

Basquete é um jogo de espaços

Escrito por San Payo Araújo
Terça, 27 Outubro 2009 10:00



A conquista do espaço é decisiva para vencer qualquer jogo desportivo colectivo de invasão, pelo que a aprendizagem progressiva da noção de espaço é muito importante nas primeiras etapas da iniciação desportiva.

Muitos têm sido, os exercícios que tenho divulgado aqui neste site, que fazem um apelo à noção de espaço, como por exemplo o “Arquipélago dos tubarões” e todos os exercícios que tenho publicado ultimamente.

Esses exercícios vão desde a aquisição da noção dos limites do campo em que se pratica o jogo até a distância entre os praticantes. O jogo de basquete é um jogo de espaços é uma frase que repito assiduamente durante os meus treinos e que em última análise pode ser dita nas situações de fundamentos tão elementares como as rotações. Devo rodar sobre o pé esquerdo ou direito, para a frente ou para trás quando enquadro com o cesto? Como é que fruto dessa acção vou conquistar espaço? De que factores depende essa decisão? Estas são perguntas que a resposta está inserida na conquista de espaço.

Pelo grande respeito que me merecem todas os treinadores e animadores de minibásquete deste país, nomeadamente todos aqueles que comigo tem colaborado nos jamborees, é por todos eles, como por exemplo todos os que se têm empenhado na realização do Fórum de Minibásquete, como o Sérgio Rosmaninho, Ricardo Roseta, Rui Santos, Ana Pinto, Ana Machado, Andreia, Elizabete Delicado, Lara Caldeira, Patrícia Correia e Maria João que tenho tido a grande preocupação de divulgar exercícios que não estão publicados no Manual de Minibásquete editado pela Associação de Basquetebol de São Miguel. O exercício “Os carrinhos de choque são mais um exemplo.

Pode ver o exercício [aqui](#).

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

Basquete é um jogo de espaços

Escrito por San Payo Araújo
Terça, 27 Outubro 2009 10:00
