



**E stato in assoluto uno dei migliori insegnanti dei fondamentali. Nei suoi 18 anni a Rimini, ha formato decine di giocatori non solo di serie A (Carlton Myers, Ruggeri, Semprini, Righetti, Angeli, Paci, Benzi e altri ancora), ma anche di serie inferiori. Ha vinto Campionati Italiani Propaganda, Ragazzi e Allievi ed è stato insignito del titolo di Allenatore Benemerito della FIP. La sua analiticità, la sua passione e la sua cura nell'insegnamento dei fondamentali, un'arte che si sta perdendo, ne hanno fatto una delle figure di istruttore la cui eredità non può andare persa.**

**Nota: abbiamo pensato di ricordare questo eccezionale istruttore ripubblicando insieme i suoi primi tre articoli, un piccolo omaggio alla sua grande capacità di insegnare analiticamente i fondamentali.**

I fondamentali sono il mezzo tecnico indispensabile per poter giocare a basket, ma, se vengono insegnati e usati fin a sé stessi non hanno alcuna validità, né tecnica, né pratica, a mio parere.

Ho insegnato i fondamentali in maniera analitica, avvalendomi di esercizi più vicini alla coreografia che al basket, in situazioni irreali, che non trovavano poi valide applicazioni pratiche. I miei ragazzi erano belli da vedere, e le esecuzioni canoniche perfette. Con il progressivo miglioramento del gioco difensivo, sempre più aggressivo, e con situazioni di gioco sempre più complesse ed imprevedibili in attacco, ho dovuto necessariamente adeguare e modificare la metodologia di insegnamento. Oggi seguo quattro principi:

1. Quale = Il fondamentale;

2. Come = La sua esecuzione;
3. Perché = La causa, situazione di gioco, che determina l'uso del "quale" e del "come";
4. Quando = La scelta da parte del giocatore del "quale" e del "come", in funzione del "perché".

Istruire sul "Quale" e sul "Come", in funzione del "Perché" è compito dell'allenatore, il "Quando" è prerogativa del giocatore. E' lui in campo, è lui che analizza (legge) la situazione, è lui, che, velocemente, deve fare la scelta del fondamentale (Quale) più idoneo e la sua esecuzione (Come) più adatta a risolvere la situazione di gioco contingente (Perché) e sapersi adeguare, nel caso si modificasse la situazione: deve cioè avere la capacità di scelta. L'intelligenza motoria è definita la capacità di un atleta di risolvere problemi motori in breve tempo, e, fra gli schemi motori acquisiti, utilizzare quello più veloce e meno dispendioso. Quanto maggiori saranno questi schemi (in questo caso il "Quale" ed il "Come", in funzione del "Perché"), tanto maggiore sarà l'intelligenza motoria e, quindi "Come", molto più ampia sarà la capacità di scelta del giocatore. Per formare giocatori consapevoli delle proprie capacità e non "allenatore-dipendenti", uso esercizi mirati, con situazioni di gioco il più possibile vicino al reale.

## **PARTENZA INCROCIATA**

Questa è la progressione didattica:

Il "Come": partenza incrociata da posizione statica.

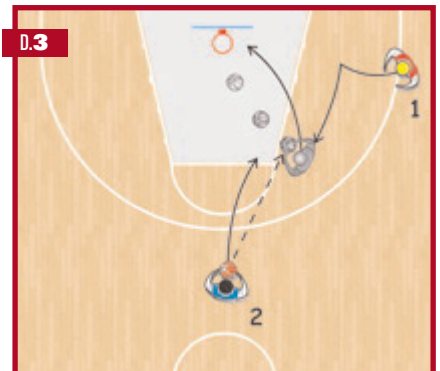
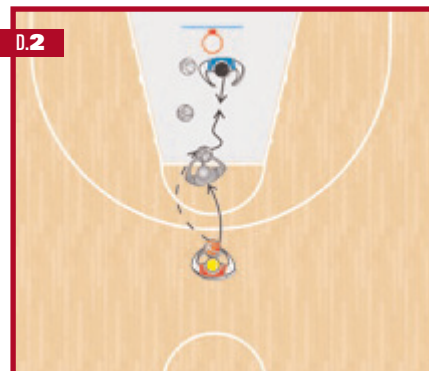
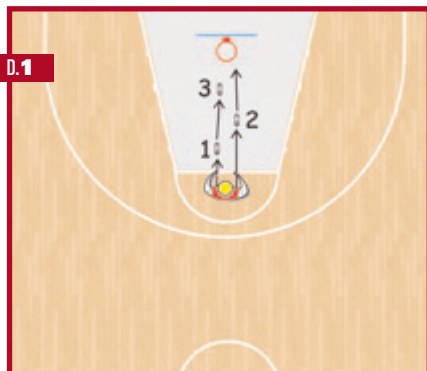
Il "Perché": situazione difensiva.

Il "Quando": scelta in funzione della difesa (Il "Perché").

### **Il "Come"**

Si inizia dalla posizione fondamentale in attacco senza palla:

# La posizione fondamentale e le partenze in palleggio



- Piedi larghi quanto il bacino.
- Talloni rialzati dal terreno.
- Ginocchia piegate tanto da "cadere" sulla punta dei piedi.
- Spalle in avanti, che "cadono" sulle ginocchia.
- Mani pronte a ricevere il pallone, quindi aperte, con le dita rivolte verso l'alto.

Questa posizione di massimo equilibrio predispone il giocatore sia a scattare, che a saltare.

Dopo averlo dimostrato, faccio eseguire il movimento della partenza incrociata senza palla, in questo caso a destra, con tre passi lunghi e caricati, saltando in alto, per simulare un tiro in corsa, cioè un terzo tempo (diagr. 1).

Successivamente, metto un ostacolo (sedia) da evitare. In questa fase insisto molto sull'importanza della spinta del piede perno, che, all'atto della partenza, deve avere il tallone molto rialzato ed il corrispondente ginocchio piegato in avanti. In tal modo si aumenta la pressione del piede sul pavimento e ne consegue una maggiore forza di attrito fra scarpa e terreno, creando un punto fisso, con le stesse funzioni di un blocco di partenza in atletica (azione - reazione). Le correzioni analitiche per questo tipo di lavoro vengono fatte prevalentemente durante il programma specifico sull'uso dei piedi. A movimento acquisito, almeno sommariamente, introduco la palla, con la stessa progressione: prima la dimostrazione, poi la prova senza ostacolo ed infine con un ostacolo. Nella fase successiva, predispongo una difesa passiva, preferibilmente un istruttore, specie nella fase di apprendimento. Vediamo ora le varie situazioni difensive.

## Il "Perché"

a) Piedi del difensore paralleli.

In tale situazione difensiva, le scelte sono:

- partenza incrociata a destra;
- partenza incrociata a sinistra;
- partenza omologa (stesso piede stessa mano) a destra;
- partenza omologa (stesso piede stessa mano) a sinistra.

L'esecuzione più idonea in questa situazione di gioco è la partenza incrociata, sul lato della mano forte dell'attaccante (la mano maggiormente usata, a seconda che sia mancino o destro), nel caso in esame, il lato destro.

## ESECUZIONE

Il difensore consegna la palla all'attaccante:

- presa: 10 dita sulla palla;
- indici: paralleli;
- pollici: formano una T, tra il pollice della mano destra e la seconda falange della mano sinistra.

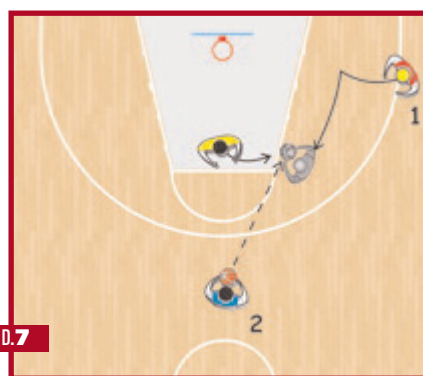
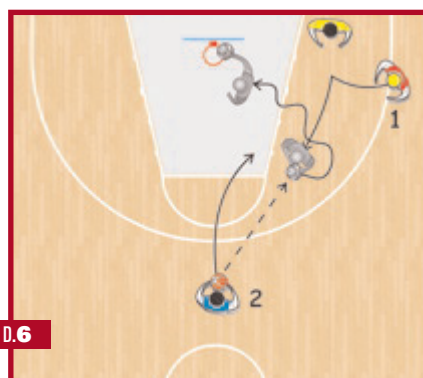
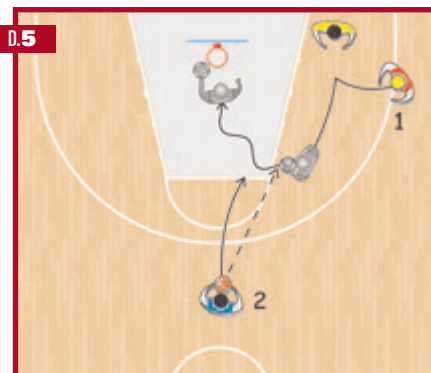
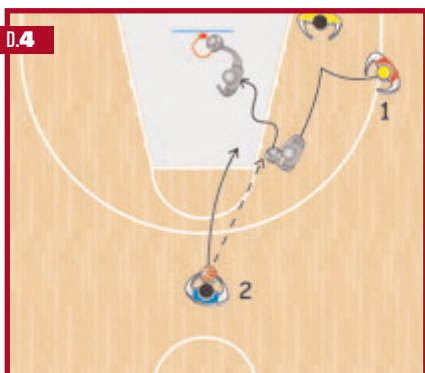
La palla è portata nella posizione delle cosiddette "tre minacce", cioè in grado di tirare, partire in palleggio e passare.

Posizione delle "tre minacce" sul lato destro:

- polso e mano destra caricati;
- dita rivolte a canestro;
- gomito portato dietro;
- braccio e avambraccio destro piegati a 90°, aderenti al fianco;
- palla dietro la spalla;
- mano sinistra mantiene il polso destro caricato;
- braccio, avambraccio e gomito sinistro proteggono la palla.

Da questa posizione, con una rotazione del gomito, è possibile portare rapidamente la palla in posizione di tiro, spingerla per una partenza in palleggio e passarla. Se si è mancini si invertono le posizioni.

Dalla posizione delle "tre minacce", faccio



eseguire una partenza incrociata, con questa dinamica:

- piede, opposto al piede perno (in questo caso il sinistro), spinto velocemente in avanti, oltre il piede del difensore;
- torsione del busto e della spalla: si ottiene una diminuzione dello spazio occupato, evitando un possibile sfondamento;
- nel medesimo istante, frappongo gamba e spalla tra il difensore e la palla, a protezione della stessa (tagliafuori offensivo).

Queste due azioni non sono disgiunte, ma contemporanee ed attuate insieme al movimento di spinta in avanti della palla, che deve lasciare la mano (in questo caso la destra dell'attaccante), prima che questi abbia spostato o alzato il piede perno, per non incorrere nell'infrazione di passi.

Il punto d'impatto della palla sul terreno di gioco, per avere un'adeguata protezione, deve essere all'interno del piede portato in avanti (il sinistro).

## Errori

- La rotazione del piede perno durante la spinta, determina una diminuzione della forza di spinta;
- il mancato allineamento piede - ginocchio, nella direzione del movimento, crea difficoltà di ritorno, dopo un'eventuale finta;

# fondamentali & settore giovanile



cante esegue una contro-mossa adeguata alla nuova situazione (il "Come", in funzione del "Perché"), cioè un giro dorsale in palleggio per tagliar fuori il difensore. Usando come perno il piede più avanzato, l'attaccante inizia il giro dorsale con un palleggio indietro, dopo aver preso contatto fisico, e lo mantiene con una piccola spinta con il sedere. Al termine del giro, avremo il difensore tagliato fuori e la palla protetta. Il cambio di mano deve essere eseguito a giro concluso, per avere il corpo dell'attaccante frapposto fra difensore e palla, a protezione della stessa. La testa deve essere girata fin dall'inizio dell'esecuzione del movimento e mantenuta in tale posizione per la durata dell'intero giro, per poter vedere un eventuale ritorno del difensore e ripetere così il giro sul lato opposto.

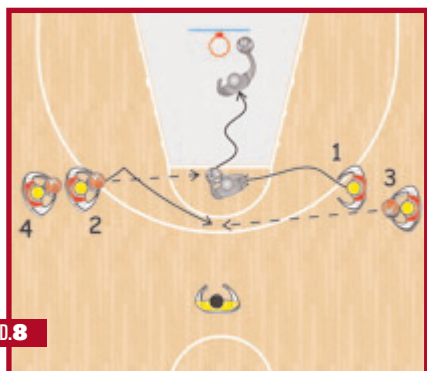
- muovere un piede, dopo la ricezione, usandolo come piede perno;
- il punto d'impatto del primo palleggio esterno al piede portato in avanti, non determina un'adeguata protezione della palla.

Come al solito, la sequenza è:

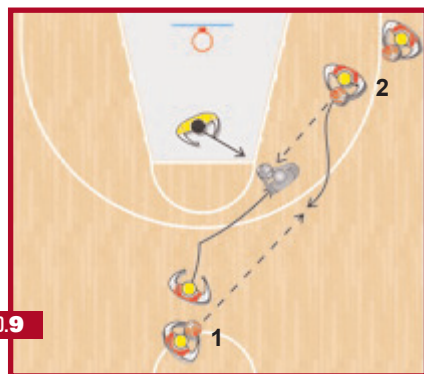
- dimostrazione senza palla;
- dimostrazione con palla;
- movimento agonistico con difensore attivo.

## PARTENZA INCROCIATA VERSO SINISTRA

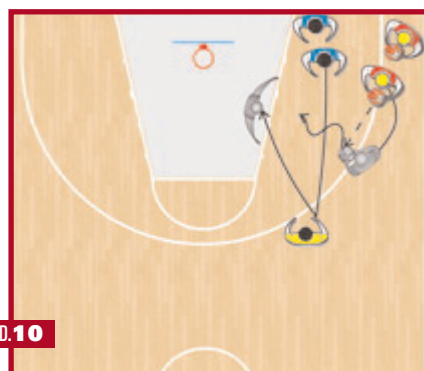
Partendo dalla posizione fondamentale, il giocatore lascia cadere la palla, la afferra dal rimbalzo con due mani (strappare!) e la porta con un veloce movimento basso, semicircolare, da sinistra a destra. Il resto del movimento è comune alla partenza con palla sul lato forte. La difesa reagisce, impedendo la penetrazione. Ora la situazione difensiva è mutata (il "Perché"). L'attaccante



D.8



D.9



D.10

## Errori

- Non prendere contatto fisico col difensore;
- Cambiare mano prima del giro;
- Iniziare il giro prima di tentare la penetrazione.

## PARTENZA OMOLOGA (STESSO PIEDE, STESSA MANO)

Nel caso si parta col piede destro, il piede deve essere portato in avanti, in contemporanea al primo palleggio con la mano destra ed il punto d'impatto del pallone deve essere esterno alla gamba, per proteggere la palla. Per evitare di fare passi, si deve muovere il piede perno dopo che la palla ha toccato terra, mentre il secondo passo segue la stessa meccanica vista nella partenza incrociata.

## METODOLOGIA DI INSEGNAMENTO

Nella fase iniziale di apprendimento, prediligo l'uso della mano forte, cioè quella che è maggiormente usata dal giocatore, perché questo rende più facile l'esecuzione. Inoltre, penso che la meccanica dei movimenti sia in parte trasmessa dalla mano forte alla mano debole.

Quando il giocatore ha appreso la giusta tecnica, gli metto di fronte un assistente allenatore (od un compagno), che difende passivamente e che si dispone a piedi pari oppure con il piede destro o sinistro in avanti. A seconda della posizione dei piedi del difensore che ha di fronte (il "Perché"), il giocatore con la palla dovrà scegliere le soluzioni (il "Come"). Nel caso in esame, palla nella mano destra, partenza omologa o incrociata a destra, o giro se il difensore impedisce la penetrazione.

## UNO CONTRO UNO

Diamo agli attaccanti delle regole su cui basarsi:

- difesa lontana: deve tirare;
- difesa vicina: deve penetrare;
- difesa troppo lontana per penetrare o troppo vicina per tirare: finta per far modificare la posizione del difensore.

Nell'esercizio del **diagr. 2**, un difensore sotto canestro ed un attaccante fuori della lunetta. L'attaccante fa un autopassaggio verso canestro e, quando la palla tocca il suolo, corre a recuperare e si arresta ad un tempo. Il difensore parte nello stesso istante e crea situazioni di

fensive (il "Perché"), agli inizi dell'esercizio dettate dall'assistente ed, in seguito, scelte autonomamente per un 1 contro 1 agonistico (il "Come"). La finta è l'inizio di un movimento reale, che si modifica se cambia la situazione. Nel caso preso in esame, se la difesa reagisce saltando alla finta, l'attaccante penetra, ma, se non reagisce, tira. È importante la velocità d'esecuzione della finta, tale da permettere alla difesa di reagire. L'esercizio visto in precedenza deve essere eseguito in tutte e cinque le posizioni d'attacco.

## UNO CONTRO UNO, PARTENZA DINAMICA

Parliamo ora della partenza dinamica, cioè quando l'attaccante riceve la palla in movimento.

## DIFESA IN RITARDO

Il perché: se la difesa è in forte ritardo e la distanza dal canestro è tale da permettere un tiro sicuro.

Il "Come": l'attaccante deve tirare.

## DIFESA SBILANCIATA IN AVANTI

Il "Perché": se la difesa, dopo la ricezione della palla da parte dell'attaccante, è sbilanciata in avanti, nel tentativo di recuperare l'anticipo o per un mancato intercettamento.

Il "Come": l'attaccante, dopo la ricezione, strappa la palla per una partenza incrociata sul lato opposto alla ricezione, per fare un esempio, da sinistra a destra.

## DIFESA IN LIEVE RITARDO

Il "Perché": difesa è in ritardo sull'attaccante.

Il "Come": partenza omologa (stesso piede, stessa mano) sullo stesso lato della ricezione; ad esempio, ricezione a sinistra, partenza a sinistra.

## DIFESA IN POSIZIONE CORRETTA

Il "Perché": il difensore chiude bene e non permette né la partenza incrociata, né quella omologa.

Il "Come": l'attaccante esegue un cambio di senso.

## PROGRESSIONE DIDATTICA

Dapprima una breve dimostrazione sul "Come" si fa, in funzione del "Perché" si fa. La progressione prevista è quella di mettere un attaccante:

- senza difesa;
- con difesa non agonistica;
- con difesa agonistica.

## TIRO

Durante l'esercizio senza difesa, i giocatori dovrebbero immaginare la situazione difensiva (il "Perché"), che determina quel tipo di scelta di esecuzione (il "Come" in funzione del "Perché"), cosa materialmente impossibile da controllare. Per sapere quanto i giocatori hanno assimilato, dispongo un attaccante in angolo e un difensore oltre la lunetta con la palla e dico all'attaccante quale esecuzione deve effettuare e sul perché di questa scelta.

1 finta di tagliare in area e sale vicino all'angolo della lunetta, in una posizione a lui congeniale per un buon tiro, con le mani aperte e pronte a ricevere la palla. Ricevuta la palla si arresta ad un tempo, fronteggia il canestro e tira rapidamente per evitare il possibile recupero della difesa.

Dopo il tiro va a rimbalzo per recuperare la palla e va al posto di 2, che diventa a sua volta attaccante (diagr. 3).

## PARTENZA INCROCIATA

L'esercizio e la disposizione sono gli stessi visti in precedenza, ma qui dico all'attaccante di eseguire una partenza incrociata, perché il difensore è sbilanciato. 1 riceve la palla in movimento, si arresta in due tempi (destra - sinistra), strappa la palla, esegue mezzo giro frontale ed esegue una partenza incrociata con piede perno il destro, tagliando fuori il difensore, argomento già trattato nell'1 contro 1 statico (diagr. 4).

## PARTENZA DIRETTA

Dico all'attaccante che la difesa è in leggero ritardo.

L'attaccante riceve la palla, destro sinistro, ma anziché arrestarsi, continua il movimento, e, facendo perno sul piede destro, esegue un quarto di giro frontale, fronteggia il canestro e parte in palleggio con la mano sinistra, alzando il piede perno dopo il palleggio (diagr. 5), argomento già trattato nell'1 contro 1 statico.

## CAMBIO DI SENSO

Dico all'attaccante che il difensore è in posizione corretta e lo chiude, impedendogli, sia la partenza incrociata, che diretta.

L'attaccante cambia allora senso, eseguendo mezzo giro dorsale, facendo perno sul piede destro e tagliando fuori il difensore (diagr. 6).

Ciò permette di valutare solo la qualità dell'esecuzione del fondamentale, ma non la validità della scelta rispetto alla situazione difensiva da affrontare.

Per poter avere una verifica su quanto recepito dai giocatori nell'esercizio e sulle capacità di scelta di ogni singolo atleta, inverto le informazioni per il giocatore. Anziché il tipo d'esecuzione, gli dico la situazione difensiva che deve affrontare: non gli dico "tira" o le altre soluzioni, ma "difesa lontana", oppure "difesa sbilanciata", o "difesa in leggero ritardo" o "difesa chiusa".

Stesso esercizio: metto un assistente, che difende, e mentre 1 sale per ricevere la palla è informato della situazione difensiva, a caso, e non nell'ordine visto in precedenza. La lettura della situazione visiva crea quindi situazioni difensive reali, che spingono 1 a far scelte adeguate (diagr. 7).

## ESERCIZIO DI CONTINUITA' AL CENTRO (PARTENZA CON CHIAMATA VOCALE)

Due file di giocatori ai lati della lunetta, e l'allenatore dietro, con 2, 4 e 3 con il pallone. 1 si smarca, riceve da 2 e, in base a quanto dice l'allenatore, esegue quel determinato movimento. 1, dopo aver tirato, va dietro la fila opposta e 2 ripete l'esercizio, svolto in continuità (diagr. 8).

## ESERCIZIO DI CONTINUITA' SUL LATO (PARTENZE CON LETTURA VISIVA)

Stessa disposizione, ma con un assistente allenatore che propone attivamente diverse situazioni difensive. Dopo aver ricevuto da 1, 2 deve reagire alla situazione difensiva (diagr. 9).

## ESERCIZIO AGONISTICO

I giocatori, specie i più giovani, non sono molto propensi a creare situazioni difensive favorevoli all'attaccante, non vogliono farsi battere, e questo esercizio permette di creare situazioni difensive vicine alla realtà.

L'attaccante e il difensore sono sulla stessa linea. L'attaccante fa auto-pasaggio e corre a recuperare la palla, mentre il difensore, prima di andare a difendere, deve toccare la mano dell'assistente dell'allenatore, il quale determina anche in anticipo le situazioni per le varie soluzioni da eseguire (diagr. 10). ■