

Conteúdos	Aulas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
		20/11	27/11	4/12	11/12	8/1	15/1	22/1	29/1	31/1	7/2	14/2	21/2	28/2	7/3	14/3	21/3	28/3	4/4
Drible de Progressão		I/E	E	E	C		E	E			E	E			E		C		
Drible de Proteção		I/E	E	E			E	E	E	E	E	E			E		C		
Passe de Peito		I/E	E	E	C	E	E	E			E	E	E	E	E			C	C
Passe Picado		I/E	E	E	C	E	E	E			E	E	E	E	E			C	C
Executa a Recepção		I/E	E	E	C		E				E	E	E	E	E				
Lançamento em Suspensão		I/E	E	E		E	E	E	E	E			E	E		E	C	C	C
Lançamento na Passada		I	E			E	E	E	E	E			E	E		E	C	C	C
Paragens a 1 e 2 tempos									E	E	E	E			E	E	C		
Situação Defesa: Posição Base Def.								E	E				E	E	E	E	C		
Situação Defesa: Marcação						E	E	E	E		E	E			E	E	E	C	C
Situação Ataque: Desmarcação						E	E	E	E		E	E			E	E	E	C	C
Passe e Corte								E	E	E			E	E	E	E	E	C	C
Jogo 3x3 (Jogos Reduzidos)			I/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C		
Jogo 5x5																		E	E

I – Introdução / E – Exercitação / C – Consolidação

