

LANÇAMENTO V1

DURAÇÃO MÉDIA - 1 HORA

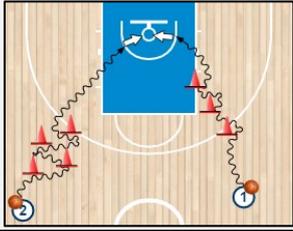
(A) SHOOTING FORM - 20'

EXERCÍCIO		NÍVEL I	NÍVEL II	NÍVEL III
1)	MÃO LANÇADORA	10x 5 POSIÇÕES (50 LANÇAMENTOS)	15x 5 POSIÇÕES (75 LANÇAMENTOS)	12x 5 POSIÇÕES SEGUIDOS (60 LANÇAMENTOS)
2)	MÃO LANÇADORA + MÃO DE APOIO (SEM CONTACTO)	10x 5 POSIÇÕES (50 LANÇAMENTOS)	15x 5 POSIÇÕES (75 LANÇAMENTOS)	12x 5 POSIÇÕES SEGUIDOS (60 LANÇAMENTOS)
3)	MÃO LANÇADORA + MÃO DE APOIO (COM CONTACTO)	10x 5 POSIÇÕES (50 LANÇAMENTOS)	15x 5 POSIÇÕES (75 LANÇAMENTOS)	12x 5 POSIÇÕES SEGUIDOS (60 LANÇAMENTOS)
4)	3 DRIBLES ESTÁTICOS COM MÃO DE APOIO E MÃO LANÇADORA PRONTA PARA LANÇAR (MÃO QUE DRIBLA LEVA A BOLA PARA A MÃO LANÇADORA)	10x 5 POSIÇÕES (50 LANÇAMENTOS)	15x 5 POSIÇÕES (75 LANÇAMENTOS)	12x 5 POSIÇÕES SEGUIDOS (60 LANÇAMENTOS)
5)	3 DRIBLES ESTÁTICOS COM MÃO LANÇADORA E MÃO DE APOIO ELEVA A BOLA PARA LANÇAR (MÃO QUE DRIBLA - LANÇADORA. MÃO DE APOIO ELEVA A BOLA PARA O LANÇAMENTO)	10x 5 POSIÇÕES (50 LANÇAMENTOS)	15x 5 POSIÇÕES (75 LANÇAMENTOS)	12x 5 POSIÇÕES SEGUIDOS (60 LANÇAMENTOS)
TOTAL LANÇAMENTOS		MARCAR 250 LANÇAMENTOS	MARCAR 375 LANÇAMENTOS	MARCAR 300 LANÇAMENTOS

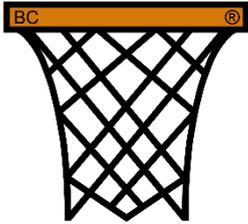
AS 5 POSIÇÕES DO CAMPO PARA REALIZAR ESTES 5 EXERCÍCIOS SÃO AS APRESENTADAS NO DIAGRAMA.



(B) APÓS DRIBLE – 40'

EXERCÍCIO		NÍVEL I	NÍVEL II	NÍVEL III
1)	AUTOPASSE E LANÇAMENTO (AUTOPASSE DA LINHA DE FUNDO PARA A CAIXA)	10x 2 LADOS ENQUADRAR APROXIMAÇÃO (20 LANÇAMENTOS)	10x 2 LADOS ENQUADRAR AFASTAMENTO (20 LANÇAMENTOS)	15x 2 LADOS ENQUADRAR À ESCOLHA (30 LANÇAMENTOS)
2)	3 CONE LINE/ZIG-ZAG 	MUDANÇAS FRENTE 10x 2 LADOS (20 LANÇAMENTOS)	MUDANÇAS PERNAS E COSTAS 12x 2 LADOS (24 LANÇAMENTOS)	ESPAÇAR OS CONES E REALIZAR O EXERCÍCIO COM DUAS BOLAS 12x 2 LADOS (24 LANÇAMENTOS)
3)	LANÇAMENTO E RESSALTO FOCO NO FOLLOW T	15 LANÇAMENTOS	35 LANÇAMENTOS	55 LANÇAMENTOS
4)	LANÇAMENTOS LIVRES (L.L.)	MÍNIMO 4 L.L. SEGUIDOS	MÍNIMO 6 L.L. SEGUIDOS	MÍNIMO 8 L.L. SEGUIDOS
TOTAL LANÇAMENTOS		MARCAR 59 LANÇAMENTOS	MARCAR 85 LANÇAMENTOS	MARCAR 117 LANÇAMENTOS

TOTAL DE LANÇAMENTOS (A)+(B)

	NÍVEL I	NÍVEL II	NÍVEL III
	309 LANÇAMENTOS MARCADOS	460 LANÇAMENTOS MARCADOS	417 LANÇAMENTOS MARCADOS