



“Sonhar é bom...” foi com estas palavras que o amigo João Ribeiro me enviou faz algum tempo, a informação sobre a realização dum projecto do Valencia Basket , [que partilho através do link publicado](#) no “Superdeporte”,

“El diário deportivo de la comunitat valenciana”. Num artigo publicado neste jornal tivemos conhecimento, que o clube realizou o sonho de ter um espaço com 13 campos de basquetebol destinados à aprendizagem do basquetebol para 500 crianças, rapazes e raparigas a partir dos 5 anos.

É aqui, nas condições de trabalho, e entre outras razões, como já tenho referido diversas vezes, no horário escolar, que começam as grandes diferenças entre o nosso basquetebol e o dos nossos vizinhos. Nas minhas andanças pela Europa, mas muito aquém dos 13 campos destinados a equipas de formação, o melhor que eu vi, foram as condições de treino do projecto do “Spirou Jeunes” de Charleroi na Bélgica, já mencionadas em artigos anteriores, aqui no Planeta Basket.

Como não é expectável, a curto ou mesmo longo prazo, que alguma vez um clube em Portugal tenha estas condições para treinar as suas equipas de formação, temos que ir encontrando soluções que dêem resposta à nossa realidade. Assim sendo e tendo em conta que a maioria dos clubes tem muita dificuldade em ter espaços apropriados à aprendizagem da modalidade, sugiro aqui uma forma de organização de estafetas do lançamento da passada, que dá maior tempo de empenho e execução às crianças.

Estafeta de lançamento na passada

Número de participantes - De 12 a 20 participantes.

Cidade do basquetebol

Escrito por San Payo Araújo
Terça, 24 Outubro 2017 00:00

Material - 4 bolas

Preparação

Dividir o grupo em quatro equipas equilibradas , que ficam posicionadas duas na linha final de um lado do campo, uma de cada lado da tabela e duas no lado oposto.

Objectivo do jogo

Progredir em drible, executar o lançamento na passada na tabela do lado oposto e regressar em drible e passar ao companheiro seguinte. Com em qualquer estafeta o objectivo é ver qual a equipa que termina primeiro.

Regras

No final de cada estafeta as equipas avançam um posição de forma a que todas as equipas executem alternadamente a progressão no campo pelo corredor lateral direito e esquerdo.

Variantes

- Lançar apenas uma vez ao cesto e pode regressar para crianças com maior dificuldade em converterem um cesto.
- Obrigatório converter um cesto antes de regressar.
- Modificar o tipo de lançamento com por exemplo paragem a um tempo e lançamento.

Observações

Esta forma de organização permite que estejam sempre quatro equipas a realizar a competição e como tal haja mais tempo de empenho motos.

Cuidados a ter alertar as crianças para os perigos de choque, quer aos que se deslocam em sentido oposto, quer debaixo do cesto.