

## Construir exercícios

Escrito por San Payo Araújo  
Terça, 08 Março 2022 00:00

---



Escrever todas as semanas para o Plante Basket permite-me transmitir um pouco da minha longa experiência dedicada ao ensino de minibásquete e tem a grande vantagem de me obrigar a pensar. O cérebro, como os músculos, necessita de exercício.

Hoje vou dar início a uma sequência de artigos em que pretendo explicar como se pode construir passo a passo um exercício mais complexo para os mais novos. Muitas vezes, os jovens treinadores veem um exercício que gostam e que acham adequados para os seus minis e querem ensinar esse exercício logo na sua complexidade final. Quando os praticantes não estão ainda preparados para absorver muita informação devemos construir o exercício passo a passo e só passar para a fase seguinte, quando a fase anterior está minimamente assimilada pela grande maioria dos praticantes.

Apesar da minha longa experiência, e por querer ensinar ao André Pereira, um exercício que muito gosto de utilizar para a transição da defesa para o ataque e ocupação de corredores, ainda bem há pouco tempo cometi esse erro num treino de Mini-8 no Basket de Santo André. É evidente que o André percebeu o exercício, contudo a grande maioria das crianças não o perceberam pelo que tinha que estar permanentemente a interromper.

Para as crianças deveria ter construído o exercício passo a passo. A semana passada, foi tempo de matar saudades da Madeira, e neste momento estou em São Miguel, Açores em ambas as situações, através das muitas amizades, o basquete está sempre presente. Contudo o tempo para escrever foi nestes dias menor. A partir da semana que vem vou começar uma sequência de artigos em que explico como construo passo a passo dois exercícios que muito gosto de usar para a ocupação de corredores nas transições defesa ataque.