

BASQUETEBOL

10000

exercícios

Marcos Bezerra (KIKO)



4ª edição

Resumo de Basquetebol. 1000 Exercícios

Controle de corpo. Aquecimento com jogos e brincadeiras. Empunhadura e manejo de bola. Drible. Passes: de peito, picado, por cima da cabeça, de ombro, picado com uma das mãos e especiais.

Arremesso. Bandeja. Rebote. Fintas de pivô. Movimentos em duplas e trincas. Bloqueio. Defesa na bola. Marcação de jogador sem bola (de perto e de longe). Rotação da defesa. Marcação dois-em-um.

Volta para a defesa. Contra-ataque.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)