

Várias vezes esta questão: Treinar equipas com grandes diferenças de nível técnico - o que fazer, tem sido posta por colegas treinadores e, nem sempre a nossa resposta agrada a nós próprios.

Mas, a verdade é que este problema é recorrente em clubes e em certos meios aonde a captação de jogadores é mais difícil.

É mesmo comum vermos os atletas menos dotados postos à parte e ao abandono junto à tabela mais distante.

Dividir o grupo para adequar o treino às suas reais capacidades seria a solução mais simples e prática, mas... nem sempre isso é possível, particularmente em clubes sem instalações próprias e escassos meios financeiros.

Trabalhar um exercício muito simples com jogadores de níveis diferentes nunca resultará porque essa circunstância não é desafiante para os mais dotados.

Por outro lado, um exercício mais complexo, provocará dificuldades para os menos dotados dadas as suas limitações técnico-táticas.

A maior dificuldade será, pois, criar, em simultâneo, situações de treino que desafiem os mais dotados e desenvolvam os mais fracos.

Por isso é importante que o treinador conheça bem os jogadores que treina e os diferencie

para conseguir depois o progresso desejável e possível.

Utilizar exercícios que não sejam adequados às suas reais capacidades técnicas trazem desmotivação e abandono.

O caminho a seguir será, pois, elaborar exercícios idênticos, mas com graus de dificuldade diferentes, como por exemplo, trabalhar simples finalizações ao cesto sem oposição e, em simultâneo, para os mais evoluídos preceder esses lançamentos de outras ações ofensivas (crossover, in out, pull back, shake and bake, etc.etc.) ou o 1x0 com obstáculos fixos (cones) e em simultâneo, 1x1 com defesa.

Trabalhar mais o desenvolvimento individual e menos o 5x5 em todo o campo; usar o jogo reduzido (2x2 e 3x3), formar equipas equilibradas e, algumas vezes, juntar um jovem menos evoluído a outros mais dotados.

Insistir mais na aprendizagem dos fundamentos, na correção dos erros e menos nos resultados.

Nesta fase o mais importante é saber se os jogadores estão a melhorar, a cumprir os objetivos planeados e a competição está a refletir aquilo que se trabalhou nos treinos.

Incentivar sempre o atleta a deixar a sua zona de conforto e a correr riscos para assim podermos ajudar a crescer quando cometem erros.