Escrito por João Ribeiro
Quarta, 22 Janeiro 2014 14:33

Esta semana permitam-me partilhar um exercício que nosso clube realizamos com frequência. Como os exercícios não são bons nem maus,

mas sim necessários para que atinjam os objectivos pretendidos, eis-nos perante a necessidade de criar um exercício que permitisse alcançar os seguintes objectivos: ativação geral para treinar, treino e aprendizagem da técnica individual ofensiva, possibilidade de introdução de trabalho para desenvolvimento das capacidades coordenativas e possibilitar tempo de prática relevante a um grupo considerável de atletas (16). Claro que todos estes objectivos alimentaram o princípio da progressão e o aumento da complexidade do exercício, em resposta às necessidades dos atletas.

Pode ver o exercício completo aqui .