

2 giugno 1994

Roberto di Lorenzo

Gli esercizi

L'obiettivo della mia lezione è spiegare la funzione e l'uso degli esercizi e come creare un esercizio utile allo scopo che ci si prefigge.

Lo scopo di un esercizio è di:



Ogni esercizio deve essere uno strumento per sviluppare la corretta esecuzione e l'adattamento alle situazioni di gioco dei fondamentali.

Insegnare

Nella prima fase dell'apprendimento si mira alla acquisizione di un nuovo movimento attraverso l'utilizzo di situazioni analitiche e globali.

Per esempio, voglio insegnare i primi concetti dello spacing per il gioco libero: parto da un esercizio semplice con due giocatori con un pallone, auto passaggio del primo giocatore, con il secondo che si deve muovere per creare il giusto spazio per giocare uno contro uno. In questa prima fase propongo una serie di situazioni semplici in cui i giocatori eseguono dei movimenti prefissati, con la sola idea di occupare lo spazio in modo corretto.

Nel proseguo dell'allenamento costruisco situazioni di collaborazione con tre e quattro giocatori, che richiedono una difficoltà maggiore.

Automatizzare

Nella seconda fase l'obiettivo è l'automatizzazione di un movimento, creare, cioè, un'abitudine motoria attraverso esercizi ripetitivi in situazioni differenti dal semplice al complesso.

Per esempio, nell'insegnare lo spacing utilizzo lo stesso esercizio, rendendolo più complesso: chiedo ai due giocatori di interagire in modo creativo, si muoveranno con i movimenti appresi nella prima fase senza che sia io a suggerirli, ma saranno loro che dovranno reagire alle situazioni che si creano sul campo. Comincio a creare una situazione tattica, di scelta, senza però porre

l'ostacolo avversario, ma suggerendola attraverso la lettura del comportamento del compagno.

Perfezionare

Nella terza fase si vuole ottenere il controllo tattico del movimento, utilizzare il fondamentale in funzione della situazione in campo.

Per esempio, nell'insegnamento dello spacing questa è la fase degli esercizi con la difesa. Anche in queste esercitazioni c'è una gradualità da seguire: all'inizio si suggeriscono alternative semplici, si parte per esempio solo dall'uno contro uno con e senza la palla per insegnare a leggere la difesa, per poi passare alla collaborazione in taglio dopo aver passato la palla ed arrivare al gioco a due con la palla, il dai e segui e blocco sulla palla.

Scelta degli esercizi

Un esercizio deve rispettare questi punti:

- semplicità e funzionalità
- coinvolgimento mentale dei giocatori
- organizzazione

Semplicità e funzionalità

Definire l'obiettivo dell'esercizio: deve servire a curare gli aspetti del gioco che mi interessano, meno sono i particolari coinvolti più è semplice verificare la corretta esecuzione e correggere. Limitare al massimo gli spostamenti inutili, ma finalizzare all'insegnamento tutto ciò che i ragazzi fanno nell'esercizio. L'esercizio non deve essere coreografico, ma ogni movimento deve servire a mettere a fuoco un aspetto di ciò che si vuole insegnare.

Coinvolgimento mentale dei giocatori

Anche negli esercizi più semplici cerco di abituare a fare le cose per una logica.

Organizzazione

Una accurata organizzazione dell'esercizio è necessaria per garantire l'efficacia e favorire la concentrazione dei giocatori.

Numero di giocatori coinvolti direttamente nell'esercizio

Devo sapere che con molti giocatori in movimento contemporaneamente non è possibile seguire e correggere, ma troppi giocatori in attesa fanno abbassare l'intensità dell'allenamento. Per ovviare a questi problemi è bene organizzare in modo attivo le rotazioni.

Tempi dell'esercizio

I tempi dell'esercizio sono i tempi di lavoro, i tempi di recupero (tra un'esecuzione e l'altra) ed il numero delle ripetizioni. La previsione di questi dati mi dà un'idea del tipo di lavoro che vado ad eseguire, la sua intensità ed il tipo di sforzo che i giocatori affrontano nel corso dell'esercizio.

Rotazioni

Devono essere quanto più semplici e funzionali al gioco della pallacanestro.

Per esempio, nell'esercizio per lo spacing, al termine dell'esercizio voglio che si organizzino per andare uno a rimbalzo ed un secondo a coprire il contropiede, correndo a metà campo. In questo modo i tempi morti tra una esecuzione e l'altra diminuiscono ed ogni fase dell'esercizio, anche la rotazione, diventa funzionale all'insegnamento. Un altro espediente che si può utilizzare nel lavoro a metà campo è di trasformare in transizione offensiva la rotazione: chi conclude a canestro va in contropiede dall'altro lato, prima di ritornare in fila.

Numero dei palloni usati

I palloni devono essere lo stretto necessario per evitare confusione e conseguente perdita di tempo. Un pallone in meno è sempre meglio che uno di troppo, si può prevedere di fare arrivare il pallone in fila con una serie di passaggi come, per esempio da uno sviluppo iniziale di contropiede.

Principi per la costruzione di un esercizio

L'obiettivo (lo spacing) La definizione dell'obiettivo nasce dal lavoro in palestra e dall'analisi delle partite, del comportamento dei giocatori.

Per esempio, nel corso di questi anni la maggior difficoltà incontrata nell'insegnare il gioco libero alle mie squadre è stata l'incapacità dei giocatori a muoversi in modo coordinato, con e senza palla, senza, cioè, ammassarsi in un fazzoletto.

Devo definire se è un:

elemento semplice, un particolare di un fondamentale individuale, una determinata situazione di collaborazione.

Per esempio, la mano guida nel tiro, la lettura di uno specifico comportamento difensivo.

elemento complesso, per valutare l'opportunità di scomporlo in più elementi, una carenza grave in un fondamentale, una situazione di gioco complessa da analizzare in tutti i particolari.

Per esempio, insegnare il terzo tempo, la lettura del blocco cieco.

O anche lo spacing che è legato alla capacità di occupare lo spazio ed alla conoscenza di molti fondamentali:

- uso dei piedi, equilibrio del corpo
- cambio di direzione e velocità
- uno contro uno
- palleggio
- passaggio

È, quindi, una buona occasione per allenare tutti i fondamentali. Va insegnato in modo graduale.

Il livello degli atleti cui proporre l'esercizio

In base a questo definisco il linguaggio e gli strumenti di intervento. A livello giovanile tutto deve essere ricondotto ai fondamentali individuali.

Per esempio, essendo un lavoro composto di elementi semplici, la base di partenza è uguale per tutti, il livello di sviluppo degli esercizi andrà poi graduato sulla maturità dei giocatori.

Definire i particolari che voglio curare

Il minor numero possibile.

Per esempio, l'equilibrio in ogni sua manifestazione, occupare lo spazio, l'esecuzione dei cambi di velocità e di direzione, l'uno contro uno. Sottolineo l'aspetto mentale, si lavora insieme ad un compagno.

Sviluppo della sequenza

Definire una sequenza per sviluppare gradualmente l'argomento, l'esercizio deve essere il più semplice possibile, costruendo una situazione che riproduca, quanto più possibile, la realtà del gioco.

Scelta della sequenza base

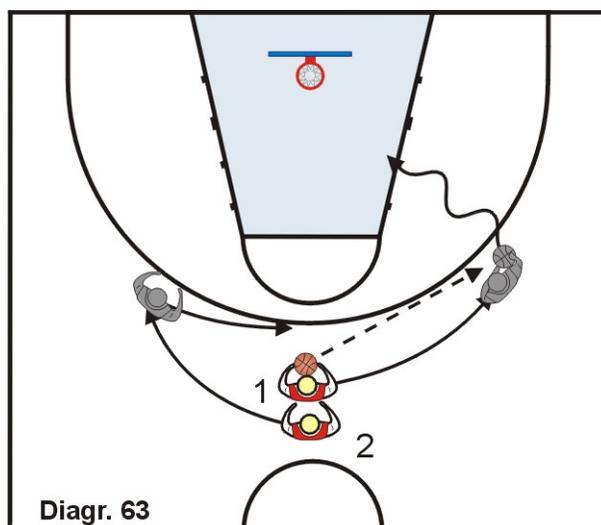
L'idea mi è nata guardando un video tecnico di Calipari, allenatore di UMass³.

1. Spiego al giocatore il principio base e chiedo di eseguire un solo movimento preordinato.

Per esempio, i due punti fondamentali sono il giocatore con la palla, che gioca uno contro uno, ed il giocatore senza, che deve occupare una posizione che gli permetta di collaborare con il compagno. Da questi elementi mi è nata l'idea di fare partire i due giocatori in fila, il primo con la palla ed il secondo senza: il primo lancia la palla in una delle due direzioni, spostandosi a raccogliercela per fronteggiare, mentre il secondo si deve muovere per prendere una

³ Attualmente John Calipari allena a Memphis University.

posizione a tre - quattro metri. Come riferimento viene dato originalmente l'arco dei tre punti. Già in questo primo elemento c'è la necessità di muoversi in coordinazione non preordinata.



Una volta definita la sequenza base, si sviluppa l'esercizio attraverso differenti stadi.

2. Propongo nuovi elementi sempre sul principio base

Per esempio, uno contro uno con la palla e rotazione dell'uomo senza palla.

- Differenti punti di partenza.
- Passaggio al compagno, diretto e back door.

3. Lascio al giocatore la scelta

Lettura, dopo avere proposto le prime soluzioni base si gioca uno contro uno con e senza la palla in modo preordinato, si lascia ai giocatori la scelta coordinata delle soluzioni.

4. Inserisco un elemento esterno che dia una chiave di lettura al giocatore che dovrà imparare a trovare la soluzione che ritiene più conveniente nella situazione proposta

- Propongo il lavoro in coppia in modo che la lettura nasca dal comportamento del compagno.
- Inserisco una difesa passiva per dare la chiave di lettura, in un primo momento prefissata, poi variabile.

Per esempio, un allenatore difende passivo sulla palla o sull'uomo senza, per dare la chiave di lettura.

5. Agonistico

Per esempio, due contro due.

La stessa sequenza può essere ripetuta per diverse combinazioni di movimenti con lo stesso ordine.

Valutare il numero di atleti da coinvolgere. È una buona regola coinvolgere lo stretto numero indispensabile di giocatori in un esercizio, ben focalizzando il suo scopo.

Per evitare che troppi stiano fermi a guardare si può:

- utilizzarli come appoggi;
- lavorare in più quarti di campo.
- Prevedere una fase di rotazione funzionale all'apprendimento di abitudini funzionali al gioco (copertura del contropiede, transizione a tutto campo, ecc.).

Per esempio, la cellula base di una collaborazione è due, per cui sono partito da due giocatori, ho poi aggiunto un appoggio, quindi lavorato a tre, poi aggiunto un appoggio, infine quattro contro zero.

- Prevedere la rotazione dell'esercizio, che deve seguire una logica tencia ben precisa.

Per esempio, il giocatore più prossimo al canestro va a rimbalzo, mentre il secondo sprinta a metà campo per recuperare dal contropiede. Chi ha recuperato la palla, ritorna in fila in palleggio. Si può provare ad usare un pallone in meno e prevedere un passaggio di apertura all'uomo senza pallone in fila, aggiungendo così un elemento di passaggio di apertura.

- Valutare il numero dei palloni necessari. Un numero ridotto di palloni favorisce l'ordine dell'esercizio, quindi la concentrazione, migliora i tempi di lavoro, favorisce un'attenzione generale, essendo molti giocatori coinvolti nelle rotazioni che portano al recupero della palla.

Spiego l'esercizio su di un lato ma lavoro su 2/4 di campo contemporaneamente, aggiungendo l'elemento traffico per abituare i giocatori alla giusta scelta di tiro. Se mentre sto penetrando a canestro vedo un compagno che sta recuperando la palla, devo essere pronto ad arrestarmi per non franargli addosso. È una situazione partita!

Valutare l'opportunità di utilizzare degli appoggi, allenatori o giocatori. L'utilizzo degli appoggi rende più mirato l'esercizio, limitando le difficoltà dei giocatori.

Se come appoggio viene usato un allenatore si può rendere ancora più didattica la sua funzione, suggerendo delle soluzioni piuttosto che altre, cogliendo gli errori di esecuzione.

Utilizzando i giocatori come appoggio si ottiene sia un miglioramento tecnico, sia nella comprensione del gioco, ed inoltre un maggiore numero di giocatori nell'esercizio.

Gli appoggi possono avere una funzione:

passiva, solo per eseguire un passaggio definito, indicare un tipo di taglio, ecc.

attiva, dettare una soluzione di attacco con un passaggio, dettare una lettura all'attacco con una posizione difensiva. In questo caso si inizia solo con una determinata soluzione per poi passare ad un comportamento variabile.

Per esempio, in un secondo momento si aggiunge un appoggio interno o esterno per cominciare a lavorare sulle collaborazioni a due senza palla. Lo stesso appoggio può essere usato negli esercizi di lettura per abituare i giocatori a non fermarsi se non ricevono palla; finta un passaggio, per cui il giocatore, come se fosse anticipato si deve muovere. L'appoggio può essere usato come posto di blocco, per insegnare la corretta esecuzione dei fondamentali in un taglio su di un blocco.

- Definire i fondamentali. Definito l'esercizio riesamino i particolari dei fondamentali che vanno curati per essere certo che i punti base siano ben definiti.

Per esempio, la prima cosa da curare è l'equilibrio ed il tempo delle spinte nei movimenti con e senza palla. La posizione nel fronteggiare. L'esecuzione del passaggio (fin dall'inizio gli allenatori ostacolano i passaggi. Il lavoro dei piedi nelle ricezioni. Le conclusioni di tiro).

Proseguendo nella scelta delle soluzioni, la stessa analisi va adattata alle situazioni proposte, sempre però insistendo sul particolare elementare per dare una chiave di lettura generale.

I giocatori devono essere abituati ad effettuare una verbalizzazione dell'esecuzione dell'esercizio, a posteriori, con l'utilizzo degli stessi elementi fondamentali. Per ottenere questo è importante focalizzare dalla spiegazione questi particolari, invitando i giocatori a percepire ciò che fanno nelle prime esecuzioni.

Un altro punto base è legato al fornire ai giocatori di punti di osservazione che permetta loro una scelta anticipata dei movimenti da eseguire.

Per esempio, mentre un giocatore fronteggia, il compagno sa che quello è il momento di offrire un bersaglio di passaggio, se il difensore anticipa, il compagno potrà giocare uno contro uno, se il difensore aiuta potrà ricevere.

Conclusioni

In conclusione voglio sottolineare che:

1. i fondamentali devono essere gli elementi su cui costruire gli esercizi; per una corretta lettura di uno esercizio osserviamo l'esecuzione dei fondamentali. In particolare, l'equilibrio ed il ritmo con cui vengono eseguiti piuttosto che la velocità.
2. in tutti gli esercizi cercare di inserire degli elementi di impegno mentale per i giocatori; chiarire i principi generali del gioco da cui derivare le risposte.
3. il lavoro così impostato permette di destinare al miglioramento dei fondamentali la gran parte del tempo degli allenamenti, migliorando nello stesso tempo il gioco di squadra.
4. lo sviluppo della coscienza individuale negli esercizi favorisce la crescita individuale dei nostri giocatori; ricordiamoci della loro unicità e cerchiamo di sviluppare la loro creatività e non la nostra prepotenza.