



L'ESERCIZIO "TRENINO" (prima parte)

di Claudio Papini

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

E' un esercizio particolare che ho creato e che uso per verificare se la scelta del fondamentale e l'esecuzione fatta dal giocatore siano idonee per risolvere la situazione contingente (lettura di gioco).

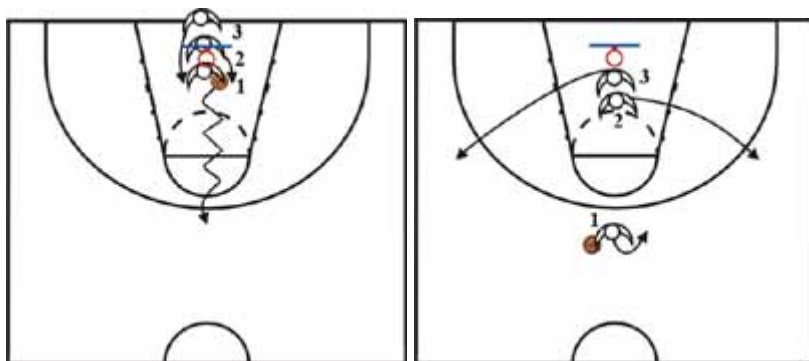
Inizio: 3 c. 0

1, 2 e 3 sono in fila, uno dietro l'altro, oltre la linea di fondo campo, dietro il canestro. 1, con palla, partendo dalla posizione fondamentale, va in palleggio verso l'alto e si arresta oltre la linea del tiro da tre punti, con spalle a canestro. 2 e 3 seguono senza palla e si arrestano a metà dell'area dei tre secondi.

Verifiche: partenze, specificatamente la omologa, cioè stesso piede, stessa mano di 1 in palleggio e partenza di 2 e 3 senza palla, che, per essere efficace deve essere eseguita con il piede opposto al piede perno che deve essere spinto in avanti e non portato dietro (diagr. 1).

Una volta arrestatosi e chiuso il palleggio, 1 ha una sola possibilità per muoversi, usare il piede perno, cioè compiere mezzi giri frontali e dorsali. In questo caso esegue un mezzo giro frontale (che sarà usato per tagliar fuori il difensore quando sarà marcato).

Nello stesso istante in cui 1 inizia a girarsi verso canestro, facendo perno sul piede destro, 2 e 3 escono dall'area per ricevere palla (diagr.2). 1 ha due possibilità di passaggio, una a sinistra e l'altra a destra.

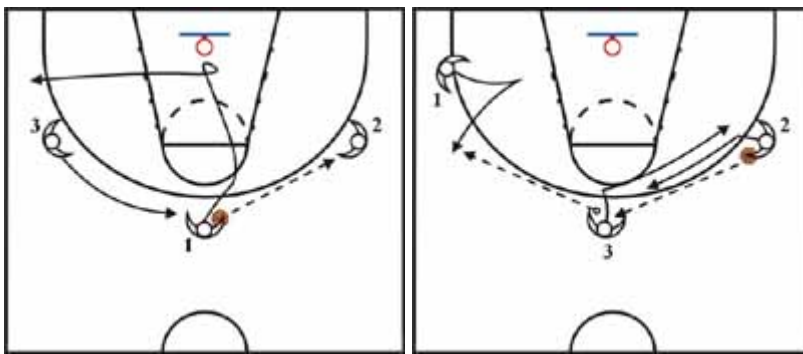


Diagr. 1

Diagr. 2

La continuità dell'esercizio prosegue in questo modo. 1 passa a 2 e taglia in dai e vai. Se non riceve palla da 2, 1 continua fin sotto canestro e si apre per poi uscire in ala bassa (diagr. 3).

3 scala e occupa il posto di 1 per ricevere da 2, mentre 1 fa un movimento di smarcamento e riceve il passaggio da 3 oppure 3 cambia con 2 (diagr. 4).



Diagr. 3

Diagr. 4

1 c. 1 con un appoggio

Stesso movimento visto in precedenza, con 2, che, anzichè aprirsi in ala, diventa difensore e va a marcare 1: 3 serve solo da appoggio o a formare degli angoli di passaggio. 1, dopo aver effettuato il mezzo giro frontale, con perno il piede sinistro, per disporsi fronte a canestro, passa a 3, portando avanti il piede destro ed effettuando quello che chiamo il "passo di condizionamento", perchè condiziona il movimento del difensore.

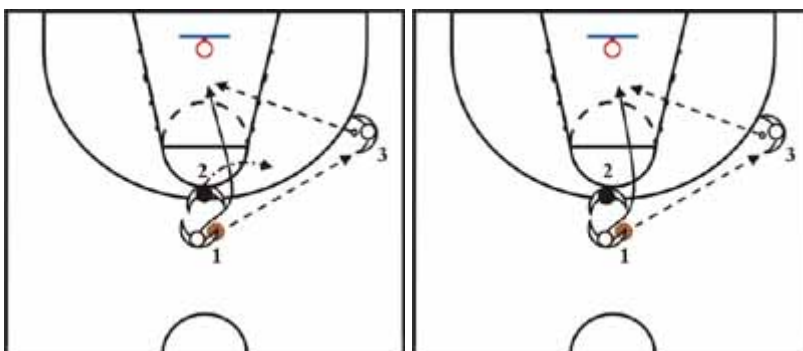
Soluzioni

* Se il difensore 2 reagisce, anticipando in modo eccessivo, 1 esegue un taglio dietro (diagr. 5).

* Se il difensore 2 non reagisce al passo di condizionamento, 1 taglia davanti (diagr. 6).

* Se 3 non riesce a passare la palla a 1 sul taglio, 1 va fin sotto canestro, sempre guardando 3, che ha palla, e va in angolo basso (diagr. 6).

A questo punto 3 palleggia verso la fascia centrale del campo e 1 si smarca per ricevere sull'altro lato del campo. Lo smarcamento deve essere effettuato per linee spezzate e si deve ricevere palla in una zona dove si possa essere pericolosi, quindi non troppo lontani da canestro.



Diagr. 5

Diagr. 6

Ricezione statica

* Se 1 riceve staticamente ed ad una distanza di tiro a lui congeniale, deve effettuare subito il tiro, se la difesa è lontana.

* Se, invece, la difesa è vicina, può effettuare o la partenza in palleggio incrociata oppure quell'omologa, stesso piede, stessa mano, ed andare a canestro (diagr. 7).



Diagr. 7

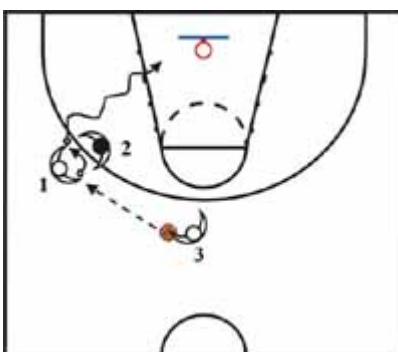
Ricezione dinamica

* Se 1 riceve in movimento ed il difensore 2 si è sbilanciato per recuperare l'anticipo, 1 "strappa" la palla, cioè al momento della ricezione, la afferra e facendola passare sotto le ginocchia, portandola dalla parte opposta alla quale ha ricevuto, effettua una partenza incrociata, con perno sul piede dietro e va a canestro (diagr. 8).

* Se il difensore impedisce sia la partenza omologa, che incrociata, mettendosi tra la palla e canestro, si esegue un giro dorsale o un cambio di senso (diagr. 9).



Diagr. 8



Diagr. 9

1 c. 1 con due appoggi

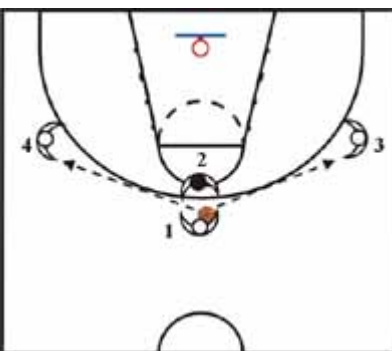
Lo stesso esercizio "trenino" si può attuare con due punti d'appoggio e facendo partire dalla linea di fondo quattro giocatori. Il primo in palleggio, 1 è l'attaccante, 2, dietro di lui è il difensore e gli altri due, 3 e 4 si dispongono in ala e servono come appoggio (diagr. 10, 11 e 12).



Diagr. 10



Diagr. 11



Diagr. 12