

## Passo a passo

Escrito por San Payo Araújo  
Terça, 20 Dezembro 2016 08:31

---



Penso que tão relevante como apresentar os exercícios são as reflexões sobre a sua adequação e importância. Para além da adequação dos exercícios é fundamental

que os treinadores tenham capacidade de observação do que está a acontecer durante a sua execução. Se assim não acontecer, os treinadores ficam transformados, como na metáfora utilizada pelo amigo José Tavares, director técnico da Associação de Basquetebol de Lisboa, em meros pastores a olharem para as suas ovelhas.

Na sequência do meu anterior artigo hoje vou apresentar mais uma “peça de lego”. A forma como ligamos as diversas peças pode evidentemente ter objectivos e naturalmente resultados diferentes. Hoje vou apresentar uma “peça de lego”, que utilizo com alguma frequência nomeadamente no aquecimento ou com grupos mais alargados.

Facilita muito a organização e a fluência do treino, quando aproveitamos a estrutura de um exercício para passarmos ao exercício seguinte. Assim sendo o exercício pode começar da mesma maneira que o anterior com a seguinte diferença em vez de terem uma bola, estão entre os grupos dois jogadores, duas bolas.

Depois do treinador dizer por exemplo pés, ombros, joelhos, até dizer bola, o primeiro jogador a agarrar a bola é quem conduz o exercício e o outro tem de o seguir com bola.

Apreendido o conceito base do exercício está na altura de introduzir as variantes.

1ª Quem agarra primeiro a bola dribla e o outro segue-o nas costas como se fosse uma sombra. Se o jogador da frente dribla com a mão direita o detrás tem de driblar com a mão direita, se troca de mão o jogador que vai atrás tem de trocar de mão, se faz drible de

## Passo a passo

Escrito por San Payo Araújo  
Terça, 20 Dezembro 2016 08:31

---

protecção o jogador atrás tem de o imitar. Se recua, o jogador detrás tem também de recuar também e assim sucessivamente.

Nota neste exercício a noção que eu dou é que o jogador que comanda tem o sol pela frente e como tal tem a sombra nas costas.

2ª Quem agarra primeiro a bola dribla e o outro segue só que agora o "sol" está nas costas do jogador que comanda e o jogador que é sombra tem de estar de face a face com o jogador que comanda.

Nota neste exercício a noção que eu dou é que o jogador que comanda tem o sol a bater nas costas.

3ª Quem agarra primeiro a bola dribla e o outro na mesma posição do "sol a bater nas costas", por isso face a face, tem de reagir como se tivesse em frente a um espelho.

Nestes exercícios há o risco de ser sempre o mesmo jogador apanhar primeiro a bola e como tal a conduzir o exercício. Nesta situação o treinador pode deve após alguns momentos ordenar a troca de quem conduz o exercício.

No próximo artigo acrescentarei mais uma peça de lego, que tem sido alvo de muitas críticas, para finalmente passar a uma das diversas formas como eu abordo o 1 x 1 na perspectiva da defesa.

Bastante mais à frente, quando as noções de defesa do 1 x 1 já estão adquiridas e começo a introduzir a defesa do lado contrário ao lado da bola, digo-vos que a noção do espelho é uma ajuda muito importante. Mas devemos ir sempre passo a passo e nunca dar o passo maior do que a perna.