

Regresso aos exercícios

Escrito por San Payo Araújo
Terça, 11 Fevereiro 2014 07:43



A AB de Braga convidou-me para falar sobre a transição da defesa do minibásquete, (escalão de Mini-12) para o escalão de Sub-14.

Este facto aliado ao artigo [do companheiro Mário Barros](#) e ao facto de ter visto no treino do seniores do Belenenses o amigo Nuno Tavares ter posto em prática um exercício extremamente simples mas útil para todos os escalões levou-me a regressar aos artigos com exercícios.

Quando estamos a ensinar a defesa no minibásquete temos de compreender que o grau de evolução dos minis passa por várias fases como por exemplo:

- Compreensão para onde atacamos e para onde defendemos;
- Aquisição da noção da responsabilidade individual;
- Na responsabilidade individual aquisição da noção de interposição entre o atacante e o cesto;
- Distinção entre o roubo da bola e a ocupação do espaço de forma a dificultar ao máximo a progressão do atacante.

Embora seja muito simples, o exercício que seguidamente apresentamos, para além de desenvolver as capacidades coordenativas e de corrida, nomeadamente para quem está a correr de costas, é útil para a compreensão das fases mencionadas.

Defesa: Correr de costas

Número de participantes: 10 a 20.

Regresso aos exercícios

Escrito por San Payo Araújo
Terça, 11 Fevereiro 2014 07:43

Material: Uma bola para cada dois jogadores

Campo: Campo inteiro que em função do número de jogadores e do estímulo pretendido pode ser utilizado no seu comprimento ou largura.



Preparação: Colocar os jogadores em grupos de dois na linha final (ou lateral). Um jogador com bola fora de campo e o outro à sua frente mais ou menos a 4 a 5 metros.

Objectivo do exercício: Recuperação defensiva. Ao sinal do treinador, os jogadores com bola tem de driblar o mais rápido possível para chegarem ao outro lado do campo. O defensor tem de conseguir correr de costas até ao outro lado do campo sem ser ultrapassado pelo atacante à sua frente. Se não conseguir manter este equilíbrio e for ultrapassado tem de se voltar e “sprintar” de frente até conseguir de novo colocar-se entre o atacante e a linha final. Quando chegam ao outro lado do campo trocam de funções.

Variantes

- Executar do drible com a mão esquerda
- Executar o drible alternadamente com a mão direita e a esquerda
- Quando o defensor a correr de costas perde o equilíbrio o atacante é obrigado a passar nas suas costas.