

U.S.A.P.

Unione Sindacale Allenatori di Pallacanestro

Riconosciuta dalla Federazione Italiana Pallacanestro con Delibera 30.04.1994

Via Dell'Abbadia, 8 - 40122 Bologna

Tel 051/26.11.85 - Fax 051/26.74.55 - E.mail: usap@usap.it

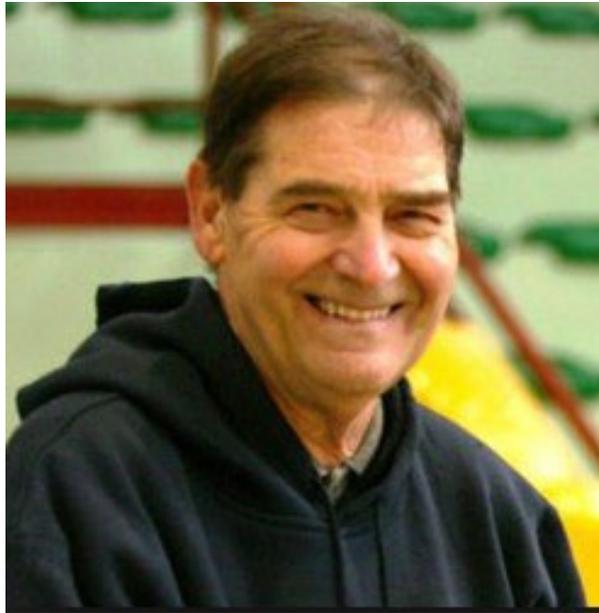
Sito internet: www.usap.it



Elaborazione grafica a cura di Federico FILESI e Marco DAMASCHI

L'uso dei piedi nei fondamentali individuali

Coach : Claudio Papini



Coach Claudio Papini

“il PAPO”

Insegnante di Pallacanestro

L'uso dei piedi nei fondamentali individuali

PREMESSA

Ho avuto la fortuna e l'onore di conoscere in maniera approfondita Claudio PAPINI, per tutti il "PAPO", solo quando è ritornato a "casa sua" al D.L.F. La Spezia dopo una ventina d'anni di eccezionale lavoro nel settore giovanile di Rimini, dove ha ottenuto grandi risultati, ma soprattutto ha "costruito" tanti giocatori di Serie A (Carlton Myers e Alex Righetti solo per citare i più famosi!).

Ricordo ancora perfettamente la sua grande disponibilità ed umiltà nonché la scrupolosa attenzione all'insegnamento particolareggiato di ogni singolo fondamentale individuale di gioco.

Pertanto, ho pensato che il modo migliore per ricordare una persona speciale come il "PAPO" e allo stesso tempo non disperdere il suo prezioso sapere potesse essere quello, in piccolo, di pubblicare alcuni suoi esercizi per l'uso dei piedi nei fondamentali e le sue relative indicazioni e considerazioni che ho raccolto pochi mesi prima della sua prematura scomparsa avvenuta ormai diversi anni fa.

Infine, faccio presente per chi fosse interessato ad approfondire l'argomento che la relazione integrale di Coach Papini è contenuta all'interno della Dispensa "Settore Giovanile" stampata dall'Unione Sindacale Allenatori Pallacanestro.

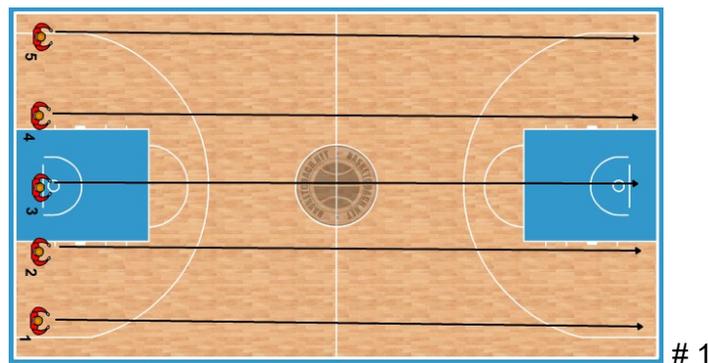
ESERCIZI SULL'USO DEI PIEDI NEI FONDAMENTALI INDIVIDUALI

Le Partenze

Esercizio 1

I giocatori disposti senza palla sulla linea di fondo in posizione fondamentale.

Al via dell' Allenatore i giocatori corrono fino alla linea di fondo opposta (Diagr.1).

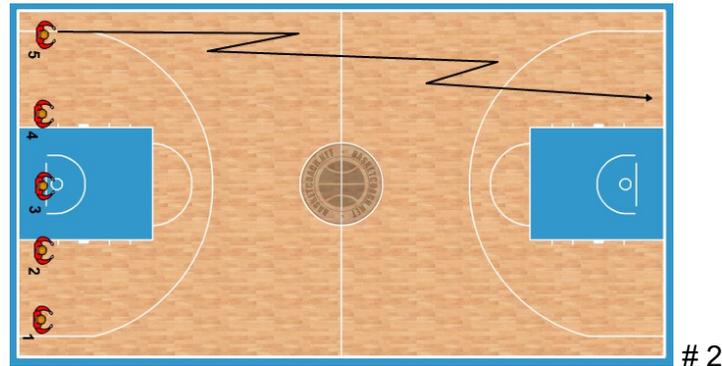


"Si può notare che la maggior parte dei giocatori inizieranno con un breve passo indietro, quest'azione comporta una perdita di tempo ed un vantaggio dato all'avversario; l'istruttore dovrà insistere sul fatto che il primo passo sia fatto rapidamente in avanti (spingendo su uno dei due piedi)".

Esercizio 2

I giocatori disposti senza palla sulla linea di fondo in posizione fondamentale.

A comando dell'allenatore i giocatori eseguiranno una corsa cestistica in avanti, indietro e nuovamente avanti (Diagr. 2).



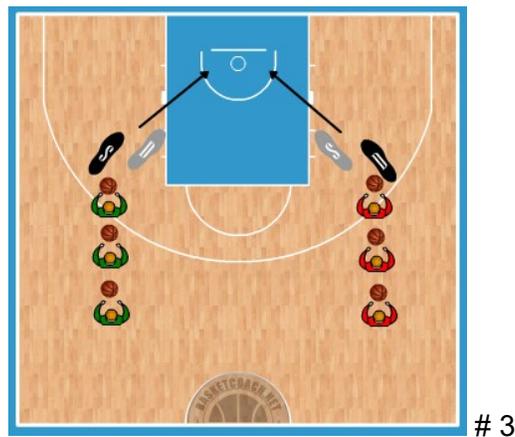
“Anche in questo caso andrà verificato il corretto uso dei piedi ed evitare qualsiasi movimento di oscillazione della gamba rivolta verso la nuova direzione”.

Esercizio 3

Tutti i giocatori con palla e disposti uno dietro l'altro in posizione di ala (indicativamente un metro dentro l'arco dei tre punti).

Partendo da posizione fondamentale (con i talloni leggermente sollevati) si esegue un terzo tempo: due passi con la palla in mano e si tira a canestro.

Questo esercizio deve essere eseguito prima da un lato e poi dall'altro e può essere fatto prima senza e poi con palla (Diagr. 3).



“Quello che va analizzato è se il passo viene eseguito correttamente in avanti o con movimenti errati di rotazione verso l'esterno del piede d'appoggio; è importante che i passi siano fatti in avanti altrimenti si perde l'efficacia nella spinta (piede e ginocchio della gamba di spinta nella direzione del canestro)”.

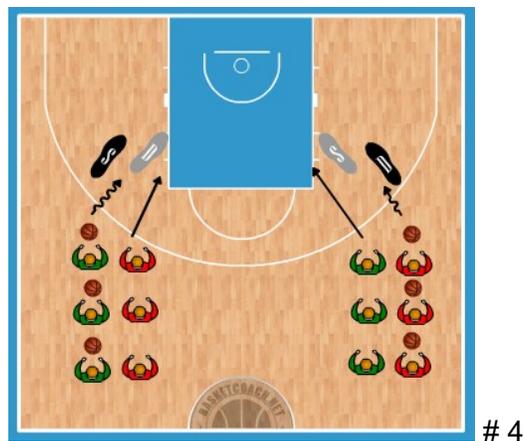
Varianti: Possiamo iniziare l'esercizio con i giocatori che eseguono prima della partenza skip alternato sul posto (cosiddetta "mitraglia"), saltelli a piedi pari sul posto o saltelli portando alternativamente piede destro e sinistro avanti.

Esercizio 4

Esercitazione simile alla precedente con la differenza che i giocatori partono dalla linea dei tre punti ed eseguono una partenza in palleggio prima dei due passi predetti.

Si può partire anche senza palla con il coach che consegna la palla dopo il primo passo.

Successivamente l'esercizio può essere eseguito mettendo a fianco del giocatore con palla un difensore con il compito di "accompagnare" il compagno (Diagr. 4).



4

"Importante da valutare: il corretto passo in avanti e la corretta posizione del piede di spinta (no rotazione!)."

Esercizio 5

Tutti i giocatori con palla e disposti uno dietro l'altro in posizione di ala (indicativamente sulla tacca della cosiddetta zona franca).

Partendo da posizione fondamentale (con i talloni leggermente sollevati) si esegue un arresto rovescio: passo raccolto e tiro di potenza in posizione parallela al tabellone.

Questo esercizio deve essere eseguito prima da un lato e poi dall'altro, prima senza difesa e dopo con un difensore che accompagna partendo sedere al canestro.

Successivamente come variante si potrà cominciare eseguendo dei saltelli alternati sul posto.

"Verificare che non ci sia l'arretramento del piede nella partenza".

*"E' importante che nel proporre le esercitazioni predette rispettiamo il principio di una **progressiva difficoltà d'esecuzione**, in modo tale da garantire un giusto **percorso formativo**; l'obiettivo è quello di incrementare la reattività dei piedi che ci garantisce di poter "anticipare" il nostro avversario".*

Cambio di Direzione

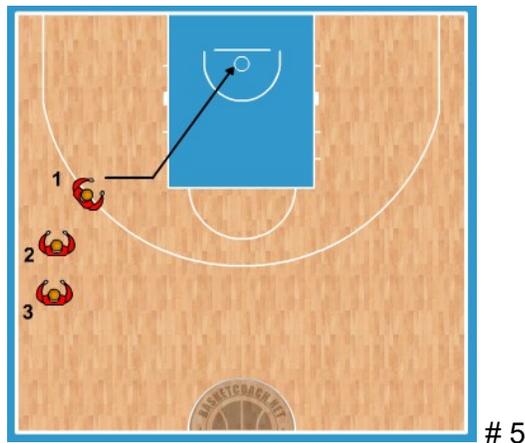
“Anche in questo fondamentale è importante che il piede di spinta non abbia extra – rotazioni, mentre si sta interrompendo la corsa verso la direzione presa in precedenza.”

Inoltre si dovrà associare il cambio di direzione al cambio di velocità, evitare quindi passi troppo lunghi e nel momento in cui mi muovo con la gamba avanzata nella nuova direzione, il primo nella vecchia direzione fungerà da perno, mentre il secondo (piede di spinta) sarà posto nella nuova direzione che si sta per prendere”.

Esercizio 6

Tutti i giocatori in fila, senza palla, in posizione d'ala.

Al segnale il primo giocatore esegue una partenza diretta o incrociata correndo lungo la linea della pallavolo; ad un secondo segnale il giocatore esegue un cambio di direzione per andare a canestro (Diagr. 5).



5

“E’ importante dare dei segnali durante gli esercizi per abituare gli atleti a saper reagire”.

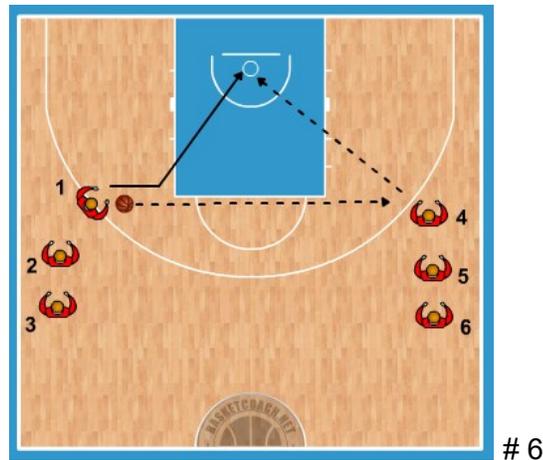
Lo stesso esercizio lo ripetiamo con il giocatore con il pallone in mano ed infine con il coach che passa la palla battuta a terra nel momento del cambio di direzione.

Esercizio 7

Due file di giocatori in posizione di ala (una con palla e l'altra senza): il primo della fila con palla passa al primo della fila opposta, accompagnando l'azione con un passo avanti (Diagramma 7).

Pertanto, spingendo su tale piede, cambio di direzione e velocità verso canestro e subito dopo esegue un movimento di taglio verso canestro, riceve il passaggio di ritorno e conclude a canestro da sotto.

“Su questa base costruiamo un esercizio di passaggio e conseguente taglio verso canestro (anche per abituarli a fare due cose insieme: passo e taglio)”.



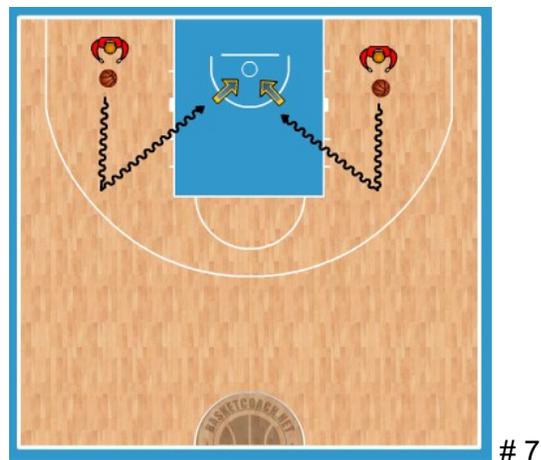
6

Cambio di Senso in Palleggio

Esercizio 8

Due file di giocatori, con palla, sulla linea di fondo: al segnale dell'allenatore, i primi due delle file partono in palleggio ed all'altezza della linea di tiro libero eseguono un cambio di senso, mano e velocità, e concludono a canestro (Diagr. 7).

Variante: con difensore che accompagna.



7

“Importante: evitare di ripartire muovendo per primo il piede sul quale ci si è arrestati; l'ultimo passo della vecchia direzione corrisponde al primo passo nella nuova (il piede perno diventa piede di spinta)”.

Tiro

“Ci preoccupiamo troppo spesso di come viene eseguito il gesto, della sua velocità e poco dell’equilibrio, mentre solo se si ha una buona base si avrà un buon tiro; è importante anche come si “ricade” dopo il tiro, bisogna evitare di ricadere sui talloni, poiché così facendo non si ammortizza la caduta provocando nel tempo grossi problemi alla schiena.

Esercizio 9

Esercizio propedeutico: tutti i giocatori disposti con i piedi lungo la linea di fondo.

Al segnale dell’allenatore da posizione fondamentale si salta in alto e si ricade sulle punte nello stesso punto di partenza.

Variante: si parte con due iniziali leggeri saltelli.

Esercizio 10

Esercizio di tiro: i giocatori con palla, disposti su due file fronte a canestro, agli spigoli della lunetta.

I primi delle file eseguono due salti a piedi pari in avanti, poi saltano sul posto e tirano (Diagr. 8).



8

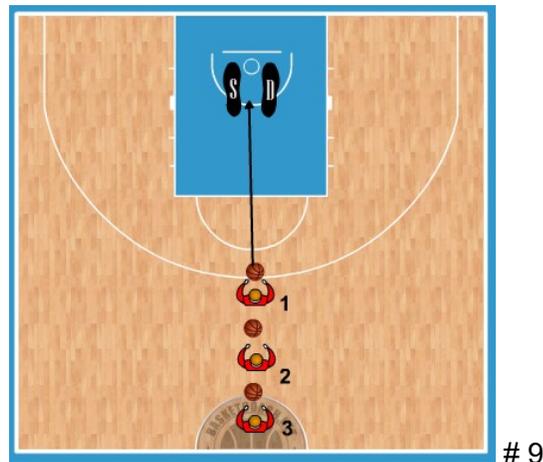
“Osservare la contemporanea azione dei piedi e che nei vari salti il rumore dei piedi sia minimo; obiettivo: trasformare l’azione di corsa orizzontale in un salto verticale!”.

Esercizio 11

Lo stesso esercizio può essere ripetuto nel seguente modo: un giocatore disposto in piedi su una panca con la palla tenuta alta; il compagno salta toccando la palla prima con la mano destra, poi con la sinistra, al terzo salto prende la palla, ricade in equilibrio, salta per un tiro a canestro.

Esercizio 12

Tutti i giocatori senza palla in fila in posizione centrale (indicativamente un metro dietro la linea dei tre punti): al segnale il primo giocatore corre verso canestro, esegue un arresto ad un tempo, effettua due salti cercando di toccare il ferro (Diagr. 9).



“Importante: verificare che le cadute siano sul posto e non avanti (esercizio utile anche per il tiro in sospensione!)”.

Terzo Tempo

Progressione Didattica degli esercizi:

- a)** da sotto canestro: alzo il ginocchio e tiro;
- b)** da vicino a canestro: da piedi paralleli faccio un passo e tiro come prima;
- c)** come prima ma con due passi e tiro (il primo passo in lunghezza mentre il secondo più corto in elevazione!)
- d)** passaggio consegnato del coach con il ragazzo che porta avanti il piede mentre riceve il pallone;
- e)** gli stessi esercizi di prima ma con la difesa a fianco che condiziona (difesa prima “guidata” e poi agonistica che parte ad handicap).

Nota: i predetti esercizi possono essere anticipati senza palla e vanno eseguiti ovviamente sia a destra che a sinistra.



CONSIDERAZIONI DI COACH PAPINI

“In tutti questi anni ho avuto modo di riscontrare una progressiva e preoccupante carenza sul lavoro dei piedi e un sempre più diffuso uso non corretto dei piedi.

Cause principali senz'altro la scarsa abitudine al movimento (sindrome ipocinetica): oggi si cammina sempre meno, si usa l'ascensore, la macchina, ecc.; però anche noi istruttori, poiché dedichiamo poco tempo alla tecnica specifica dell'uso dei piedi.

In un gioco come la pallacanestro, che ha sviluppo sia orizzontale che verticale, qualsiasi fase del gioco, sia in attacco che in difesa, coinvolge l'attività dei piedi.

*In conclusione voglio evidenziare che m'interessava mostrarvi un lavoro finalizzato al **come** lavorare con i piedi, lasciando ad una successiva relazione la spiegazione del **perché** e del **quando** eseguire certi movimenti; l'obiettivo primario del presente lavoro è il raggiungimento di un buon uso dei piedi per evitare, ad esempio, le troppe infrazioni di passi che si vedono spesso nelle partite giovanili”.*

La speranza è che gli esercizi e le indicazioni del “PAPO”, a tutt'oggi di grande importanza ed attualità, possano essere oggetto di spunto di riflessione per i lettori che operano nel settore giovanile, affinché ripongano la doverosa attenzione all'uso dei piedi all'interno del percorso formativo che hanno previsto per i propri giovani cestisti.