AppFUT
IA do Treinador · planejamento de treinos

PLANEJAMENTO SEMANAL
Semana de 26/10 a 01/11/2026

2	1h36	8	48 min
SESSÕES MONTADAS	VOLUME PLANEJADO	EXERCÍCIOS	MÉDIA POR SESSÃO
de 2 na semana			

BASQUETE SUB 13

Sub-13 | SEG 17:00 · QUA 17:00

OBJETIVO DA SEMANA

Sessão completa · defesa, rebote e jogo · Sessão completa · drible, passe e arremesso

Agenda da semana

2 treinos na semana de 26/10 a 01/11/2026

SEG 26/10

Segunda-feira · 17:00 – 18:30

4 exercícios · 47 min de treino

Sessão completa · defesa, rebote e jogo

#	EXERCÍCIO	OBJETIVO	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA	TEMPO
1	**Rotina de manejo do Pete Maravich** turma toda, 1 bola por aluno	Manejo e drible	Fácil	Sub-9, Sub-11, Sub-13, Sub-15	**10'**
2	**Ajuda e recuperação no 2 contra 2** 2 contra 2 + fila	Defesa	Difícil	Sub-11, Sub-13, Sub-15, Sub-17	**12'**
3	**Bloqueio de rebote em duplas** arremessador + 2 duplas	Rebote	Médio	Sub-9, Sub-11, Sub-13, Sub-15,	**10'**
4	**Falta no arremesso: 2, 3 ou cesta e mais 1** 3 contra 3 + times esperando	Arremesso	Médio	Sub-11, Sub-13, Sub-15, Sub-17	**15'**

QUA 28/10

Quarta-feira · 17:00 – 18:30

4 exercícios · 49 min de treino

Sessão completa · drible, passe e arremesso

#	EXERCÍCIO	OBJETIVO	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA	TEMPO
1	**Pega-pega driblando** turma toda, 1 bola por aluno	Lúdico	Fácil	Sub-7, Sub-9, Sub-11	**10'**
2	**Dois dribles, parada e arremesso** fila de 3-4 + rebotedor	Arremesso	Médio	Sub-11, Sub-13, Sub-15, Sub-17	**12'**
3	**Jab step: saída direta e saída cruzada** 2 filas de 2-3, 1 bola com o professor	Manejo e drible	Médio	Sub-11, Sub-13, Sub-15, Sub-17	**12'**
4	**3x3: dois ou um? A hora de arremessar de fora** 3 contra 3 + times esperando	3x3	Médio	Sub-11, Sub-13, Sub-15, Sub-17	**15'**

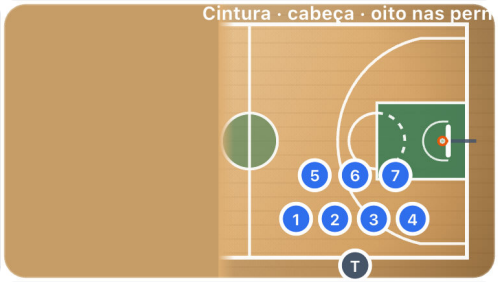
Exercícios em detalhe

Desenho do campo, material e passo a passo de cada exercício — leve impresso pro campo

1. Rotina de manejo do Pete Maravich

10 min

Manejo e drible · Fácil · Sub-9, Sub-11, Sub-13, Sub-15 · turma toda, 1 bola por aluno



Sequência de manejo parado, com a bola girando no corpo e passando entre as pernas, para ganhar intimidade com a bola.

COMO APLICAR — PASSO A PASSO

1. Cada aluno com uma bola, em duas fileiras desencontradas, de frente para o professor, que fica na lateral da quadra com o cesto de bolas ao lado. Uns 2 metros entre os alunos para ninguém bater a bola no colega.
2. Bola em volta do corpo, sem drible: 10 voltas na cintura, 10 na cabeça e 10 nos joelhos, para um lado e depois para o outro. Só as pontas dos dedos tocam a bola.
3. Oito nas pernas: pernas afastadas, a bola passa em forma de oito entre as pernas, primeiro só na mão e depois driblando baixo, sem parar.
4. Pega na frente e atrás: bola entre as pernas segura com uma mão na frente e a outra atrás; solta, troca as mãos rápido e pega antes de cair.
5. Cada movimento dura 30 segundos, com 15 segundos de descanso. O professor faz junto e conta em voz alta.
6. Progressão: fazer de olhos no professor, não na bola; depois aumentar a velocidade; por último, encadear dois movimentos sem parar.
7. Erro comum: segurar a bola com a palma da mão e travar o movimento. Corrija pedindo "dedos abertos, palma longe da bola" e começando mais devagar.
8. Educação: bola que escapa, o aluno busca andando e volta ao lugar sem atravessar a frente dos colegas. No fim, bolas guardadas no cesto.

Organizando a turma: Turma pequena: um semicírculo na frente do professor. Turma grande (20-30): três fileiras desencontradas na quadra inteira, com um aluno monitor à frente de cada uma. Sem bola para todos: duplas, um faz e o outro conta.

2. Ajuda e recuperação no 2 contra 2

12 min

Defesa · Difícil · Sub-11, Sub-13, Sub-15, Sub-17 · 2 contra 2 + fila



O defensor do lado sem bola entra para parar a infiltração e volta a tempo de fechar o atacante dele quando a bola sai.

COMO APLICAR — PASSO A PASSO

1. Meia quadra, 2 contra 2: dois atacantes de colete nas alas, um com a bola; dois defensores, cada um entre o seu atacante e a cesta. Os outros esperam fora, na lateral. O professor fica na lateral, com o cesto.
2. O defensor do atacante sem bola não fica colado: dá dois passos em direção ao garrafão (lado da ajuda) e vê a bola e o seu atacante ao mesmo tempo.
3. O atacante com a bola infiltra. O defensor dele acompanha deslizando; o da ajuda entra na frente da infiltração, antes do aro, e para o drible.
4. Quando a bola sai para o atacante livre, o da ajuda volta correndo (recuperação) e, nos últimos passos, encurta com a mão alta.
5. Ao vivo até a cesta ou a defesa pegar a bola. A cada ataque os papéis giram: quem defendia a bola pega o rebote e ataca com ela, quem atacava com a bola vira o da ajuda, quem ajudou vira o atacante sem bola, quem arremessou vai para a fila e o primeiro da fila entra defendendo a bola.
6. Progressão: 3 contra 3 com rotação (quem ajudou é ajudado pelo terceiro).
7. Erro comum: ajudar e ficar, deixando o atacante livre arremessar. Corrija valendo 2 pontos para o ataque se o arremesso sair sem ninguém na frente.
8. Educação: a defesa conversa: "ajuda!", "estou com ele!". No fim, coletes e bola devolvidos.

Organizando a turma: Turma pequena: uma estação, todos em rodízio. Turma grande (20-30): uma estação em cada cesta e as outras duplas fazendo deslize ou closeout sem bola. Para sub11, ataque a 50% nas primeiras rodadas.

3. Bloqueio de rebote em duplas

10 min

Rebote · Médio · Sub-9, Sub-11, Sub-13, Sub-15, Sub-17 · arremessador + 2 duplas



Encostar, girar e segurar o atacante atrás de si antes de ir buscar a bola do rebote.

COMO APLICAR — PASSO A PASSO

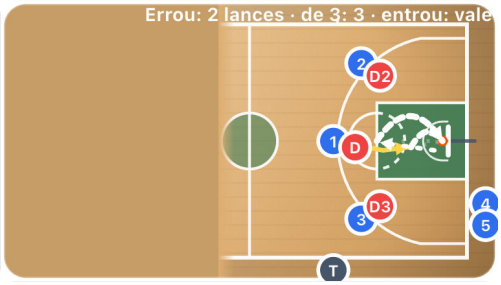
1. Grupos de 5 por cesta: um arremessador na cabeça do garrafão e duas duplas (atacante e defensor de colete) nas alas, com o defensor entre o atacante e a cesta. O professor fica na lateral, com o cesto.
2. Na hora do arremesso, o defensor grita "arremessou", procura o atacante e encosta nele com o corpo.
3. Gira (de frente ou de costas, no pé de apoio), fica de costas para o atacante e de frente para a cesta, "senta" com os joelhos dobrados e abre os braços. Bloqueio é com o corpo, nunca com as mãos.
4. Só depois do bloqueio vai na bola, com as duas mãos, no ponto mais alto, e cai nos dois pés com a bola protegida embaixo do queixo.
5. Atacante tenta passar sem empurrar. Defensor que pegou o rebote ganha 1 ponto; atacante que pegou ganha 2. Seis arremessos e troca de papel.
6. Progressão: o atacante começa mais longe e vem correndo; depois, 3 contra 3 com rebote ao vivo e saída de passe.
7. Erro comum: olhar só para a bola e deixar o atacante passar por trás. Corrija com a regra "primeiro encosta, depois pega": rebote sem bloqueio não vale ponto.
8. Segurança: cair nos dois pés, joelhos alinhados com os pés, sem cair em cima do pé do colega. No fim, bolas no cesto.

Organizando a turma: Turma pequena: arremessador + uma dupla. Turma grande (20-30): um grupo de 5 em cada cesta e, sem cesta, duplas de bloqueio no meio da quadra disputando uma bola parada no chão. Turma mista de tamanho: duplas de tamanho parecido.

4. Falta no arremesso: 2, 3 ou cesta e mais 1

15 min

Arremesso · Médio · Sub-11, Sub-13, Sub-15, Sub-17 · 3 contra 3 + times esperando



Jogo em que o professor apita faltas de arremesso para a turma aprender quantos lances vale cada situação: 2, 3 ou cesta mais 1.

COMO APLICAR — PASSO A PASSO

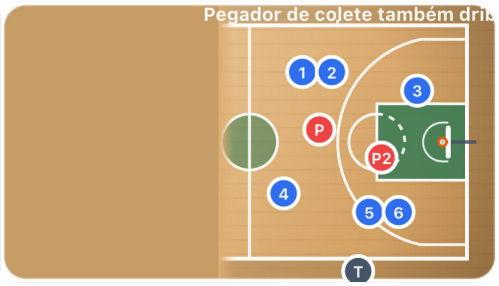
1. Meia quadra, 3 contra 3. O professor fica na lateral, com o apito e o cesto, e combina antes: hoje ele apita algumas faltas de arremesso de propósito, levantando um cartão.
2. Falta em arremesso que não entrou, de dentro da linha de 3: o aluno vai para a linha e cobra 2 lances livres.
3. Falta em arremesso de 3 que não entrou: 3 lances livres (só para quem já arremessa de 3).
4. Falta e a bola entrou: a cesta vale e ainda tem 1 lance livre. O aluno grita "e mais um!".
5. Nos lances: os outros se posicionam nas casas do garrafão e só entram quando a bola sai da mão. O lance errado fica em jogo para o rebote.
6. Partidas de 4 minutos; cada time anota quantos pontos fez de lance livre. A turma fala em voz alta quantos lances cada falta vale antes de o aluno cobrar.
7. Erro comum: o aluno parar de jogar quando sente o contato. Corrija pedindo para terminar sempre o arremesso, com falta ou sem falta.
8. Educação: quem fez a falta levanta a mão e quem sofreu agradece o fair play. No fim, cumprimento e coletes devolvidos.

Organizando a turma: Turma pequena: 2 contra 2. Turma grande (20-30): um jogo em cada cesta e quem espera treina lance livre na lateral, sem atrapalhar. Para sub11, só a falta de 2 e o "e mais um".

5. Pega-pega driblando

10 min

Lúdico · Fácil · Sub-7, Sub-9, Sub-11 · turma toda, 1 bola por aluno



Brincadeira de pega-pega em que todos, inclusive os pegadores, driblam o tempo inteiro.

COMO APLICAR — PASSO A PASSO

1. Todos com bola dentro da meia quadra (ou só dentro da linha de 3, com os menores). Dois pegadores com colete, também driblando. O professor fica na lateral, com o cesto de bolas.
2. Ao sinal, todos driblam fugindo dos pegadores. O pegador só pode pegar encostando a mão livre no ombro ou nas costas, nunca empurrando.
3. Quem for pego, quem perder a bola ou quem segurar a bola para correr vira pegador e recebe o colete.
4. Rodadas de 1 minuto. Antes de cada rodada, o professor diz a mão da vez: só direita, só esquerda ou livre.
5. Variação para os maiores: quem é pego fica parado driblando no lugar e volta ao jogo quando um colega passa driblando por perto e bate na mão dele.
6. Erro comum: correr olhando para a bola e trombar. Corrija com a regra do "olho no pegador": quem trombar faz cinco dribles parado antes de voltar.
7. Dica: proteger a bola com o corpo e com o braço livre, sem empurrar, é o mesmo gesto do jogo de verdade.
8. No fim, todos guardam as bolas no cesto e os coletes voltam para o professor.

Organizando a turma: Turma pequena: dentro da linha de 3. Turma grande (20-30): a meia quadra inteira com três ou quatro pegadores. Faltou bola: quem está sem bola é o pegador.

6. Dois dribles, parada e arremesso

12 min

Arremesso · Médio · Sub-11, Sub-13, Sub-15, Sub-17 · fila de 3-4 + rebotedor



Ataque de dois dribles, parada em um tempo e arremesso em suspensão, com rodízio entre a fila e o rebotedor.

COMO APLICAR — PASSO A PASSO

1. Uma fila na ala, atrás de um cone, cada um com uma bola. Um rebotedor embaixo da cesta. O professor fica na lateral, com o cesto.
2. O aluno ataca com dois dribles em direção ao garrafão, para com os dois pés ao mesmo tempo (parada em um tempo) e já sobe arremessando.
3. Arremesso em suspensão: desce o joelho rápido, salta reto e solta a bola perto do ponto mais alto do salto. Cai no mesmo lugar, sem flutuar para a frente.
4. Depois do arremesso ele vira o rebotedor; o rebotedor devolve a bola para o próximo da fila e vai para o fim dela.
5. Séries de 3 minutos de cada lado (ala direita driblando com a direita, ala esquerda com a esquerda). Contar cestas por série.
6. Progressão: troca de mão pela frente antes da parada; depois, um defensor passivo atrás do atacante.
7. Erro comum: o corpo continuar indo para a frente no ar e a bola sair curta. Corrija pedindo uma parada forte, ombros de frente para a cesta e queda no mesmo ponto.
8. Educação: o próximo da fila só sai quando o rebotedor estiver pronto. No fim, bolas no cesto e cone de volta.

Organizando a turma: Turma pequena: uma fila por cesta. Turma grande (20-30): uma fila em cada ala das duas cestas e quem espera faz o gesto da parada sem bola. Uma bola para dois: o rebotedor sempre devolve para o próximo. Menores: arremesso de dentro do garrafão, sem salto.

7. Jab step: saída direta e saída cruzada

12 min

Manejo e drible · Médio · Sub-11, Sub-13, Sub-15, Sub-17 · 2 filas de 2-3, 1 bola com o professor



Finta de pé (jab) a partir da tripla ameaça e arranque pela saída direta ou pela cruzada, terminando em bandeja.

COMO APLICAR — PASSO A PASSO

1. Duas filas, uma em cada ala, atrás de um cone; à frente de cada fila, um cone fazendo o papel de defensor. O professor fica entre as filas com a bola e entrega a quem vai sair; quem termina devolve a bola a ele.
2. O aluno começa em tripla ameaça de frente para a cesta e escolhe o pé de apoio.
3. Jab: o outro pé pisa forte, curto, para a frente, e o corpo finge que vai. O pé de apoio não sai do lugar.
4. Saída direta: sai driblando pelo mesmo lado do pé que fez o jab. Saída cruzada: o pé do jab cruza na frente do corpo e o drible sai pelo outro lado, com a bola longe do cone.
5. Termina com bandeja. Uma fila faz a direta e a outra a cruzada; depois trocam. Cinco de cada.
6. Progressão: um colega defende de verdade e o atacante escolhe a saída pela reação dele (defensor avançou, saída; recuou, arremesso).
7. Erro comum: levantar o pé de apoio antes de soltar a bola no primeiro drible. É andada. Corrija pedindo "bola no chão antes do pé".
8. Educação: a fila espera parada atrás do cone e quem terminou volta pela lateral. No fim, bolas no cesto e cones guardados.

Organizando a turma: Turma pequena: uma fila, alternando a saída. Turma grande (20-30): duas filas em cada cesta e, sem cesta, o jab e o primeiro drible até um cone. Idades misturadas: os menores fazem só a saída direta.

8. 3x3: dois ou um? A hora de arremessar de fora

15 min

3x3 · Médio · Sub-11, Sub-13, Sub-15, Sub-17 · 3 contra 3 + times esperando



Jogo de 3x3 em que a cesta de fora só vale 2 depois de uma infiltração e um passe, para o time aprender quando arremessar de longe.

COMO APLICAR — PASSO A PASSO

1. Meia quadra, 3 contra 3 com as regras do 3x3. Os outros times esperam fora, atrás da linha de fundo. O professor fica na lateral, com o cesto.
2. Regra do dia: cesta de fora do arco vale 2 SÓ se vier depois de um passe de quem infiltrou (infiltra e passa). Arremesso de fora sem passe vale 1.
3. Cesta de dentro vale 1, como sempre. Assim o time aprende a atacar o garrafão primeiro e a passar para fora quando a defesa fecha.
4. Antes de cada posse, o time diz em voz alta o plano: "dentro" ou "fora".
5. Jogos de 4 minutos ou 9 pontos. Quem ganha fica, entra o próximo time de fora.
6. Progressão: placar de verdade do 3x3 (fora vale 2 sempre), com relógio de 12 segundos.
7. Erro comum: só chutar de fora. Corrija com a regra extra: dois arremessos de fora seguidos errados, a bola vai para o outro time.
8. Educação: o time de fora conta o placar em voz alta. No fim, cumprimento e coletes devolvidos.

Organizando a turma: Turma pequena: 2 contra 2 com a mesma regra. Turma grande (20-30): um jogo em cada cesta, times de 3 em rodízio. Quadra sem linha de 3: use "fora do garrafão" como linha de 2 pontos.

Distribuição do tempo

Minutos planejados por objetivo na semana

