

# Simplificar as Regras do Basquetebol



Relação Juiz-Atleta

## Como?

Apresentação dos princípios básicos das regras através de formações.

## Objetivos?

- Permitir a toda a comunidade basquetebolista o acesso a um conhecimento básico das regras;
- Ajudar o atleta/treinador a compreender o porquê da regra para aplicar no treino individual e de equipa;
- Promover uma natural inter-relação juiz-atleta;
- Melhor cooperação entre todos os intervenientes no jogo.

## Onde aplicar?

- Campos de treino (Paragens escolares);
- Torneios e eventos;
- Formações de início de época.

## Temáticas

### Princípios básicos das regra (Atacante e Defesa)

- ✓ Ocupação de espaços no campo;
- ✓ O Cilindro;
- ✓ Como defender e jogar com e sem a bola.

### Violações

- ✓ Passos;
- ✓ Dribles;
- ✓ Pé na bola.

### Relação Juizes-Atletas

- ✓ Quebrar “barreiras” através da comunicação;
- ✓ Tirar dúvidas;
- ✓ como o ultrapassamos o erro?
- ✓ Maiores dificuldades no ambiente do jogo.

Informações contactar:

CAD AB Lisboa  
[cad@ablisboa.pt](mailto:cad@ablisboa.pt)



O ÁRBITRO VAI AO CLUBE

