



“Ao longo da vida somos confrontados com novos desafios e temos de renovar as nossas práticas .”

Paulo Sousa

No meu último artigo “MB Challenge Skill” escrevi “mais do que nunca temos que ser criativos para possibilitar, (a par de exercícios e concursos individuais que promovem o desenvolvimento dos fundamentos e das capacidades condicionais e coordenativas), actividades competitivas com cariz colectivo destinadas aos minis.”

Contudo se as estafetas são sempre estimulantes, tem sempre um senão, o tempo de empenhamento motor de cada criança é sempre muito reduzido. Exemplo no fim duma estafeta que poderá demorar para toda a equipa 20 minutos, caso o participante só tenha realizado dois percursos na verdade apenas teve cerca de 2 minutos em acção.

Para resolver essa situação resolvi então organizar a actividade para os minis em três blocos: aquecimento, estafeta e exercícios finais.

Para o aquecimento e exercícios finais colocamos com fita de pintor 8 marcas bem afastadas ao longo da linha lateral dos dois campos e colocamos cada equipa no campo onde vai realizar a estafeta.

O aquecimento é dirigido para as duas equipas por um treinador designado, com apoio, para correções dos treinadores das equipas presentes e sempre com um conteúdo subjacente, com por exemplo, exercícios de desenvolvimento da corrida, exercícios de aprendizagem ou desenvolvimento do drible, exercícios de aprendizagem do passe 0, exercícios de arranques e paragens do drible etc...

Renovar práticas

Escrito por San Payo Araújo
Terça, 29 Setembro 2020 00:00

Durante o aquecimento e exercícios finais, os jovens no máximo 16 (8 em cada campo deslocam-se para frente e para trás entre as duas linhas laterais do campo onde estão.

Exemplo duma sessão:

- 10 min - Aquecimento – Exercícios de desenvolvimento da técnica de corrida
- 25 min – Realização da estafeta ou estafetas conforme proposta em anexo
- 10 min – Exercícios finais – Exercícios de aprendizagem ou aperfeiçoamento do drible.

Em anexo apresento o documento completo com as regras da estafeta e normas do plano de contingência assim como o boletim para registar o resultado da estafeta.

Obrigado amigo Paulo Sousa por tão bem identificares a necessidade dos tempos que estamos a viver.

[MB “Challenge Skill Relay”](#)
[Boletim do MB Challenge Skill Relay](#)