

Il lavoro dei piedi, anzi l'uso dei piedi

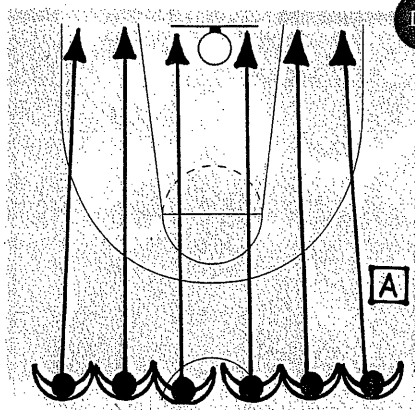
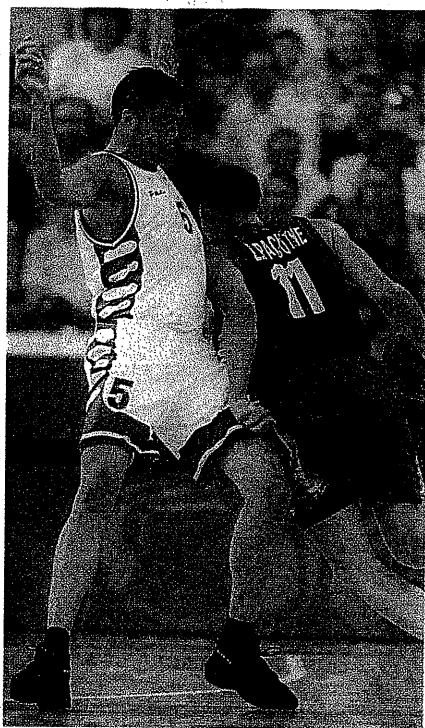


Uno dei migliori insegnanti dei fondamentali. Nei suoi 18 anni a Rimini, ha formato decine di giocatori non solo di serie A.

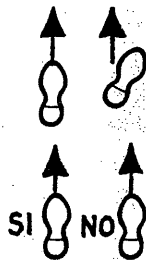
Può sembrare un argomento banale, ma non lo è. Quanto andrò ad esporre non è uno studio scientifico, ma semplici constatazioni maturate nel corso della mia lunghissima permanenza nel settore giovanile.

Selezioni societarie - Decio Scuri - alte specializzazioni mi hanno dato l'opportunità di osservare molti ragazzi, riscontrando frequentemente una progressiva e preoccupante carenza nell'uso dei piedi, anzi nell'uso non corretto dei piedi, usati come appoggio e poco come spinta. La causa: senz'altro la cosiddetta sindrome ipocinetica o più semplicemente la odierna scarsa abitudine al movimento, oggi si cammina sempre meno. Tutto vero ma buona parte delle responsabilità ricadono anche su noi istruttori. Quanta parte dei nostri allenamenti dedichiamo alla tecnica specifica sull'uso corretto dei piedi?

Se ci può consolare questa carenza non è esclusivamente italiana. In un articolo apparso sulla rivista Assist del novembre 1994, Pete Newell (uno dei più grandi allenatori del basket USA) ribadiva la fondamentale importanza di un corretto uso dei piedi per un giocatore di pallacanestro. E accusava i tecnici americani «L'importanza di un adeguato lavoro dei piedi è forse il fondamentale più



D-1

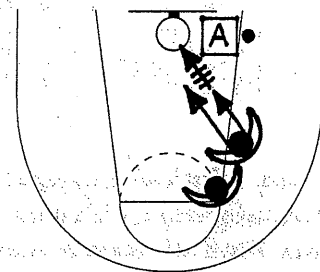


D-2

trascurato nella formazione dei giocatori d'oggi giorno. L'enfasi del tiro e sul salto hanno oscurato la necessità basilare che ogni giocatore, in via di formazione, ha di migliorare il proprio lavoro di piedi» scriveva.

In un gioco come la pallacanestro, che ha uno sviluppo sia orizzontale, sia verticale, qualsiasi fase, sia in attacco, sia in difesa, coinvolge l'attività dei piedi. L'ideale per gli istruttori di settori giovanili sarebbe essere affiancati da un preparatore fisico/atletico a tempo pieno. Io ho avuto l'opportunità di conoscere e lavorare con preparatori del valore del prof. Savy, del prof. Grandi e collaborai durante la mia permanenza a Rimini con il prof. Saulle. Da tutti loro ho ricevuto utili consigli e indicazioni che hanno migliorato il mio lavoro riguardante gli aspetti fisici. Ma non tutti possono avere tali fortunate opportunità. Molti di noi sono, per ciò che riguarda la preparazione fisica, allenatori fai-da-te, compreso, per certi aspetti, anche il sottoscritto. Vediamo ora come sviluppare il lavoro di piedi all'interno dei fondamentali, specie in quelli offensivi. Le esperienze fatte e le informazioni ricevute mi hanno permesso di costruire semplici esercizi per testare e sviluppare aspetti sia tecnici, che fisici necessari per praticare il nostro sport. Vediamone uno che inizialmente uso per valutare l'uso appropriato dei piedi nelle partenze.

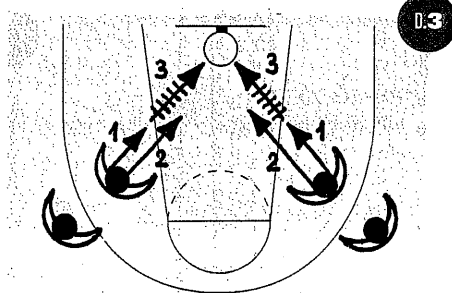
Giocatori disposti come da **diagr. 1**, piedi sulla linea di metà campo. Al segnale devono partire sprintando verso la linea di fondo. Molti iniziano il movimento di partenza portando uno dei due piedi indietro anziché



Variante: posso iniziare l'esercizio con i giocatori che eseguano prima della partenza un quarto di giro sul posto - saltelli a piedi pari sul posto - saltelli portando alternativamente il piede destro avanti e sinistro dietro - sinistro avanti - destro dietro. Per rendere l'esercizio più piacevole e ottenere una maggiore attenzione inserisco la palla dopo aver reso consapevoli i giocatori che con quella esecuzione si commette infrazione di passi.

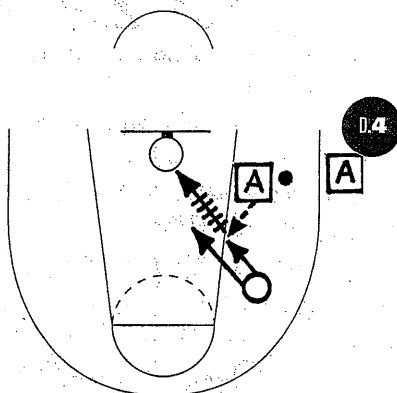
Dalla posizione fondamentale con palla, stessa partenza dell'esercizio senza palla destro-sinistro-tiro in salto stesse varianti più altre due. Girare il pallone in senso orario attorno alla pancia per alcune volte prima della partenza (*diagr. 4*). Inizio a piedi fermi poi abbinò giro attorno alla pancia saltelli visti nell'esercizio precedente per evitare passi consegno la palla sul primo passo (nel caso del *diagr. 4*) sul destro avanti - sinistro avanti - destro tiro e salto. Varianti: la palla la passo o la batto a terra.

Per rendere più reale e agonistico l'esercizio metto due giocatori affiancati come in *diagr. 5*. A segnale partono assieme al pallone. Destro avanti - sinistro avanti - destro tiro in salto. Difesa stessa cosa: sinistro avanti - sinistro avanti - destro tenta la stoppata in salto stessa progressione del singolo.



spingerlo in avanti, azione che ritarda la partenza stessa. L'allenatore è vicino alla linea laterale.

Con questo esercizio, oltre al controllo della spinta, osservo anche gli appoggi siano indirizzati nella giusta direzione. Per esempio, se analizzo la partenza incrociata e conclusione in corsa il secondo passo indirizzato, cioè piede e ginocchia nella direzione del canestro e non entra ruotato verso l'esterno, ciò riduce una efficace spinta successiva. (*diagr. 2*).



Esercizio per analizzare e correggere le partenze

Giocatori disposti come da *diagr. 3* da posizione fondamentale senza palla partono in queste maniere.

Partenza destra: destro avanti - sinistro avanti - destro salto

Partenza sinistra: sinistro-destro tiro di sinistro simulato

Con questo esercizio mi è possibile testare la spinta e i giusti appoggi.