



ATTACCO

SPAZIO E TEMPO NEL GIOCO SENZA PALLA

Premessa

Quante volte capita di osservare una squadra effettuare semplici movimenti in attacco con efficacia e naturalezza. E altrettanto troppo spesso cercare di riprodurre quanto riuscito ad altri nella propria realtà, ma non ottenere affatto gli stessi sperati risultati.

Forse si é osservato con troppa superficialità, forse si é preteso troppo dai propri giocatori oppure, a fronte dell'insuccesso, c'è quasi sempre qualcos'altro.....

Questo qualcosa ha spesso e volentieri a che fare con il "talento naturale" dei giocatori.

Il talento non é solo la semplice prerogativa di saper fare canestro o di possedere un prospetto fisico di tutto rispetto. Il concetto di talento va oltre questi semplici attributi ed é da far risalire alla capacità di lettura delle situazioni di gioco che, via via si stanno evolvendo sul campo.

Non é una capacità intellettuale da piccolo genio, non é la capacità fisica di emergere in qualsiasi situazione, ma una semplice lettura spazio temporale di quello che avviene in campo.

Il giocatore che legge nell'immediato, che ha un'interpretazione istantanea delle cose, che vede globalmente la situazione assimila l'indicazione tecnica che riceve e la elabora al meglio.

Colui che riceve l'informazione ma non ne intravede il fine, la eseguirà al proprio meglio senza comprenderne appieno il significato.

Leggere una poesia e declamarla pedestremente, come di scolastica memoria, senza pensare al momento e allo stato d'animo del poeta nel momento della creazione é un semplice sforzo mnemonico senza miglioramento intellettuale.



Dobbiamo dunque selezionare solo giocatori di fine e cristallino talento. Magari. La realtà é diversa proprio perché é reale, ed allora accontentiamoci di allenare i nostri atleti per migliorare, scovare od esaltare queste attitudini.

Il pensiero é rivolto a quella fascia di atleti, che poi é la quasi totalità, che possiedono un minimo di attitudine ma non viene loro mai chiesto di migliorarla.

Lasciamo perdere i talenti assoluti che di solito hanno una folta schiera di allenatori alle spalle, che spergiurano di aver contribuito allo loro crescita ma che, da quando giocano, non hanno mai avuto effettivamente bisogno di molti insegnamenti.

Lasciamo perdere chi non ha feeling con lo sport e lo pratica solo per compiacere tutti, ad esclusione di sé stesso.

Da questa sgrezzatura rimangono i nostri giocatori che hanno estremo e disperato bisogno di apprendere.

Andiamo ad analizzare alcuni aspetti da focalizzare al meglio.

Si badi bene la trattazione degli argomenti di seguito elencati, non si deve ritenere esaustiva ma da stimolo alla ricerca del miglioramento della presenza in campo degli atleti.

CAMPO DI GIOCO

Per possedere la nozione di spazio é necessario memorizzare dove si opera, nel caso nostro dove si gioca.

Per possedere la nozione di tempo é necessario conoscere la corretta tempistica per raggiungere l'obiettivo.

Bisogna percepire lo spazio in cui si opera (campo di gioco) e il tempo necessario per muoversi e agire in questo spazio.

Partiamo dal presupposto che una cosa i nostri giovani atleti sanno con certezza, cioè dove sta' il canestro e la palla.

Meno certa é la loro posizione rispetto al canestro e ai compagni.

Una partita di minibasket dà l'esatta sensazione della cosa.

Uno sciame di bambini, siano essi attaccanti o difensori, corre dietro alla palla. Non c'è la sensazione dello spazio in cui muoversi, ma solo l'affannosa ricerca della palla per poter fare canestro. L'unica attenzione visiva del giocatore é pilotata verso la palla.

Quando si passa dal minibasket al basket troppo spesso il concetto di spazio tempo migliora, ma non viene sufficientemente ribadito dall'istruttore.

Come detto non basta sapere dove sta' il canestro, bisogna migliorare la capacità periferica e percepire dove esattamente si é nel microcosmo del campo da gioco. Non solo. Dove ci si trova é importante, ma soprattutto dove si é rispetto agli altri che qualifica il movimento.

Alcune regole essenziali da seguire per l'istruttore:

A) Durante gli allenamenti fermare spesso l'azione d'attacco facendo mantenere rigorosamente le posizioni assunte dai giocatori e analizzarle con gli stessi stimolando la loro percezione periferica.

Distribuirsi con cognizione in campo non ha regole precise, ma dipende dalla situazione.

Vediamo in dettaglio situazioni tipo:

Modalità: giocatori troppo vicini tra loro

Conseguenza: spaziatura insufficiente, copertura del campo parziale, bilanciamento dell'azione insufficiente con conseguente impossibilità di cambiare lato alla palla, copertura reciproca delle linee di passaggio.

Modalità: giocatori troppo lontani tra loro

Conseguenza: spaziatura non percorribile con passaggi rapidi, sensazione di isolamento della palla, poche linee di passaggio sicure.

Modalità: giocatori statici nelle loro posizioni

Conseguenza: perdita della corretta posizione di ricezione, attacco prevedibile.

Modalità: giocatori troppo dinamici

Conseguenza: linee di passaggio troppo fuggenti, non rispetto del movimento altrui.

Le modalità descritte sono tipiche di un non corretto posizionamento in campo. Spesso dettando regole rigide al giocatore sulla propria posizione in campo, lo stesso perde consapevolezza dell'aspetto globale del gioco non modificando il proprio atteggiamento in mancanza di ordini successivi.

Mentre non dettando regole al movimento, ma altrimenti alimentandolo senza dettagli sul come, il giocatore percepisce l'idea che si richieda solo il suo movimento senza dipendenza da quello altrui.

Bisogna allora far riconoscere al giocatore che qualsiasi posizione di partenza é buona, se poi si seguono sul campo i dettami di un corretto utilizzo dello spazio tempo.

B) Obbligare i giocatori a posizioni in campo non troppo vicine alle linee laterali, di fondo, fuori dalla linea da tre punti, di metà campo.

Stare troppo vicino alle linee laterali del campo é come camminare sul ciglio di un burrone. Ricevere troppo fuori dalla linea dei tre punti non rende il giocatore particolarmente pericoloso.

Il giocatore dovrà occupare le posizioni che l'azione d'attacco gli propone, avendo attenzione di disporre in seguito, di una vitale superficie di campo per poter scegliere la cosa più corretta da fare.

C) Usare convenientemente l'area dei 3 secondi.

Con il fatto che l'area dei 3 secondi non può essere permanentemente occupata, spesso i giocatori la transitano o troppo rapidamente (testa girata alla palla, testa bassa, mani sui fianchi) o non la transitano proprio.

Ricordarsi che una delle caratteristiche di un qualsiasi buon attacco sarà sempre un corretto bilanciamento tra palla dentro e palla fuori.

Un gioco troppo perimetrale non ha consistenza sotto canestro puntando tutto sul tiro da fuori area, ma niente sul rimbalzo d'attacco e sul tiro da sotto.

Un gioco troppo interno attira troppi difensori in area, per cui diventa giocoforza un tiro in sottonumero.

Invece l'utilizzo di un corretto taglio a canestro, soprattutto dal lato debole, rende disagevole il compito della difesa, muove automaticamente l'attacco e dà una linea di passaggio diretta verso il canestro.

Non ultimo il vantaggio di essere a ridosso dell'area casomai partisse un tiro.

D) Sviluppare gli esercizi con i giocatori dentro il campo.

Nello sviluppo degli allenamenti, qualsiasi esercizio dovrà riprodurre condizioni da partita. Da cui le posizioni iniziali dell'esercizio dovranno essere reali e riconducibili ad una ipotetica azione di gioco.

I serbatoi delle file potranno stazionare fuori dal campo, ma il primo della fila interessato all'esercizio dovrà mantenere la corretta posizione in campo.

E) Fare esercizi di palleggio e passaggio che interessino tutte le zone del campo.

Per migliorare la consuetudine all'occupazione di tutti gli spazi utili del campo, si consiglia di costruire gli esercizi con la posizione della palla non sempre nella canonica posizione centrale ma di variarla.

Di effettuare esercizi che comportino sempre il cambio repentino del lato del campo e abbiano l'opzione dentro/fuori.

Esempi pratici:

treccia a tutto campo

Curare il movimento differenziando le discese facendo eseguire il movimento molto largo (oltre la linea della pallavolo), normale (oltre la linea della pallavolo), stretto (a contatto di gomito), ad elevato numero di passaggi (movimento maggiore) ma sempre con l'obiettivo di non perdere il pallone.

Pretendere che la palla viaggi veloce, sottintende la copertura del campo in tempi corretti rendendo accessibile il passaggio mediante l'utilizzo delle mani come bersaglio.

palleggio tutti contro tutti

L'esercizio si effettua con tutti i componenti della squadra dotati di pallone, che palleggiano nella metà campo tentando di rubarsi la palla con la mano che non palleggia.

Curare la visione periferica del giocatore che se pensa solo a puntare un proprio compagno per rubargli la palla, non esegue correttamente l'esercizio. Mentre chi prende visione dello spazio, può decidere istantaneamente il compagno disattento e tentare di rubargli la palla.

contropiede a tre

L'esercizio consiste in una discesa rapida a canestro. I giocatori si dispongono in ordine sparso sotto canestro muovendosi dentro l'area. L'istruttore lancia la palla al tabellone e tutti e tre i giocatori vanno a rimbalzo. Chi prende il rimbalzo passa la palla a uno dei due compagni che si sono allargati sui lati. Il ricevitore occupa la posizione centrale o laterale a piacimento mentre gli altri due occupano i corridoi liberi.

Il concetto é quello di farsi vedere da chi ha la palla, cioè correre davanti alla stessa per mettersi in condizione di ricevere.

Con massimo due passaggi e due palleggi del ricevitore si dovrà portare avanti l'attacco.

POSIZIONE SUL CAMPO DEL GIOCATORE CON PALLA

Il giocatore con la palla deve mettersi nella migliore condizione possibile per:

- vedere il canestro;
- leggere il tempo dell'azione;
- battere il proprio difensore;
- essere in condizione di fare canestro con ragionevole percentuale;
- essere in condizione di passare la palla al giocatore meglio posizionato;
- essere in condizione di palleggiare qualora servisse.

Esempi pratici:

-Insistere sempre sul corretto uso del piede perno. Controllare sempre, in qualsiasi esercizio che contenga la partenza in palleggio, il movimento del piede perno. Usare partenze in palleggio da fermi, per esempio mediante l'ausilio di autopassaggi.

-Visione periferica. Gli occhi dell'attaccante con palla devono poter scrutare tutto il campo, non essere fissi sul proprio attaccante e basta. Per passare la



palla al compagno meglio smarcato é necessario avere il quadro della situazione completo.

-Uso del palleggio solo in condizione di necessità. Non abusare del palleggio. Nelle partenze, un solo palleggio é più che sufficiente per battere l'uomo. Inoltre utilizzeremo il palleggio per migliorare l'angolo dei passaggi.

POSIZIONE SUL CAMPO DEL GIOCATORE SENZA PALLA

In attacco vengono coinvolti 5 giocatori. Notoriamente 4 di questi sono senza la palla, convenendo che sono la maggioranza della squadra.

Essendo il basket un gioco di squadra, é prioritario per chi possiede la palla individuare il compagno meglio attrezzato per poterla ricevere.

Da cui é fondamentale farsi vedere in modo corretto con il giusto tempo.

Diventa fondamentale l'utilizzo della visione periferica che permette di:

- essere pronti a ricevere nella condizione di possesso di palla e a difendere nella condizione di perdita repentina della palla;
- essere nella condizione di ricevere in una posizione del campo pericolosa per la difesa;
- leggere la propria posizione sul campo rispetto alla palla e il canestro e mettersi nella migliore condizione possibile;
- leggere la posizione del proprio difensore e mettersi nella migliore condizione possibile;
- coprire i buchi (spaziatura) che il movimento dei compagni creano per bilanciare l'attacco;
- leggere il tempo, cioè muoversi con tempismo.

Esempi pratici:

due contro uno

Nello sviluppo del due contro uno é fondamentale il movimento della palla e la posizione del giocatore senza palla.

Il giocatore senza palla dovrà:

-Farsi vedere nel cono visivo dell'attaccante con palla. Il giocatore con palla deve essere sempre concentrato alla ricerca della migliore via del canestro. Ma nel gioco in sovrannumero, la condizione migliore per fare canestro ad alta percentuale consiste nel passare la palla al giocatore libero. Dato che non si può sperare che l'azione di sovrannumero duri in eterno, la ricerca dell'uomo libero dovrà essere avveduta e rapida.

-Non nascondersi dietro la presenza del difensore. La posizione corretta della difesa é sempre uno schermo per l'attaccante con palla. Non solo, anche per il giocatore senza palla la presenza del corpo del difensore diviene naturalmente un'ostacolo, che non permette alla palla di individuare il giocatore libero. Il giocatore senza palla dovrà fare attenzione a non entrare nel cono d'ombra difensivo, che non permette alla palla di individuare a pieno il bersaglio, cioè il giocatore senza palla.

-Essere ad un passaggio dalla palla. Essere troppo vicini alla palla, permette ad un difensore il marcamento simultaneo di due attaccanti anche in presenza di un passaggio. Mentre essere troppo distanti non permette altrimenti un passaggio rapido, ma passaggi lenti con posizione difensiva facilmente recuperabile dalla difesa.

-Effettuare tagli con alta visibilità. Tagliare verso il canestro significa prendere posizione vicino allo stesso e mantenerla per un tempo determinato non superiore ai 3 secondi. In ogni caso un taglio verso il canestro deve sempre prevedere la possibilità di ricevere la palla usando le braccia e le mani come bersaglio. Mai tagliare solo per andare da un'altra parte, ma avere sempre uno scopo.

-Non intralciare l'uno contro uno della palla. Avvicinarsi troppo alla palla sfavorisce inoltre l'attaccante con palla, non permettendo allo stesso lo sviluppo dell'uno contro uno.



Tutte le prerogative richieste al giocatore senza palla consistono nella lettura spazio tempo della propria posizione in campo e quella dell'avversario.

Sapere la posizione assunta non basta, se non si sa quella della difesa.

Lo sguardo dell'attaccante non deve essere solo rivolto alla palla, ma a tutto quello che gravita attorno ad essa.

I medesimi concetti possono essere trasportati a tutte le situazioni di sovrannumero (tre contro due, quattro contro tre, ecc...). Ma sono la linfa vitale del gioco di squadra in situazione d'attacco schierato.

Buon lavoro.

Giovanni Piccin