



Longe vão os tempos em que possuir um livro sobre Basquetebol era uma raridade. Relataram e escreveram, os que viveram nesses tempos,

que era difícil adquirir informação sobre o que os melhores faziam para que se jogasse melhor Basquetebol.

Hoje, qualquer treinador dispõe de imensas propostas de trabalho, independentemente do escalão que treina ou do tema que pretende trabalhar. Livros, e-books e vídeos, são recursos fortes para realizar boas práticas. Porém, importa não perder o tino, copiando sem uma lógica ou sem adequar ao contexto que dirige.

A partilha e observação de práticas no nosso clube (assistindo a treinos de várias equipas) ou em clubes próximos é igualmente uma fonte de enriquecimento da nossa intervenção. Essa observação é tanto mais rica quanto a compreensão daquilo que são as prioridades e a filosofia de um determinado clube, treinador ou grupo de treinadores. E se falarmos de Minibasquete fica claro para nós que é a criança o centro da nossa atenção e é para o seu desenvolvimento que construímos situações de aprendizagem.

A caminho do Basquetebol. Dirão os que trabalham nos clubes, mas também a caminho da responsabilidade de desenvolver as capacidades coordenativas de todos os que possam ou não possam vir a ser Basquetebolistas (E queremos que sejam cada vez mais a jogarem Basquetebol).

Em Rio Maior é esse o lema fomentado pela Teresa Barata e pelo Hélder Silva. Começando a fomentar o gosto pelo jogo no contexto escolar é com oportunidade que os que gostam passam para o clube que os acolhe – Rio Maior Basket. O privilégio que tive recentemente de assistir ao início de uma sessão de trabalho destinada aos Minis do Rio Maior Basket evidenciou isso mesmo.

## Boas práticas

Escrito por João Ribeiro  
Quinta, 03 Março 2016 10:57

---

Contagiados pelo dia bonito de sol, rapazes e raparigas de idade mini 12 e mini 10 encaminham-se com entusiasmo para o Polidesportivo de Rio Maior. Nem por sombras grandioso quanto o seu congénere mais moderno, o Polidesportivo enche-se de alegria quando 22 minis iniciam as suas rotinas iniciais (desta vez contemplando salto à corda). A Teresa prepara e distribui as cordas, o Filipe, a Mariana e algumas crianças mais possantes colocam as tabelas de carro. A disposição das tabelas rentabiliza a área de treino disponível. Colocam-se pinos, estendem-se escadas, dividem-se bolas. Tudo a postos, tudo a horas.

A pontualidade é uma regra assumida por todos, pelo que sem perdas de tempo agilizam-se recursos. Parece que está mesmo tudo a postos. No centro do Pavilhão o habitual ritual; em círculo todos ouvem a informação inicial da Teresa:

- Os jogos vêm aí! Calendários entretanto! Diz quem organiza e dedica imenso tempo ao fomento do Minibasquete, preparando situações de aprendizagem, incrementando variantes, espalhando rigor, boa disposição e trabalho.

Valores que não servem só para ganhar, mas ao que parece fomentam o ganho de bons comportamentos.

A expectativa emana dos sorrisos de quem quer marcar o primeiro cesto. Sim o primeiro cesto do treino.

Cumprimentos feitos e grito dado. Numerados os atletas, dividem-se por estações. Tudo a postos? Soa o primeiro apito. Começaram boas práticas.

Hoje é dia de circuito. De um lado as escadas para saltos a pés juntos, com bola na mão, dentro e fora da escada - “junta/afasta, dentro/fora” (fig. 1).

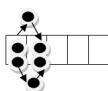


FIG. 1

## Boas práticas

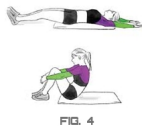
Escrito por João Ribeiro  
Quinta, 03 Março 2016 10:57

---

Mais ao lado o tema é passe, receção e desmarcação - passa e procura um pino livre (fig. 2)



O desenvolvimento da capacidades físicas não é descurado na parte inicial do treino. Os abdominais são os músculos escolhidos (Fig. 3 e 4).



E também os músculos dos membros inferiores, através do saltar à corda em deslocamento (Fig. 5).



O drible e o lançamento deram consistência ao circuito, temperando-o com habilidades específicas do Basquetebol. Mudar de mão contornando pinos e lançamento na passada após drible foram os exercícios escolhidos.

# Boas práticas

Escrito por João Ribeiro  
Quinta, 03 Março 2016 10:57

---

