

Defesa individual - Parte II

Escrito por João Costa
Terça, 23 Março 2010 07:00



Veja em seguida vários exercícios elaborados e desenhados por João Costa para Aperfeiçoamento da Defesa Individual Homem-a-Homem, desta vez em 2x2, 3x3 e 5x5.

Quem é João Costa? O nome identifica-o logo como português, mas o homem, cujo nome é comum a tantos outros portugueses distingue-se pelo seu trabalho enquanto treinador de basquetebol do lado de lá do Atlântico, nos Estados Unidos da América.

Pode ver os exercícios [aqui](#) .