

Diário do Dia 2

Escrito por Campos MVP
Quarta, 06 Agosto 2014 07:32



A primeira noite do CamposMVP 2014 foi tranquila com os atletas a aproveitarem para descansar. Pouco depois das 7h00 começaram-se a servir os pequenos almoços,

e às 8h00 já estavam todos preparados para trabalhar no Pavilhão Polidesportivo.

Guilherme Aleixo geriu o aquecimento dinâmico, seguindo-se Michael Cassio com a construção do lançamento, focando os principais aspectos a ter em conta para um movimento perfeito. Depois de muitas repetições e variações foi tempo de uma pausa para retemperar forças.

Mack Tuck demonstrou alguns exercícios das estações de drible e pediu máxima intensidade a todos, explicando que só assim é possível evoluir e garantir resultados futuros.

Depois de uma manhã bem intensa chegou a hora do banho e do merecido almoço, com algum tempo livre até os trabalhos da tarde se iniciarem.

Pelas 15h00 voltaram os trabalhos, com a divisão do grupo em dois pavilhões para potenciar o plano de trabalho, ficando ao dispor dos treinadores dez tabelas para trabalhar a estação de lançamento onde se pretende que apliquem o que aprenderam num total de mil (1.000) lançamentos que irão fazer durante a permanência no CamposMVP, a acrescentar aos que farão noutras estações e jogos.

Porque o lançamento é um dos elementos mais valorizados do evento, foi feita uma análise individual do lançamento de cada atleta através das filmagens efectuadas no dia anterior e apresentada antes de se iniciarem as séries de lançamentos do dia.

Diário do Dia 2

Escrito por Campos MVP

Quarta, 06 Agosto 2014 07:32

Nuno Tavares começou a construção do 1x1 ofensivo e defensivo, já com vista ao torneio de 1x1 que irá ter lugar amanhã, onde os mais variados detalhes técnicos foram explorados.

Festa durante o jantar! Os atletas Miguel Osório e Michelle Ortega festejaram o seu 13º e 16º aniversário respectivamente com os cânticos dos colegas e um bolo (gigante) para todos!

Acabou o primeiro dia completo no CamposMVP 2014, amanhã há mais!