

U.S.A.P.

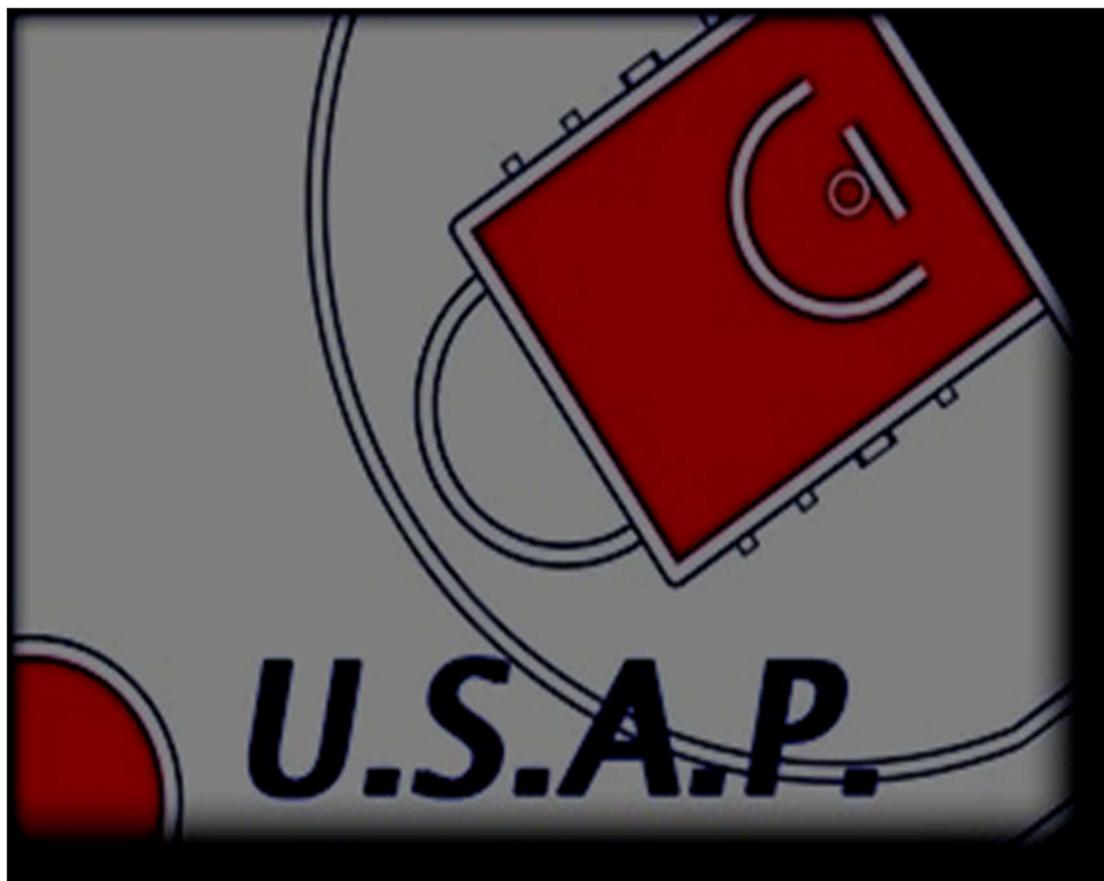
Unione Sindacale Allenatori di Pallacanestro

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



Coach MASSIMO ROMANO

“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.

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.