

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



Coach Antonio PETILLO

Formatore Nazionale C.N.A.

Resp. Tecnico Kouros Napoli

PROGRESSIONE DIDATTICA SU MIGLIORAMENTO FONDAMENTALI INDIVIDUALI DI ATTACCO: LE PARTENZE

“La pallacanestro è uno sport di iniziativa, chi esegue prima un **movimento vince**”. Nel caso specifico delle partenze è importante far comprendere ai giocatori che impegnando un corridoio che porta a canestro **prima** che sia chiuso dal difensore, il vantaggio acquisito potrà essere più facilmente concretizzato con un canestro o magari un assist.

Partendo da questo principio, possiamo rilevare quanto siano importanti tre fattori da allenare nelle partenze:

- Capacità di individuare uno spazio (corridoio libero) e capirne il vantaggio che offre.
- Capacità di eseguire “bene” il fondamentale delle partenze, cioè utilizzare bene lo spazio che porta al canestro spendendo il minor tempo possibile.
- Automatizzare il nuovo gesto motorio acquisito e sviluppare la capacità di scelta del più idoneo fondamentale di partenza da utilizzare.

Solitamente nel trattare un nuovo argomento in palestra uso il **metodo globale – analitico – globale**, allo scopo di porre inizialmente il giocatore davanti ad un “problema da risolvere”.

Con questo metodo si stimola la capacità di adattamento del giocatore a nuove scelte mai eseguite prima ed a motivarlo nell’apprendimento degli strumenti di risoluzione che saranno introdotti nella fase analitica. La fase finale, nuovamente globale, avrà il valore di una verifica sul lavoro svolto orientato verso la nuova conoscenza motoria.

È chiaro che una nuova conoscenza motoria avrà bisogno di tempi di automatizzazione del gesto, per cui solo le ripetizioni, adottate negli allenamenti successivi, ottimizzeranno la nuova conoscenza tecnica del giocatore.

Il metodo globale – analitico – globale è applicabile a tutti gli argomenti ed a tutti i livelli sia con giovani giocatori sia con atleti molto evoluti.

Di seguito proporrò una progressione didattica “allargata” nel senso che saranno inserite sia la partenza omologa sia quella incrociata, due argomenti che non tratteremo certo in un solo allenamento

Inoltre, saranno proposti più esercizi rispetto a quelli applicabili in una sola seduta di allenamento.

Attivazione

Dovendo affrontare come argomento le partenze, è opportuno iniziare con un lavoro di attivazione basato sull'uso dei piedi.

Dgr. 1: Mano sx scivolamento laterale con spinta interna della palla, uso dello “step” laterale sulla linea che delimita l'area, poi frontale sul linea di tiro libero, quindi corsa all'indietro fino alla linea di fondo campo, dove si palleggia con scivolamento prima di partire sprint verso l'altro canestro.

Curare, oltre lo step, la spinta della palla con mano dietro il pallone quando si corre verso l'altro canestro.

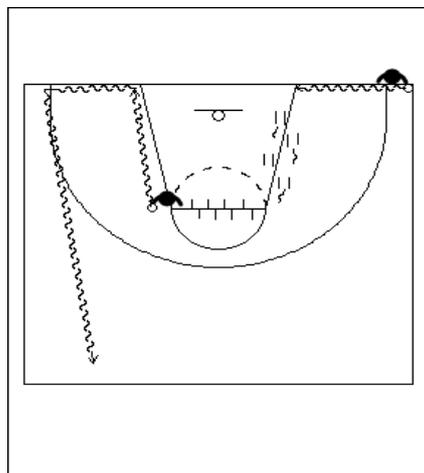


Diagramma 1

Parte globale

Nel corso di questa fase, utilizzando con i giocatori il metodo interattivo, “speculare” su problemi che, certamente, emergeranno durante il gioco ad esempio: mettendo in risalto ai giocatori il mancato cambio di velocità dopo il primo passo di partenza; l'impegno ritardato del corridoio che porta al canestro; la direzione di partenza non in linea con il canestro (strada più breve); la scelta di partire verso il fondo anziché verso il centro.

Dgr. 2: 3 vs 3 fronte a canestro, metà campo.

Dare come indicazione solo lo spazio da sfruttare, ben sufficiente visto i sei giocatori in campo.

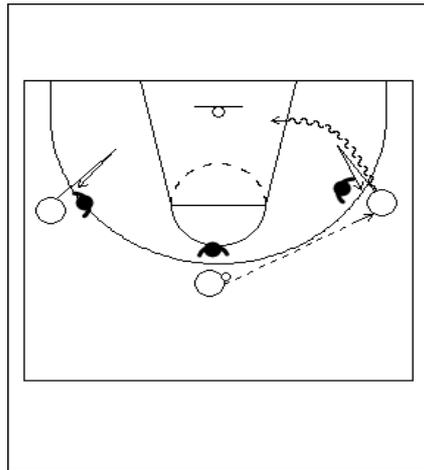


Diagramma 2

Parte analitica

Sulla base dei difetti, fatti rilevare dall'allenatore e condivisi dai giocatori attraverso lo scambio di idee della parte interattiva, si passa alla fase analitica; fondamentale per dare gli strumenti tecnici per la risoluzione dei problemi affrontati.

La spinta Dgr. 3: sulla linea di fondo campo posizione fondamentale, lasciar cadere il corpo in avanti. Prima di "cascare per terra" appoggiare un breve passo avanti e spingere forte in avanti palleggiando fino all'altro canestro. Esercizio con uso del piede destro poi sinistro.

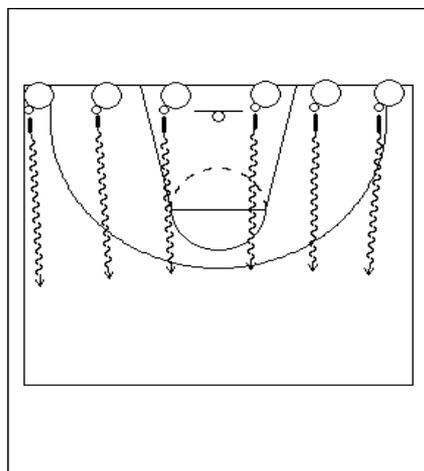


Diagramma 3

Arresto in due tempi Dgr. 4: (argomento di richiamo, già trattato negli allenamenti precedenti). Autopassaggio, arresto tallone avampiede stesso piede e arresto sull'avampiede del secondo appoggio, poi, si riparte; al momento senza dare specifiche indicazioni.

Sempre utilizzando il metodo interattivo, far rendere conto al giocatore, dov'è il peso del corpo dopo l'arresto in due tempi (sul secondo appoggio).

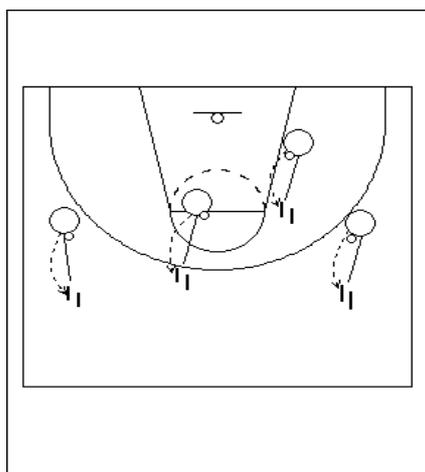


Diagramma 4

Stesso obiettivo esercizio **Dgr. 5.** si prosegue fino al canestro opposto.

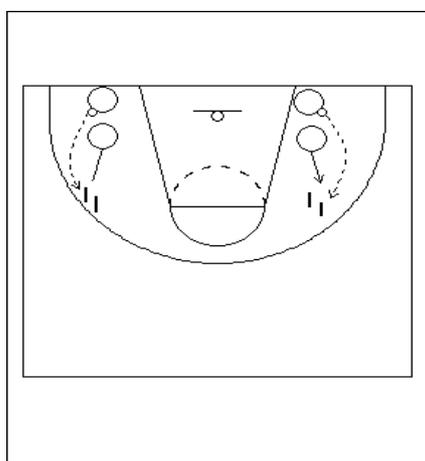


Diagramma 5

Arresto in due tempi laterale Dgr. 6: coppie, passaggio che rimbalza a terra e viene raccolto dal compagno con arresto in due tempi laterale.

Nelle azioni reali di gara quasi sempre si riceve la palla con arresto di taglio rispetto al canestro. Pertanto, chi riceve avrà sempre il peso del corpo sul secondo appoggio.

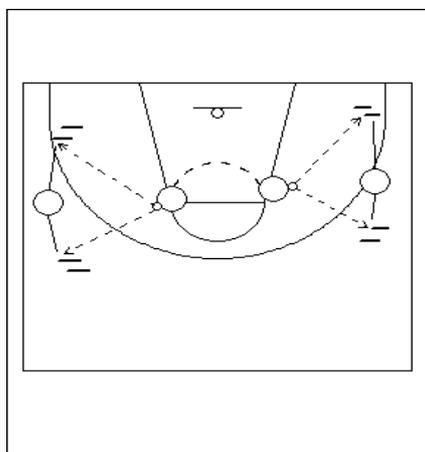


Diagramma 6

Fase istruente: E' la parte dell'allenamento riservata alla nuova conoscenza da acquisire in continuità con la fase analitica; come detto, in una sola seduta di allenamento non è opportuno insegnare due argomenti nuovi, anche se nella seguente lezione sono trattate entrambe le partenze.

Partenza omologa (stessa mano stesso piede)

Dgr. 7:

Come visto precedentemente, il peso del corpo dopo l'arresto è sul secondo appoggio, di conseguenza, prima di effettuare una partenza omologa, è necessario "scaricare" il peso che grava sul piede proposto alla partenza: eseguire un palleggio sul posto per ottenere ciò, quindi fare un passo breve in avanti con lo stesso piede e partire spingendo forte sul passo breve.

La palla va condotta avanti posizionando la mano leggermente dietro l'emisfero superiore. Scambio di posto tra il passatore e chi esegue la partenza in palleggio.

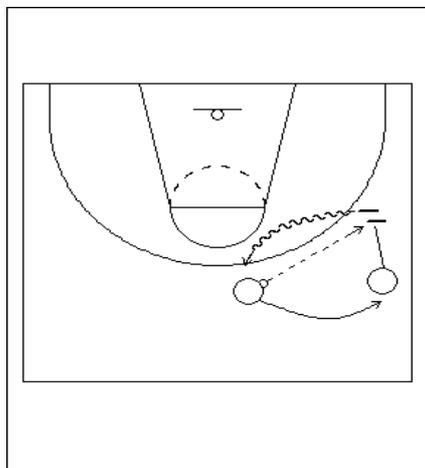


Diagramma 7

Partenza incrociata

Dgr. 8:

Considerato che il peso del corpo è sullo stesso lato della palla, perché il baricentro del corpo è spostato in quella direzione, nella partenza incrociata si deve trasferire, assieme alla palla, il peso dal secondo appoggio al primo (piede perno).

Eseguire il primo passo in diagonale rispetto al corpo, facendo passare il pallone sotto le ginocchia per tenerlo lontano dalle mani dell'avversario e mantenere un migliore equilibrio del corpo.

Il passo incrociato deve essere breve in modo da restare ben in equilibrio con il corpo e poter avere una migliore leva per spingere lo sprint di partenza.

Anche in questo caso, la mano spingerà da dietro la palla.

Nella partenza, a mio avviso, non è importante cercare di tagliare fuori con la spalla il corpo del difensore perché è importante eseguire un primo passo col corpo in equilibrio per partire forte.

Inoltre, suggerisco sempre al giocatore che il riferimento da guardare è lo **spazio libero** non l'avversario. Chiaramente, se il difensore è troppo distante la scelta immediata sarà diversa dalla partenza in palleggio.

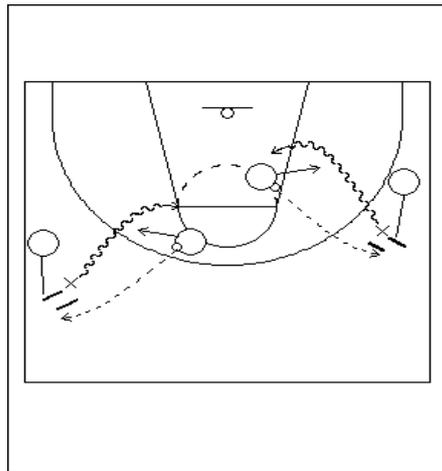


Diagramma 8

Lettura spazi vantaggiosi.

Dgr. 9 e 10: implementata la corretta esecuzione delle partenze con esercizi di ripetizione del nuovo gesto motorio, è importante far comprendere ai giocatori quando utilizzare questa abilità acquisita; autopassaggio direzione linea da tre punti.

Inizialmente l'allenatore chiuderà lo spazio sotto o centrale: il giocatore deve individuare lo spazio più vantaggioso ed eseguire la scelta di partenza più adatta ad invadere il corridoio libero, omologa o incrociata.

La figura dell'allenatore che simula la difesa sarà presto sostituita da un giocatore.

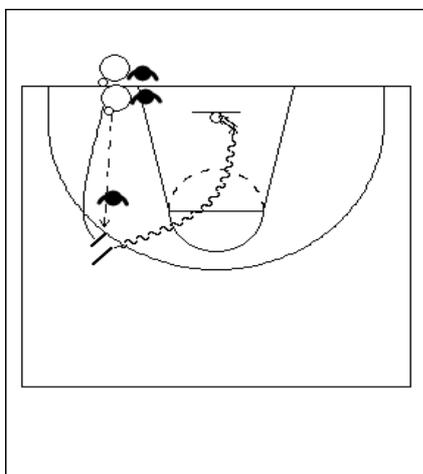


Diagramma 9

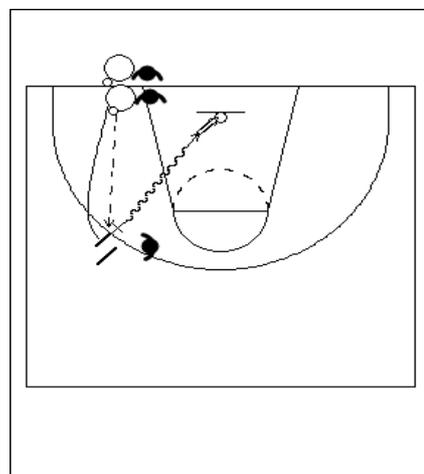


Diagramma 10

Per ottenere un vantaggio di tempo maggiore, si curerà in particolare che “mentre” si riceve la palla già si fronteggerà il canestro **Dgr. 11.**

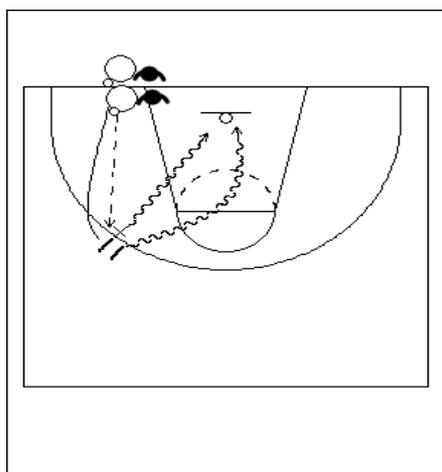


Diagramma 11

Esercizi di automatizzazione.

Acquisita la conoscenza su **come** si esegue una partenza, condivide le modalità su **quando** farne uso e quali sono gli spazi da utilizzare per ottenere un vantaggio, si passa alla fase di automatizzazione del nuovo gesto motorio.

La progressione di questi esercizi sarà sempre orientata all'incremento delle difficoltà, **dal facile al difficile**, e l'avvicinamento alle situazioni reali di gioco.

Dgr. 12: palla all'appoggio sulla lunetta, già in possesso di un altro pallone, seguire, ricevere eseguire arresto in due tempi, fintare il tiro.

Riconsegnare la palla ed andare verso l'altra palla per ricevere, partire incrociati dopo l'arresto in due tempi.

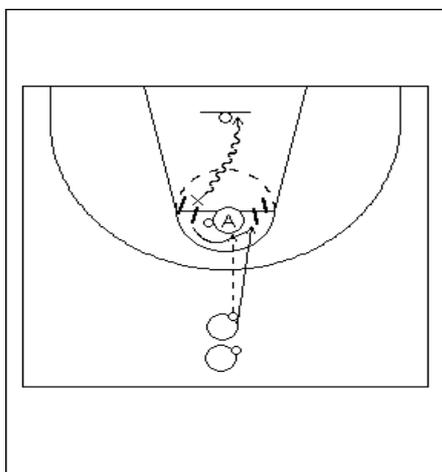


Diagramma 12

Dgr. 13 esercizio come sopra ma un solo pallone in modo da rendere l'esecuzione più veloce.

Passaggio al post, ricezione lato dx o sx, partenza, tiro da sotto o in arresto. Chi passa va al rimbalzo, chi tira va sul post.

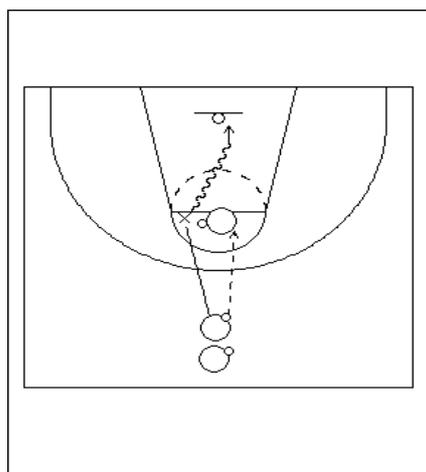


Diagramma 13

Dgr. 14 A e B esecuzione di 6 partenze alternate sul lato dx e sul lato sx, sempre in uscita come visto precedentemente.

Esercizio a terzetti con uso di 2 palloni: un giocatore tira uno passa la palla un altro prende sempre il rimbalzo. Continuità, si cambia ogni 6 tiri.

Partenze omologa e incrociata, poi, alternate.

Questo esercizio va proposto con sei giocatori per canestro in modo da stringere gli spazi e creare una condizione di “traffico”.

Le conclusioni, a secondo degli spazi vuoti, saranno da sotto o in arresto e tiro.

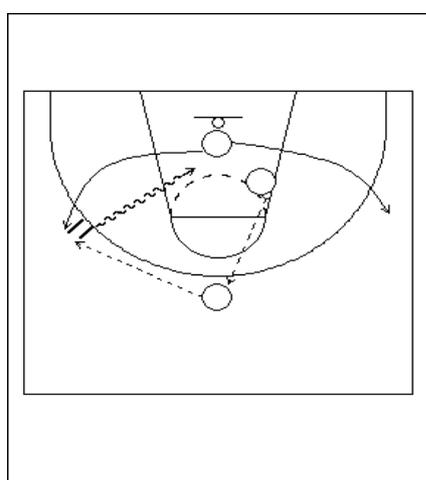


Diagramma 14 A

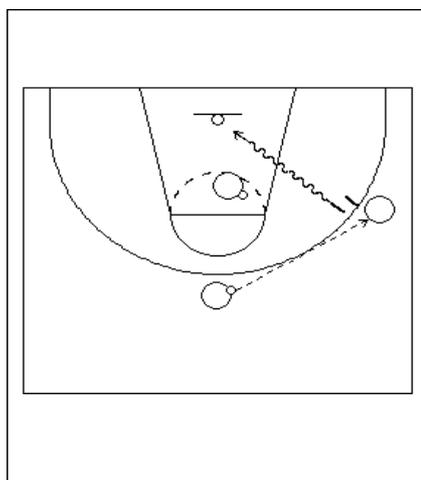


Diagramma 14 B

Esercizi di **velocizzazione del gesto**.

Da implementare quando il movimento è ben assimilato; magari in allenamenti successivi.

Dgr. 15: L'allenatore lascia cadere la palla, dall'altezza delle ginocchia, il giocatore la “cattura” prima che tocchi il pavimento e parte (incrociato poi omologa).

Dgr. 16: Coppie. Entrambi con un pallone.

I giocatori toccano i palloni tra loro prima di partire rapidamente ad incrocio oltre le sedie.

La chiusura, dopo un solo palleggio, è in arresto e tiro. Chi segna **prima** vale un punto chi segna dopo zero.

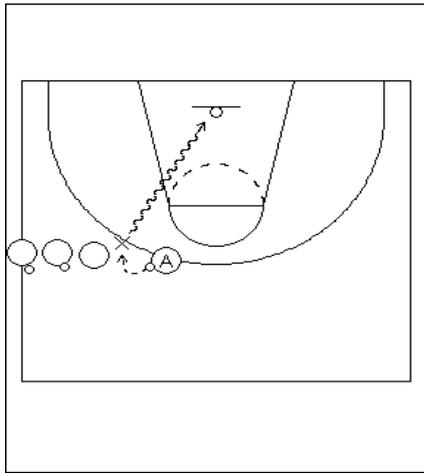


Diagramma 15

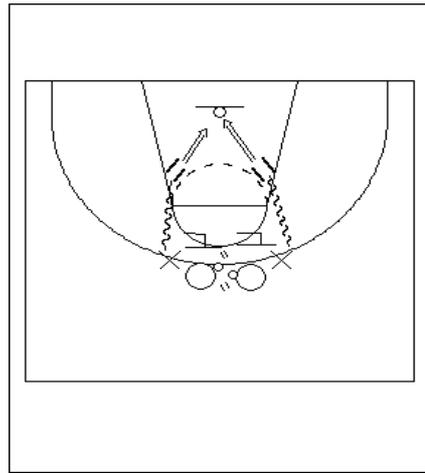


Diagramma 16

Dgr. 17 velocità del gesto con difensore. Invadere il corridoio libero prima che sia chiuso dal difensore.

Coppie attacco e difesa, passare la palla all'appoggio, l'attaccante corre a prendere il pallone, il difensore corre a toccare la mano dell'appoggio prima di difendere.

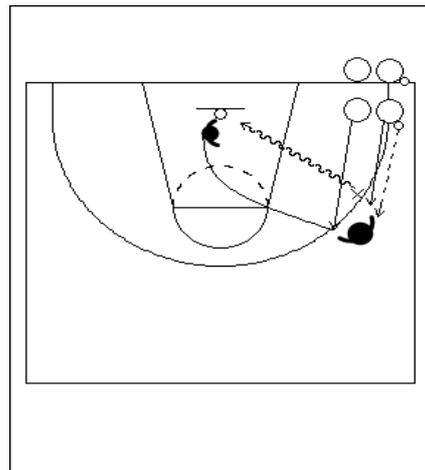


Diagramma 17

Dgr. 18: situazione simile alla precedente ma più vicina alla realtà del gioco.

Chi è dietro attacca sprintando su un lato a scelta.

Chi è davanti di spalle, difende cercando di anticipare e chiudere lo spazio prima della partenza dell'avversario.

Lettura dello spazio utile da parte dell'attaccante.

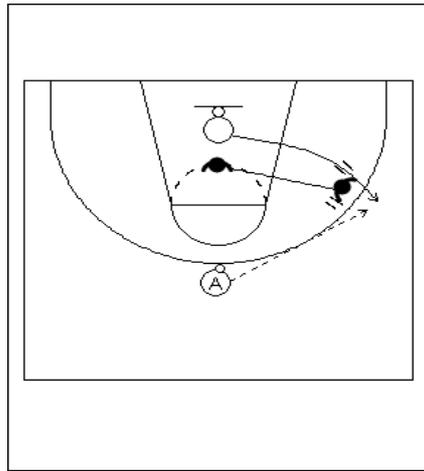


Diagramma 18

Dgr. 19: obiettivo simile al precedente. Palla all'appoggio, sprint su stringendo verso la palla, ricezione e partenza. Lettura spazio.

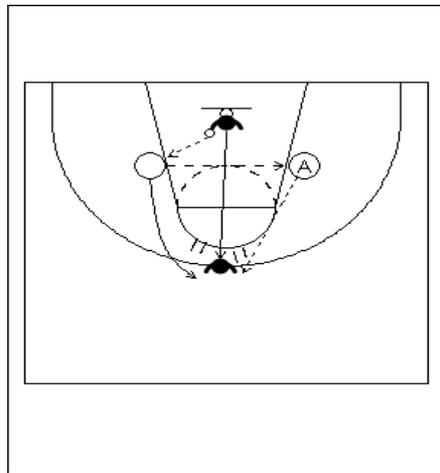


Diagramma 19

Dgr. 20: come sopra, 2v2. obiettivo di avvicinamento alla realtà del gioco. Chi riceve individua lo **spazio vantaggioso** e lo "invade" utilizzando la **partenza più idonea eseguita bene**. Si gioca 2v2 dopo due passaggi.

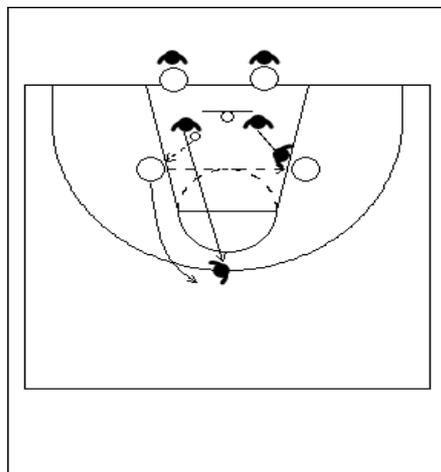


Diagramma 20

Dgr. 21: 3v3, situazione ancora più reale con stessi obiettivi.

Il primo da dx fa autopassaggio, il secondo corre al centro il terzo sul lato opposto.

I difensori inseguono cercando l'anticipo e chiudendo lo spazio all'attacco quando riceve per partire.

Dopo due passaggi è consentito partire 1 v 1 incrociati od omologa, a secondo dello spazio vantaggioso individuato.

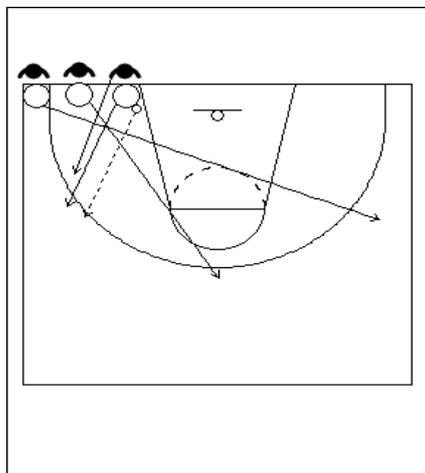


Diagramma 21

Ritorno alla **parte globale**

Dgr. 22: 3 v 3 verifica dell'efficacia del lavoro svolto.

Il lavoro globale iniziale non era efficiente perché i giocatori non avevano gli strumenti tecnici per risolvere i "problemi". Acquisite nel corso dell'allenamento le nuove conoscenze motorie, chiaramente da automatizzare ed ottimizzare ininterrottamente, il lavoro globale risulterà più funzionale.

3 v 3 liberi con una regola base: invadere uno spazio vantaggioso **prima** che venga chiuso dal difensore.

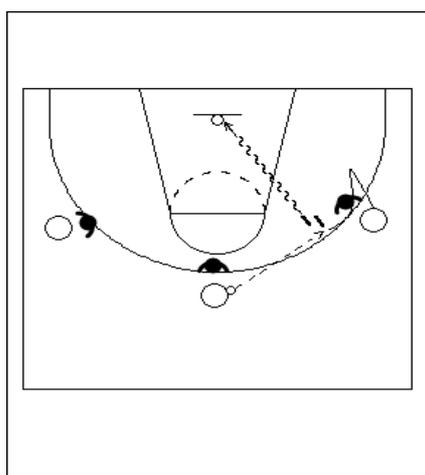


Diagramma 22