

Dia 3 – A construção do 1x1

Escrito por Campos MVP
Quarta, 01 Agosto 2012 13:25



No terceiro dia do Campos MVP, depois do dia da apresentação e das avaliações, começou-se a trabalhar na construção do 1x1, tanto em termos atacantes como defensivos.

Os atletas dividiram-se em dois grupos de 16 pelos dois pavilhões onde trabalharam os aquecimentos dinâmicos (habitual da sua rotina) e foram separados em 4 grupos de 8 jogadores. Estes 4 grupos trabalharam nas 4 estações, orientadas pelos 4 treinadores do Campos MVP, onde incluiu temas como 1x1 na vertente atacante e defensiva, passe e lançamento.

No final da sessão da manhã o treinador Chad Wilkerson deu a técnica individual de drible aos 32 atletas durante 45 minutos, sendo uma estação que faz parte da rotina diária dos atletas e de extrema importância para os mesmos.

Este dia 3 marca também o aparecimento de duas componentes já tradicionais no Campos MVP, a estação de lançamento e o “5 Dollar Challenge”. O primeiro está construído para que cada atleta realize no final das duas semanas 1000 lançamentos de campo (5 posições diferentes) e 800 lances livres.

O segundo consiste em grupos de 4, onde o treinador Wilkerson escolhe todos os dias 4 jogadores para realizar determinadas técnicas e se o conseguiram recebem de recordação uma nota de 5 dolares.

A tarde prosseguiu da mesma maneira da manhã, com muita entrega, esforço e suor, no entanto todos os atletas aguardam ansiosamente a noite de amanhã (dia 31, terça-feira) onde irão , onde irão ser postos à prova com o torneio de 1x1.

Dia 3 – A construção do 1x1

Escrito por Campos MVP

Quarta, 01 Agosto 2012 13:25

{gallery}Galerias/CamposMVP_2012/dia3{/gallery}