

# L'importanza del saper giocare senza palla



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

## Cambio di velocità

È un variare la frequenza dei passi:

- forte-piano
- piano-forte
- forte-piano-forte
- piano-esitazione-forte

Queste variazioni di velocità sono utilizzate per sbilanciare l'avversario e prenderlo in controtempo.

Per allenare i ragazzi costruisco dei percorsi, che prevedano segnali di colore diverso per attuare i cambi di velocità.

## Esercizio agonistico

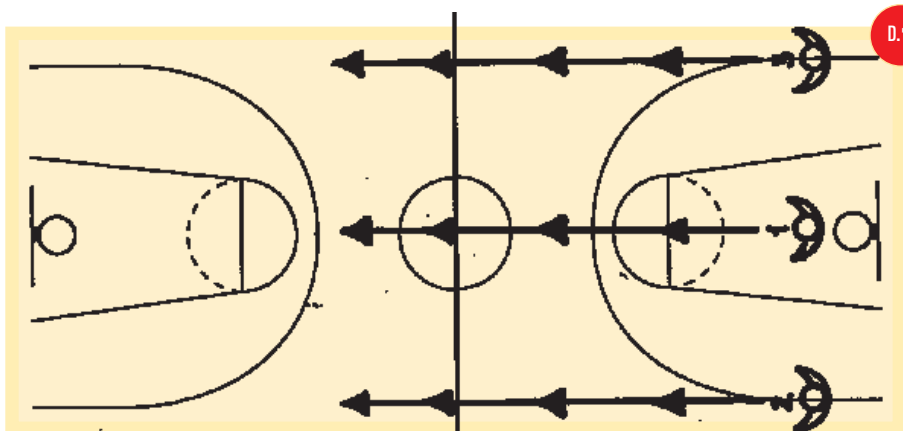
I giocatori sono disposti su una fila lungo la linea di fondo. 1 è la guida e fa una serie di cambi di velocità per l'intera lunghezza del campo. 2 e 3 devono fare gli stessi movimenti di 1 (*diagr. 1*).

## Cambio di senso

Dal basso verso l'alto, cambio senso e vado dall'alto verso il basso.

## Analisi del cambio di senso dinamico

L'attaccante sale alto verso la palla. La difesa mantiene costante l'anticipo sulla linea di passaggio, impedendo sia la ricezione, che il



cambio di direzione. L'unica alternativa possibile è quella di tornare indietro, cioè di cambiare senso. Se prendiamo il caso del *diagr. 2*, la sequenza dei passi è sinistro-destro-sinistro-destro-sinistro. Per eseguire il cambio di senso l'attaccante deve interrompere la corsa verso la palla ed iniziarne un'altra nel senso inverso, stavolta nella direzione del canestro.

## Cambio di senso frontale (arresto sull'avampiede sinistro)

Il passo è corto, caricato in modo

tale che dopo la rotazione deve spingere il passo destro verso il nuovo senso, e ne diventerà il primo passo (*diagr. 3 e 4*).

È indispensabile, per prendere in controtempo il difensore e per mantenere l'eventuale vantaggio conquistato, che il primo passo verso il senso invertito, sia fatto dal piede che stava dietro, cioè il destro, che per sequenza doveva essere spinto avanti.

## Cambio di senso dorsale

Vediamo lo stesso caso preso in esame nel diagramma precedente. L'ultimo passo, il destro, deve essere un passo corto, caricato, che dovrà spingere il passo sinistro verso il senso invertito ed il passo sinistro deve diventare il primo passo verso la nuova direzione.

## Arresto o interruzione della corsa

### Arresto ad un tempo

I piedi devono toccare terra insieme e, con un'azione contemporanea, frenante degli avampiedi ed



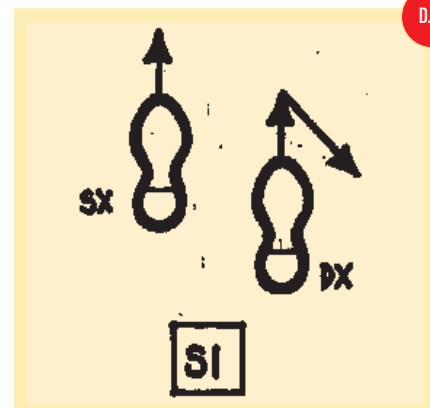
ammortizzante delle ginocchia, del bacino e delle spalle, annullare la forza d'inerzia. Impropiamente lo definisco un salto in basso. Ad arresto completato, il giocatore si deve trovare in posizione fondamentale. Questo tipo di esecuzione dà la possibilità di scelta del piede perno nel caso di ricezione.

### Arresto a due tempi

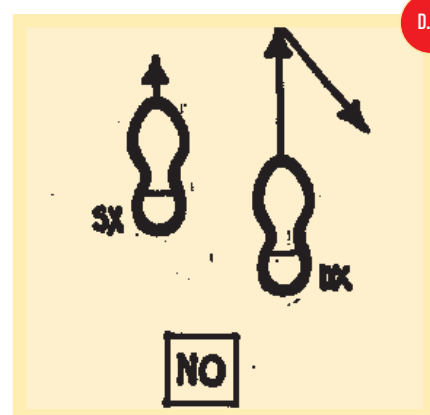
In questo caso vi è un'azione disgiunta dei piedi, che toccano terra in due tempi successivi, uno-due, destro-sinistro o sinistro-destro.

Nel primo caso destro-sinistro, l'appoggio del piede sinistro è caricato, in parte, dal peso del corpo (primo tempo dell'arresto). Il secondo tempo è costituito dall'appoggio del piede sinistro e scarico di parte del peso corporeo dal piede destro a quello sinistro, che contemporaneamente ad un'azione ammortizzante annulla la forza d'inerzia.

Nel caso inverso, cioè primo il piede sinistro e poi secondo il piede destro, il primo che appoggia al suolo è il sinistro e secondo il de-



D.3



D.4

stro. Nel caso di arresto e ricezione del pallone, sarà il piede perno quello che si è appoggiato al suolo per primo.

### Giro

Significa spostarsi girando attorno ad un punto fisso, mantenendo costante la distanza

Tra il piede perno ed il piede che si muove nella circonferenza, come se fosse un compasso.

### Giro dorsale

Parliamo di giro dorsale quando i talloni, nel muoversi precedono gli avampiedi.

### Giro frontale

Parliamo di giro frontale quando gli avampiedi, nel muoversi, precedono i talloni.

**Continua sul prossimo numero**