

COACH  
FOSSATI  
L'EQUILIBRIO NEL BASKET FEMMINILE

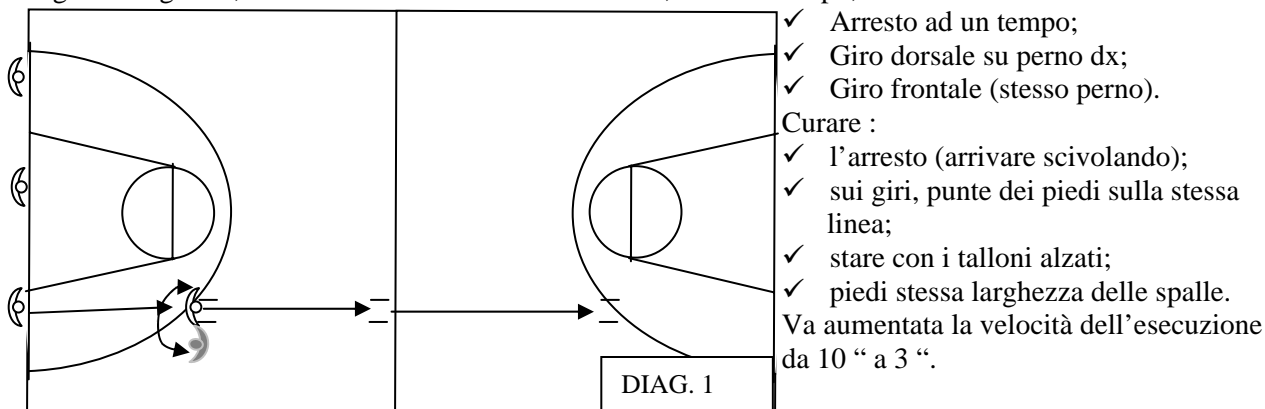
Coach Fossati ha esordito dicendo che provenendo dal basket maschile, affrontare una esperienza col basket femminile gli aveva provocato delle remore; veniva vissuta come un punto di non ritorno. "Oggi ci sto molto bene".

Pensavo di dover studiare la psicologia femminile, poi ho capito che non c'erano differenze; dovevo allenare come nel maschile.

La cosa che più mi saltò agli occhi, vedendo le cassette, era l'alto numero di canestri da sotto che si sbagliavano. Differenza fisica? Certamente in quanto il testosterone fornisce la forza e quindi l'equilibrio; a minor forza occorreva rispondere migliorando l'equilibrio del corpo. Il lavoro che farò vedere, lo svolgevano ogni giorno e sicuramente ci ha portato ad avere percentuali nettamente migliori nel tiro da sotto. Voglio ricordare che alcuni di questi esercizi li ho visti da ragazzo quando il mio allenatore mi portò a vedere un allenamento di Bill Bradley; detto per inciso, lo fanno anche i Chicago Bulls per una ventina di minuti al giorno.

Si tratta di un lavoro tecnico, fisico e psicologico, anche se basato su cose semplicissime.

I ragazzi eseguono, all'altezza della linea del tiro libero, a centrocampo, al tiro libero :

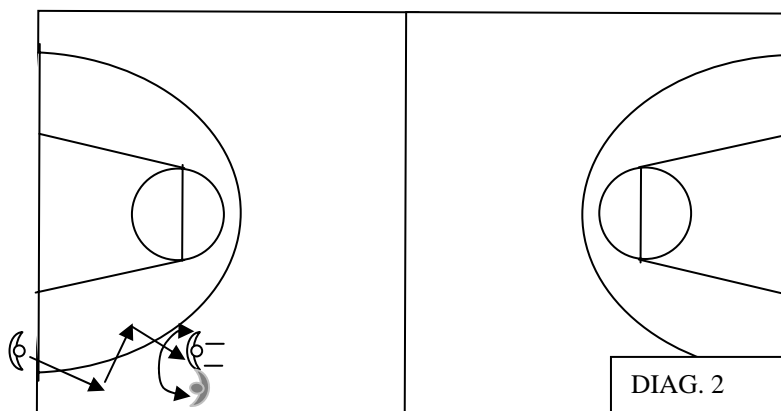


In seguito, prima giro frontale e poi dorsale.

Stessa sequenza con altro perno.

Aggiungere un salto prima dell'arresto.

La sequenza successiva è composta da cambi di direzione prima dell'arresto.



Prima dell'arresto 2 cambi di direzione. (diag. 2)

Poi inserire nuovamente salto.

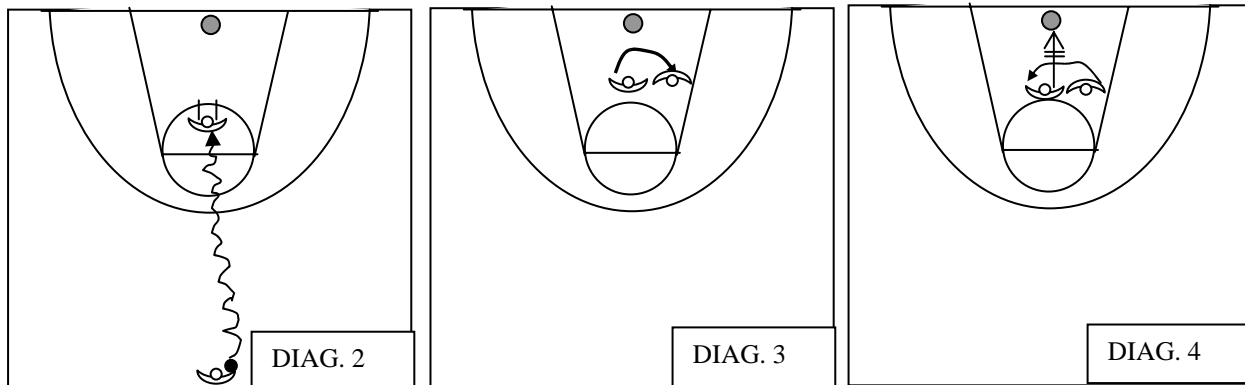
La sequenza si compone sempre nell'alternare:

- ✓ prima il giro dorsale, poi prima quello frontale;
- ✓ i perni;
- ✓ inserimento del salto.

Stessa sequenza con virate anziché cambi di direzione.

Coach Fossati raccomanda di tenere il baricentro basso, assicurarsi che i piedi stiano sulla stessa linea, i talloni sollevati, magari chiedendo ai ragazzi fermandoli sull'arresto "stai comodo così?"

La stessa sequenza va proposta con arresto a 2 tempi; alternando, ovviamente i perni.



Si passa ad esercizi con la palla.

Nei diagrammi 2 – 4 viene illustrato il primo esercizio:

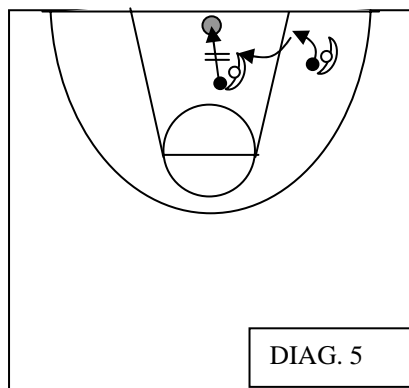
- ✓ Partenza da entro campo, palleggio fino a dentro l'area ed arresto;
- ✓ Giro dorsale;
- ✓ Giro frontale e tiro;
- ✓ Recupero palla e nuovo tiro.

È fondamentale arrivare al tiro bilanciati, con le punte rivolte a canestro sulla stessa linea e ricadere, dopo il primo tiro, sullo stesso posto.

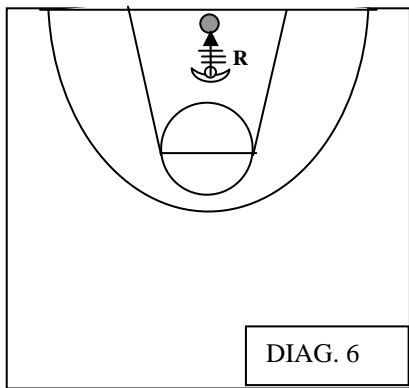
Alternare sequenza dei giri e piede perno.

Secondo esercizio. Tiro in secondo tempo; (diag. 5 e 6)

- ✓ palleggio incrociato sul fondo, nel diagramma mano dx su piede sx;
- ✓ passo e tiro, nel diagramma passo di dx e tiro mano sx;
- ✓ cadere con i piedi rivolti a canestro, recuperare pallone e nuovo tiro.

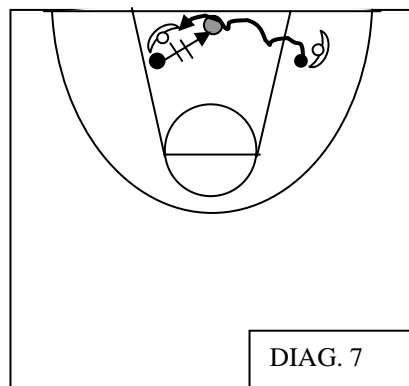


Sempre attenzione al lavoro dei piedi (punte a canestro e stessa linea), a cadere sullo stesso punto ed a tenere baricentro basso.

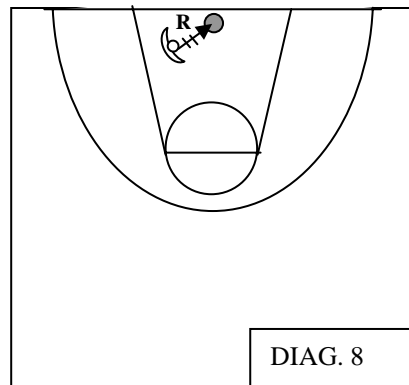


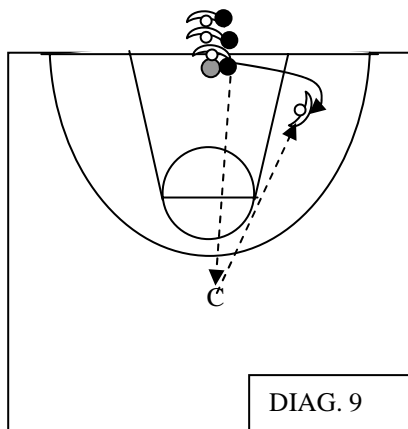
Terzo esercizio. Terzo tempo rovesciato. (diag. 7 ed 8).

- ✓ Terzo tempo di dx sul fondo;
- ✓ Si conclude quindi con mano dx saltando su piede sx dall'altra parte del canestro;
- ✓ Dopo il tiro cadere con le punte rivolte a canestro;
- ✓ Rimbalzo e nuovo tiro.



La stessa sequenza viene proposta da sinistra.





DIAG. 9

Gli stessi esercizi vengono proposti con l'appoggio, diag. 9. L'arresto sulla ricezione è, ovviamente dx – sx.

Si passa poi al secondo tempo partendo dalla lunetta. (diag. 10) Prima palleggio mano dx su piede sx, passo di dx e tiro di sx. Poi viceversa. Cadere sullo stesso posto, con piedi paralleli e punte rivolte a canestro; rimbalzo e tiro.

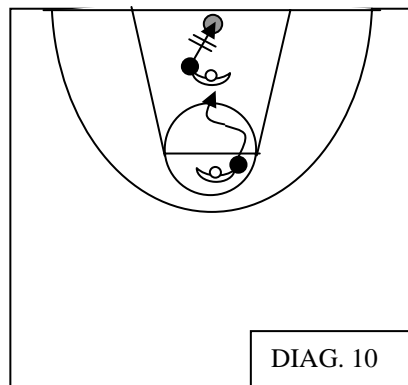
Non tirare in sottomano.

Stesso esercizio con appoggio. (diag. 11) Curare oltre alle solite cose, i cambi di direzione dopo il passaggio al coach e, sulla ricezione, le punte dei piedi siano rivolte a canestro.

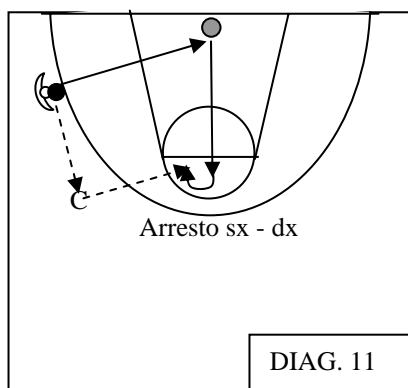
L'ideale, secondo coach Fossati sarebbe di poter disporre delle sagome.

Un buon esercizio è rappresentato dall'uso dei cuscini, su cui le ragazze salgono senza scarpe. Sul cuscino bisogna trovare e mantenere l'equilibrio.

Si possono mettere a coppie, una sul cuscino e l'altra no che si passano la palla. Poi usare 2 cuscini uno per piede. Passare la palla bassa e poi in alto per farle abbassare ed alzare.



DIAG. 10



DIAG. 11

*“Questi esercizi li faccio fare tutti i giorni. Non so se è per questo, ma noi abbiamo nettamente migliorato nel tiro da sotto canestro. Mi dicono che li fa anche Ginobili; forse è per questo che sull'arresto ad un tempo nessuno sa mai da che parte andrà nell'effettuare passo e tiro?”*