Decorreu no passado dia 6, a quarta acção do programa de formação contínua de treinadores que a Associação de Basquetebol de Coimbra está a levar a efeito com a colaboração de vários clubes do distrito.

O Ginásio Clube Figueirense e o Sporting Figueirense foram as “casas” onde os formadores , Norberto Alves e Cristina Viegas, trabalharam durante uma hora e meia com atletas indicados pelos seleccionadores distritais e pelos clubes que receberam a acção.

A sessão decorreu sob o tema, “A utilização do bloqueio directo central e a defesa dos bloqueios directos centrais”. Foram abordadas as progressões para o ensino dos bloqueios, desde os exercícios de aquecimento em 2x0, até finalizar com o 4x4 ocupando o espaço de forma a proporcionar o melhor aproveitamento do bloqueio.

Mais uma vez se salientou a importância do rigor e da exigência durante o treino com os jovens, provocando uma melhoria na capacidade de concentração e intensidade de treino.

Compareceram, para além dos treinadores das selecções, Ivo Rego, Vasco Azenha e Claudio Figueiredo, os treinadores Luís Dionísio, Mário Ramos, Luís Pires (Ginásio), Fernando Santos, Valdemar Ferreira (Sel. Sub-14 ABC), Paulo Santos, Filipe Gonçalves (AAC), Carlos Gonçalves(Esc. Bern.Machado), Nuno Mendes, Pedro Fraga e Paulo Pereira (Sporting) e João Costa e Eduarda Lopes (Columbófila).