

Uso dei fondamentali

Questo è il primo di una serie di articoli, che vogliono suggerire come ogni fondamentale non deve essere fine a sé stesso, ma deve essere usato per risolvere le reali situazioni di gioco.

Il lavoro individuale per il miglioramento dei fondamentali è considerato da molti specifico per le sole categorie giovanili. Io la penso in modo diverso. Da un lavoro analitico è infatti possibile ottenere miglioramenti anche da giocatori adulti. Si afferma che le esecuzioni più belle siano quelle non apprese, ma su questa affermazione sono d'accordo solo in parte. Oggi, le esecuzioni che una volta erano considerate frutto di intuizione e virtuosismo, non sono più una prerogativa dei giocatori di talento, ma vengono eseguite anche da atleti meno dotati e, magari, apprese attraverso esempi visivi o insegnate, perché no, dai loro istruttori. I fondamentali sono i mezzi tecnici necessari per giocare una partita secondo il regolamento e nell'insegnarli seguono tre regole, come ho affermato anche in articoli precedenti:

1. IL COME

2. IL PERCHÉ

3. IL QUANDO

COME: esecuzione del fondamentale in funzione di una situazione di gioco da risolvere

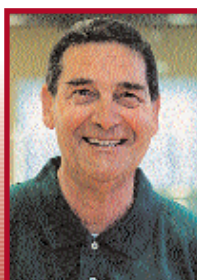
PERCHÉ': la situazione di gioco

QUANDO: è il momento della scelta, sia del fondamentale, che del tipo di esecuzione.

È mio compito informare i giocatori delle varie esecuzioni adeguate a risolvere le situazioni di gioco che si presentano durante una partita.

Il COME si deve attuare in funzione del PERCHÉ', il QUANDO è prerogativa del giocatore:

- è lui in campo



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.

- è lui che deve leggere la situazione di gioco
- è lui che deve fare la scelta adeguata, sia del fondamentale, dell'esecuzione più idonea a risolvere la situazione di gioco che si evidenzia.

Quindi, più informazioni avrà ricevuto su come fare in funzione del perché, più ampia sarà la sua capacità di scelta. L'intelligenza motoria si può definire come la capacità di risolvere problemi motori in breve tempo, scegliendo tra gli schemi motori quello più veloce e meno dispendioso. Quindi, quanto maggiori saranno questi schemi (nel nostro caso, i fondamentali e relative esecuzioni), tanto più grande sarà la sua intelligenza motoria. Pertanto, più possibilità di utilizzare, sia il fondamentale, che l'esecuzione nel modo più opportuno e sarà in grado di modificare la scelta iniziale, qualora dovesse cambiare la situazione di gioco.

Parlerò in quest'articolo dell' "uso" dei fondamentali, avvalendomi di esercizi mirati, che riproducano situazioni di gioco.

Partenza in palleggio da posizione statica

Iniziamo con una breve, ma necessaria dimostrazione.

Tre le regole:

1. Difesa lontana: si tira

2. Difesa vicina: si penetra

3. Difesa distanza ibrida:

- Finta di tiro, difesa reagisce:

penetro o passo e tiro

- Finta di tiro, difesa non reagisce: tiro

Poniamo l'esempio dell'attaccante con palla, in posizione fondamentale, nella fascia centrale del campo (**diagr. 1**).

COME: partenza incrociata sulla destra

PERCHÉ: piedi del difensore sulla stessa linea

QUANDO: l'attaccante è destro ed in quella situazione partire incrociato a destra del difensore è la situazione più favorevole

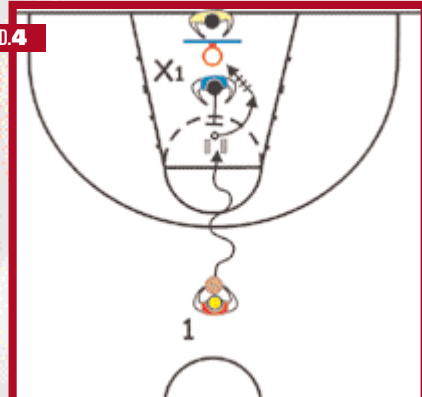
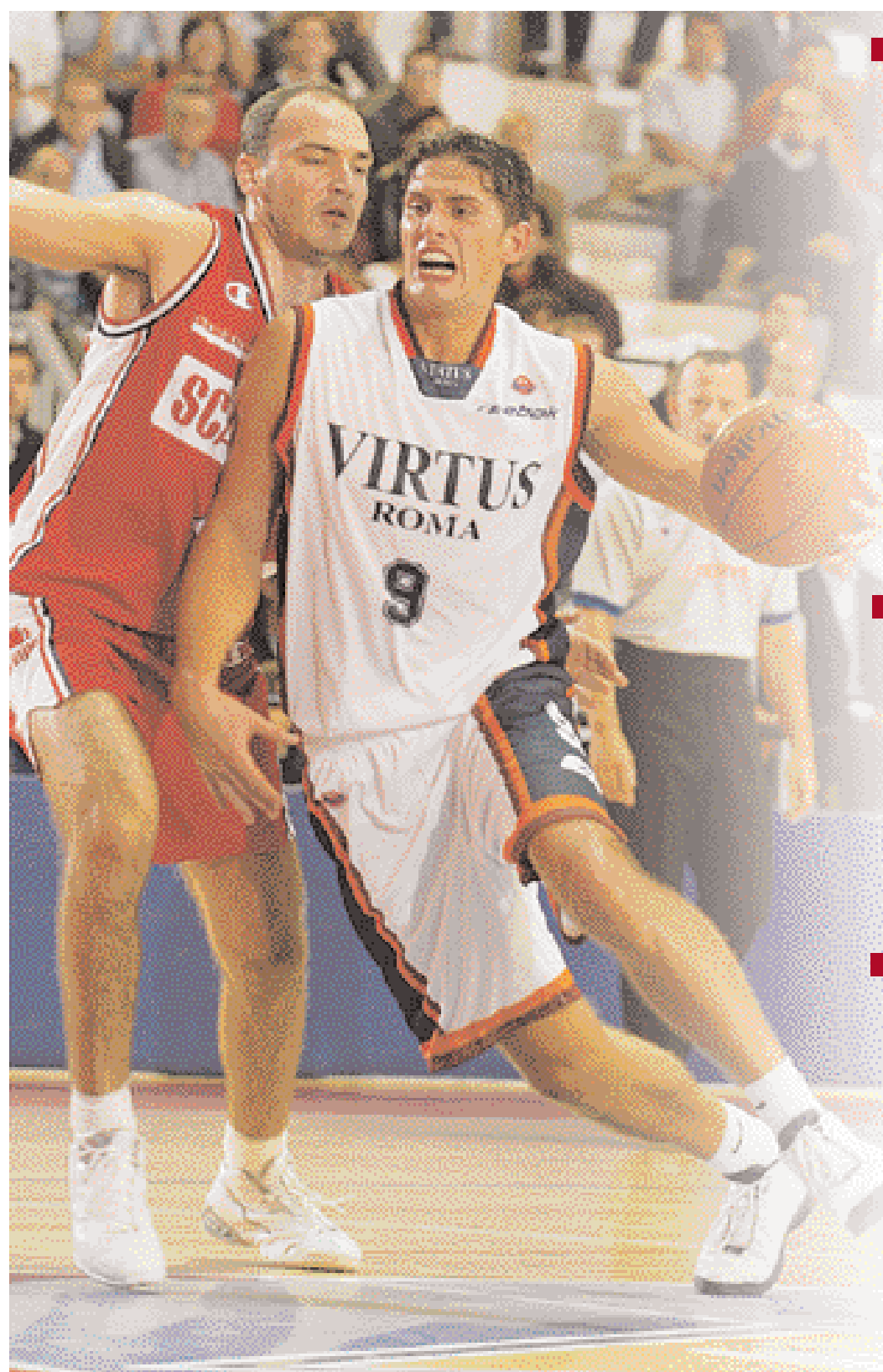
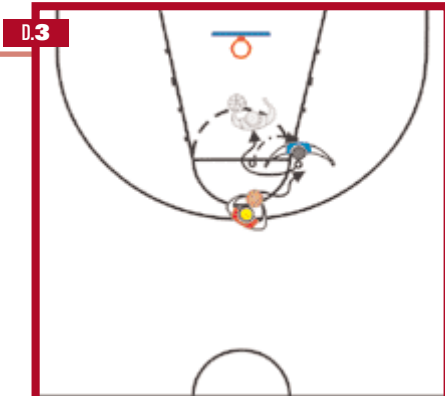
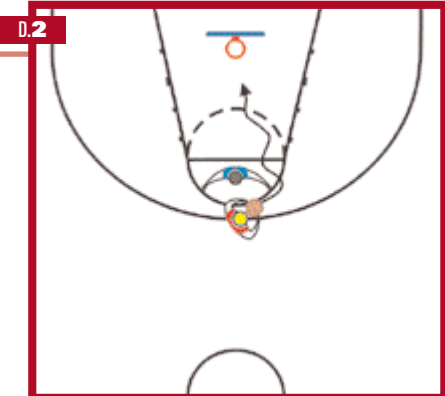
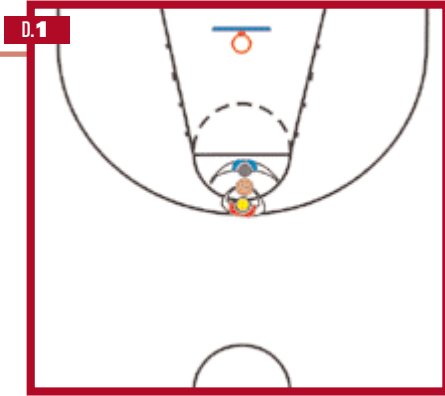
Con palla ricevuta nella mano sinistra, strappare portando la palla da sinistra a destra e battere il difensore, facendo un passo incrociato (**diagr. 2**).

Se il difensore sulla partenza incrociata reagisce correttamente ed impedisce la penetrazione, l'attaccante facendo perno sul piede interno, fa un giro in palleggio (**diagr. 3**). È importante che l'attaccante sul giro ruoti la testa per rendersi conto se il difensore ha reagito a quest'altro movimento.

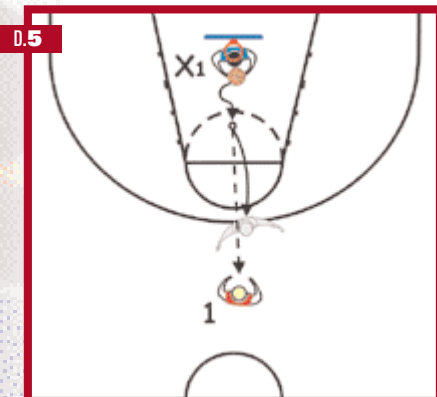
Esercizio di uno contro uno agonistico

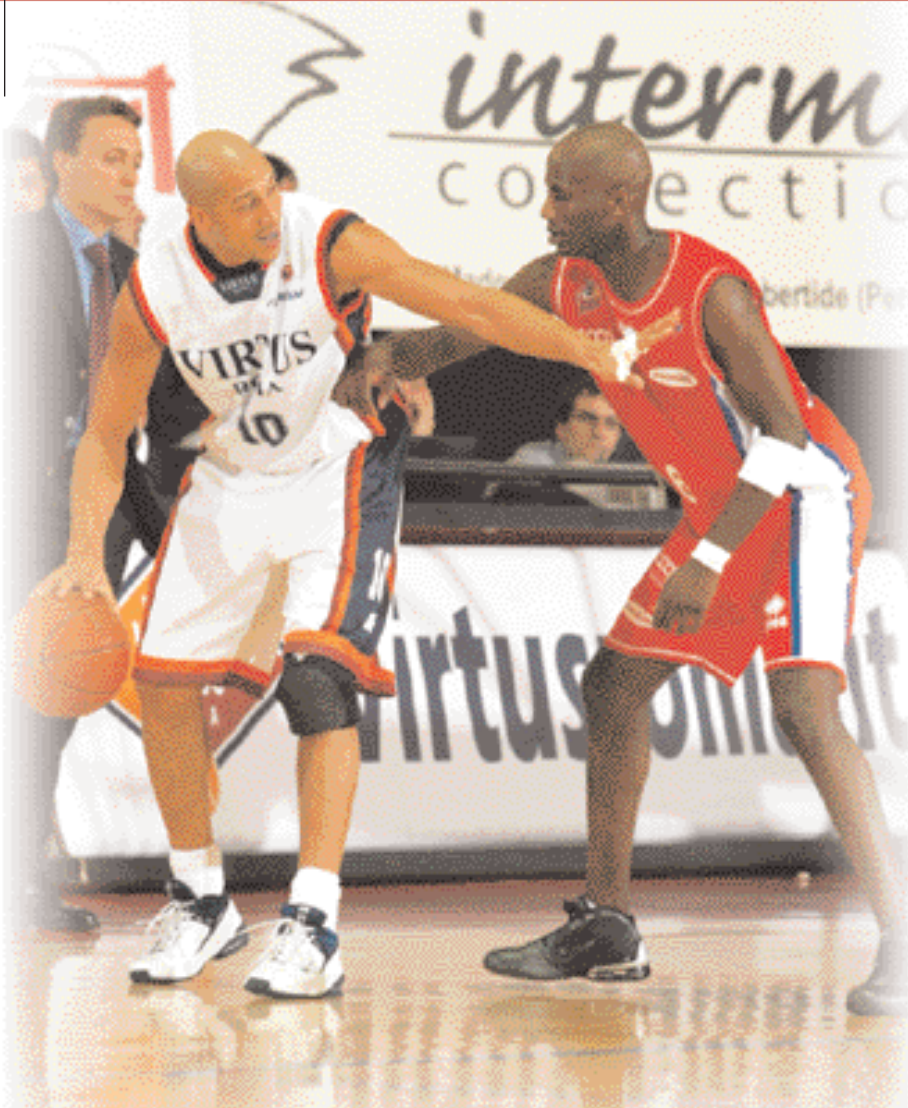
- Autopassaggio

Un difensore sotto canestro, un attac-



cante con palla fuori dalla linea del tiro da tre punti. L'attaccante fa un autopassaggio, recupera palla, fa arresto ad un tempo e poi si gioca uno contro uno, in base alle soluzioni viste in precedenza e a come si dispone il difensore (diagr. 4).





● Passaggio del difensore

Stessa disposizione dell'esercizio precedente, ma questa volta si gioca su tutta la metà campo e con la palla nelle mani del difensore, il quale passa all'attaccante e poi va a marcarlo (**diagr. 5**).

Giocare senza palla

Per giocare uno contro uno è basilare il riuscire a ricevere palla in un punto del campo voluto e dove si è a distanza di tiro. È l'attaccante che inizia a creare una situazione a lui favorevole. Con il difensore che anticipa, l'attaccante fa un passo di condizionamento, cioè un passo verso la palla, per provocare una reazione della difesa.

Vediamo le diverse possibilità:

1. la difesa non reagisce al passo di condizionamento: l'attaccante, con un cambio di direzione e velocità, taglia davanti al difensore, tenendo la mano interna alta per dare un punto di riferimento a chi deve passare la palla (**diagr. 6**).

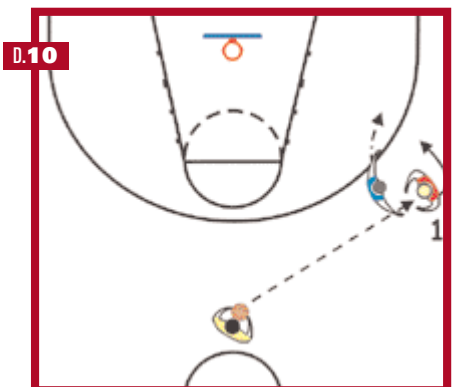
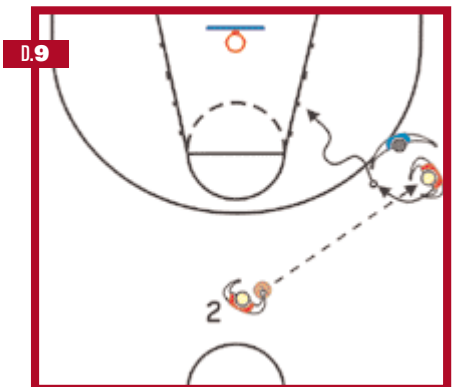
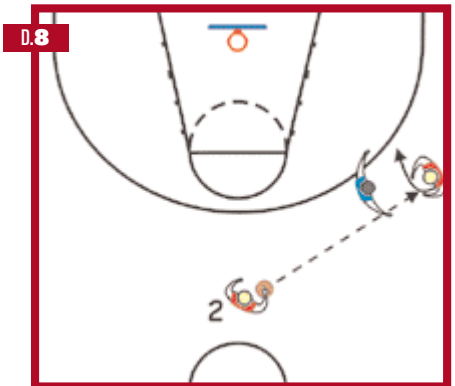
2. la difesa reagisce accentuando l'anticipo: il difensore taglia dietro al difensore, sempre chiamando palla con la mano interna (**diagr. 7**).

Uno contro uno dopo smarcamento e ricezione

Facciamo un esempio di uno contro uno in posizione di ala sul lato destro del campo. Dopo la ricezione l'attaccante fa un arresto a due tempi e fronteggia il canestro: se il difensore è sbilanciato l'attaccante che ha palla sulla mano sinistra strappa palla, portandola velocemente sull'altra mano e fa un'entrata incrociata con la mano destra (**diagr. 8**).

Se il difensore è in ritardo, l'attaccante entra con partenza omologa, cioè stessa mano e stesso piede, in questo caso la mano e la gamba sinistra (**diagr. 9**).

Se invece la difesa si dispone in modo tale da non permettere né la partenza incrociata, né quella omologa, allora



l'attaccante esegue un giro in palleggio, usando il piede interno come piede perno (**diagr. 10**).

Naturalmente, la prima soluzione, nel caso il difensore sia distante al momento in cui l'attaccante riceve palla, è quella di tirare subito in sospensione. **X**