

## Defesa Individual - Parte I

Escrito por João Costa  
Quarta, 17 Março 2010 07:00

---



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.

É o próprio João Costa que afirma: "Não vivo em Portugal, mas sou português!" Este português de gema, que viveu e jogou basket em Portugal até aos 27 anos prossegue a sua carreira em terras do Tio Sam. E que melhor forma de dar a conhecer o seu trabalho, do que através das palavras do próprio. Veja em seguida vários exercícios elaborados e desenhados por João Costa para Aperfeiçoamento da Defesa Individual Homem-a-Homem.

Pode ver os exercícios [aqui](#).