

RELATÓRIO D E EXECUÇÃO 2019

MODALIDADE	BASQUETE MASCULINO	CATEGORIA	SUB 12
TREINAMENTO	SEG/ TER/ QUI E SEXTA FEIRA	MÊS	Junho, julho, agosto, Setembro
LOCAL	Cecap -PESTALOZZI	HORÁRIO DE TREINOS	SEG,TER E SEX 19:00 às 20:30; QUI 20:00 às 22:00

ACADEMIA POLI	NÃO USA
HORARIO	

ATLETAS PARTICIPANTES DAS ATIVIDADES

ATLETAS: Lucas Pires, Cauã Verzola, Vitor Leite, Igor Oliveira, Arthur Fontelas, Gabriel Melani, Isaque Rocha, Kesley Santos, Mateus Borges, Lucas Xavier, Ítalo Bueno, Wilcker Nascimento, João Pedro Coral, Arthur Quiroz, Arthur Duete, Rafael Tormena, Yuri Afonso, Gustavo Andrade, Ryan Costa, Rafael Lorenzo Barbosa, Matheus Bertolino.

TÉCNICO: Gustavo Henrique de Araújo Gomes

ASSISTENTE TÉCNICO: Ricardo Junior de Souza Santos

ETAPAS E EXECUÇÃO

Junho: A programação pré-determinada para o treinamento, no mesociclo de junho, está composta por:

- Exercícios com caráter lúdico com intenção da melhora de fundamentos como passe, drible e mudanças de direção e ritmo.
- Exercícios adaptados e fragmentados para simular situações de vantagem e desvantagem do ataque e da defesa, estimulando a tomada de decisão rápida.
- Jogos adaptados em situação de 2x2, 3x3 e 4x4 elaborados com o fim de desenvolver capacidades de postura e posicionamento da defesa em um jogo de basquete.

Julho: Dentro do conteúdo pré-estabelecido para este mês estão:

- Inserção do método TFS VIS com acompanhamento pelos profissionais da academia Bem Viver. Onde estamos implantando exercícios que aumentem o repertório motor e que esses sejam potencializados para a prática da modalidade.
- Reciclagem técnica com conteúdos atualizados e ministrados por Pablo Costa – Assist. técnico do Sesi Franca.
- Na parte técnica exercícios voltando para o desenvolvimento mais maduro dos fundamentos de defesa, passe, drible e finalização e tomada de decisão.
- No conteúdo tático, iniciamos inserindo conceitos mais detalhados para situações de transição ofensiva (defesa-ataque). Sempre construindo dentro da abordagem pedagógica do simples ao complexo e utilizando os métodos: analítico sintético e global funcional.

Agosto: Nesse mês seguimos a progressão dos exercícios elaborados pela equipe da academia Bem Viver como parte inicial (alongamento e aquecimento) das aulas.

Demos continuidade também no aperfeiçoamento de fundamentos de paradas, saídas e finalizações. No âmbito tático continuamos construindo as transições ofensivas e defensivas dentro dos conceitos determinados para esse nível de formação.

Em relação às atividades extra quadra, foram realizadas: reunião de pais, participação na abertura dos jogos internos do Pestalozzi, evento comemorativo ao dia dos pais, realização do Basquete Educação na EMEB Ana Rosa Lima Barbosa.

Setembro: Nesse mês foi desenvolvido um trabalho de fundamentos técnicos do jogo já com uma maior exigência na qualidade dos movimentos, por exemplo: treino de passe em situações de movimento de transições ofensivas, com defesa, com a mão fraca e etc. Dentro da parte tática buscamos desenvolver uma melhora nos conceitos de ataque em jogo livre com bastante movimentação da bola. Já na parte da defesa demos mais ênfase nos conceitos de ajuda defensiva e cobertura em situações de 2x2, 3x3, 4x4 e 5x5.

No âmbito extra quadra promovemos o Basquete Educação na Escola Estadual Adalgisa de São José Gualtieri (Parque Progresso). Realizamos também reuniões semanais para avaliar e planejar o trabalho. E neste mês realizamos uma ação de venda de massas para arrecadação de fundos.

JUNHO - Registros

Treinamentos semanais realizados no CECAP (Centro de Esporte, Arte e Cultura do Pestalozzi).



Jogo treino entre Instituto Aspa e a escola de basquete MVP, realizado na AABB:

Nesses jogos são realizados dentro do formato oficial de jogo, com a ressalva que não realizamos a contagem de pontos para que os atletas se preocupem menos com o placar e mais com a execução de técnicas que são realizadas nos treinamentos.



Basquete Educação:

Realizado na Escola Estadual Ângelo Scarabucci, com a participação do ex-atleta, e hoje professor de Biologia, Henrique Pereira que bateu um papo com atletas sobre a importância do basquete na sua formação.



Avaliação Física dos atletas pela Equipe da academia parceira Bem Viver:
Nossos atletas realizaram testes posturais e de movimento para diagnosticar possíveis debilidades e fraquezas para posteriormente realizarmos intervenções corretivas e conseqüentemente uma melhora na performance do esporte.



Reunião de Pais da categoria Sub12, onde tivemos como pauta:

1. Avaliação geral do 1º Semestre
2. Desenvolvimento dos alunos/atletas
3. Ações e eventos realizados e futuros



JULHO - Registros

EXAMES OFTALMOLÓGICOS REALIZADOS NA SEDE DA EMPRESA PARCEIRA AGNELLO IMÓVEIS



Workshop BEM VIVER – Teoria e prática do método utilizado na academia que será passado para os atletas nos treinamentos



RECICLAGEM TÉCNICA COM PABLO COSTA (Ass. Técnico do SESI Franca Basquete)



ROTINA DE TREINAMENTOS REALIZADOS NO CECAP/PESTALOZZI



AGOSTO - Registros

Apresentação do BASQUETE EDUCAÇÃO na EMEB Ana Rosa Lima Barbosa



Evento comemorativo ao DIA DOS PAIS



Rotina de treinamentos realizados no CECAP



Participação na abertura dos Jogos Internos do Pestalozzi



Registros mês de Novembro

Evento do Basquete Educação na Escola Estadual Adalgisa de São José Gualtieri



Treinamentos realizados no CECAP (Pestalozzi unidade 1)

