

RELATÓRIO D E EXECUÇÃO 2019

MODALIDADE	BASQUETE MASCULINO	CATEGORIA	SUB 14
TREINAMENTO	SEG./ TERÇA/ QUARTA E QUINTA FEIRA	DATA	JUNHO
LOCAL	PESTALOZZI	HORÁRIO DE TREINOS	20h00 AS 22h00

ACADEMIA POLY	NÃO SE APLICA
HORARIO	

ATLETAS PARTICIPANTES DAS ATIVIDADES

ATLETAS: ANDRÉ LUIZ TOGNATTE DE MOURA SOUZA, ARTHUR PAULO CORREA MIRANDA, ELIAS GABRIEL DE OLIVEIRA SILVA, FELIPE NATALI AMARAL, GABRIEL ANTONIO MANZOLI RIBEIRO, GUSTAVO RODRIGUES FERNANDES, GUSTAVO SILVA BARBOSA, HEITOR ANDRÉ BEVILAQUA, HEITOR GOMES FIGUEIREDO, JOÃO PEDRO MAIA DOS SANTOS, KAUAN LUIZ MACHADO, PEDRO HENRIQUE DOS SANTOS FELICISSIMO, RAFAEL MIQUELLACI TRISTÃO, RAUL RICARDO DE MELLO, RODRIGO PABLO DA SILVA, STHEVAN GOMES FIGUEIREDO.

TÉCNICO: Luis Flávio da Silva

ASSISTENTE TÉCNICO: Ricardo Junior de Souza Santos

ETAPAS E EXECUÇÃO

Junho: Conforme planejado no mês anterior, tivemos que retomar os treinamentos físicos de velocidade e força de membros inferiores, sem deixar os fundamentos técnicos de lado. Focamos no fundamento defensivo individual, com ênfase na defesa 1x1 (defender o jogador com a bola). Os fundamentos de drible, passe e arremesso, que estavam no cronograma, também foram realizados, com mais ênfase no final do mês, através de exercícios combinados e corretivos. Já na parte tática, aprimoramos a defesa individual com flutuação e ajuda, sem trocas no momento do corta-luz. Este planejamento foi em buscar melhor estrutura defensiva nos treinos, para potencializar as ações ofensivas. Realizamos no ataque o chamado (cinco abertos) com “batidas para dentro” dribles em direção a cesta e rotações dentro do sistema.

Neste mês tivemos dois jogos, um contra o Chuí e outro com o SESI. Obs: os relatórios dos jogos foram feitos separados.

Tivemos no mês de junho 15 dias para treinos: na segunda semana, utilizamos dois horários de treino para jogos amistosos promovidos pelo Instituto Aspa. Na terceira semana, feriado na quinta feira e na quarta-feira, jogo contra o SESI. Na semana seguinte, o Pestalozzi utilizou a quadra para um evento da escola, onde tivemos que nos remanejar novamente.

No remanejamento, realizamos um treinamento junto com os garotos do sub16 na segunda, na terça feira treinamos sozinho, na quarta “folgamos”, na quinta treinamos junto com o sub12 e na sexta-feira realizamos um amistoso contra o SESI.

Além desses eventos, tivemos a participação no basquete educação, Aspa Cidadão (campanha do agasalho), palestra com medalhista olímpico de Atletismo (EDSON LUCIANO), e exames laboratoriais.

Nos jogos, pude observar que a falta de treinos pode ter prejudicado os momentos decisivos da partida. Fisicamente, também ficamos um pouco abaixo.

Obs: Para o mês seguinte, o cronograma será treinarmos na primeira semana, recesso aos garotos por duas semanas e retornar do dia 22 com treinamentos específicos, respeitando o princípio de treinamento de reversibilidade.

TREINAMENTOS (AQUECIMENTO E TREINO DE FINALIZAÇÕES)



TORNEIO DE BASQUETE - INSTITUTO ASPA



BASQUETE EDUCAÇÃO



AVALIAÇÃO LABORATORIAL



PALESTRA – EDSON LUCIANO



JOGO CONTRA CHUI E SESI



ASPA CIDADÃO

ASPA CIDADÃO INVERNO SOLIDÁRIO

Este ano o inverno será mais rigoroso e o Instituto ASPA não foge de desafios.

Para aquecer os moradores em situação de rua, vamos realizar uma competição entre nossas categorias.

A equipe que somar mais pontos ganhará R\$300.00 para uma festa de comemoração e o atleta que se destacar individualmente leva uma bola.

Os produtos devem ser novos ou em bom estado, as meias somente novas.

PONTUAÇÃO

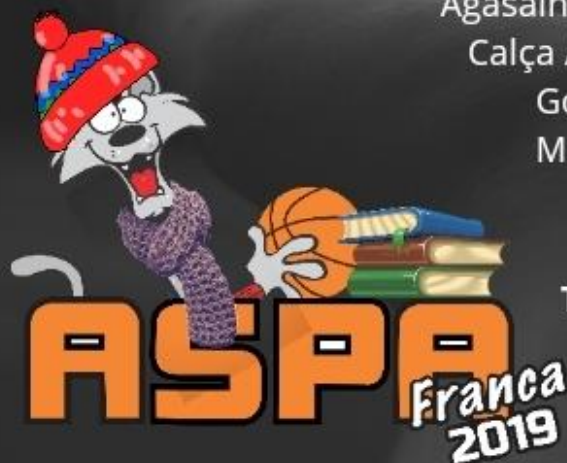
Cobertor 20

Agasalho Adulto 10

Calça Adulta 10

Gorro 5

Meias 3



ENTREGAR AOS
TÉCNICOS ATÉ DIA
19/06

