

No artigo dessa semana trago até vós mais um exercício. O mesmo representa alguma complexidade, pelo que, naturalmente foi denominado Confusão.

O exercício confusão é, em primeiro lugar um exercício que apela à capacidade de concentração, conjugando as principais ações técnico táticas ofensivas: passe e receção, desmarcação, drible, lançamento e ressalto. Daí que seja determinante que o domínio destas técnicas não comprometa a fluidez do exercício e impossibilite a exploração do encadeamento sequencial das ações contidas no exercício.

Um outro aspeto da proposta de exercício é o número de atletas envolvidos. Diria mesmo que este exercício terá o seu ponto alto de aplicação em treino com 12 atletas.

Por último referir que não devemos esquecer que o exercício de treino por si só vale pouco se pensarmos no efeito visual que proporciona a quem o vê, investindo numa coreografia de movimentos até a bola entrar no cesto.

Na Confusão, procurámos essencialmente: estimular atenção concentração para o treino (introduzindo o exercício no início do treino), melhorar a reação à ida ao ressalto ofensivo, desenvolver a capacidade de ligação entre passe, drible e lançamento, fomentar a coesão de grupo para a tarefa.

Passemos então à explicação do exercício e exploração de temas e variantes de realização.

Pode ver o exercício completo aqui.