

## Miglioramento individuale dei giocatori

Cercherò di non annoiarvi con una terminologia che porta spesso fuori strada il percorso dal lavoro essenziale che occorre sviluppare in palestra.

Avrei potuto parlarvi: di ambidestritismo, capacità coordinative, miglioramento dell'equilibrio statico, dell'approccio psicologico dell'allenatore quando "insegna" la pallacanestro, ecc. ecc.

Pur ritenendo che si tratti di aspetti importanti, per esperienza, so bene che lo diventano solo quando si ha la possibilità di portare avanti un programma tecnico per anni e cambiando pochi giocatori ogni stagione.

Inoltre, personalmente, utilizzo gli stessi fondamentali indipendentemente dal fatto che si tratti di Under 17 o A2.

La pallacanestro è già stata inventata, quello che possiamo fare è portare le nostre esperienze, magari "anche" quelle da ex-giocatore, per poter realizzare un sistema di lavoro efficace e produttivo, senza perdere tempo in esercizi coreografici o abusando di quelli che ultimamente vengono chiamati "postulati".

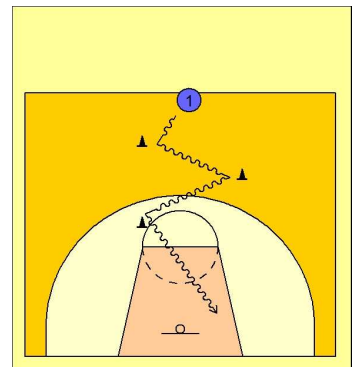
Sarà un giro quanto più ampio possibile, in relazione al tempo ed alle tematiche di questa riunione, condizionato più dall'aspetto didattico che da quello metodologico. Tutti sappiamo come si eseguono i fondamentali e sarebbe inutile e ripetitivo riproporvelo.

Lo scopo di questa lezione non sarà quello di presentare nuovi esercizi o di parlare dell'esecuzione dei fondamentali che già conoscete ma, piuttosto, quello di evidenziare gli aspetti speculari che appartengono al lavoro individuale, riconducibili senz'altro al miglioramento dei giocatori.

es. #01

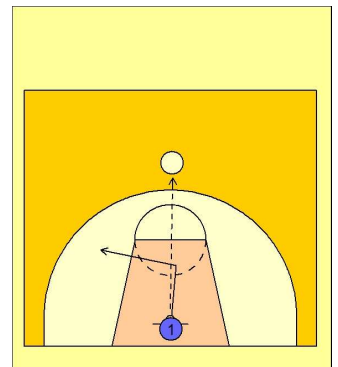
### 1. Giocatore con palla

a) **Cambio di mano:** più che mostrare come si esegue un cambio di mano, vorrei porre l'accento su un aspetto che lo contraddistingue nella sua riuscita. Quello che insegno ai giocatori è a "SPINGERE LA PALLA DIETRO" (es. #01)



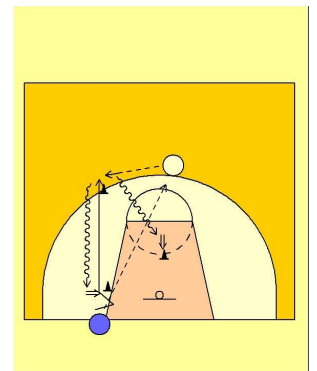
es. # 02

b) **Ricezione e partenze:** quando lavoro sulla ricezione, contrariamente a quello che sento dire, non parlo di piedi e petto rivolti a canestro ma di “**piedi alla palla**” nel momento in cui parte il passaggio. Questo concetto trova una sua utilità soprattutto quando veniamo da uno smarcamento o all’uscita di un blocco. Una volta assimilata l’idea, passiamo al concetto di “fronteggiare” con i piedi ed il petto a canestro, quando la palla è in volo. Questo accorgimento dei “piedi alla palla” garantisce, dopo la lettura della difesa, una maggiore capacità di attaccare l’1 c1. (es. #02)



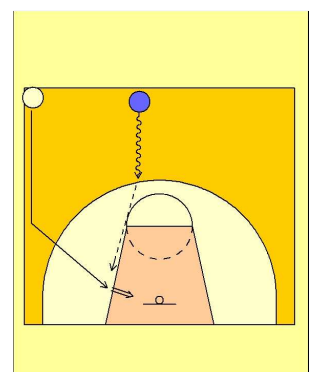
es. #03

c) **Conclusioni a canestro:** L’evoluzione della pallacanestro, il miglioramento delle difese, spinge verso una più ampia gamma di movimenti da inserire nel bagaglio di ogni giocatore. Anche con le guardie lavoriamo spesso su movimenti di “**passo e tiro**”, insegnandolo ad usare, ad esempio, verso i lunghi avversari che “ruotano” sulle penetrazioni. Per questo motivo, quando lavoriamo sui fondamentali, tranne nei lavori specifici, facciamo lavorare tutti insieme i giocatori sui fondamentali, senza distinzione di ruoli. Ai giocatori dico di eseguire un arresto a **interno-esterno**, ogni volta che si arrestano in palleggio per un tiro sotto canestro, hanno una migliore coordinazione e la possibilità di usare il piede interno come perno per giocare “**passo e tiro**” (es. #03)



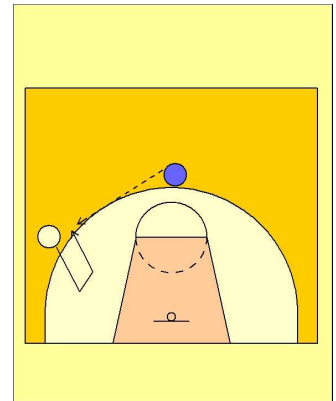
es. #04

d) **Passaggio “bowling”** : Ritengo che l’utilizzo di questo passaggio sia più efficace di altri, soprattutto in situazioni di “campo aperto”. La possibilità di passare direttamente dal palleggio, senza prima chiuderlo, è molto importante. La velocizzazione non impedisce che il movimento penalizzi l’efficacia. I giocatori che si allenano con me hanno il **divieto** di usare, almeno durante l’allenamento, il passaggio “**due mani petto**”, che oltre ad essere lento ed anacronistico, richiede la chiusura del palleggio che penso sia uno dei più grandi vantaggi che l’attacco può regalare alla difesa. (es. #04)



a) **Lo smarcamento sul perimetro** : limiterò a due soluzioni la tecnica dello smarcamento, semplificando questo movimento nella sua esecuzione. In base alla posizione dei piedi del difensore usiamo lo smarcamento “frontale” quando il difensore “**pareggia i piedi**” dell’attaccante o si trova in leggero anticipo rispetto alla linea di passaggio, mentre quando **anticipa forte** usiamo quello “dorsale”.  
(es. #05)

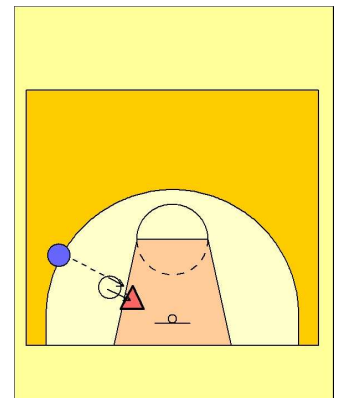
es. #05



b) **Lo smarcamento e la ricezione in post basso** : anche in questo caso mi limiterò ad alcuni particolari da inserire all’interno dei vari smarcamenti che tutti insegnate.

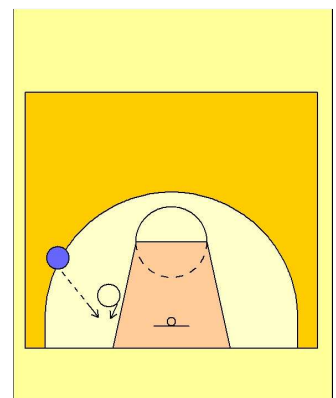
- “**La sbracciata di McKillop**”: l’attaccante si mette petto contro petto con il proprio difensore, con il braccio opposto “**rompe**” l’anticipo, e si riposiziona per la ricezione. Trovo questo movimento fra più efficaci e produttivi. (es. #06)

es. #06



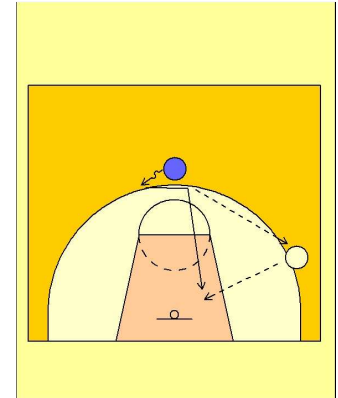
- “**Ricezione scivolata**”: una buona ricezione da parte del post basso dipende sicuramente dalla possibilità di smarcarsi e dalla capacità di ricevere in equilibrio. Se la palla non può essere “**catturata**” dal post, perché arrivano passaggi sporchi, dovuti a cattive linee di passaggio dei perimetrali o ad interventi della difesa. Non vogliamo che, per “**catturare**” la palla, il post abbandoni la posizione di vantaggio acquisita dallo smarcamento. Quindi, ogni volta che la palla viene passata oltre la larghezza dei piedi del post, quest’ultimo eseguirà uno scivolamento laterale, ciò gli permetterà di avere il difensore sempre dietro. (es. #07)

es. #07



es. #08

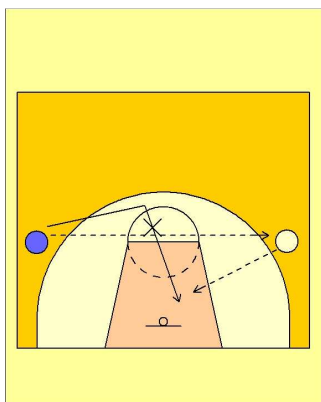
- “**arresto rovesciato**” : ai giocatori dico di eseguire un arresto **esterno-interno** ogni volta che ricevono la palla sotto canestro da un taglio, questo permette un maggiore equilibrio e la possibilità di contrastare la spinta contraria del difensore. (es. #08)



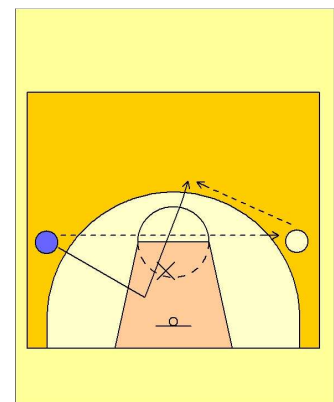
c) **Come eseguire un taglio lontano dalla palla** : partiamo con un concetto assolutamente elementare: “non andiamo subito nello spazio che vogliamo attaccare” ma, lavoriamo per evitare che il difensore ci arrivi insieme a noi. L’obiettivo principale, prima di tagliare, è quello di esasperare la posizione del difensore:

- se è in anticipo vogliamo che anticipi ancora più forte (es. #9),
- se è flottato vogliamo che flotti ancor di più (es. #10)

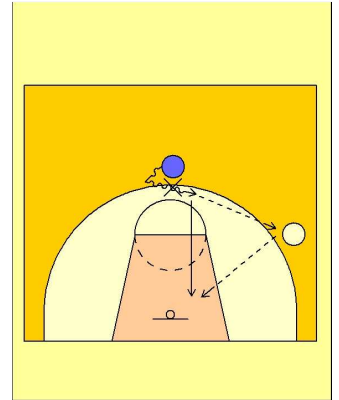
es. #09



es. #10

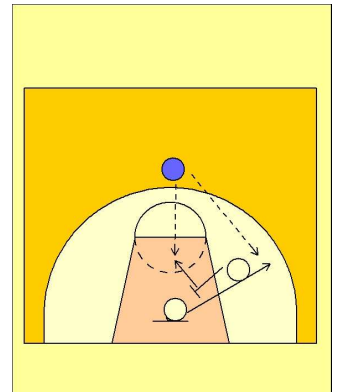


d) **Come eseguire un taglio dopo un passaggio** : analizziamo questa situazione come continuazione dell'1 c1. Prima del passaggio occorre aprire una "linea di passaggio", con lo scopo di spostare il difensore sia dalla linea di taglio che da quella di passaggio stessa. Pretendiamo sempre che il primo passo sia **"oltre i talloni"** del difensore e che l'attaccante tagli su linee rette e non curve. (es. #11)



es. #12

e) **Come sfruttare i blocchi** : prendiamo un ad esempio un blocco da stack basso, parte di un gioco molto utilizzato che è l'attacco **"doppia uscita"**. (es. #12)

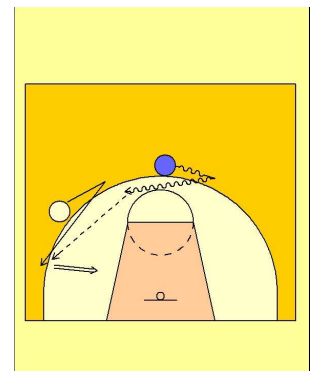


- Bloccato: chiudere la distanza con il difensore, passare spalla a spalla con il bloccante, leggere la difesa per determinare che tipo di uscita eseguire.
- Bloccante: posizionare un blocco a 45° rispetto alla linea di fondo, incastrare il piede più vicino del difensore del bloccato con i propri piedi. Aprire la 2ª linea di passaggio

### 3. Le collaborazioni

a) Esterno- esterno: ogni allenamento usiamo un esercizio che richiama questo aspetto del gioco, sviluppiamo sia il concetto di equidistanza fra gli esterni che quello del tempo di esecuzione del passaggio. (es #13)

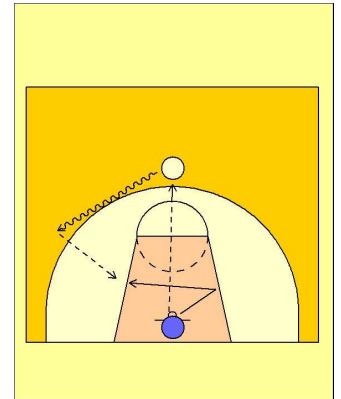
es. #13



n

es. #14

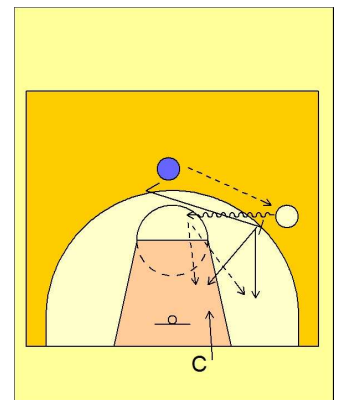
b) Esterno – interno : l'attenzione su questa fase la vorrei mettere sull'"allineamento": palla – post – canestro. Ritengo poco allenato questo aspetto, che invece assume un'importanza maggiore di quanto non se dia in realtà. (es. #14)



es. #15

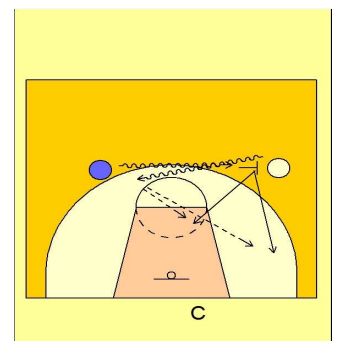
c) Pick and Roll (2 vs 2) – Gli aspetti che vorrei sottolineare e che riguardano il miglioramento, sono solo alcuni :

- Bloccante: il movimento di posizionamento del blocco deve avvenire molto velocemente (così come l'apertura del P&R) e dopo aver preparato la linea di taglio, per non aiutare l'adattamento difensivo, durante il blocco che vede i piedi del bloccante rivolti all'angolo del campo, lo sguardo deve essere sempre rivolto dentro l'area ed il giro dopo il blocco deve essere "avanti". Questo permette di leggere quello che sta per avvenire dentro l'area, dando la possibilità di eseguire un "Pick and Pop" se l'area è occupata. C entra all'improvviso ed il bloccante deve leggere se ha l'area libera o occupata ed agire di conseguenza. (es. #15).



es. #16

f) Hand Off: lo stesso lavoro lo sviluppiamo quando insegniamo a giocare l'Hand Off fra un lungo ed un piccolo. Nel passaggio consegnato voglio che, dopo l'arresto, la palla venga passata ad una mano lontano dal difensore (es. #16)



**P.S.: i video di questa dispensa sono visibili su:**

- [www.coachtonyvalentinetti.it](http://www.coachtonyvalentinetti.it)
- [youtube.com](https://www.youtube.com) (digitando Coach Tony Valentinetti)
- [www.dodaroperlosport.it](http://www.dodaroperlosport.it)