

Dar um passo atrás para avançarmos com mais segurança é muitas vezes decisivo para a progressão das aprendizagens. No meu artigo “Construir exercícios” escrevi que iria explicar como construir passo a passo exercícios que gosto para a ocupação de corredores nas transições defesa-ataque.

Contudo vou também dar passos atrás e explicar algo mais simples como tive necessidade de ir aos fundamentos para pôr em prática o exercício que descrevi no meu artigo de 12 de Novembro 2019 “Lançamento e decisão”.

Foi recentemente em São Miguel nos Açores na AJCOD, clube que tem a singular particularidade de ter apenas treinadoras, nomeadamente as minhas amigas Liliana, Mira, Romina, Altina, Inês, Joana, Patrícia e Filipa. A todas os meus parabéns pelo vosso excelente trabalho e dedicação. Ao tentar colocar o referido exercício em prática, o meu foco de correção inicial era o seguinte: Dissociando o olhar da bola, os minis tinham que receber a bola e olhar imediatamente para o cesto e sem fintas executarem rapidamente um arranque em drible cruzado e após apenas um batimento da bola, sem nunca mais tirarem os olhos do cesto, executarem o lançamento na passada do lado direito.

Rapidamente compreendi que o meu foco tinha de ir, não para o facto de tirarem ou não os olhos do cesto, (executarem todo o exercício desde o momento da receção da bola sempre a olhar para o cesto), mas para o arranque do drible. Muitos faziam passos no arranque e muitos arrancavam em drible direto. Então em vez de estar sempre a parar e a corrigir os arranques.

Mandei o grupo todo para a linha lateral e executarem um movimento extremamente simples que consistia, em com os dois pés sobre a linha lateral, conseguirem fazer um batimento da bola em que o pé direito ficava no chão e o pé esquerdo avançava e a bola e o pé esquerdo tinham de bater ao mesmo tempo no chão.

Após várias repetições retomei o exercício e a minha atenção para as correcções já podia estar focada no olhar dos praticantes. Já não faziam passos no arranque e tinham que conseguir estar a olhar sempre para o cesto. No final já quase todos conseguiram o que eu pretendia e pudemos avançar para o passo seguinte do exercício. Em breve voltarei à construção dos exercícios. Até lá bons treinos e experimentem se os vossos minis conseguem após receção executar um lançamento na passada sem tirar os olhos do cesto. Não se esqueçam de executar do lado direito e do lado esquerdo.