

O Memorial pôs Braga a mexer

Escrito por Sérgio Rosmaninho
Sexta, 31 Dezembro 2010 10:28



A actividade começou com um primeiro momento de observação dos atletas, numa situação de jogo informal 3x3.

Os atletas competiram organizados por comitivas e desse momento foi possível fazer uma análise do seu nível médio. Foi ainda possível avaliar o nível de heterogeneidade do grupo. Ainda no primeiro dia os monitores e organização reuniram-se e foram definidos os objectivos e a estrutura dos treinos do dia seguinte que consistiram na técnica individual ofensiva e finalização em situações de 1x0 ou 1x0+1. O Treino da manha começou com aquecimento, incidindo na coordenação motora seguindo-se como planeado o treino dirigido pelos monitores das equipas.



O treino da tarde foi dividido em 4 momentos:

- Intervenção dirigida por San Payo Araújo sobre a construção do contra-ataque no minibásquete. Foi um momento de enriquecimento para monitores e atletas;
- Treino dirigido por Sérgio Rosmaninho sobre técnica individual ofensiva incidindo sobre os arranques directo e cruzado, as fintas e as rotações;
- Todos os atletas executaram um teste de agilidade e velocidade em drible. O teste consistiu em 5 percursos de 4 metros com 2 mudanças de mão e 5 mudanças de direcção. Os atletas mais rápidos foram o Ricardo Lourenço da A.B. Porto com 7.40 segundos e a Marta Amorim da A.B. Braga com 7.97 segundos;
- Competição no formato 4x4. Cada equipa jogou 3 jogos com duração de 3 períodos de 10 minutos, em que cada atleta jogou aproximadamente 40 minutos.

O Memorial pôs Braga a mexer

Escrito por Sérgio Rosmaninho
Sexta, 31 Dezembro 2010 10:28

O último dia foi dedicado exclusivamente ao jogo. As equipas foram reformuladas separando as raparigas dos rapazes e foram realizados 9 jogos com 3 períodos de 10 minutos. Durante o evento houve lugar a concursos de lançamento e técnica individual, lançamento com oferta de prémios aos melhores executantes.

É propósito do Memorial Mário Lemos fazer uma observação dos atletas mais altos de cada associação. Desta forma, importa realçar o esforço feito por algumas associações neste sentido. Do lado dos rapazes, o destaque foi para o jovem Vladyslav Voytso da A.B. Coimbra que, além de ser o mais alto, apresentou um nível técnico acima da média observada nos últimos eventos CNMB. Relativamente às meninas, o destaque vai para a Beatriz Jordão da A.B.Leiria que associa à sua estatura, uma grande disponibilidade física e elegância na execução das técnicas. Estes jovens, bem como outros que nos chamaram à atenção, mostram já sinais que serão, em breve, referências nas suas regiões.