

Há pequenos pormenores, pequenas indicações que auxiliam muito a aprendizagem dos fundamentos que vão sendo adquiridos fruto da experiência e que não vem nos manuais, nos livros ou nas tutorias da internet.

Estou em Moçambique e aqui companheiro Edison Saranga convidou-me para intervir no Clinic de homenagem ao Henrique Vieira.

Na parte inicial da minha intervenção, chamei à atenção da necessidade de os treinadores saberem observar e corrigir. Para exemplificar foquei-me na pega da bola, ação que tem grande influência nos fundamentos associados à posição da tripla ameaça.

Foi a partir da brincadeira do gigante e anão, que eu rapidamente passei para as correções da pega da bola e da postura da tripla ameaça. A partir deste jogo, que é em simultâneo um grande apelo à capacidade de atenção, eu passei ao jogo do gigante e ninja, correspondendo o ninja à postura de tripla ameaça com os pés em paralelo, afastados mais ou menos à largura dos ombros, as pernas e os braços semi-fletidos, bola perto do tronco e as costas direitas e a cabeça levantada.

Com as meninas do Costa do Sol colocadas ao longo da linha lateral, elas tiveram de se esticar e levantar a bola o mais alto possível à ordem de gigante e ficarem na posição de tripla ameaça à ordem de ninja. Nesta posição é fácil verificar e corrigir quem tem os pés bem colocados. Quem tem as pernas fletidas, quem tem as costas direitas e quem tem a pega da bola que eu pretendo.

As correções ou são individuais se forem poucos a fazer mal, ou para o grupo inteiro se a maioria estiver em posições incorretas. E passemos a um dos pontos críticos: os pés à largura dos ombros. Uma excelente forma de correção que aprendi no último verão com o amigo Nuno Rodrigues é extremamente simples. Mando colocar os dois pés juntos sobre a linha e depois

mando rodar sobre os calcanhares a pontas dos pés para fora e de seguida rodarem sobre os bicos dos pés os calcanhares para fora. Rapidamente e sem grandes demoras tenho o problema da posição dos pés resolvido.

Para além do prazer que tive, de em Moçambique poder transmitir um pouco da minha experiência, foi com enorme satisfação que contei entre os assistentes com a presença do António Azevedo, e dos amigos Carlos Cardoso e do Amândio Amorim. Este é mesmo um mundo muito pequeno.