

Bounceball

Escrito por San Payo Araújo
Terça, 13 Março 2018 00:00



Os muitos anos de experiência, permitem-me ter alguma capacidade de me ajustar às dificuldades, que com alguma frequência surgem nos treinos de minibásquete. A maior parte dos treinadores de minibásquete, nomeadamente os mais experientes,

não podem por múltiplas razões potenciar os seus conhecimentos, na maioria das vezes tem que potenciar as condições existentes.

Após sair da federação resolvi aceitar o desafio de ir ensinar minibásquete para uma escola privada, que tem apenas campos de basquetebol ao ar livre. É com alguma frequência, que por razões climáticas não posso dar treino nos referidos campos e a alternativa que tenho é um pequeno espaço coberto com um pé direito relativamente baixo e sem tabelas.

Neste espaço posso sempre fazer exercícios de manejo de bola, drible, trabalho de pés, deslizamentos defensivos, etc, mas para crianças que acabam de sair das aulas, treinos sem um jogo colectivo, não é treino.

Felizmente naquele espaço existem dois colchões de queda para o salto em altura e embora o espaço não seja muito amplo, não chega aos 20 m de comprimento, dá para jogar 5 x 5, um jogo que aprendi há uns anos com Ulrich Schulte-Mattler num Fiba-Europe Get Together.

O estabelecimento onde ensino minibásquete é uma escola internacional pelo que sou obrigado a dar os meus treinos em inglês, pois há muitas crianças que não falam o nosso idioma. Como gosto de envolver as crianças nas actividades resolvi no fim treino em que jogámos pela primeira vez o jogo que hoje irei apresentar, perguntar que nome queriam dar a este jogo. Um dos alunos deu uma sugestão que aceitei de imediato: Bounceball.

Não foi apenas para envolver os meus alunos que eu pedi que eles dessem um nome ao jogo. O facto de muitos exercícios e jogos estarem identificados por nomes também facilita e muito o tempo útil de treino, pois não há perdas de tempo em grandes explicações. No anexo a este texto apresento um dos jogos alternativos preferidos dos meus alunos e faço um apelo a que pensem na utilidade e “transfer”, que este pode ter para o jogo de basquetebol.

Bounceball

Escrito por San Payo Araújo
Terça, 13 Março 2018 00:00

Pode ver o exercício [aqui](#) .

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