

29 maggio 1994

Guido Saibene

Fondamentali d'attacco

Il passaggio: tecnica e tattica

Nello spazio a mia disposizione non tratterò la tecnica specifica dei vari tipi di passaggio. Vorrei, invece, puntualizzare gli aspetti tecnici che hanno in comune e che ritengo necessari per una corretta esecuzione del passaggio.

Ricerca e raggiungimento dell'equilibrio

Nell'esecuzione dei fondamentali individuali la ricerca ed il raggiungimento dell'equilibrio, deve essere una costante. Equilibrio e padronanza del proprio corpo devono essere anteposti alla velocità di esecuzione. Ricercare nella fase di apprendimento tecnico la velocizzazione estrema di un movimento può risultare decisamente improduttivo, se non addirittura controproducente. La velocità dovrà arrivare solo in seguito, e ,cioè, quando i gesti atletici e tecnici sono stati memorizzati.

Ricezione, presa e posizione delle tre minacce

Ricezione e presa corretta consentono il rapido utilizzo di tutti quei fondamentali offensivi (tiro, penetrazione a destra e a sinistra, passaggio), di cui un giocatore deve essere dotato. Il loro insegnamento è strettamente collegato. Chi vuole ricevere deve mostrare una mano di riferimento (dare un bersaglio) e andare velocemente verso la palla, afferrandola in volo con decisione, come fosse un rimbalzo (cosa importante soprattutto contro difese pressante).

Andare incontro al pallone è necessario per ridurre la distanza del passaggio e, conseguentemente, la possibilità di intercettazione da parte della difesa.

Il possesso della palla attraverso la presa è vincolato alla corretta posizione delle mani. Fine è quello di ottenere il pieno controllo dell'attrezzo e consentire una rapida esecuzione di tiro, penetrazione o passaggio.

Personalmente preferisco che il giocatore tenga le mani sulla palla, in modo che sia pronto per il tiro. La mano che tira sarà, quindi, dietro la palla, mentre l'altra risulterà laterale (avrà funzione di aiuto); i pollici formeranno una "T".

La palla va tenuta con tutte e dieci le dita, più precisamente con i polpastrelli, che ne sono la parte più sensibile, e deve essere portata all'altezza del petto (sul fianco relativo alla mano forte), per avere immediata possibilità di tiro, penetrazione e passaggio.

Contemporaneamente, il corpo dovrà assumere una posizione raccolta, molto simile a quella di uno sprinter (gambe piegate, busto leggermente inclinato in

avanti, piede corrispondente alla mano forte un poco più avanzato rispetto all'altro, occhi puntati al canestro).

Una posizione del genere, caricata e nello stesso tempo estremamente reattiva, permette al giocatore in possesso di palla di minacciare sia un tiro, sia un'entrata in palleggio o un passaggio (*posizione delle tre minacce*), non permettendo all'avversario diretto una facile scelta difensiva.

La visione periferica

Per un attaccante in possesso di palla è indispensabile vedere cosa c'è tra se ed il canestro. La visione periferica lo consente, permettendo la lettura globale delle diverse situazioni di gioco. Il giocatore che guarda dove vuole passare, dà riferimenti precisi non solo al proprio avversario, ma anche al difensore del compagno che ha intenzione di servire (passaggio telefonato). Tale comportamento rende il passaggio estremamente prevedibile e facilmente intercettabile. Vedere non è fissare. La visione periferica va, quindi, allenata, migliorata con appositi esercizi.

Le finte

Sono indispensabili per mettere fuori equilibrio o fuori tempo la difesa, qualora il passatore non disponga di un evidente vantaggio iniziale. Hanno lo scopo di indurre l'avversario ad una qualsiasi reazione, al fine di trovare lo spazio utile al passaggio.

L'idea è quella di far credere al difensore di volere passare la palla da un determinato punto, salvo poi farlo, dopo la sua reazione, da un'altra posizione. La finta viene così ad assumere grande importanza prima di far partire la palla. Per la corretta esecuzione del movimento deve essere curata la velocità con la quale la si esegue.

La velocità della finta:

1. non deve essere troppo veloce, da non dare il tempo alla difesa di reagire.
Non sono i movimenti veloci ad essere i più produttivi. Ciò che conta è infatti il cambio di velocità, inteso come incremento o decremento della velocità, per impedire alla difesa di prendere il ritmo dell'attacco.
2. non deve essere troppo lenta, da non provocare alcuna reazione.
Dovrà, invece, effettivamente muovere i difensori più vicini, così da farli arrivare in ritardo sulla reale direzione del passaggio.

Prendiamo ora in considerazione una situazione di gioco molto ricorrente, come quella del passaggio guardia - ala, ed analizziamola in funzione di chi riceve e di chi passa.

Chi riceve deve:

- andare incontro alla palla
per accorciare il passaggio
per fornire il giusto angolo di passaggio (migliorare l'angolo di passaggio)
[esempio, smarcamento a "V" ... prendere un piccolo contatto]
- dare un bersaglio
parlare con le mani (O.K. anche l'uso della voce)

Chi passa deve:

- stare piegato sulle gambe
La ragione di questo particolare va così motivata:
la ricerca di un migliore equilibrio, di un maggior controllo del corpo;
per non subire la pressione della difesa (posso assorbire le spinta ed "entrare" nella difesa);
riesco a dare maggiore forza alla palla nel momento in cui passo.
Il passaggio così esce più veloce, teso, preciso e non lento, parabolico.
- Accompagnare il passaggio con un passettino (1/2 passo)
Nel passaggio trascuriamo spessissimo di fare un piccolo passo di accompagnamento nell'attimo in cui lanciamo la palla. Vogliamo curare questo particolare perché:
non si rischia di perdere l'equilibrio;
si accorcia il passaggio;
si crea un angolo di passaggio ottimale, senza dover ricorrere all'uso del palleggio (uso meno fondamentali ed ho minore possibilità di errore e concedo meno tempo alla difesa per reagire);
Esempio, smarcamento a "V" ... prendere un piccolo contatto - passaggio ala - pivot basso dopo allineamento).
nel momento in cui completo un fondamentale posso iniziarne un altro (se pressato posso passare e tagliare contemporaneamente, togliendo il tempo alla difesa per posizionarsi correttamente).
Esempio, passare e tagliare - dai e vai come continuazione dell'uno contro uno, spezzare un raddoppio di marcamento;
Komazec finta il tiro per poi passare e tagliare.
- Passare la palla al momento giusto
Quando il compagno si è liberato, quando la chiama, quando le cose stanno per accadere e non quando sono già avvenute.
 - Nel punto giusto, dove il compagno la vuole

- Nel modo giusto, lontano dalle mani del proprio difensore, lontano dalle mani del difensore del compagno che deve ricevere
 - Con la forza giusta, in funzione della distanza fra chi passa e chi riceve (non vogliamo passaggi troppo lenti, ne passaggi che pieghino le mani del compagno)
- La chiusura del passaggio
Quanto alla esecuzione puramente meccanica del passaggio
 - Il corpo deve essere sempre a protezione della palla
 - è consigliabile eseguire il passaggio lateralmente a due mani (si può chiuderlo con una sola mano)

Tattica del passaggio

Sapere sempre a chi si sta passando e in quale situazione si trova:

in situazione di grande velocità?

Per esempio in contropiede?

Marconato non è Basile.

In situazione di grande pressione fisica?

Per esempio un difensore appoggiato che spinge?

A. Vedi passaggio ala - post basso.

B. Vedi passaggio ala - post alto.

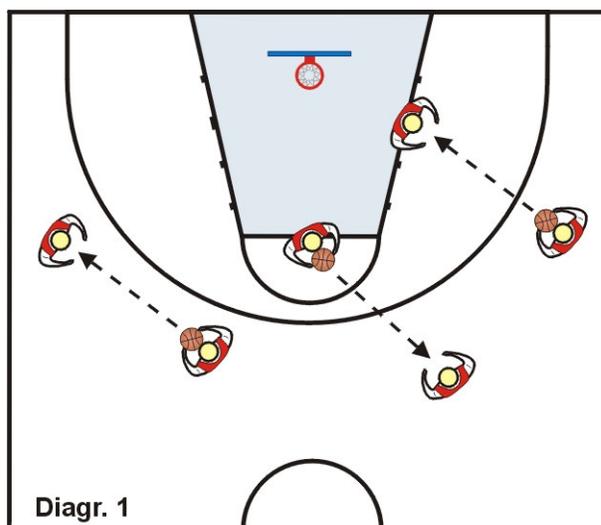
C. Vedi passaggio guardia - ala (Oscar)

Chiave: il passaggio battuto a terra, lontano dalla difesa, per aiutare il compagno a capire quando andare a prendere la palla.

N.B. Quando la palla batte a terra è il momento di lasciare il contatto e andare a ricevere.

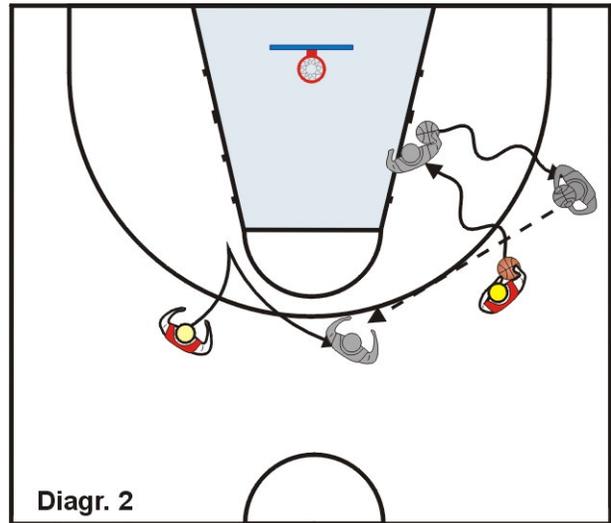
Concludiamo con una serie di esercizi inerenti il passaggio.

Giocatori disposti come da diagramma n. 1. A coppie si passano la palla, al segnale del Coach, quelli senza palla devono muoversi nella metà campo opposta e continuare a passarsi la palla fino a nuovo segnale.



Giocatori disposti come da diagramma n. 2. A coppie devono mantenere la giusta spaziatura sul movimento della palla, prima del passaggio.

Variante 1: come il precedente, con un difensore che cerca di intercettare la palla.



Giocatori disposti come da diagramma n. 3. 1 passa a 5, X1 che va a difendere su 5. 1 sale per ricevere da 5 e tirare (diagramma n. 4).

