

Corte nas costas

Escrito por San Payo Araújo
Terça, 26 Maio 2015 09:31



Preferia consumir menos tempo a escrever sobre o comportamento de pais e treinadores com comportamentos desajustados e excessivamente focados nos resultados,

que é um dos principais erros dos treinadores de formação, mencionado em muita bibliografia, nomeadamente nos manuais da Federação Espanhola de Basquetebol.

Contudo, no final das minhas intervenções em clinics e accões de formação este é sempre um assunto recorrente. Mas hoje vou deixar estes temas de parte para me focar no que mais gosto. Vou-me focar no ensino do minibásquete e num exercício que os minis adoram.

Nos meus treinos, cada vez mais recorro a exercícios em que as crianças são obrigadas a pensar e decidir. Hoje vou apresentar um exercício muito simples, que muito motiva os minis e que promove não apenas, a procura do espaço, o tempo de reação como a descoberta de cortes nas costas do “defensor”. Este exercício é uma forma de começar a explorar o conceito de corte nas costas, que, quando já existem condições, deve ser ensinado no minibásquete.

Pode ver [o exercício "Quatro cantos corte nas costas" aqui](#).

Para ler o artigo precisa de Adobe Reader. Pode fazer o download de programa [aqui](#).