

## Exercício: o sinaleiro

Escrito por San Payo Araújo  
Terça, 27 Outubro 2015 11:47

---



O final brilhante da época anterior com o título um impensável de vice-campeão europeu, nos Sub-16 femininos e o agitado início de época deste ano com os problemas da arbitragem a assumirem o papel de maior relevo no basquetebol,

provocaram o adiamento da publicação dos artigos que mais gosto de escrever: exercícios que possibilitem o desenvolvimento dos minis e que facilitem a aprendizagem do jogo.

Na transição das duas épocas tive a oportunidade de conhecer pessoalmente o Pablo Esper e de contactar de novo com o Maurício Mondoni, dois treinadores que são das maiores referências do minibásquete no mundo. Dos muitos exercícios que com ambos aprendi hoje quero-vos apresentar um que aprendi com o Maurício Mondoni e que apelidei com o nome de o sinaleiro. Em anexo podem encontrar o exercício e a variante que a Inês Silvério, de quem fui tutor o ano passado, utilizou para grupos alargados. Eu aprendo com todos, com os mais experientes, com os mais novos e até, se calhar, principalmente com as crianças.

---

Pode ver [o exercício "O sinaleiro" aqui](#).

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