



# O CADISTA

Volume 1, Edição 2

14 de Junho 2013

Propriedade :  
CAD Ass Coimbra Basquete

Redação :  
Leonel Monteiro  
Moura Távora

Edição e Montagem :  
Leonel Monteiro

- Tiragem : 100exemplares
- Preço : 1 Cesto

## Nesta edição:

Depoimento... 2

1ª divisão e Agora... 3

Seniores Masculinos 5

Percurso de um Atleta 6

O Que Michael Jordan tem ... 7

Cidadania ativa... 9

Quando as coisas acontecem ... 10

Mini CAD ... 12



## um clube com futuro

Nos tempos que correm, afirma-se a necessidade de aceitar desafios, compreender o alcance da mudança e preparar o terreno que alicerce a construção de uma nova realidade... O sentido da vida, ou melhor, a evolução da vida exige uma reflexão sobre o caminho a percorrer...

Assim, em primeiro lugar, devemos questionar-nos de todo o trajeto já percorrido e de seguida, temos que perspetivar o futuro e criar elos eficazes entre o clube e o meio, para continuarmos através do desporto, a preparar os jovens para a vida na comunidade e a serem cidadãos responsáveis e ativos.

Só poderemos vingar se esta mensagem passar para atletas, pais e treinadores, todos juntos formamos o CAD – Associação Coimbra Basquete.



*Mais CAD, mais Futuro, melhor Cidade*

## Depoimento...



Escrever sobre o tempo de vida do Projeto Desportivo que é o CAD Coimbra Basquete, reveste-se para mim de uma enorme importância e responsabilidade, fazendo-me sentir todo o peso de me pronunciar sobre tão distinta e importante coletividade da nossa cidade de Coimbra.

O CAD nasceu em Junho de 2010, ano que para sempre gravarei na memória com carinho e saudade. Carinho, pela manifestação coletiva de valores e vontades que estiveram na base da sua constituição, saudade pelos momentos de solidariedade de que foi alvo por parte dos seus mais diversos Agentes desportivos, Colaboradores e Amigos.

Fruto das funções diretivas que, desde esse ano até há relativamente pouco tempo me foram confiadas no CAD, as quais me ligaram de forma entusiasmada e total ao clube e ao desporto, pude com facilidade conhecer melhor este, que rapidamente se tornou num dos mais altos valores desportivos de Coimbra, o CAD Coimbra Basquete.

Tive o privilégio, enquanto presidente, de acompanhar e viver de perto os seus últimos três anos, privando com toda a família Cadista, corpo diretivo, corpo técnico, atletas e associados, que me ajudaram a compreender por um lado, o desporto enquanto fenómeno social, educativo e formativo, e o basquetebol enquanto modalidade abrangente como aposta segura de um clube e de uma cidade.

Não posso deixar de lembrar, no momento em que se comemoram dezoito anos de Projeto Desportivo, três dos quais com o nome CAD, todos os que nele colaboraram, se disponibilizaram e entregaram com coragem e certeza numa instituição enquanto causa de inúmeros méritos por todos reconhecidos em Coimbra como no País.

O CAD Coimbra Basquete tem todos os motivos para se orgulhar da belíssima instituição que é, do inegável contributo que dá aos jovens da sua Cidade e ao Desporto do seu país, assumindo ainda mais esse orgulho ao nascer e crescer graças ao esforço, empenho e dedicação de muitos imbuídos de um forte espírito familiar e amor à prática desportiva.

Nunca cruzando os braços perante as dificuldades, cumprindo escrupulosamente as suas obrigações, assumindo o rigor necessário nas suas decisões, apostando em modalidades de sucesso e à sua dimensão, contando com a vitalidade dos seus associados e simpatizantes, e almejando êxitos com os seus atletas, eis que surgiu e se consolidou um trabalho que reflete a história de muitos dos que contribuíram para que o CAD perdure no tempo, pleno de vigor e esplendor.

Muitas vezes sem condições, sem uma estrutura própria, sem uma casa em que todos se revissem e se aglutinassem, casa tantas vezes prometida e acalentada, alimentada no protelamento e na mentira, politicamente justificada na existência e entrega em três anos de outros tantos projetos, qual deles o melhor, não obstou a que o CAD abandonasse ou limitasse a sua atividade.

Não, a exaltação e o empenho em ter continuidade foi deveras suplantada, constituindo-se ainda mais num respeitado e reconhecido baluarte do desporto, não se esgotando neste, antes rejuvenescendo ainda mais no plano cívico e social fazendo jus e dando exemplo de cidadania responsável, defensor intransigente dos seus direitos, mas também, sempre atento aos problemas atuais.

Hoje, volvidos três anos desde a sua constituição, continua robusto e altaneiro, na senda de um caminho que os de ontem lhe traçaram, e que o trouxe até nós, e que se pretende que os seus novos timoneiros de hoje, saibam e queiram ser capazes de levar até um amanhã longínquo, radioso e sem desonra do seu já GLORIOSO passado.

José Moura Távora



## 1º Divisão, e agora como será o futuro ?

### VICE CAMPEãs NACIONAIS II DIVISÃO FEMININA



O resultado desportivo obtido pela equipa de basquete feminino do CAD esta época foi algo que não estava no imaginário de ninguém. A época começou aos empurrões, com as jogadoras a chegar a conta gotas, quer as que já tinham deixado de jogar e que acreditaram na projeto, quer as que transitaram de outros clubes. O facto de o CAD não ter espaço próprio para a realização dos seus treinos foi outra das grandes dificuldades da época. Uma equipa sénior, independentemente dos objetivos que tenha para a época, não pode treinar apenas 3 vezes por semana e não deve ainda, ter de dividir o campo com outra equipa. Em relação às atletas, as dificuldades em conciliar a vida académica/laboral com a prática desportiva foi igualmente um factor negativo na

preparação de muitas unidades de treino, comprometendo o rendimento desportivo da equipa. Para fazer face a todas estas contrariedades, apareceu algo que faz toda a diferença, a crença no trabalho, na união do grupo e no atingir uma meta que foi traçada pelas próprias jogadoras e treinador no início da época. O acreditar no objetivo foi crescendo à medida que a competência da equipa melhorava e que se traduzia em sucessivas vitórias, deixando para trás equipas muito mais experientes, essas sim, as verdadeiras candidatas a atingir a fase final da prova. O 1º lugar conquistado, permitiu à equipa sénior feminina atingir a Final Four disputando com Desportivo da Póvoa, Sporting e Benfica a subida de Divisão.

Com a preocupação de melhorar o rendimento da equipa, foi conseguido pela 1ª vez na época 4 treinos por semana durante as 3 semanas que antecederam os jogos decisivos.

Esta “pequena grande” mudança permitiu ao grupo chegar à Final Four a jogar o seu melhor basquete da época. A qualidade, competência, dedicação no treino e vontade de vencer das jogadoras levou à conquista da tão almejada subida de Divisão, algo que no início da época não passava de um sonho.

No Basquete como na Vida, o Sucesso só se conquista com trabalho, dedicação e crença nas nossas capacidades, raramente com coincidências.

E agora, como será o futuro ?

Estamos em Junho e certezas em relação ao prometido pavilhão, são nenhuma. Acreditar que ele seja construído a tempo de ser utilizado no início da próxima época, parece algo cada vez menos possível.

Será que vamos andar mais uma época com a “casa às costas”? Treinar apenas 3 vezes por semana, quando iremos competir com equipas que não sendo profissionais, são de alto rendimento !! Jogar em campos onde não treinamos uma única vez na semana !!!

Estas indefinições são impróprias para uma equipa que elevou o nome da cidade.

A Direção do CAD tudo fez para que as condições de trabalho fossem as melhores e que nada faltasse às jogadoras e equipa. No entanto, sem um local próprio onde possa continuar a desenvolver o seu trabalho da forma empenhada e séria como o tem feito até aqui, gerindo os seus tempos conforme as necessidades das equipas, começa a ser demasiado penalizador e desgastante para tanto esforço.

Se construir uma equipa capaz de ter um bom desempenho na 1ª Divisão já não é tarefa fácil, mais difícil se torna face às incertezas sobre o espaço físico onde poderemos desenvolver o nosso trabalho e melhorar as nossas competências. Treinar e jogar no mesmo local é o mínimo que se pode exigir.

Será necessário e imperioso que a cidade comece a ajudar de uma forma ativa, aqueles que com pouco conseguem muito fazer.

Nuno Rebelo



## Maja Capova

**Com que idade começaste a jogar, e porque escolheste o Basquetebol ?**  
Quando tinha 9 anos, o meu pai levou-me a um treino de basquete, gostei bastante e desde então nunca mais parei.

**Qual a tua antiga equipa, e qual a posição que jogavas ?**  
Jogava na BK Petržalka. Jogava na maior parte das vezes a base.

**Como foi a mudança para Portugal ?**  
Foi boa, porque queria muito conhecer outro país. No entanto foi difícil no início porque não falava nem compreendia a língua. Felizmente havia sempre alguém que falava inglês.

**E a adaptação ao estilo de vida português?**  
No início foi um pouco difícil, porque na Eslováquia os treinos eram mais cedo, assim como as aulas também acabavam mais cedo. Tudo isto junto fazia com que andasse bastante mais cansada. Muitas vezes jantava as horas em que já devia estar a descansar.

**Quais foram as maiores dificuldades que sentiste quando chegaste?**  
A língua e não conhecer a cidade.

**Como foi a tua integração com as tuas colegas portuguesas?**  
Infelizmente no início não consegui interagir com todas, devido a algumas não falarem inglês, mas há medida que ia aprendendo português ficava mais fácil para mim e para elas comunicar. Foi uma maneira de melhorar o meu português. O facto do treinador falar inglês foi bastante importante para a minha integração, quer na parte

do treino e jogo, quer também na parte social, ajudando naquilo que eu tivesse mais dificuldade. Felizmente algumas falavam bem inglês, o que me facilitou a integração e a compreensão de algumas situações, especialmente no início.

**Fala-nos um pouco das diferenças do basquete Eslovaco e o Português.**

O jogo é muito mais rápido na Eslováquia e jogamos com mais responsabilidade e disciplina. Na Eslováquia treinamos 5 vezes por semana o que permite ter mais sistemas ofensivos e defensivos e ter muito mais tempo para os treinar. Uma das grandes diferenças é a marcação de pontos, em Portugal as equipas marcam poucos pontos, na Eslováquia a média é de 75 pontos por jogo. Outra diferença que notei e que as jogadoras divertem-se mais a jogar em Portugal do que na Eslováquia.

**Que sentiste ao teres sido Vice -Campeã nacional da 2ª divisão e o facto de teres ajudado a Equipa a subir à 1ª divisão?**

Fiquei muito contente porque foi um grande sucesso para a equipa e no início da época poucos acreditavam que isso pudesse acontecer. Chegamos a final four a jogar o nosso melhor basquete e o jogo contra o Sporting foi um grande jogo. Foi realmente fantástico jogar tão bem nos jogos mais importantes da época.

**Que conselho darias a uma colega tua basquetebolista Eslovaca que viesse estudar para Coimbra e pretendesse continuar a jogar?**

Eu dizia-lhe para vir jogar para o CAD porque era fácil conciliar os estudos com os treinos e jogos. Além disso a experiência internacional é bastante importante para nos desenvolvermos como jogadoras e como pessoas. Esta época aconselhei uma colega minha de equipa a vir para o CAD. A Denisa veio porque lhe disse que havia um bom ambiente à volta da equipa. As pessoas responsáveis ( treinador e diretores), iriam ajudá-la em tudo o que fosse necessário na sua integração. Além de ser bem vinda ia divertir-se ao mesmo tempo, ajudando-nos a atingir os nossos objectivos.

**Um conselho para os mais novos que agora iniciam a modalidade.**

Treinem bem com respeito pelo treinador e pelos colegas de equipa e adversários. Sejam humildes e divirtam-se jogando.

**Por último uma opinião sobre o teu atual Clube - O CAD Ass Coimbra Basquete.**

E um clube com um bom ambiente, que apesar das condições não serem as melhores tudo tentam para que nada falte as equipas, especialmente às jogadoras.

A maneira como o clube me tratou, sendo uma jogadora estrangeira, foi fantástico e tudo fizeram para que me sentisse em casa.

Nunca tive em equipas anteriores diretores e um presidente que estivessem tão perto das jogadoras e que estivessem presentes em todos os treinos. Prontos a ajudar no que fosse necessário.

Aproveito para agradecer a todos aqueles que fizeram com que a minha passagem pelo CAD e por Coimbra fosse tão agradável.

Muito obrigado



## Seniores Masculinos



Mais uma época que chega ao fim e mais uma vez os nossos Sêniores estão de parabéns...

Ao fim de três anos a trabalharem juntos o balanço é certamente mais que positivo e esta época é o exemplo disso mesmo. Se no ano passado foram impossibilitados por forças externas ao jogo de basquetebol de participarem na segunda fase do Campeonato da CNB2, este ano nem essas forças o conseguiram pois a vossa qualidade é demasiado grande para que tal voltasse a acontecer e dentro de campo demonstraram que para vos

vergarem não basta certos apitos ou algo do género... Juntaram-se em torno do objetivo e juntos cerraram os dentes e disseram que estavam ali para ir atrás de um sonho, sonho esse que a quatro jornadas do final da fase regular foi atingido num jogo épico onde conseguiram a 7m do final virar o resultado desfavorável de 21 pontos... se duvidas ainda restassem, no final desse jogo foram todas dissipadas, aqueles rapazes que equipam de laranja não são uns miúdos sem qualidade e que não iriam a lado nenhum mas sim, uns verdadeiros jogadores de basquete que para atingirem o sucesso sabem sofrer e vocês em todas estas épocas souberam-no fazer e assim dignificaram o nome desta belo clube que se chama CAD. Nunca vos disse isto mas devem estar orgulhosos de tudo o que fizeram até hoje e espero que continuem assim pois se o fizerem o vosso futuro vai ser mais do que brilhante! Da minha parte quero agradecer a todos vós todo o vosso empenho, dedicação, lealdade e principalmente toda a vossa paciência em me aturar pois sei que não é fácil...

À direção do CAD o meu muito obrigado por um dia me ter telefonado e me ter convidado a treinar estes jovens pois passados três anos de estar no clube a motivação continua a ser maior do que no primeiro dia do primeiro treino... Obrigado também por todo o vosso trabalho e amor a este clube pois continuamos sem pavilhão e sem casa própria as dificuldades são mais que muitas mas graças a todo o vosso trabalho somos certamente mais fortes hoje do que éramos ontem...

Por fim, deixo aqui o convite a alguém que costuma ir ver os jogos dos seniores e o seu desejo é que o CAD perca sempre que o continue a fazer pois as vitórias sabem ainda melhor quando se encontra na bancada...apareça sempre!

Para os meus jogadores uma ultima mensagem... É um ORGULHO poder dizer que sou o vosso treinador...

Obrigado!!!

Um grande abraço a toda a Família CAD e votos dos maiores sucessos...

Hugo Loureiro



## Percurso de um Atleta



“Ó João, olha aí este truque!”. Foi assim que tudo começou. Todos os domingos em casa da minha avó, o Gonçalo e o Miguel, que na altura jogavam minibasquete na Académica, tinham sempre alguma brincadeira nova com a bola de basquete que traziam ou até mesmo qualquer bola que por lá houvesse. No entanto, foi quando os vi jogar na festa de anos deles (e da prima Rita também), que me apercebi o quão belo era este desporto e que o basquetebol tinha que fazer parte da minha vida.

Na 2ª feira seguinte, vim logo todo contente para a escola e contava como o basquetebol era fixe. Respondiam: “Porque não experimentas jogar numa equipa? Olha a Académica, o clube dos estudantes e onde se joga futebol na 1ª liga.... blá blá blá”. Porém, eu associava a Académica a um grupo exclusivo, de alta competição e de elitismo naquela altura, tinha eu 8 anos. Eu queria algo mais simples e familiar. Foi então que o Pedro Sá me disse que tinha ouvido falar de um clube muito recente com pessoas super simpáticas, chamado Portugal Telecom.

Não perdemos nem mais um segundo! De repente, já estávamos os 2 num gabinete com um número de troféus invejável, onde 2 senhores todos sorridentes nos acolheram de braços abertos e não demoraram em colocar uma bola de basquete nas mãos de cada um. Como posso descrever as primeiras sensações? Bem, resumidamente, é como entrar numa nova turma onde não conhecia ninguém, excepto o Pedro. Primeiro treino? Técnica do drible apenas! Nem lançamentos houve praticamente! E mais que isso, é que eu era dos únicos que não atinava com aquilo! Eu já pensava que o treinador ia perder a paciência, mas não, o Bruno não acabava o exercício enquanto ele não “pusesse” toda a gente a fazer as coisas minimamente bem. Foi estranho. Queria ter sabido o nome de toda a gente no final do treino, mas nem isso consegui.

A verdade é que, como em tudo na vida, acabei por me habituar e passado umas semanas tudo o que queria era ir para o pavilhão da PT a seguir às aulas e estar com os novos amigos. Mal eu sonhava que estes novos amigos iam acabar por ser os meus melhores amigos e a realidade é que muitos deles ainda hoje o são. A partir daqui é que começou a verdadeira aventura. O que se seguiu é inexplicável, porque apenas se sente e fica no nosso coração e nas nossas memórias. No entanto, consigo dar um cheirinho da minha caminhada. Começavam os jogos oficiais e os torneios no minibasquete. Eram sempre tardes fantásticas.

Tínhamos vitórias, cantávamos e festejávamos. O Senhor Moura fazia apostas e quer ganhasse ou perdesse, acabávamos sempre o dia a comer todos um cornetto de morango. Claro que perdíamos uma vez ou outra. Claro que uma vez ou outra um de nós se chateava e fazia birra. Afinal de contas éramos crianças! Mesmo assim, era nestas alturas que começava a aperceber o que era estar numa equipa.

Novas caras foram-se juntando a este grupo. Eu e o Pedro Sá conseguimos convencer o Eduardo Lopes pouco depois da nossa entrada e um ano a seguir já se juntava o João Ferrer, todos nós da mesma escola. A nossa equipa já começava a crescer e a ganhar até alguma fama. Ainda são muitos os ilustres colegas que deixaram a sua marca ao longo dos tempos.

Os anos foram passando. Acabei o minibasquete e passei para iniciados. Já estava naquela fase dos campeonatos distritais e a experimentar os primeiros passos da sensação de competição e de sentir mais intensamente o sabor da vitória e da derrota. Não ganhámos o distrital na primeira época de sub-14, mas no ano a seguir tivemos o nosso primeiro momento de glória. É verdade que um campeonato é um conjunto de vários jogos, mas tive o azar de não ter estado presente no jogo em que nos consagrámos campeões, porque estava doente. Não foi uma situação muito normal, mas as grandes conquistas não se definem apenas por um momento, não é?

Mas os momentos de glória não ficaram por aqui! Ainda ganhámos mais um em sub-16 e dois em sub-18! Mas também houve derrotas que me deixaram mesmo muito arrasado. As derrotas contra o Ginásio Figueirense em iniciados e na Final da Taça Nacional em sub-18 ainda me marcam hoje. Contudo, deixam-me ainda mais orgulhoso das minhas conquistas!

Porém, estes escalões de formação não foram anos fáceis. As pessoas crescem e várias responsabilidades vão acrescentando e aumentando. Nem toda a gente podia jogar o mesmo tempo e as exigências foram sendo cada vez maiores. Uns deram tudo o que tinham, mas como a gestão do tempo era difícil, tiveram que escolher e saíram. Outros abandonaram por razões mais controversas, mas a equipa manteve-se. Para mim, foi o derradeiro teste de como saber estar numa equipa, de como se comportar num grupo de trabalho. A dedicação que tinha para com os meus companheiros e com o clube, o esforço, a paixão por este desporto e o colectivo como prioridade fizeram-me crescer como Atleta e Homem.

Eu nunca fui uma superestrela, nem jogava 40 minutos por jogo. Cheguei a ser um pouco troçado na escola, mas eles mal sabiam a experiência desportiva que perdiam e do orgulho que tinha em ter sido também educado por este clube e de ter tido o privilégio de saborear o sucesso e de engolir tanta vez o insucesso.

Fui avançando na caminhada. Após o secundário, tornei-me caloiro em Engenharia Biomédica (tentaram-me ensinar espírito de grupo na praxe, mas mal imaginavam que eu já sabia muito sobre isso!) e no clube, que entretanto “transformou-se” em CAD - Coimbra Basquete (nome diferente, mas a mesma essência), já era um “velho” a passar para sub-20 e, quando menos dei por isso, já era Sênior! Eu sonhava e dizia em pequeno que havia de fazer parte da primeira equipa de séniores masculinos do clube. E não é que consegui mesmo?! E como se não bastasse, fui capitão de equipa! Nem queria acreditar neste sonho que se estava a tornar realidade.

Porém, agora passados 13 anos como atleta, cheguei àquele momento pelo qual muitos amigos meus passaram. Estou a chegar a uma fase terminal do meu percurso académico, as responsabilidades apertam mais do que nunca e a minha dedicação como atleta já não dá para ser a mesma. Custa-me tal cenário após tantos anos, mas o mais angustiante era este pensamento: “Tantos anos, tanto esforço e agora acabou-se tudo? Adeus CAD?”. Nem pensar!

Os meus amigos do curso e do minibasquete têm-se colocado a si mesmos novos desafios. Porque não hei de fazer o mesmo? Desta forma, autopropus para fazer parte da nova direcção, testemunhar o rumo deste clube e ajudar, no que estiver ao meu alcance, para que este rumo seja o melhor, pois eu devo muito a este clube e é o que ele merece.

João Moura

## O que o Michael Jordan tem que tu não tens?



ele é lembrado como referência. Era fenomenal. Tinha uma combinação de graça, velocidade, talento artístico, habilidade e um desejo de competição insaciável. Porém, suas conquistas não surgiram por acaso. Sua consagração foi resultado de uma árdua caminhada. No início da carreira foi rejeitado pelo técnico da escola, porque achavam que ele não tinha talento. Já no Chicago Bulls, o técnico considerava-o apenas mais um jogador. O que aconteceu então? Ele tomou alguma poção mágica? Claro que não. Michael Jordan dedicou todo o seu tempo livre para treinar, treinar e treinar. A persistência e falta de medo de errar, tornaram Jordan um verdadeiro mito na história do basquetebol mundial.



De 0 a 5, como classificarias o teu grau de persistência? Já passou por teus pensamentos que na maioria das vezes em que desistires de algo podes ter deixado de lado um grande sonho simplesmente por medo de errares e persistires? Um sonho perdido pode ter origem, não na falta de talento e sim na falta de persistência. Muitas pessoas vivem atormentadas por poder errar, de críticas e de continuar a insistir em algo que ainda não foi conseguido. Um número ainda maior de pessoas, acaba mesmo por desistir antes mesmo de ter começado a sério um projeto. O norte-americano Michael Jordan é considerado o maior jogador de basquetebol de todos os tempos. Hoje, mesmo depois de ter deixado de jogar,

No mundo atual, no dia a dia, as pessoas com o desejo de aprender e com flexibilidade para enfrentar os desafios são mais bem vistas que aquelas que, chegam cheias de regras e respostas prontas. Se já tentas te fazer algo e não obtiveste êxito é bem provável que tenha faltado alguma persistência. Imagina se Michael Jordan tivesse desistido!!!! Jamais teríamos visto suas brilhantes jogadas. Talvez tu, como Jordan, tenhas que “enestar milhares de bolas” para atingires os teus objetivos. Talvez falte perceberes que mais vale arriscares e não conseguires, do que ficares á espera que algo aconteça... Quem tem medo de errar está na verdade com medo de viver.

Por isso, a minha opinião é que durante o dia de hoje, TU, persistas um pouco mais naquilo que estiveres a fazer. Quando sentires aquela vontade de parar ou desistir de algo que consideres importante... continua! Faz um esforço. Surpreende-te a TI próprio!!! Se for fácil, estende essa estratégia para o resto da semana e quem sabe para o mês inteiro, indo além daquilo que fazes habitualmente. Tenho plena convicção que valerá a pena e os teus resultados serão a prova de que um pequeno esforço pode ser a chave para ires muito além de uma vida mediana. Boa sorte! Muito sucesso!



Cláudio Figueiredo



## Sofia Magalhães



### Com que idade começaste a jogar Basquetebol e porque escolheste esta modalidade?

Comecei a jogar já com 11 anos, porque até lá pratiquei natação também em competição. Como gostava de desportos em equipa e os meus primos já jogavam basquetebol, optei por mudar e iniciar este extraordinário desporto coletivo.

### O teu percurso passou pela Equipa do Clube PT. que sentiste ao regressar passado algum tempo ao CAD?

Quando mudei do Olivais para o Clube PT, não foi uma decisão fácil, mas desde logo senti o espírito trabalhador e de dedicação das pessoas que o dirigiam e que nos acompanhavam sempre de perto. Vivi grandes momentos nesta minha fase basquetebolística que nunca esquecerei. Infelizmente o Clube deixou de poder dar continuidade às equipas Seniores nesse ano, o que me levou a jogar num outro clube da cidade. Ao aparecer a oportunidade de regressar, não pensei duas vezes. A pessoa que mais me marcou no Clube PT, continuava à frente do CAD, e para mim foi um orgulho poder regressar!

### Que sentiste ao teres sido Vice -Campeã nacional da 2ª divisão e o facto de teres ajudado a Equipa a subir à 1ª divisão

Foi uma mistura de emoções! Chorava de alegria pela conquista, como sendo um reconhecimento do trabalho de uma época inteira, que começou com muitas jogadoras que não se conheciam de parte alguma e terminou com uma equipa muito unida e com um espírito de equipa incrível, e ao mesmo tempo um sentimento de tristeza por estar a terminar a minha carreira basquetebolística. Não foi fácil...

### Numa hora em que vais abandonar a modalidade como jogadora e que sabemos ser difícil, queres fazer um pequeno balanço do teu percurso?

Foi um percurso de um modo geral bastante positivo e enriquecedor, tanto a nível desportivo como a nível pessoal. Conheci pessoas fantásticas, aprendi imenso com treinadores, atletas e dirigentes. E tive a felicidade de terminar nesta grande família que é o CAD e que sempre tão bem me acolheu!

### Gostarias de alguma maneira continuar ligada à modalidade?

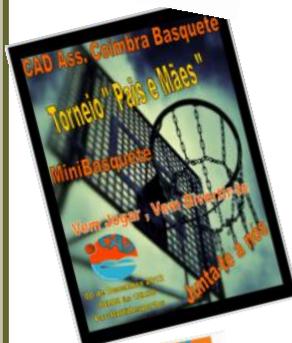
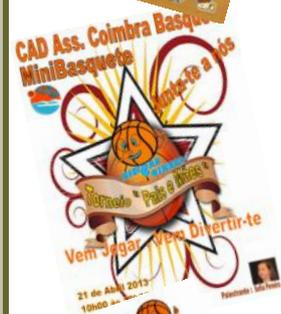
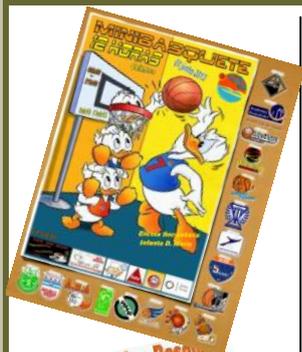
É difícil deixar esta ligação...

### Um conselho para os mais novos que agora iniciam a modalidade.

Nunca desistam! Queiram aprender sempre mais! Sejam lutadores e um dia serão vencedores!

### Por último uma opinião sobre o teu atual Clube - O CAD Ass Coimbra Basquete,

Penso já ter dito tudo. É um Clube com futuro! Só espero que tenham o apoio que merecem e que este desporto mereça!



## CAD— Um campo de exercício de cidadania ativa !



O CAD constitui sem dúvida um (campo de) exercício de cidadania ativa que merece ser devidamente sublinhado. Este estatuto decorre, não apenas do facto de proporcionar a prática desportiva a

numerosas pessoas, mas resulta também da oferta de muitas oportunidades de praticar o voluntariado desportivo, um tipo de voluntariado pouco reconhecido, mas que representa um ativo importante de qualquer comunidade.

Pretendo chamar a atenção para a necessidade de reconhecer e valorizar as actividades de voluntariado no desporto. Estamos a falar de atividades realizadas por vontade própria de cada pessoa, por sua livre escolha e determinação. Neste voluntariado desportivo não há motivações pecuniárias nem de ordem lucrativa. As pessoas voluntárias entregam-se à concretização das suas motivações próprias e ao reforço do seu sentimento de pertença e de partilha. Fazem-no em benefício direto da comunidade e da sociedade como um todo. Através da sua ação tem sido possível encontrar a melhor resposta para os legítimos anseios pela prática desportiva de numerosas gerações de jovens.

Para termos uma ideia do enorme valor social do voluntariado desportivo a nível nacional, basta pensarmos que a ação dos cerca de 12.000 clubes/associações, que mobilizam cerca de meio milhão de atletas de todos os escalões, só é possível devido ao voluntariado desportivo. Para além do contributo económico que trazem, as atividades do voluntariado desportivo reforçam valores e princípios essenciais de qualquer sociedade, como sejam a solidariedade, a sustentabilidade, a dignidade humana e a igualdade. Promovem atitudes sociais positivas, nomeadamente, o trabalho em equipa, a responsabilidade e a capacidade de ultrapassar desaires e celebrar conquistas com tolerância e respeito por quem procura alcançar as mesmas metas. Em suma, o voluntariado desportivo contribui para a coesão e a inclusão sociais, bem como para a adoção de estilos de vida saudáveis e uma melhor educação, na medida em que, ao ser o garante do funcionamento de um vastíssimo número de associações desportivas, se transforma no garante do exercício do direito à prática desportiva por parte da população. Vai, pois, sendo tempo de o CAD criar uma forma de distinguir regularmente (no sarau de final de ano?) as pessoas que ao longo do ano dão o seu melhor para manter em funcionamento um clube que tem muito para oferecer em termos de recompensas de grande efeito simbólico.

As recompensas (não materiais, simbólicas) têm que tocar todos os segmentos indispensáveis à dinâmica do clube e serem direcionadas para o reforço da expressão identitária do “ser CADISTA”. Sobretudo num momento em que é cada vez mais exigente conferir densidade própria à condição de “ser CADISTA”, num clube em que a partilha de ações, de processos e de resultados é difícil, quando cada equipa se prepara e compete “onde é possível”, e quando os momentos coletivos são raros, por força das circunstâncias.

Persistir na teimosia de “ser CADISTA” e de voluntariamente continuar a contribuir para a valorização da nossa comunidade é o desafio que todas as pessoas voluntárias no CAD têm mostrado aceitar de bom grado, fazendo o melhor que podem. O objetivo escondido deste texto é prestar-lhes a minha homenagem...



Virgínia Ferreira



## Quando as “coisas” acontecem

Luís Santarino



As "coisas" acontecem quando existe vontade. É sempre para quem quer e nunca para quem pode! A determinação, o trabalho e a disciplina resolvem a maior parte dos problemas que se nos colocam. O basquetebol é difícil...porque é fácil. Nós é que temos o mau hábito de complicar. Se desejamos ser os melhores nos estudos, porque não havemos de querer ser os melhores no desporto? Porque haveremos de nos contentar com um lugar no pódio, quando podemos atingir o seu lugar mais alto?

Ataque

Sub 16 - objetivos a atingir

Defesa

	1º ANO	2º ANO
<b>I N D I V I D U A L I S</b>	Boa posição corporal Bom domínio do dribble com duas mãos e proteção da bola mais mudanças de direção Bom domínio do passe e receção em movimentos Aumento do repertório do trabalho de pés Boa técnica de R.O. Aumento notório da execução técnica de lançamento e respetiva capacidade de concretização Sabe ocupar os corredores Excelente ofensividade com bola Razoável domínio de movimentação com bola (cortes, bloqueios indiretos) Razoável leitura dos defensores Domina 2X1 Executa razoavelmente o 3X2	O jogador é ofensivo. Sabe driblar, passar e lançar. Existiu trabalho intenso Sabe quando e como fazer o R.O. Assume atitude de ressaltador. Tem bom trabalho de pés Sabe como fazer contra-ataque Domina a técnica de movimentação sem bola no que respeita aos cortes Razoável conhecimento e execução técnica dos bloqueios indiretos Tem razoável leitura das movimentações defensivas dos adversários e tenta jogar em conformidade Domina 2x1 e 3x2 <b>CONCLUINDO:</b> Os jogadores devem ter bons conhecimentos do jogo até ao 3x3. É claramente ofensivo.
<b>C O L E C T I V O S</b>	Boa interpretação das mudanças de fase do jogo Boa ocupação dos espaços no ataque Boas noções de triângulo defensivo para RO Capacidade e hábito de RO Bom desempenho na transição com ocupação clara de 3 corredores Notória postura da equipa para fazer contra-ataque Evidente agressividade ofensiva em 1x1 Razoável capacidade ofensiva dos jogadores sem bola Bom 2x1 Razoáveis noções de 3x2 Razoável capacidade de realização de bloqueios indiretos	Evidente postura de contra-ataque com 4 corredores Notória capacidade de R.O. Bom equilíbrio ofensivo Evidente agressividade no 1x1 Bons 2x1 e 3x2 Boa qualidade de execução de técnica de bloqueios indiretos Boa capacidade de jogar sem bola em função do trabalho dos defensores – leitura, timing, tipo de movimentações Evidente atitude ofensiva de todos os jogadores, culminando com disputa árdua pelo R.O. por 3 jogadores

	1º ANO	2º ANO
<b>I N D I V I D U A L I S</b>	Boa +posição corporal Sebe defender jogador com bola Domina a sobremarcação e tem razoáveis noções de ajuda (é a bola que entra no cesto e não o jogador) Boa capacidade de identificação Consegue ver atacante e bola Fala regularmente na defesa Conhece a técnica de RD e executa razoavelmente Mostra agressividade nas ações defensivas e alegra-se com os êxitos obtidos Domina razoavelmente a defesa aos cortes – principalmente o corte pela frente -. Conhece a técnica de recuperação defensiva e executa razoavelmente	Boa capacidade técnica individual de defesa Defende muito bem o jogador com bola Sobremarca bem as linhas de passe Defende bem os cortes Defende razoavelmente os bloqueios Boa capacidade de comunicação e identificação Executa bem o “ajuda-recupera” Conhece a defesa com ajudas Domina a recuperação defensiva Domina a técnica de RD e executa razoavelmente o bloqueio defensivo Defende em posição correta -fletida Domina bem a passagem de defesa ao portador da bola, a defesa ao jogador sem bola e vice-versa Sabe dar ajuda com técnica de execução razoável Gosta de defender
<b>C O L E C T I V O S</b>	Defesa em todo o campo Boa pressão na bola e na linha de passe Domina a defesa ao portador da bola Existe regular comunicação na defesa Boas noções de entreajuda Boa capacidade de identificação Excelente atitude - de todos – no RD Todos conseguem ver jogador e bola Razoável capacidade de ajuda e recuperação Razoável execução de defesa aos cortes Boa recuperação defensiva Vibram com os êxitos defensivos	Defesa em todo o campo exceto em situações pontuais Conhecem a defesa INDIVIDUAL com ajudas e executam razoavelmente Excelente defesa ao portador da bola Boa capacidade de sobremarcação das linhas de passe Boa defesa aos cortes Boa execução no “ajuda – recupera” Executam razoavelmente a defesa dos bloqueios Introduziram o 2X1 na bola Boa capacidade de comunicação Domínio da técnica de recuperação defensiva e boa capacidade de execução Bom RO com razoável execução do bloqueio defensivo Existe espírito de equipa nestas tarefas e os jogadores vibram com os êxitos

Queimar etapas na nossa formação, acadêmica ou esportiva não é um bom método. A cada momento da vida aprendemos algo mais, sempre complementar, para atingirmos a perfeição. Não podemos queimar etapas na formação desportiva. Tudo tem o seu tempo. Aprender é somar competências. Treinar muito e bem, além de, a cada dia dar um pouco mais de nós, é a receita para o êxito.

		1º ANO	2º ANO
Ataque	INDIVIDUALS	Domínio razoável dos gestos técnicos com e sem oposição e pressão É ofensivo e faz boas escolhas na utilização do passe, drible e lançamento Joga razoavelmente sem bola em função dos problemas colocados pela defesa adversária Bom domínio do jogo até ao 3x3 Razoável desempenho na mudança do lado da bola Conhece claramente as funções que lhe estão distribuídas Versátil na movimentação de pés Razoável velocidade de execução mesmo com oposição Conhece as técnicas de bloqueio indireto e aplica muitas vezes bem Razoável desempenho no bloqueio direto Bom desempenho no contra-ataque Domina a técnica do R.O.	Domínio razoável dos gestos técnicos mesmo com forte oposição Executa bem as funções de contra-ataque e na saída de pressão. Domina o ataque de transição Boa capacidade até ao 4x4 Tem perfeita noção do equilíbrio ofensivo Conhece os princípios do de ataque contra zona Domina as opções dos bloqueios ofensivos Boa movimentação de pés em todas as posições Domina a técnica do RO Conhece mais do que uma movimentação de 5x5 Tem razoável sentido tático CONCLUSÃO: O jogador é dotado do ponto de vista técnico, sabendo aplicar em velocidade e com oposição. É claramente ofensivo e rápido a executar. Possui sentido tático e capacidade de leitura de joga.
	COLLECTIVE	Bom desempenho no contra-ataque. Razoáveis noções de ataque de transição Bom equilíbrio ofensivo Boa capacidade de leitura da defesa do adversário – versatilidade de movimentação sem bola Boa execução técnica de todos os jogadores Muito bom desempenho no 1x1 Boa prestação no R.O. c/ 3 jogadores no máximo. Bons desempenhos na exploração do bloqueio indireto Razoável desempenho no triângulo base/extremo/poste Razoável capacidade de jogar 5x5 Razoável desempenho de ultrapassar defesas pressionantes Postura ofensiva e boa velocidade de execução	Desempenho claro nas ações de contra-ataque e ataque de transição. Velocidade de execução Bom desempenho na saída de pressão Evidente postura ofensiva de todos os jogadores Domina os princípios de ataque conta zona Identifica claramente as alternâncias defensivas dos adversários Sabe fazer a ligação entre o lado da bola e o lado contrário Consegue aplicar razoavelmente mais do que um sistema ofensivo Bom desempenho na exploração dos bloqueios Domina o triângulo base-extremo-poste Vai SEMPRE ao R.O. CONCLUSÃO: Há velocidade de execução sem perda de eficácia nos gestos técnicos. Razoável capacidade tática. Domina razoavelmente o jogo 4x4
Defesa	INDIVIDUALS	Dominam as técnicas de base e executam com alguma eficácia O jogador comunica regularmente enquanto defende Grande sentido de entrega Entrega total às tarefas Tem razoável leitura dos pontos fortes e fracos do atacante direto Faz razoavelmente bem o 2x1 Defende razoavelmente bem qualquer jogador – base, extremo ou poste Conhece e executa razoavelmente a defesa INDIVIDUAL com ajudas e rotações Executa razoavelmente o bloqueio defensivo e o ressalto Boa capacidade de recuperação defensiva É muito agressivo e vibra com os êxitos defensivos	Domina claramente as técnicas de base e executa-as eficazmente Executa eficazmente a defesa INDIVIDUAL com ajudas e rotações Executa eficazmente a defesa INDIVIDUAL campo inteiro com 2x1 Defende razoavelmente uma zona pressionante campo inteiro Conhece os princípios da defesa zona Boa execução do bloqueio defensivo e ressalto Boa capacidade de comunicação e sentido de entrega Versatilidade defensiva Eficácia na recuperação defensiva Boa defesa dos bloqueios Razoável capacidade tática para reconhecimento de problemas postos pelo adversário Grande agressividade. Vibra com os êxitos obtidos
	COLLECTIVE	Existe sempre muita pressão na bola São eficazes na recuperação defensiva Comunicam habitualmente na defesa Dominam as técnicas defensivas ao portador da bola, sobremarcação das linhas de passe e defesa aos cortes Sabem ajudar e recuperar assim como fazer 2x1 e defender bloqueios Conhecem a defesa INDIVIDUAL com ajudas Sabem o que fazer quando em desvantagem numérica São eficazes na defesa INDIVIDUAL campo inteiro Alternam a defesa a defesa campo inteiro com defesa meio campo INDIVIDUAL São muito agressivos na defesa e vibram com os êxitos alcançados Boa técnica de bloqueio defensivo e ressalto	Grande eficácia na recuperação defensiva Excelente defesa ao portador da bola Grande agressividade na sobremarcação de linhas de passe Boa defesa dos bloqueios Eficazes na defesa INDIVIDUAL com ajudas e recuperações defensivas Eficazes na defesa INDIVIDUAL campo inteiro com 2x1 Executam razoavelmente uma defesa zona pressionante Dominam os princípios da defesa zona Boa capacidade de comunicação Tem capacidade de decisão, espírito de sacrifício e entrega. Sentido coletivo Grande agressividade defensiva geral. Toda a gente vibra com os êxitos da defesa Executam bem o bloqueio defensivo e o ressalto Defendam preferencialmente INDIVIDUAL, embora possam alternar com zona em situações específicas

Sub 18 - objetivos a atingir

## MINIBASQUETE



No final desta época, foi-me pedido que deixasse algumas palavras acerca do minibasquete...

É necessário levar o minibasquete como uma parte integrante (e fulcral) na formação dos atletas não nos podendo, contudo, esquecer das idades com que estamos a trabalhar e, como tal, todo o discurso, exercícios e exigências devem ser adequados a estas idades. É desde pequenos que lhes devemos ensinar não só as bases do basquete mas também sobre responsabilidade. De forma lúdica, o minibasquete, como actividade desportiva, e os agentes desportivos desempenham um papel importante na formação dos jovens.

Trabalho em equipa, responsabilidade, gestão do tempo, organização, respeito pelos colegas e pela "autoridade" são alguns dos ensinamentos que os jovens deverão adquirir na prática do minibasquete.

Um bom trabalho realizado no minibasquete significará pessoas

melhor formados, jovens melhor preparados para aprender a jogar basquetebol e mais atletas para a modalidade. É essencial que seja feito um bom trabalho no minibasquete e que este não seja negligenciado nos clubes, sob risco de dificultar (ou inviabilizar) o trabalho (ou existência) dos escalões seguintes.

As condições nas quais o clube tem operado claramente não são as melhores para a obtenção de bons resultados desportivos, e o minibasquete CAD é um exemplo disso. Contudo, fica visível os bons resultados obtidos pelas equipas, o que é de louvar, bem como o esforço que o clube tem feito para dar mais e melhores condições aos seus atletas.

A época no minibasquete começou com 15 jovens no minibasquete (dos 3 escalões de minibasquete juntos!) pelo que creio que podemos ficar satisfeitos com o número de jovens com que acabamos a época: 29 jovens entre os 5 e os 11 anos, a praticar minibasquete no CAD!

Os números claramente não são tudo mas são um bom indicativo daquilo que foi feito e do que ainda é preciso fazer e portanto gostava de salientar mais alguns números e aquilo que nos mostra. Cerca de 400 atletas de minibasquete estiveram presentes nas 12 horas CAD Minibasquete 2013, mostram-nos que o clube é capaz de organizar eventos de grande magnitude; Mais de 60 voluntários a ajudar nas 12 horas CAD Minibasquete 2013, mostram o espírito das pessoas presentes no clube, que foram capazes de disponibilizar parte do seu dia (ou o dia todo em alguns casos) para ajudar os outros, sem esperar nada em troca; E finalmente, voltando ao número atual de jovens no minibasquete CAD, 29 atletas, num clube que só tem direito a um campo com duas tabelas, para todos os miúdos (exceto em alguns sábados onde foi possível utilizar o pavilhão Dr. Mário Mexia, onde já tínhamos o dobro dos campos e das tabelas) mostra que o CAD é um importante clube na cidade e que, com condições mais favoráveis, poderá ser feito um trabalho mais importante para a modalidade.

O minibasquete não pode ser levado como algo completamente à parte do basquetebol e do resto do clube. Os nossos minis devem estar em contacto com todos os outros atletas do clube não só porque de certo os atletas mais velhos também iriam gostar de conviver com os nossos meninos mas porque é necessário que eles vejam basquete jogado a um nível mais exigente, mais alto e procurem nos atletas mais velhos referências e motivação para darem cada vez mais.

Apesar das dificuldades que não ter um pavilhão trazem, tentámos fazer isto este ano, e é com satisfação que vi os atletas do minibasquete a assistirem e apoiarem algumas equipas mais velhas do clube (e no meu caso, também como atleta, agradeço o apoio que foi dado à equipa sénior feminina pelos meninos e meninas) e que vi os atletas mais velhos a virem ajudar na organização dos torneios que foram feitos ao longo do ano, culminando no grande apoio que deram nas 12 horas CAD Minibasquete 2013. Na minha modesta opinião, este tipo de situações foram apreciadas tanto pelos jovens atletas do minibasquete como pelos restantes atletas do clube.

Penso que estes são alguns dos casos que devem servir de exemplo, não só para os nossos atletas de minibasquete, mas para todos. É possível fazer mais e melhor, basta querermos e trabalharmos!

Em jeito de conclusão, gostava de agradecer a todos os que durante esta época ajudaram a melhorar o minibasquete CAD: aos pais, aos atletas (minis e "não-minis"), aos treinadores, aos seccionistas, aos diretores, aos presidentes (o antigo e novo, a quem aproveito para congratular) e aos patrocinadores. Obrigada pela ajuda que cada um de vós deu e pela resposta magnífica que deram nomeadamente nas 12 horas de Minibasquete. Continuem sempre a apoiar o minibasquete, é um prazer ver tantos envolvidos neste projeto. Um agradecimento especial também aos que, durante toda a época estiveram presentes e que ajudaram a manter o minibasquete CAD em alta.

Sofia Monteiro





**Ações de divulgação de CAD Minibasquete em 2012/13**

26/09/12	EB1 - Solum Sul
01/10/12	EB1 - Vale das Flores
03/10/12	EB1 - Bairro Norton de Matos
15/11/12	Externato João XXIII
24/11/12	Jardim Escola João de Deus
19/04/13	Colégio S. Pedro
15/05/13	EB23 de Ceira
22/05/13	EB23 de Ceira
26/05/13	Feira Desportiva - Parque Verde



ESCOLAS DE MINIBASQUETE PORTUGUESAS

## ... MINIBASQUETE



Aos adultos, impõe-se conhecer quem é o jogador de minibasquete, quais são as suas capacidades e as suas limitações, as suas necessidades e as suas fantasias. O jogador de minibasquete é uma criança, cuja a idade se situa entre os 6 e os 12 anos, sendo por isso, facilmente, caracterizável em relação a algumas faculdades psíquicas e biológicas, bem como em alguns vetores da sua experiência social (Sobral, 19994). O minibasquete deve ser entendido como, essencialmente, um jogo com bola para crianças. Esta filosofia, por outro lado, deve valorizar o jogo infantil, isto é, incluir prazer, divertimento e aventura. O minibasquete é a primeira fase do jogo de basquetebol. Durante os últimos anos, o minibasquete, provou ser o método mais adequado para a introdução do basquetebol para criança com idades compreendidas entre os 7/9 anos e 10/12 anos.

### A IMPORTÂNCIA DO MINIBASQUETE

De acordo com Fraga (1990), todos os especialistas no ensino nestas idades consideram fundamental para o crescimento e desenvolvimento da modalidade, captar e atrair o interesse de um grande número de crianças para a modalidade e ensinar-lhes os fundamentos técnicos e táticos uma vez que:

- Nas idades compreendidas entre os 7 e os 12 anos, já é possível a aprendizagem dos elementos básicos do basquetebol e aprender com facilidade os elementos técnicos fundamentais.
- Dada a dificuldade de aprendizagem rápida do minibasquete, é fundamental atrair mais cedo possível o interesse das crianças, em comparação com outras modalidades coletivas.
- As crianças que desde cedo descobrem e aprendem a apreciar o mundo do basquetebol, com experiências marcantes, gostarão durante toda a vida desta modalidade, qualquer que seja a sua função, quer seja como atletas, árbitros, treinadores, animadores ou espectadores.
- As crianças gostam e necessitam de jogar. Com o minibasquete é possível um jogo parecido ao basquetebol, desde o início da actividade. Com os métodos mais indicados poder-se-á conjugar o ensino dos elementos técnicos e do jogo de uma forma alegre.
- Nas idades dos 7 aos 12 anos, não há qualquer inconveniente em iniciar a prática das actividades ligadas ao basquetebol, quando utilizada a metodologia própria.
- Nestas idades ainda não são evidentes grandes diferenças entre os meninos e as meninas, por isso, os métodos de ensino devem ser iguais e é possível a realização de treino e jogos mistos sem qualquer inconveniente.

O minibasquete é a primeira aproximação ao basquetebol, sendo desta forma o método que as crianças mais apreciam para a sua introdução e o primeiro passo para a familiarização com esta especialidade.

### OBJECTIVOS DO MINIBASQUETE

Segundo o nosso ponto de vista, os objetivos fundamentais do minibasquete são: (a) Chamar a atenção das crianças para o basquetebol e motiva-las para o treino e jogo regulares; (b) Familiarizar as crianças com a bola e ensinar-lhes os elementos fundamentais técnicos e táticos, (c) Proporcionar o prazer e o divertimento no jogo, (d) Proporcionar às crianças uma formação rica, global e diversificada, em todos os planos, através de experiências que favoreçam o máximo de conhecimento sobre o conteúdo e a estrutura de modalidades desportivas sob formas adequadamente simplificadas, e (e)

Evitar qualquer tentativa de especialização precoce nestas idades



Sónia Costa  
Retirado do Site FPB



**CAD - COIMBRA BASQUETE**

**MAIS CAD, MAIS FUTURO, MELHOR CIDADE...**





*Mais CAD, mais Futuro, melhor Cidade*

CAD  
ASSOCIAÇÃO  
COIMBRA  
BASQUETE

COIMBRA

Tel: 969090522  
Email:  
coimbrabasquete@gmail.com  
NIF : 509511937  
NIB: 003501850002107293057

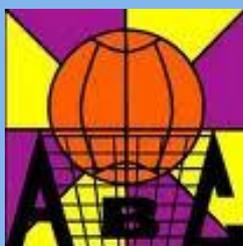
**ANUNCIE AQUI**



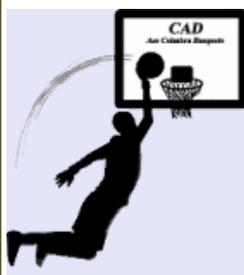
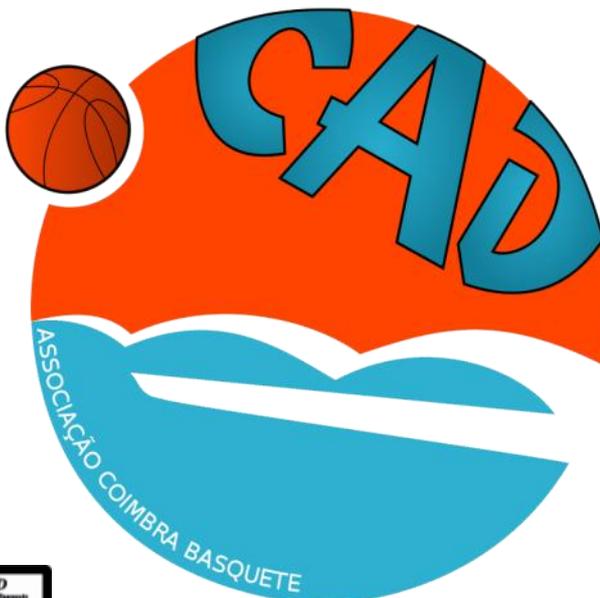
Espaço reservado para  
seus negócios.  
Contacte-nos

 <http://www.facebook.com/home.php#!/profile.php?id=100001304681779>

 <http://twitter.com/#!/coimbrabasquete>



MAIS CAD, MAIS FUTURO , MELHOR CIDADE



**Faz-te Sócio**

Por um CAD Ass Coimbra Basquete cada vez maior



RESTAURANTE  
SNACK - BAR



*O Cantinho dos Reis*

restaurante  
Brasil

Rua do Brasil, 530 - 3030-775 Coimbra • T. 239 712 765



**CAFÉ BAR AB@ZI**

ABERTO TODOS OS DIAS  
DAS 8:00 H ÀS 2:00 H



Rua Augusto Marques Bom  
COIMBRA  
Lote 10 - Loja 4 - JUNTO A MARCO

Exposições  
Música ao vivo  
Poesia, teatro e cinema  
Apresentação de eventos

*Café com Arte*

Contacto: Café Com Arte Telefone: 239402494 Endereço: Av. Dr. Elbio de Oliveira, 357 - Loja 1  
CAF ARTE



CÂMARA  
MUNICIPAL  
DE  
COIMBRA

**Estamos na Web**

**<http://coimbrabasquete.webnode.pt>**