

As correções devem ser realizadas com uma indicação de cada vez e resolvido esse problema passemos aos seguintes. Nunca queiram corrigir: a posição dos pés, a flexão das pernas, a colocação da bacia, a postura das costas, a cabeça levantada e a pega da bola com os braços fletidos,

a bola perto do tronco com as mãos bem abertas de forma a que a palma das mãos não toque na bola; tudo ao mesmo tempo.

Corrijam passo a passo, e apenas quando necessário, uma coisa de cada vez. Resolvida a questão da posição dos pés descrita no artigo anterior, noutros pontos críticos, como por exemplo, a questão da flexão das pernas costumo utilizar a expressão que causa sempre alguns sorrisos, imagina que te vais sentar na sanita, mas não te chegas a sentar completamente.

Com esta brincadeira, normalmente tenho o problema da flexão das pernas resolvido. Quanto às costas também costumo brincar e àqueles que não tem as costas direitas digo assim pareces o corcunda de Notre-Dame e levanto a mão bem alto e digo para dizerem quantos dedos estou a mostrar. Com esta brincadeira resolvo normalmente a postura da cabeça e das costas.

Finalmente chegamos à pega da bola. Numa fase inicial defendo que esta deve ser feita com as duas mãos em paralelo, braços fletidos e a bola junto ao peito. Aqui a indicação que mais utilizo é a dos dedos a apontar ligeiramente para cima, para o céu, e comento “Deus queira que eu venha a jogar bem basquete”. Não os deixo estar com os dedos a apontar para o chão, (para o inferno), nem em frente, paralelamente ao chão.

A ligação desta postura de tripla ameaça aos fundamentos, nomeadamente ao lançamento, será no futuro decisiva na conquista da fração de segundo que vai permitir lançar antes de

surgir a oposição. Oiço muitas vezes dizer que é nos pequenos detalhes que se encontram as razões do sucesso. Então comecemos, mesmo através de brincadeiras, ajustadas às aprendizagens a dar atenção aos pequenos pormenores.