

Esercizi per il come ed il perché

Come: 1- Nei passaggi non "ostacolati" fra due o tre giocatori, disposti in possibili schieramenti di gioco. Pongo particolare attenzione alla gestualità, ma i ragazzi devono eseguire immaginando di essere ostacolati da un difensore (**diagr. 1**).

In questa fase inserisco anche le finte e la presa. La finta è una componente fondamentale del passaggio: fintare con gli occhi, con il corpo, con la palla, fintare un errore per ingannare il difensore. E' indispensabile fare le finte con la dovuta velocità in maniera che la difesa non abbia il tempo di reagire.

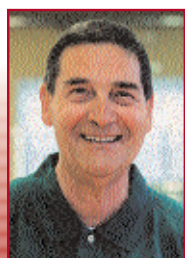
La presa: la palla tenuta con tutte e dieci le dita, indici paralleli o pollice della mano "forte" perpendicolare alla seconda falange dell'altro pollice. Questo atteggiamento delle mani sulla palla predispone anche all'esecuzione rapida del tiro.

Perché: Sugli stessi schieramenti di gioco, predispongo la difesa in relazione al passaggio che voglio fare eseguire: gestualità in rapporto alla situazione difensiva.

Il Come e il Perché progrediscono di pari passo.

Esercizi per il quando

Inizialmente si predispongono difese limitate nella loro zona di azione di disturbo (piedi fermi e solo braccia in movimento), poi con il progressivo miglioramento del Come e del Perché, anche le difese hanno più libertà di azione, fino all'agonismo come confronto fra chi vuole eseguire il passaggio e chi vuole impedirlo. Il Quando è consequenziale al Come ed al Perché.



Uno dei migliori insegnanti dei fondamentali nel basket italiano. Nei suoi 18 anni a Rimini ha formato decine di giocatori che hanno poi giocato a tutti i livelli e numerosi di loro in nazionale.

2 - Due giocatori di fronte, distanti in base all'età dei ragazzi, con un difensore in mezzo.

I due attaccanti si passano la palla e il difensore deve ostacolare il palleggio. Inizialmente il difensore è un istruttore che ostacola in difesa passiva. L'attaccante deve imparare a passare in relazione ai movimenti del difensore. Esempio: il difensore ha le braccia larghe, l'attaccante fa un passaggio sopra la testa (**diagr. 2**).

3 - Due file l'una di fronte all'altra. Si parte dalla posizione fondamentale, con l'attaccante che passa la palla al compagno che ha di fronte (**diagr. 3**). Dopo questa prima fase l'evoluzione successiva dell'esercizio prevede ricezione e passaggio in movimento.

1 in possesso di palla, 2 posizionato di fronte a lui corre verso il compagno e riceve in corsa il passaggio di 1 (che poi si rimetterà in corsa nell'altra fila). Ricevuta la palla 2 passa a 3 che a sua volta corre verso di lui. 2 si rimetterà in coda nella fila opposta a cui era partito, mentre 3 passerà al compagno che ha di fronte dando continuità all'azione (**diagr. 4**).

La terza fase dell'esercizio prevede inve-

ce palleggio, passaggio, ricezione in corsa, palleggio e passaggio.

1 in possesso di palla si muove verso il centro e passa la palla a 2, che corre verso di lui. 2, ricevuta palla da 1, palleggia e a sua volta passa a 3 che era salito per ricevere in corsa il passaggio di 2. 3 passerà a 4 e così via dando continuità al gioco. Dopo aver effettuato il passaggio i giocatori si rimetteranno in coda nell'altra fila (**diagr. 5**).

4 - Un attaccante con palla in mano, il difensore, inizialmente un istruttore, sceglie un tipo di "postura" per ostacolare il passaggio al secondo attaccante. Chi taglia è libero di ricevere il passaggio dall'attaccante che ha il possesso di palla (**diagr. 6**). Inizialmente il difensore è in difesa passiva, poi diventa sempre più antagonista fino al confronto fra chi vuole eseguire il passaggio e chi vuole impedirlo.

NB. Il gesto del difensore non è fine a se stesso, ma deve far sì che l'attaccante faccia quel tipo di passaggio che voglio insegnare.

5 - 1 sale in palleggio e si arresta, 2 segue per ostacolare, 3 esce a destra o a sinistra; 1 usando il piede perno e le finte deve liberarsi di X1 per passare a 3

che, in entrata, va a concludere. Se c'è canestro: 2 fa la rimessa. 3 ostacola, 1 deve offrire buone linee (angoli) di passaggio. Dopo la rimessa 1 e 3 attaccano 2 contro 1 a tutto campo, in tic tac, ostacolati da 2 (**diagr. 7 e 8**).

6 - Come il precedente esercizio, con due linee di passaggio. Dopo la conclusione: rimette da fondo campo, chi ha tirato ostacola la rimessa e successivo 3 contro 1 in tic tac (**diagr. 9**).

7 - 1 a 2 e blocca per 3; 2 ostacolato può servire: 3 in uscita dal blocco, durante il taglio o in posizione di pivot; oppure, in alternativa, a 1. In questo modo rendo possibili due linee di passaggio (**diagr. 10**).

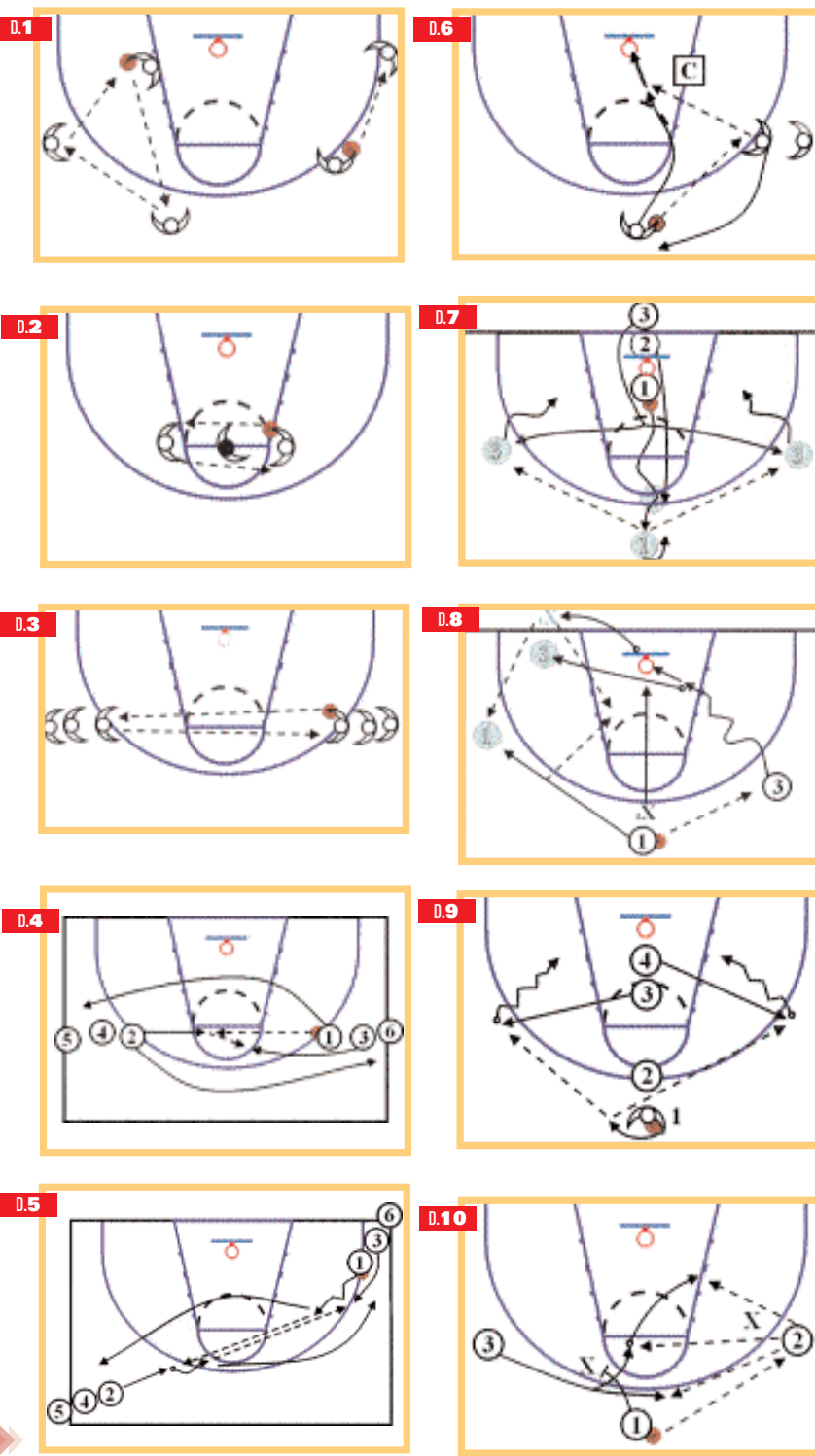
E' necessario, per un gioco dinamico come la pallacanestro, sviluppare le capacità motorie dei ragazzi, sia condizionali che coordinative. Per incrementare la coordinazione occorrono esercizi mirati a rendere indipendenti i movimenti degli arti superiori da quelli degli arti inferiori. A questo scopo utilizzo esercizi di tic tac a due, a tre e treccie.

Tic - Tac: ricevere e passare in corsa, lo faccio eseguire con quasi tutti i passaggi "base", ma anche con passaggi dietro la schiena, in tap-in (braccio interno alto e teso, ricezione e passaggio con azione esclusiva polso - dita), bowling laterale. Per la coordinazione oculo manuale - podalica, dopo la ricezione uno o due palleggi esterni più passaggio.

Esercizi:
1 - Tic-tac a due senza ostacoli: con difensori che agiscono da disturbo in zone limitate da cerchi; agonistico con difensore sul giocatore che effettua il passaggio.

2° - Tic-tac a tre ostacolato; 1 a 3, 3 a 1, 1 a 2. Superata la metà campo i passaggi vanno eseguiti in relazione alla situazione di gioco: 1 può ricevere da 3 e passare a 2 o ripassare a 3. Per la continuità 4, 5 e 6 eseguono in successione ostacolati da 7 e 8 (**diagr. 11**).

3° - Treccia a tre: stessa progressio-



ne del tic-tac. E' necessario, nella variante con ostacolo, creare buoni angoli di passaggio.

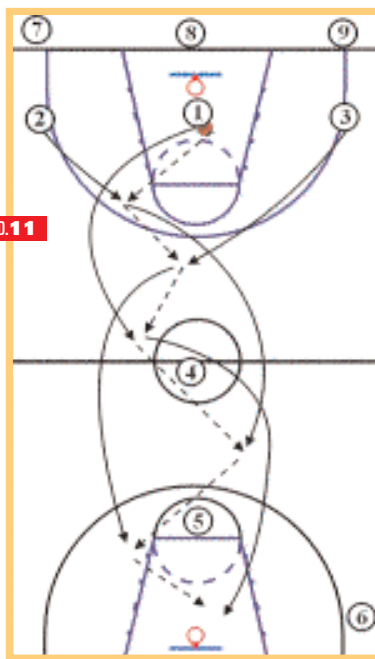
Nel 3 vs 1 o nel 3 vs 2 agonistico, sia per il tic-tac che per le trecce, le difese devono ostacolare il passaggio e non la ricezione.

4° - Passaggio lungo: 1, dopo aver battuto la palla sul tabellone, va al rimbalzo, 3 scatta a canestro seguito da 2, che deve disturbare più che ostacolare il passaggio; 1 passa lungo (due mani sopra il capo o baseball); quindi segue velocemente per una eventuale conclusione 2 vs 1 con 3. La distanza iniziale tra 3 e 2 è relativa alla velocità dei giocatori, alla abilità di 3 di trasformare la ricezione in corsa in palleggio veloce. 3, dopo la ricezione, va a concludere in palleggio 1 vs 0, 1 vs 1 o, in alternativa, 2 vs 1 con 1.

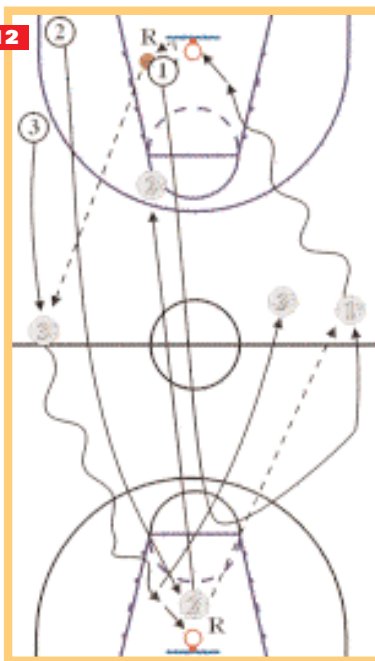
Allo scopo di incrementare la resistenza specifica è possibile dare continuità all'esercizio con una o due ripetizioni: si aumenta la distanza tra 2 e 3 per favorire la conclusione di 3; 1, dopo aver raggiunto un punto prefissato, cambia senso e scatta a canestro; 3, dopo la conclusione, corre ad ostacolare il lancio di 2 che, dopo il passaggio, segue per un eventuale 2 vs 1. Successivamente, 1 dopo la conclusione corre ad ostacolare il passaggio di 3 a 2 che è scattato a canestro dopo aver toccato il punto stabilito; 3 segue per un eventuale 2 vs 1 (**diagr. 12**).

Visione periferica. Vedere non è guardare. Il passatore che guarda in direzione del compagno cui ha intenzione di indirizzare la palla, rende il passaggio stesso prevedibile e intercettabile. Occorre quindi aumentare l'angolazione visiva con appositi esercizi.

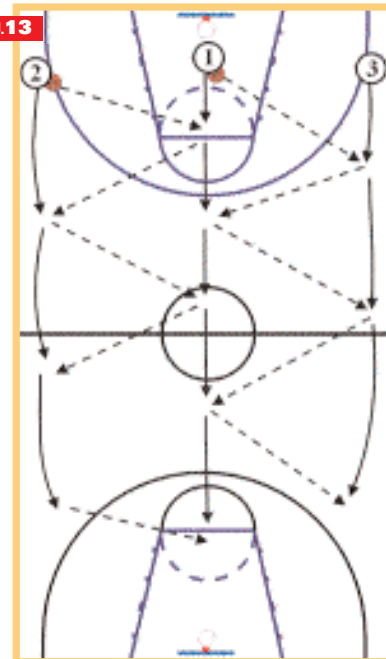
1° - Tic-tac a tre con due palloni. Faccio esercitare prima da fermi, poi di passo e successivamente di corsa con lo stesso schieramento. Per non incorrere in infrazione di passi è indispensa-



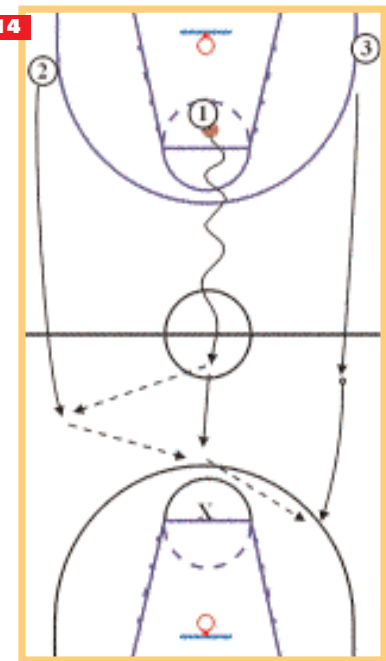
D.11



D.12



D.13



D.14

bile che i passaggi siano eseguiti con rigorosa contemporaneità (**diagr. 13**).

2° - 1 palleggia sul posto e deve guardare il canestro, al segnale visivo 2 e 3 scattano in avanti, 1 deve passare la palla non appena 2 o 3 entra nella sua angolazione visiva.

Stessa cosa con palleggio in movimento. Indico preventivamente il tipo di

passaggio da eseguire.

Nel caso di passaggio bowling, faccio eseguire, prima del passaggio, un palleggio all'indietro (con movimento nina-nanna).

Successivamente si predispose un giocatore che ostacola nel cerchio dell'area di tiro libero (**diagr. 14**).