

Hoje escolhi apresentar mais um exercício de defesa e na sua introdução, porque aprendi este exercício com um amigo, aproveito para reflectir sobre a importância da defesa das amizades. Quando chegamos a uma determinada fase da nossa vida,

cada vez tenho menos dúvidas que o melhor que o basquetebol nos traz são as amizades.

Com esta afirmação não quero concluir que pelo simples facto de estarmos ligados à mesma modalidade nos torna todos amigos. Como em todas as actividades do ser humano há pessoas bem formadas e outras nem tanto e das quais se torna mais difícil ser amigo.

Contudo com as pessoas que criamos empatia, o facto de termos um interesse em comum facilita e muito o estabelecimento e fortalecimentos das amizades. Assim tem sido felizmente a minha vida. Na minha recente estadia em Charlesroi pude uma vez mais rever amigos de longa data partilhar experiências e trocar ideias e exercícios, pelo que é com todo o gosto que hoje vou expor o que aprendi com o amigo Christoph Buchet, treinador de uma das equipas mais evoluídas dos dos Minis-12 do Spirou Jeunes. Se para o nível da sua equipa este exercício tem todo o interesse, já para principiantes, ou para os Mini-8 não tem qualquer sentido. É por estas e por outras que costumo dizer que o conceito de minibásquete é um conceito perigoso. É sempre necessário esclarecer de que realidade estamos a falar.

Pode ver o exercício aqui .

Para ler o artigo precisa de Adobe Reader. Pode fazer o download de programa aqui.