

Defesa individual pressionante

Escrito por Ricardo Vasconcelos e Eugénio Rodrigues
Sexta, 08 Maio 2009 01:15



Estamos convencidos de que as defesas individuais pressionantes e as exigências na sua preparação são um factor importante no desenvolvimento motor das atletas, sendo também uma absoluta necessidade face às menores biometrias dos corpos das nossas atletas, em comparação directa com as suas congéneres europeias.

Também o fraco conhecimento que temos do jogo, dos seus fundamentos e das suas leituras ou interpretações, impõe que joguemos de uma forma bastante mais agressiva, mais arriscada, por forma a limitar as nossas debilidades ou “handicaps”.

Convém sublinhar, neste propósito, que, se defender é desde logo querer e muito, no entanto, não é só isso e tal não chega. Defender é também saber, é ter a noção exacta da técnica e da tática. Importa saber correr e para onde correr. Importa querer e saber como querer!

Por último, como em tudo na formação, a construção de uma defesa pressionante todo o campo é um trabalho a médio ou longo prazo. É uma maratona e não um “sprint”, pelo que não podemos esperar sucesso imediato nem desmoralizar nas primeiras contrariedades. Aliás, no início, os problemas e o insucesso serão, concerteza, uma realidade. É necessário operar na mentalidade e no sucesso que advirá da persistência e da correcção.

Pode ver o artigo completo em pdf, [aqui](#) .

Para ler o artigo precisa de Adobe Reader. Pode fazer o download de programa [aqui](#) .