Todos os exercícios são bons desde que sirvam o seu propósito. Todos nós Treinadores temos preferências por determinados exercícios e dificilmente abdicamos dos mesmos.

Importante será, que o gosto pelo exercício que nos vai acompanhando possa servir a nossa filosofia e possibilite a nossa melhor intervenção.

Sempre que temos a possibilidade de frequentar acções, clinics de formação contínua recebemos informação de outros treinadores através da partilha de exercícios.

Não restam assim dúvidas de que é o exercício a melhor ferramenta de trabalho do Treinador. Saiba o mesmo servir-se dessa mesma ferramenta para provocar mudanças significativas nos seus atletas. Se falarmos em Jogo Colectivos, especificamente do Basquetebol, estaremos a falar de exercícios que favoreçam a tomada de decisão ou que enriqueçam o jogador de ferramentas para tomar mais e melhores decisões em jogo.

No artigo desta semana iniciamos a partilha de um exercício destinado à abordagem dos princípios de jogo, que se expressa em situações de jogo reduzido e que nos parece rico e abrangente quanto às possibilidades de aplicação no treino.

O mesmo resulta do grande contributo de outros companheiros treinadores, que através da sua aplicação em treino o enriqueceram. Nesse sentido, destaco o Hugo Linhares (Seleccionador Distrital da AB Porto), o Xavier Silva (Coordenador Técnico do IEJOTA) e o Dário Mourato (Treinador dos sub-18 do IEJOTA). A todos eles o meu agradecimento pelo contributo dado.

A sua aplicação em treino proporciona essencialmente a abordagem aos princípios de jogo, numa lógica dinâmica onde cada praticante experiencia a alternância entre as diferentes fases

do jogo, eventuais correcções individuais ou colectivas por parte do treinador e o repouso activo. Denominamos o exercício de Jogo Sucessivo, nas suas diferentes variantes – 2x2, 3x3, 4x4 e 5x5.

Pode ver o artigo completo Jogo Sucessivo em pdf, aqui .

Para ler o artigo precisa de Adobe Reader. Pode fazer o download de programa aqui .