

L'importanza del saper giocare senza palla

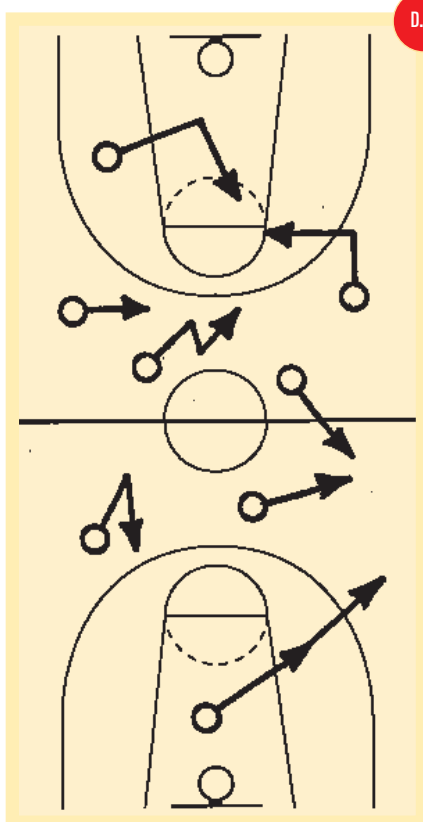


Uno dei migliori insegnanti dei fondamentali. Nei suoi 18 anni a Rimini, ha formato decine di giocatori.

Se si dovesse analizzare un'ipotetica partita terminata in parità, dopo i tempi regolari, giocata punto a punto, da soli 5 giocatori di uguale abilità, teoricamente si può affermare che ognuna delle due squadre abbia giocato 20 minuti in attacco e 20 in difesa. Ogni giocatore avrà giocato con palla 4' ($20':5 \text{ giocatori}=4'$), e senza palla 16' ($20'-4'=16'$) e 20 in difesa quindi in totale senza palla 36' ($16'+20'=36'$), il che significa 9' ($36':4=9'$). Vi è cioè un rapporto di 1 minuto giocato con la palla e 9 minuti giocati senza palla. Teoricamente, per ogni minuto giocato con la palla ne se ne giocano 9' senza. Anche se tale partita è solo ipotetica, dimostra quanto sia importante e necessaria la conoscenza dei fondamentali senza palla. A volte la differenza fra un buon giocatore e uno ottimo sta in buona parte nel saper giocare senza palla. I mezzi tecnici necessari per giocare senza palla sono i fondamentali relativi, eseguiti nella maniera appropriata per risolvere con successo le situazioni contingenti di gioco: il come, il perché, il quando (argomento trattato nel primo articolo, ottobre 2000).

I mezzi tecnici:

- corsa cestistica

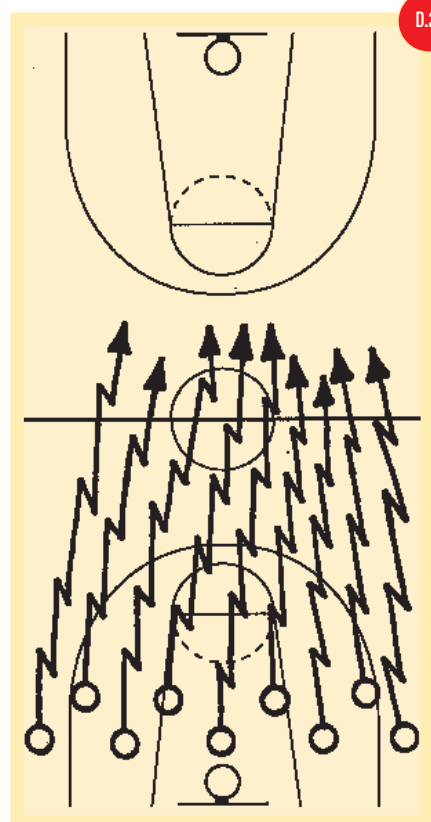


D.1

- corsa in arretramento
- cambio di velocità
- cambio di direzione
- cambio di senso frontale-dorsale
- giro dorsale
- giro frontale
- giro virata
- arresto 1 tempo
- arresto 2 tempi, sinistro-destro, destro-sinistro

Giochi senza palla

- smarcarsi
- tagliare
- bloccare
- tagliafuori offensivo e difensivo
- difendere



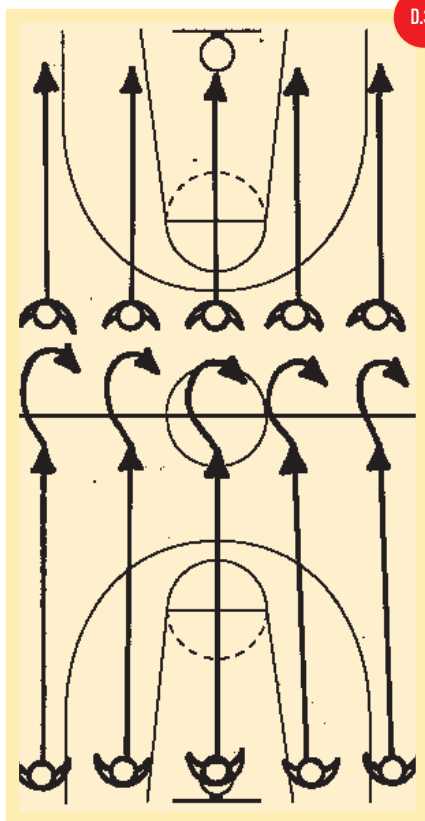
D.2

Corsa cestistica

Si può considerare una successione di posizioni fondamentali senza palla. E' una corsa caricata, predisposta ad improvvise variazioni di velocità, ad arresti altrettanto improvvisi, a ripartenze, a retrocedere, a scivolare, a retrocedere nuovamente.

ESERCIZIO PER I CAMBI DI VELOCITÀ E DIREZIONE

Disposti su tutto il campo, i giocatori sono senza palla e si muovono cambiando velocità, piano-forte, comunicando ai compagni i cambi che eseguono e, con cambi di direzione, vanno ad occupare spazi vuoti. Successivamente si riducono gli spazi operativi a



D.3

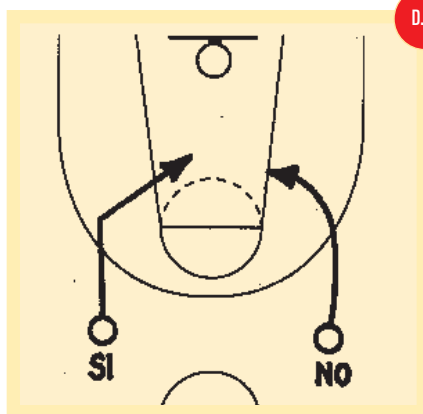
metà campo o nell'area dei tre secondi (diagr.1).

ESERCIZIO PER CORSA IN AVANTI E CORSA INDIETRO

Giocatori disposti come nel diagr. 2. Al segnale dell'allenatore scattano in avanti, a nuovo segnale retrocedono fino ad un nuovo segnale, al quale devono rispondere con un nuovo scatto e così via per circa due minuti. Quando retrocedono, il piede si appoggia al suolo prima con la punta e poi con il tacco, per non perdere l'equilibrio e cadere. Osservare le partenze: il primo passo deve essere spinto in avanti e non portato dietro.

ESERCIZIO PER LA CORSA IN ARRETRAMENTO (TORNARE IN DIFESA)

Simulare il rientro dalla zona d'attacco a quella di difesa. I



D.4

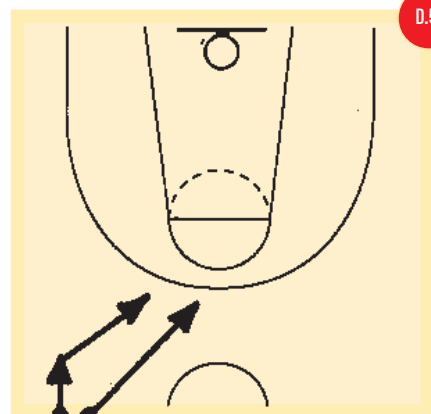
giocatori sono disposti a fondo campo ed all'andata fanno una treccia o tic-tac a 5, mentre al ritorno corrono veloci fino a metà campo, poi eseguono un giro dorsale e tornano indietro correndo all'indietro (diagr. 3).

Cambio di direzione

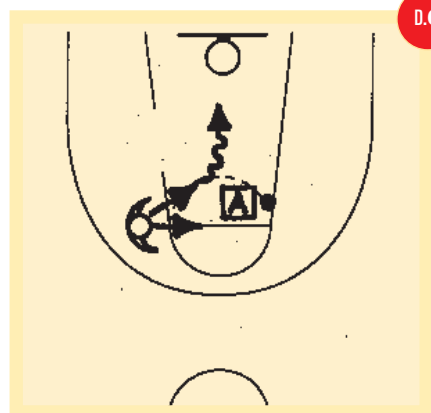
Durante gli spostamenti sul campo può essere necessario dover effettuare improvvisi e rapidi cambiamenti della direttrice di marcia. Questi cambiamenti di direzione, per avere successo, devono essere eseguiti per linee rette e spezzate e seguiti da rapidi cambi di velocità e non attuati per linee curve (diagr. 4).

ESAME ANALITICO DEL CAMBIO DI DIREZIONE

Per il lavoro analitico mi servo delle linee del campo da gioco. Schiero il giocatore in posizione fondamentale, dietro la linea di metà campo, con il piede



D.5



D.6

sinistro davanti alla linea laterale. **Primo passo:** il piede sinistro davanti alla linea stessa. Il passo è corto e caricato, con buona parte del peso corporeo appoggiato sull'avampiede (tallone alzato), per facilitare la rotazione necessaria per avere un'efficace spinta, con l'asse del piede sinistro (il piede di spinta), puntato nella direzione da cambiare. **Secondo passo:** il piede destro è portato verso la direzione scelta, cioè l'angolo opposto. Con l'azione congiunta del piede di spinta e la contemporanea torsione delle spalle si otterrà un cambio di velocità (diagr. 5).

ESERCIZIO PER IL CAMBIO DI DIREZIONE

Il giocatore è schierato con il piede destro sul prolungamento della linea di tiro libero. **Primo passo:** il piede sinistro è puntato verso l'allenatore in lunetta, che ha in mano la palla. **Secondo passo:** il piede sinistro è puntato verso la linea di fondo campo. Il giocatore si dirige in quella direzione, riceve la palla e va al tiro (diagr. 6).

Continua sul prossimo numero