AppFUT
IA do Treinador · treino do dia

TREINO DO DIA
Segunda-feira, 26/10/2026 · 17:00 – 18:30

17:00	4	47 min
INÍCIO até 18:30	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO PLANEJADA

BASQUETE SUB 13

Sub-13 | SEG 17:00

OBJETIVO DO TREINO
Sessão completa · defesa, rebote e jogo

Sequência do treino

Exercícios na ordem em que são aplicados

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'**

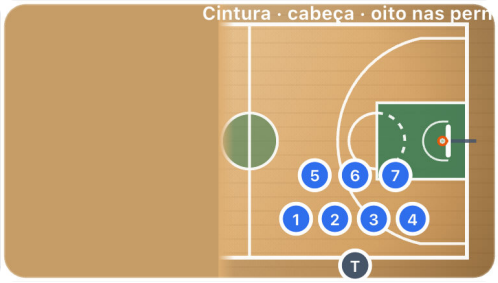
Exercícios em detalhe

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



Material: 8 bolas

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.

LEGENDA DO DESENHO

Jogador Treinador Bola

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



Material: 1 bola

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.

LEGENDA DO DESENHO

Jogador · Marcador · Treinador · Bola
Passe · Corrida · Chute

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



Material: 1 bola

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.

LEGENDA DO DESENHO

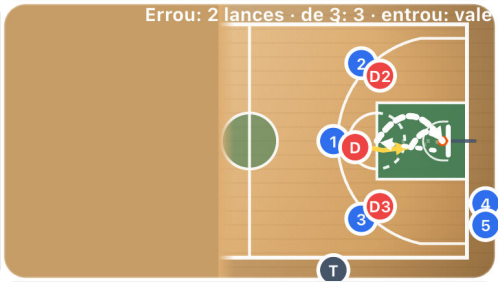
Jogador · Marcador · Treinador · Bola
Passe · Chute

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, Situações de competição · Médio · Sub-11, Sub-13, Sub-15, Sub-17 · 3 contra 3 + times esperando



Material: 1 bola

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.

LEGENDA DO DESENHO

Jogador · Marcador · Treinador · Bola
Passe · Corrida · Chute

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".

Distribuição do tempo

Minutos planejados por objetivo no treino

Arremesso	15 min
Defesa	12 min
Manejo e drible	10 min
Rebote	10 min