

# Il Passaggio

Ho voluto trattare questo argomento, perché reputo il passaggio, uno dei più importanti fondamentali del gioco della Pallacanestro. Il nostro è un gioco di squadra, fatto di collaborazioni, di giocare "insieme" ed è sicuramente uno dei fondamentali più usati in partita. Oltre la sua valenza tecnica, ha una valenza relazionale, ed esprime il modo di comunicare e collaborare in attacco di una squadra. Ho notato che questo fondamentale è spesso messo in secondo piano, tralasciato e poco allenato. Io penso che in ogni allenamento dovremmo programmare una parte dove per obiettivo c'è la cura di questo fondamentale, e porre sempre grande attenzione al suo insegnamento. A livello femminile, la minor forza rispetto ai maschi, crea ancor maggior difficoltà nell'esecuzione del passaggio. Altro fattore diverso rispetto ai maschi è la fantasia, cioè spesso non viene naturale un passaggio "fuori dai canoni", per esempio dietro la schiena, lob o tra le gambe e si deve a volte stimolare questo aspetto. Naturalmente questo dipende molto dalla struttura fisica e dalla padronanza del gesto tecnico. Per tutte queste ragioni bisogna sin dai primi anni del settore giovanile lavorare su questi aspetti, cioè padronanza del gesto tecnico, forza e fantasia. Tutti questi aspetti vanno poi collegati alla "SCELTA", cioè far capire che il passaggio serve a mantenere o ad aumentare una situazione di vantaggio di una nostra compagna rispetto al difensore,

quindi passare la palla nel posto giusto (**Dove**) al momento giusto (**Quando**) nel modo giusto (**Come**).

Gli aspetti su cui lavorare per migliorare il passaggio sono:

- posizione fondamentale;
- forza ed equilibrio;
- catena cinetica del movimento;
- uso delle mani sulla palla;
- spinta dei polsi
- passaggio 1 mano oppure 1 mano  $\frac{1}{2}$  ( quando si passa con la mano debole); importante sia sicuro
- passetto in avanti col piede dal lato del passaggio;
- andare "oltre" il difensore per evitare passaggi intercettati;
- timing del passaggio

Userei un capitolo a parte per le Finte .

Le finte sono un movimento che una giocatrice compie per indurre un avversaria ad avere una reazione, che poi favorisca una sua successiva conclusione .

La finta di passaggio è per lo più una finta di "occhi" si deve cercare di non guardare dove si vuole passare la palla .

Si può anche spostare la palla da un lato del corpo per poi passarla dall'altro lato , molto utile contro la zona , oppure per il passaggio in post basso .

Giocare contro le mani del difensore

Importante è che la finta sia credibile ed utile e che la palla non sia spostata molto , per non perdere equilibrio .

Nei miei allenamenti settimanali, sia del settore giovanile o delle squadre senior di A2 o A1 propongo sempre esercitazioni e lavori sul passaggio, naturalmente con coefficiente di difficoltà variabile in funzione della categoria e livello delle giocatrici.

- **Esercizio 1** (*diagramma 1*)

Due file , palleggiare sino al birillo , tenere il palleggio attivo, l'altra giocatrice arrivata al birillo taglia verso la palla o verso canestro, ricezione etiro.

**Obiettivi e focus:** Posizione fondamentale, equilibrio, lato del passaggio, passaggio dal palleggio, passetto in avanti col piede dal lato del passaggio.

Timing del passaggio , passare dove sta andando compagna non do sta.

**Variante:** Difesa che ostacola il passaggio. Uso delle finte di passaggio

- **Esercizio 2** (*diagramma 2*) Tre file , 1 parte senza palla , gioca verso il birillo poi back- door, riceve da 2 e tira, 2 taglia in post basso e riceve da 3 e tira, 3 riceve passaggio skip da

1 e tira.

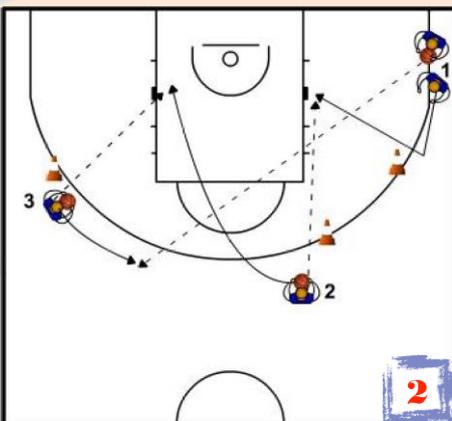
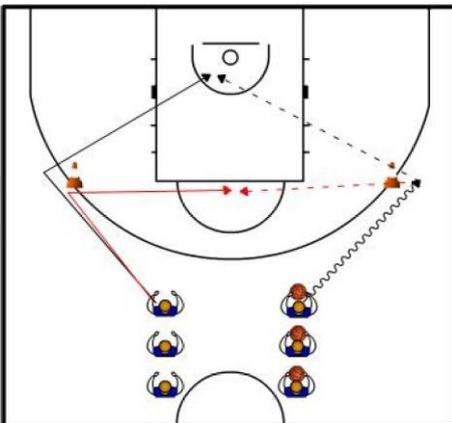
**Obiettivi e Focus:**

1) **Passaggio Back-door:** andare con il corpo oltre il difensore, bounce pass, palla lontano dalle mani del difensore;

2) **Passaggio post basso:** allineamento, scegliere il lato del passaggio in funzione del bersaglio dato dal ricevitore. Uso del passaggio una mano laterale, con la mano debole si può usare anche una 1 mano e mezzo (importante che sia sicuro)

3) **Passaggio Skip:** 2 mani sopra la testa, uso di tutto il corpo, spinte e passetto per dare equilibrio e forza, non parabola lenta ma tesa.

**Variante:** uso della difesa che ostacola il passaggio. Finte



**- Esercizio 3 (diagramma 3)**

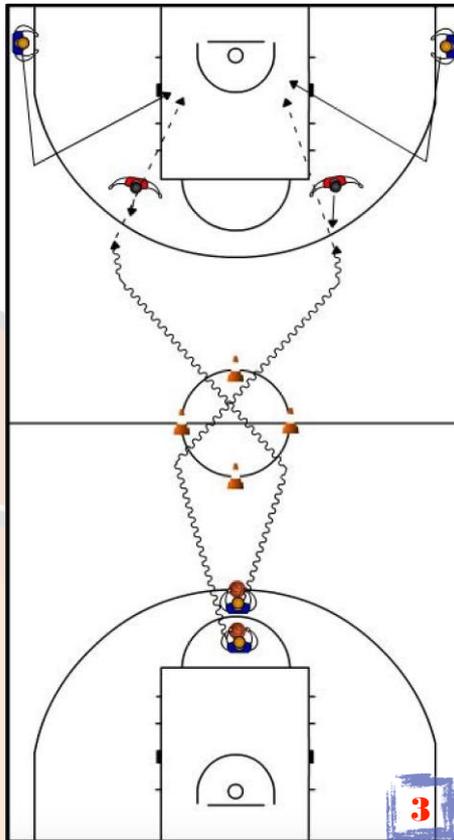
Fila a metà campo palleggio tra i birilli, attaccare in palleggio uno dei due difensori che ostacolano, scelta del passaggio alla giocatrice sul proprio lato, uso del passaggio laterale, sopra la testa o backdoor, ricezione e tiro. Nel frattempo altro gioca-

tore fa lo stesso sul lato opposto.

**Rotazioni:** chi passa difende, chi tira recupera palla e va nella fila di metà campo, chi difende va nella fila delle riceventi.

**Variante:** giocare con il giocatore sul lato opposto, scelta del passaggio skip o al post basso, una mano laterale o bounce pass.

**Obiettivi e Focus:** verifica di tutti i passaggi usati sotto pressione, scelta del passaggio adatto in funzione del bersaglio dato dal ricevente, uso delle finte per giocare contro le mani del difensore.



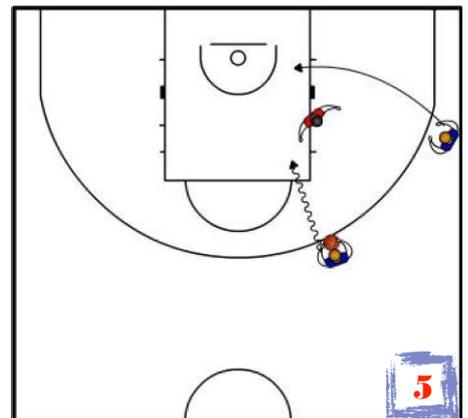
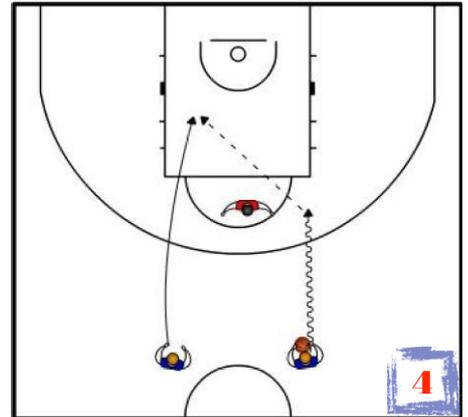
**- Esercizio 4 (diagrammi 4-5)**

Giocare 2c1, possibilità di 1 passaggio ed 1 tiro, attaccare in palleggio il difensore, scelta del passaggio migliore alla compagna che ha creato una linea di passaggio. Chi tira difende, chi difende apre alla coppia a metà campo che riparte.

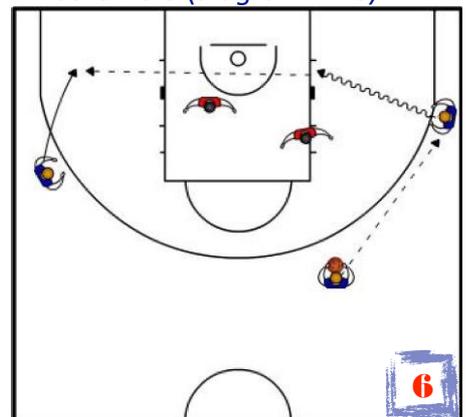
**Obiettivi e focus:** verificare la scelta del passaggio migliore, giocare contro le mani del difen-

sore, stimolare la fantasia del passaggio, **pocket pass, lob pass**, dietro schiena, sotto gambe, tutti **funzionali** e non fini a se stessi. Uso finte

**Variante:** variare gli spazi di gioco, guardia/guardia, guardia/ala, ala-ala e così via.



**- Esercizio 5 (diagrammi 6)**



Giocare 3c2 con le stesse regole precedenti del 2c1, scelta del passaggio al compagno libero.

**Rotazioni:** chi tira e chi fa l'ultimo passaggio difendono.

**Obiettivi e focus:** verifica della scelta del passaggio, uso dello spacing giusto, uso del penetra-

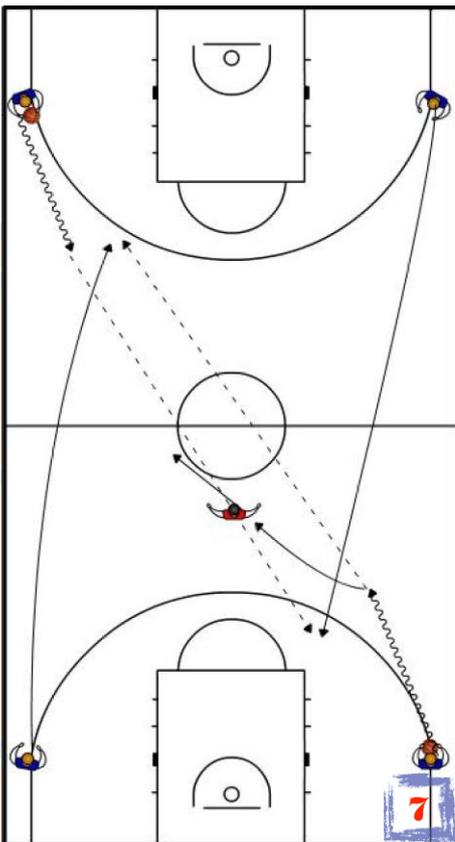
e scarica. Uso finte

- **Esercizio 6** (diagrammi 7-8)

4 angoli, 2 file con la palla, passaggio a tutto campo, chi passa ostacola il passaggio dell'altra coppia che parte. Scelta del passaggio al compagno che corre davanti alla palla.

**Obiettivi e focus:** Uso del passaggio 2 mani dal petto in contropiede in campo aperto (unico caso), scelta del passaggio in funzione della linea di passaggio aperta, passaggio in avanti, dove il compagno **sta andando e non dov'è**.

**Variante:** 3 file terzetti, 3c1 con diagonali di passaggio, scelta del passaggio al compagno libero.

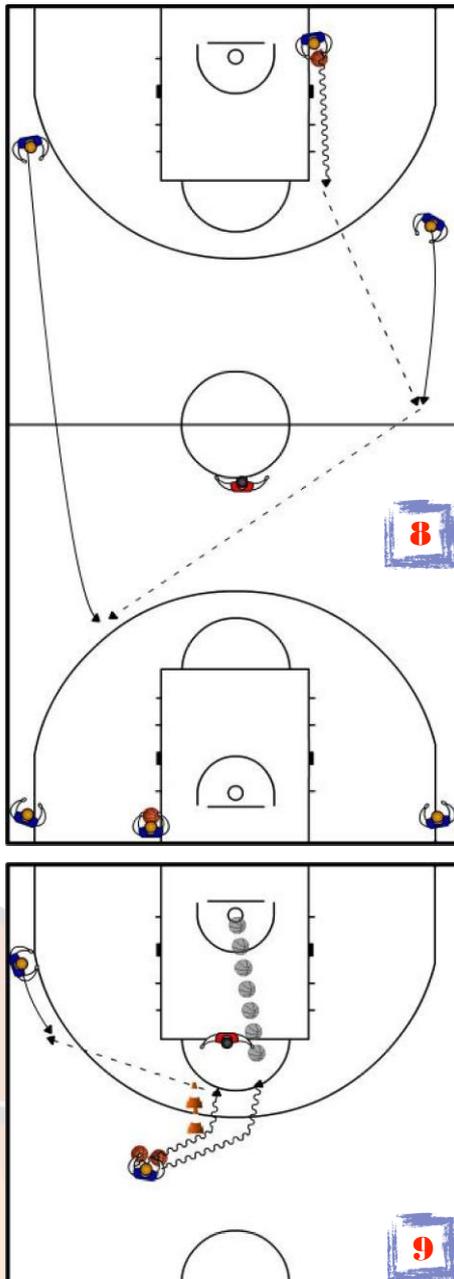


- **Esercizio 7** (diagramma 9)

Palleggio con 2 palloni, attaccare il pick and roll, simulare il contenimento del difensore del bloccante, passaggio in uscita al compagno con la mano esterna e continuare il palleggio con l'altra mano per poi fare arresto e tiro.

**Obiettivi e focus:** coordi-

-nazione, uso del passaggio sul pick and roll, passaggio laterale.



- **Esercizio 8** (diagramma 10)

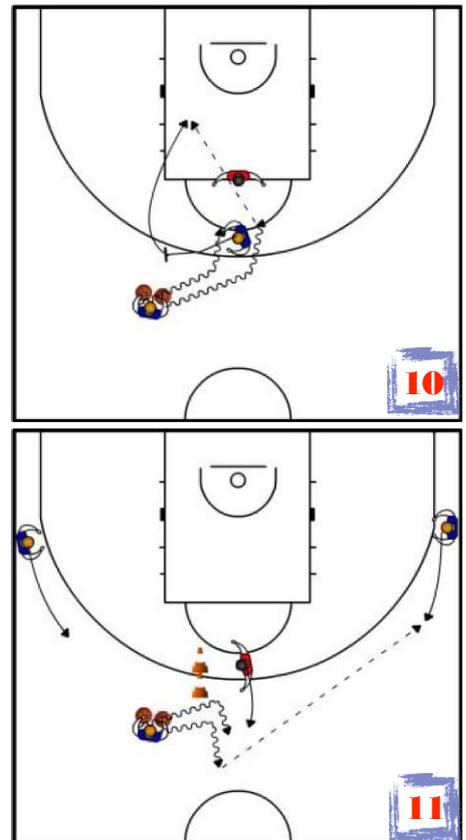
Stessa esecuzione dell'esercizio precedente, con l'inserimento in gioco del bloccante.

**Obiettivi e Focus:** passaggio interno al giocatore che dopo il blocco sprinta verso canestro, uso del **buone pass, lob pass** o passaggio laterale ad una mano. Timing. Finte.

- **Esercizio 9** (diagramma 11)

Stessa esecuzione dell'esercizio precedente, con la difesa che fa show: il giocatore con palla in questo caso esegue dei palleggi in arretramento e sceglie il passaggio di uscita, mentre gli altri

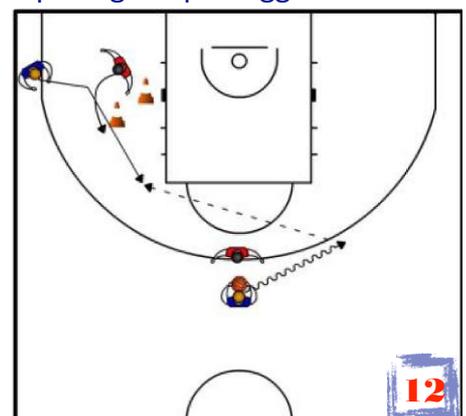
due giocatori aprono le due linee di passaggio.



- **Esercizio 10** (diagramma 12)

2c2, passaggio in uscita dai blocchi con lettura del difensore. In questa situazione la difesa **insegue**, il bloccato fa curl, ed il giocatore in palleggio deve allontanarsi per creare spazio e passare la palla nel momento in cui il compagno è più lontano dal difensore.

**Obiettivi e focus:** scelta del passaggio, giocare contro le mani del difensore, timing e spacing del passaggio.

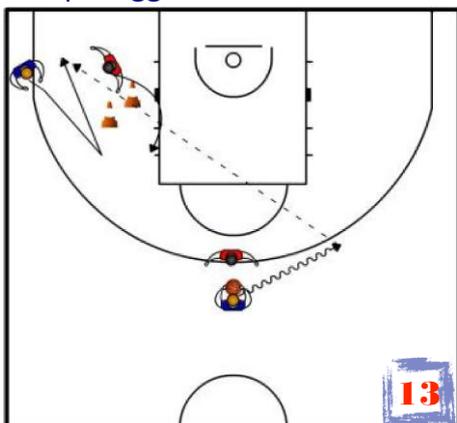


- **Esercizio 11** (diagramma 13)

Stessa esecuzione dell'esercizio

precedente, con il difensore che passa sopra. Il bloccato gioca fade, il passatore deve accorciare la distanza e fare un passaggio skip.

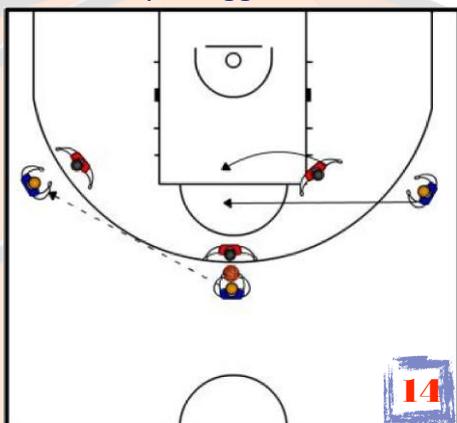
**Obiettivi e focus:** uso del passaggio skip, raccolta della palla dal palleggio.



- **Esercizio 12** (diagramma 14)

Giocare 3c3 senza palleggio.

**Obiettivi e focus:** scelta del tipo di passaggio, ricerca di uno spazio utile per giocare e per dettare il passaggio.



Uso molto questi esercizi senza palleggio o con restrizioni di palleggio e di spazio per abituare le giocatrici ad un passaggio sotto pressione, a giocare con il piede perno, proteggere la palla, usare il corpo e le finte per non farsi intercettare il passaggio, verificando sempre la scelta del passaggio usato e la giusta tecnica. A livello di prima squadra uso spesso giocare situazioni o parziali dei nostri giochi senza l'uso del palleggio, per verificare meglio l'uso del

passaggio e la scelta del passaggio da fare, e per accentuare lo spirito collaborativo che ha come sua massima espressione il passaggio. Spesso un assist è

molto più gratificante e spettacolare di un canestro, ed è questo che dobbiamo trasmettere ai nostri giocatori, di qualsiasi età essi siano.