

Os exercícios são importantes, mas mais importante que termos conhecimento de muitos exercícios é termos a noção da sua adequação e a lógica da sua progressão. As mentes são como os paraquedas,

funcionam quando se abrem e apenas aprendemos se tivermos uma mente aberta e a humildade de percebermos que aprendemos com toda a gente. Já aqui por diversas vezes mencionei exercícios que aprendi com jovens treinadores a partir dos quais desenvolvi outros exercícios numa lógica de progressão. Hoje vou apresentar duas propostas, não de um jovem, mas de um nome mundial do minibásquete, apresentadas por Maurício Mondoni na sua última vinda a Portugal, a partir das quais desenvolvi uma sequência de exercícios que se seguirão nos próximos artigos, no intuito de desenvolver entre outras acções, o conceito de desmarcação. A sequência destes artigos será intitulada Desmarcação (1), Desmarcação (2), Desmarcação (3) e Desmarcação (4).

Número de participantes: Podem ser de 12 a 16

Material: 2 bola ou 4 se tiver um treinador adjunto e o exercício estiver a ser realizado em simultâneo por dois grupos.

Preparação

Colocar os participantes em três colunas uma na linha de meio campo fora do campo e duas uma de cada lado desta ligeiramente dentro do campo conforme figura.

Exercício de desmarcação 1

Escrito por San Payo Araújo
Terça, 21 Novembro 2017 00:00

