

O início dos treinos

Escrito por Campos MVP
Quarta, 12 Agosto 2015 17:27



O dia começou às 08:00 com o levantar seguido do pequeno-almoço com o grupo todo a mostrar muita vontade de entrar no campo.

Os 46 atletas foram divididos por 3 pavilhões, sendo que a parte da manhã ficou destinada a 3 blocos de conteúdos técnicos, passando pelo lançamento, drible e situações de 1x1, finalizando com a já esperada estação de lançamentos.

O almoço chegou depressa, seguido de um merecido descanso até às 16:00.

Para a tarde estavam destinados os conteúdos mais táticos, especialmente a construção do 3x3, 4x4 e 5x5.

O dia de amanhã reserva mais treinos, treinos estes que continuam a andar à volta dos conteúdos técnicos de modo a que, individualmente, os atletas se sintam cada vez mais completos e confiantes.