

As peças do lego

Escrito por San Payo Araújo
Terça, 13 Dezembro 2016 09:20



O exercício é o instrumento e a ferramenta fundamental de qualquer treinador. Contudo, os exercícios têm de ter um contexto e uma sequência para não se tornarem meras repetições sem grande sentido.

Como referi no artigo anterior, em todos os exercícios, sei exactamente os objectivos que pretendo atingir, os conteúdos que estou a trabalhar e qual a finalidade de aprendizagem que quero alcançar.

Assim conforme o prometido, vou começar por apresentar a base de um exercício lúdico e algumas das suas variantes a partir das quais eu ligo no futuro, às noções por exemplo de defesa. Para semana que vem apresento a base de outro exercício lúdico para posteriormente começar a juntar “as peças do lego” e chegar à situação do 1 x 1.

No minibásquete uma das formas que eu gosto de usar são os exercícios com base em dois praticantes e uma bola. E assim sendo vou apresentar em primeiro lugar um exercício extremamente simples que aprendi com a Estefânia, monitora da Madeira no último jamboree. Se quisermos e estivermos atentos aprendemos com todos.

O exercício consiste em colocar dois jogadores frente a frente e uma bola entre ambos no chão. A partir desta posição o treinador escolhe com muitas variantes uma parte do corpo, na qual os jogadores, tem de colocar as mãos. Pode, por exemplo dizer, ombros, joelhos, cabeça, até dizer bola. Quando diz bola ambos os jogadores tentam apanhar a bola o mais rápido possível. É uma brincadeira de velocidade de reacção que todos gostam. O exercício termina e recomeça de novo quando o treinador apita e manda colocar de novo a bola no chão.

É curioso observar que há crianças que rapidamente compreendem que se ficarem sempre na posição de pernas semi-flectidas (posição defensiva), tem mais possibilidade de êxito, e outras vão alterando a posição corporal em função do lugar em que tem de colocar as mãos. Por

As peças do lego

Escrito por San Payo Araújo
Terça, 13 Dezembro 2016 09:20

exemplo flectem as pernas quando o treinador diz joelhos e levantam-se quando o treinador diz cabeça, ficando mais longe da bola. Saber estar atento a estes sinais é fundamental para as podermos ensinar a tomar as decisões corretas.

Uma das coisas que eu mais ensino nos cursos e a quem comigo trabalha é não se limitarem a aprender o exercício e replicarem-no sem sentido crítico ou de imaginação. Tentar compreender as características de uma brincadeira e saber explorar as suas potencialidades é seguramente um forte enriquecimento da tarefa do treinador.

Deste modo a partir deste exercício extremamente simples passei a explorá-lo com as seguintes variantes.

1ª Quem agarra a bola foge em drible e o outro tenta apanhá-lo.

2ª Quem agarra a bola tenta ir marcar um cesto e o outro tenta defender.

3ª Quem agarra a bola, principalmente se tivermos campos com mais do que duas tabelas, o que no minibásquete infelizmente raramente acontece, tem de ter a percepção de espaço e dirigir-se obrigatoriamente para a tabela mais próxima.

Nesta variante surgem duas situações, que tem claramente a ver com a defesa. Ou quem ganha a bola está mais próximo do cesto que está mais perto e o outro tem de o perseguir, ou quem ganha a bola está mais longe do cesto mais perto e tem de enfrentar a oposição do outro jogador.

Obrigá-los a reagir, a explorarem o espaço e tomarem decisões certamente enriquece muito a inteligência das crianças e recria um pouco das brincadeiras de rua, que todos dizemos, que tanta falta lhes fazem.