



RELATÓRIO RIO APABLA/LAGES

A Associação de Pais e Amigos do Basquete de Lages publica relatório final do polo Ginásio de Esportes Ivo Silveira.

A APABLA/LAGES em 2024 teve como público-alvo crianças e adolescentes na faixa etária de 06 a 17 anos de idade, em seu polo localizado no Ginásio de Esportes Ivo Silveira, oferecendo de forma gratuita escolinhas na modalidade Basquetebol na cidade de Lages/SC.

A APABLA teve como objetivo principal, apresentar e incluir as crianças e adolescentes a modalidade Basquetebol de forma recreativa e fundamentada.

Os treinos foram administrados pelos professores João Altamiro de Moraes Lopes e Adrian Marcelo Melillo com o apoio de seus estagiários Luiz Gustavo Duarte Muniz e Luciano da Cruz Rodrigues Junior.



ALGUNS RELATÓRIOS DE TREINOS OFERECIDOS:

1. Relatório de Treino de Estratégia em Equipe:

- Descrição: Melhorar a organização e posicionamento em quadra.
- Atividades:
 - Estratégias táticas simples.
 - Jogo de perímetro.
 - Jogo no garrafão.

2. Relatório de Treino de Estratégia em Equipe 02:

- Descrição: Melhorar a organização e posicionamento em quadra.
- Atividades:
 - Pressão meia quadra e quadra inteira.
 - Posicionamento defensivo.
 - Posicionamento ofensivo.

3. Relatório de Treino Rebote Ofensivo e Defensivo:

- Descrição: Melhorar o desempenho de rebotes ofensivo e defensivo.
- Exercícios de salto.
- Posicionamento na defesa para pegar o rebote.
- Posicionamento no ataque para pegar o rebote.

4. Relatório de Treino de transição rápida:

- Descrição: Transição rápida da defesa para o ataque.
- Atividades:
 - Tomada de decisão.
 - Finalização em bandeja.



- Passes precisos.

5. Relatório de Treino defesa:

- Descrição: Técnicas de defesas.

- Atividades:

- Posicionamento de defesa.

- Roubo de bola.

- Defesa individual e zona.

6. Relatório de Treino de passes e recepção de bola:

- Descrição: Melhorar o passe e a recepção.

- Atividades:

- Passes altos, picados e de peito.

- Receber a bola sob pressão.

7. Relatório de Treino de Arremesso:

- Descrição: Aprimorar as habilidades arremessos.

- Atividades:

- Arremessos a média distância.

- Arremesso seguido de jump-stop.

- Arremessos a longa distância.

8. Relatório de Treino de fundamentos (dribles e controle de bola).

- Descrição: Aprimoramento de dribles e controle de bola.

- Atividades:

- Dribles cruzados, baixos e entre as pernas.

- Controle de bola e proteção em situações de 1x1.

9. Relatório de Treino de Condicionamento físico:



- Descrição: Aumentar a resistência e o condicionamento físico geral.

- Atividades:

- Corridas.

- Treinamento de agilidade.

- Exercícios aeróbicos com bola.

10. Relatório de Treino tático:

- Descrição: Estratégias de jogo coletivo.

- Atividades:

- Jogadas ofensivas.

- Simulações de jogo.

11. Relatório de Treino de Corta-Luz

- Descrição: Ensinar fundamento de corta-luz.

- Atividades:

- Fundamento do corta-luz.

- Corta-luz no jogador com bola.

- Corta-luz no jogador sem bola.

12. Relatório de Treino de Pick and roll:

- Descrição: Sequência do corta-luz para o pick and roll.

- Atividades:

- Corta-luz seguido de pick and roll.

- Pick and roll seguido de cesta.

- Pick and roll seguido de passe extra.

13. Relatório de Treino de Mini Torneio Interno:

- Descrição: Promover a competição saudável e a aplicação das habilidades aprendidas.

- Atividades:



- Mini torneio entre os alunos da escolinha

14. Relatório de Treino de tomadas de decisão sob pressão:

- Descrição: Melhorar a tomada de decisão sob pressão.
- Atividades:
 - Passe sendo pressionado pela defesa.
 - Drible sendo pressionado pela defesa.

15. Relatório de Treino de variados estilos de finalizações:

- Descrição: Aprimorar variados estilos de finalizações.
- Atividades:
 - Finalização em bandeja (direita e esquerda) seguidos de obstáculos.
 - Finalização de mãos trocadas seguido de obstáculos.
 - Finalização em floaters (direita e esquerda) seguido de obstáculos.

16. Relatório de Treino de posicionamentos e funções dos jogadores:

- Descrição: Ensinar função de cada jogador.
- Atividades:
 - Função e posicionamento para Pivô.
 - Função e posicionamento para Ala-Pivô.
 - Função e posicionamento para Ala.
 - Função e posicionamento para Ala-Armador.
 - Função e posicionamento para Armador.

17. Relatório de Treino específico para Pivô:

- Descrição: Treino específico para Pivô.
- Atividades:
 - Posicionamento em quadra.
 - Conhecimento e regras do garrafão e função pivô.



- Fundamentos e finalizações para pivô.

18. Relatório de Treino específico para Ala-Pivô:

- Descrição: Treino específico para Ala-Pivô.

- Atividades:

- Posicionamento em quadra.

- Conhecimento da função ala-pivô.

- Fundamentos e finalizações para ala-pivô.

19. Relatório de Treino específico para Ala:

- Descrição: Treino específico para Ala.

- Atividades:

- Posicionamento em quadra.

- Conhecimento da função ala.

- Fundamentos e finalizações para ala.

20. Relatório de Treino específico para Ala-Armador:

- Descrição: Treino específico para Ala-Armador.

- Atividades:

- Posicionamento em quadra.

- Conhecimento da função ala-armador.

- Fundamentos e finalizações para ala-armador.

21. Relatório de Treino específico para Armador:

- Descrição: Treino específico para Armador.

- Atividades:

- Posicionamento em quadra.

- Conhecimento da função armador.

- Fundamentos e finalizações para armador.



22. Relatório de Treino Individual de Arremesso:

- Descrição: Treino de arremesso individual. O foco principal foi melhorar a precisão e a consistência nos arremessos.

- Atividades:

- Aquecimento e alongamento.

- Treino de arremesso livre.

- Treino de arremesso em movimento.

- Treino de arremesso fora do drible.



















































Fotos categoria at" 13 anos:

Segunda a Sexta

















































Fotos categoria at" 17 anos:

Grade Horária: de Segunda a Sexta das 16h Šs 17:30



















Associação de Pais e Amigos do Basquete de Lages – APABLA - CNPJ: 20067759/0001-07
Rua Henrique Dias nº 44 – Ap. 403 Ed Res Koech de Mello
Bairro Universitário - CEP: 88509-076
E-mail: jj.a.lopes@bol.com.br | Fone: (49) 99992-0327





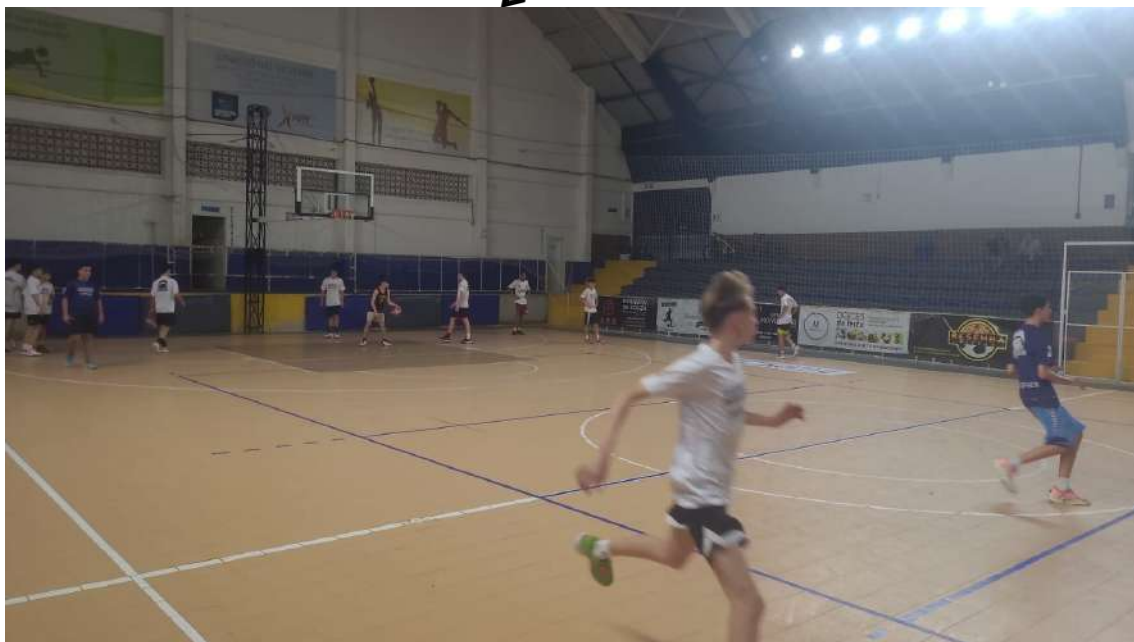




















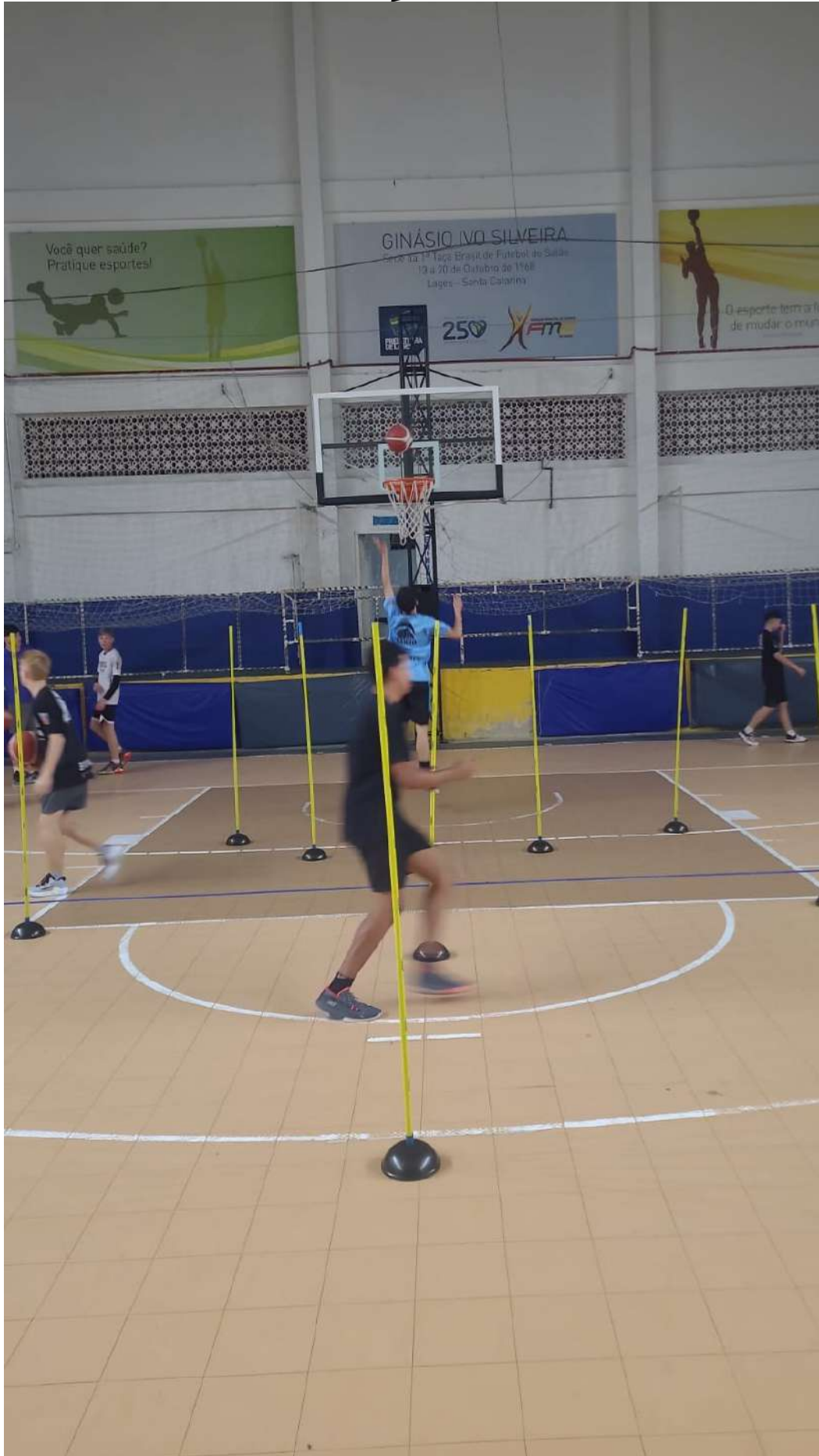






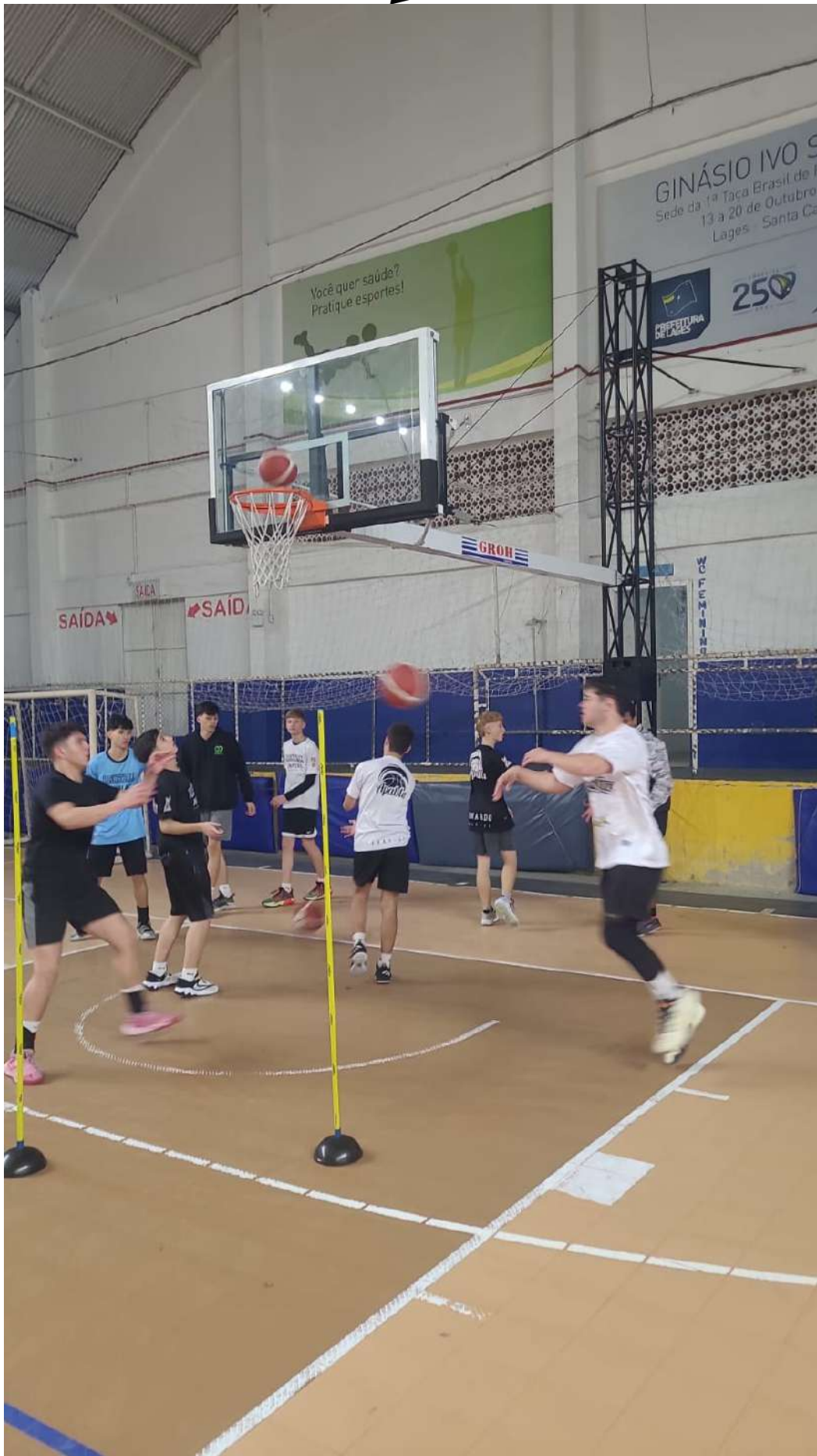










































































Fotos de festivais de inclus' o ao esporte participados pela equipe:













Agradecimentos

A APABLA gostaria de expressar o mais sincero agradecimento ao apoio contínuo e pela confiança depositada em nosso trabalho ao longo deste projeto. A colaboração e o suporte oferecidos foram fundamentais para o desenvolvimento e a conclusão desta colaboração.

Agradecemos especialmente a todos os profissionais da equipe ministerial que contribuíram com seus conhecimentos e experiência, bem como pela disposição em atender nossas necessidades e esclarecer dúvidas.

Estamos confiantes de que os resultados apresentados contribuirão significativamente para os objetivos da associação e da modalidade basquetebol na cidade de Lages, Santa Catarina.

Obrigado pela parceria e pelo apoio inestimável.

Atenciosamente,

João Altamiro de Moraes Lopes
Presidente

Associação de Pais e Amigos do Basquete de Lages