

Dia 4: Draft Night nos Campos

Escrito por Campos MVP
Quinta, 18 Agosto 2011 22:57



O quarto dia dos Campos MVP 2011 veio confirmar a continuação do espírito MVP.

Esse facto veio a confirmar-se com uma grande entrega de todos os atletas na estação de técnica individual, dirigida pela treinador Hélder Oliveira, que apresentou aos 32 atletas uma serie de exercícios competitivos de drible, dando já a antever a Liga MVP que começa já na sexta-feira.

Outro dos pontos altos do dia veio a ser as estações de lançamento, que já contam em 3 dias com 300 lançamento de campo e 240 lances livres, notando-se já alguma evolução dos atletas, especialmente após os treinos com o treinador especialista em lançamento Chad Wilkerson.

Na sessão da tarde o intenso trabalho começou por volta das 3, ficando marcado por dois factores, os jogadores com fadigo muscular já treinaram, tendo recuperado bem do esforço dos dois primeiros dias, o segundo o facto de ter sido introduzido competição pela primeira vez nos campos, com um exercício de 2x1 + 1.

Com o dia a terminar, e após as sessões de lançamento e técnica individual, o nosso fisioterapeuta Octávio Nogueira realizou uma bateria de alongamentos que alem de continuar a contribuir para a prevenção de lesões, deixou os nossos atletas soltos e descontraídos para o banho e mais tarde o jantar.

Embora a intensidade esteja a aumentar cada dia que passa, a opinião é unânime, as pernas doloridas e fatigadas são bem-vindas pois todos os atletas sentem que o trabalho que está a ser realizado está a começar a trazer resultados.

Mas um dos factores que marcou também o dia 4 é a construção das equipas para a Liga MVP. Os treinadores reuniram-se e definiram as 4 equipas para a competição que começa já esta sexta-feira à tarde, no entanto as equipas escolhidas na noite de ontem ainda não são as definitivas, pois agora os treinadores tem liberdade de fazerem trocas entre jogadores de cada equipa conforme a sua preferência, sendo o meio dia de sexta feira o “deadline” para qualquer tipo de troca. Com isto queremos que os treinadores, através da leitura dos treinos, possam ter informação suficiente para compor as suas equipas.

O “draft night” nos Campos MVP é uma das noites mais aguardadas pelos atletas pois todos

Dia 4: Draft Night nos Campos

Escrito por Campos MVP

Quinta, 18 Agosto 2011 22:57

estão ansiosos para saber em que equipa irão ficar.