

# L'importanza del saper giocare senza palla



**Uno dei migliori insegnanti dei fondamentali. Nei suoi 18 anni a Rimini, ha formato decine di giocatori.**

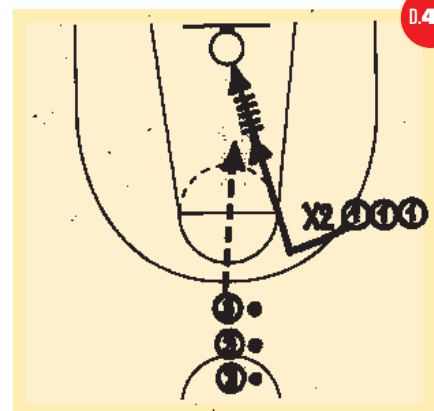
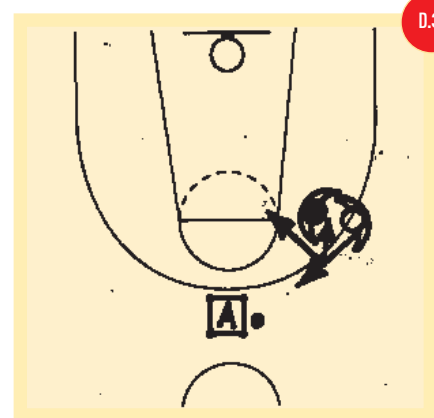
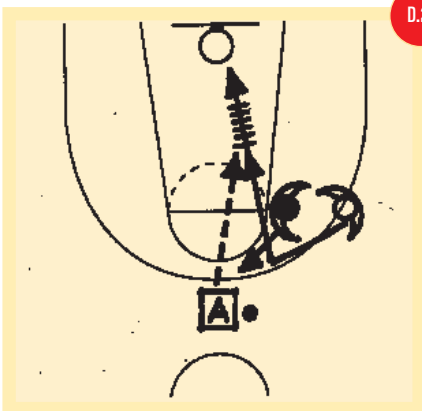
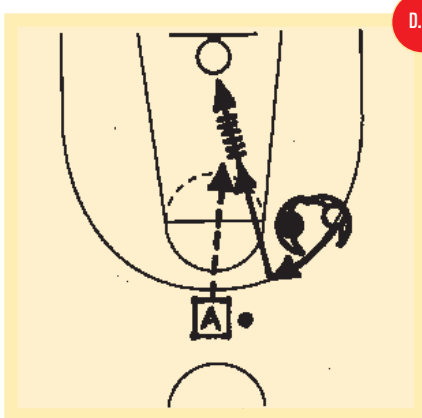
Smarcarsi e tagliare è il movimento che, con l'uso appropriato delle tecniche di smarcamento, i fondamentali senza palla, dà la possibilità all'attaccante di liberarsi dalla marcatura e ricevere la palla nel punto voluto.

## Cambio di direzione da posizione statica

Il come. Dalla posizione di ala alta sul lato forte (*diagr. 1*), l'attaccante finta di ricevere la palla, porta avanti il piede sinistro verso la direzione di chi ha la palla, nel diagramma indicato con la A, l'allenatore (passo di condizionamento), con le braccia e le mani protese per ricevere il pallone. Questo movimento iniziale è necessario per provocare una reazione del difensore.

## Il perché. Il difensore non reagisce

Il come in funzione del perché. L'attaccante dopo la lettura della situazione difensiva, con un cambio di direzione e di velocità, passa davanti alla difesa e taglia a canestro. Nel tagliare si deve sempre dare un punto di riferimento per segnalare al possessore di palla che siamo pronti alla ricezione.



## Il perché. Il difensore reagisce accentuando l'anticipo

Il come in funzione del perché. Con un rapido cambio di direzione e velocità, l'attaccante taglia a canestro dietro la schiena del difensore (*diagr. 2*).

## Esercizio per il quando

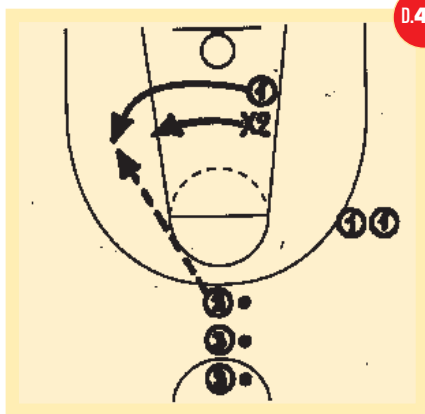
L'esercizio comporta le due soluzioni trattate in precedenza. Un assistente allenatore che difende, almeno agli inizi, sull'attaccante. L'attaccante finta la ricezione ed il difensore propone una delle due situazioni difensive. Se il difensore reagisce e accentua

l'anticipo, taglia dietro la schiena del difensore, se il difensore non reagisce, taglia davanti (*diagr. 3*).

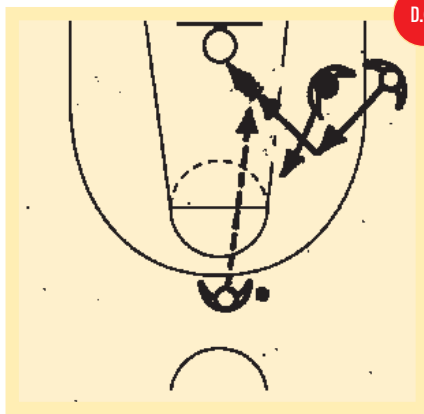
## Esercizio con più giocatori

Due file di giocatori, una in posizione di ala alta e l'altra sulla fascia centrale del campo, con un pallone per giocatore ed un difensore X2, che marca 1 (*diagr. 4a*). 1 gioca uno contro uno senza palla contro X2 e 3 cerca di passare la palla a 1.

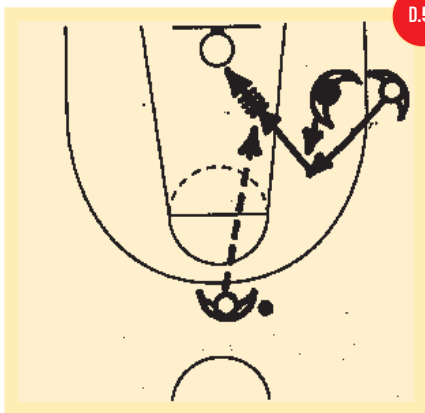
La continuità dell'esercizio: 3, dopo aver passato, va a difendere sul primo giocatore della fila laterale; 1, dopo la conclusione, va in fondo alla fila



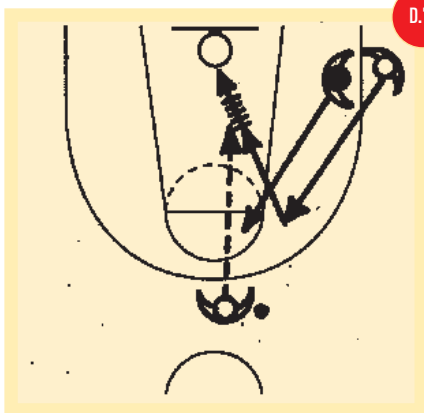
D.4B



D.6



D.5



D.7

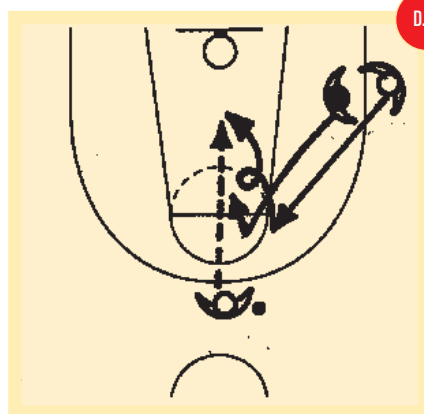
centrale, mentre X2, dopo aver difeso, va in coda alla fila laterale. Se X2 ha difeso con successo, permette a 1, che è uscito nell'angolo opposto, per la continuazione dell'esercizio, di ricevere la palla (*diagr. 4b*).

**Errore comune**

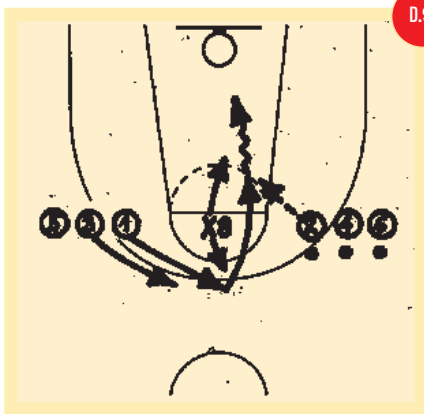
L'errore più comune che si evidenzia nell'esecuzione del cambio di direzione è la scarsa rotazione del piede di spinta, limitando così l'efficacia della spinta stessa, e la direzione del primo passo, che, anziché puntare verso la nuova direzione, viene portato lateralmente, rallentando il cambio di velocità (si esegue erroneamente una specie di passo "pattinato").

**Cambio di direzione da posizione dinamica**

Durante il movimento di smarcamento per ricevere la palla, si possono verificare situazioni difensive analo-



D.8



D.9

ghe a quelle analizzate nella situazione statica.

La differenza è che da posizione statica le reazioni del difensore vengono provocate, da posizione dinamica, cioè in movimento, le situazioni vanno lette e, dopo la lettura, l'attaccante dovrà fare una scelta del fondamentale e la sua esecuzione più idonea alla soluzione della situazione evidenziata.

**a.** Il difensore è in ritardo: l'attaccante, che è già in movimento, taglia davanti (*diagr. 5*).

**b.** Il difensore anticipa molto: l'attaccante taglia dietro (*diagr. 6*).

**c.** Il difensore non permette il cambio di direzione all'attaccante: l'attaccante sale alto e taglia a canestro con un cambio di senso (*diagr. 7*).

**d.** La difesa impedisce il taglio dentro: l'attaccante esegue un giro dorsale, sfruttando il contatto fisico (*diagr. 8*).

**Esercizio**

Due file di giocatori disposte sui lati della lunetta. I giocatori della fila dispari a destra hanno un pallone ognuno, i giocatori della fila sinistra giocano uno contro uno e X8 è il difensore disposto in lunetta. 1 gioca uno contro uno contro X8 e 2 passa la palla. Una volta terminata l'azione, 2 diventa il difensore e va a difendere su 3, mentre 4 passa la palla. 1 va dietro alla fila di chi ha passato, mentre X8 va dietro alla fila di chi ha giocato uno contro uno. In breve, chi passa va a difendere sul lato debole (*diagr. 9*).

**ERRATA CORRIGE:** nel numero precedente a pag. 17, ultima colonna (dopo primo passo) il piede destro (e non sinistro).

**Continua sul prossimo numero**