 de julho a 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.