

30 maggio 1994

Guido Saibene

Uno contro uno con palla

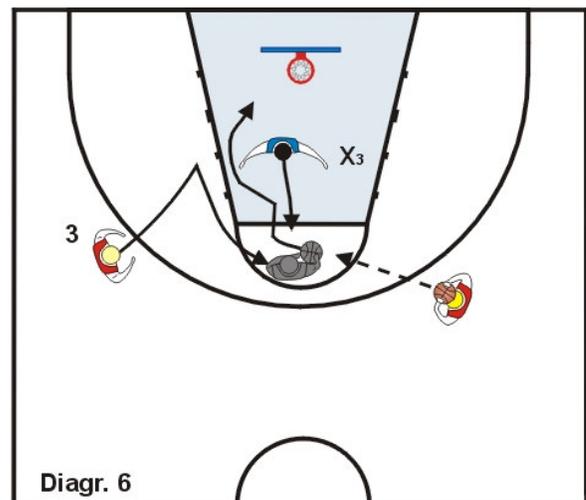
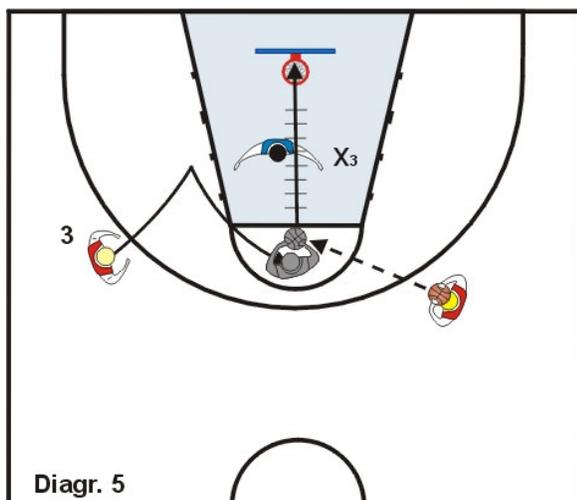
In attacco il nostro obiettivo è quello di fare canestro. Giocare uno contro uno significa appunto mettersi in condizione di ricevere la palla e procurarsi un tiro. Per ricevere è necessario liberarsi dalla marcatura del diretto avversario attraverso uno smarcamento. L'attaccante che si muove per smarcarsi deve imparare a vedere contemporaneamente il compagno con palla ed il proprio difensore, in modo da accorgersi di qualsiasi errore difensivo, del quale deve immediatamente sapere approfittare. Per far ciò, una volta in possesso della palla, dovrà avere già operato una scelta offensiva in relazione al comportamento della difesa.

Uno contro uno dinamico

Nel caso in cui si avveda del ritardo del difensore, l'attaccante sfrutterà subito il vantaggio ottenuto senza dare al proprio avversario il tempo di recuperare. Questo sarà possibile mettendo in atto istantaneamente quanto necessario per batterlo.

La casistica è estremamente semplice:

- su difensore chiaramente in ritardo, ricevo e tiro (diagramma n. 5);
- su difensore che recupera, prendo la palla con l'idea di fare un tiro (finta di tiro) e batto il difensore che mi corre addosso con una penetrazione (diagramma n. 6);
- su un difensore che arriva posizionato correttamente, gioco l'uno contro uno statico (lo vedremo di seguito, oppure cambio lato alla palla e mi muovo (ideale per giocatori poco esperti).



*Chiave: sapere un momento prima di ricevere cosa è meglio fare, sapere cosa fare **mentre** ricevo palla e non dopo averla ricevuta.*

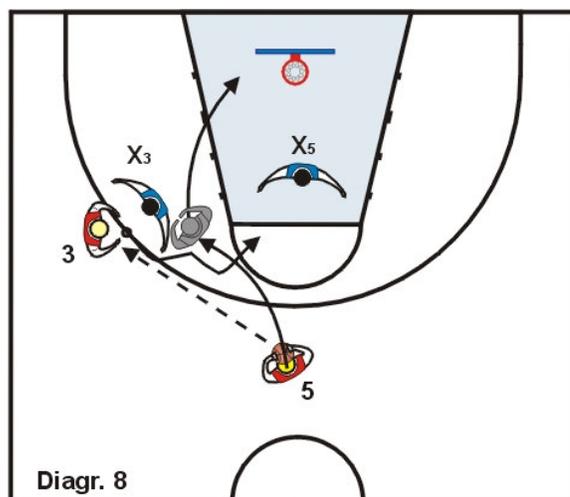
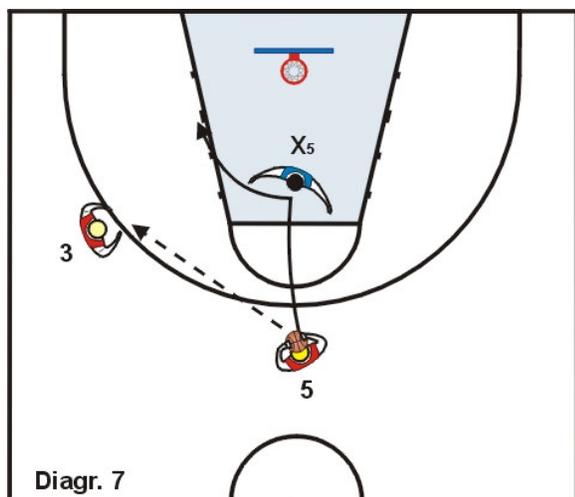
È cosa frequente trovare difensori che, nell'affrontare un avversario privo di un tiro efficace, sistematicamente si allontanano da lui, sfidandolo a tirare, non appena questi viene in possesso della palla.

Ora se è concettualmente corretto che un giocatore non marcato debba tirare, è altrettanto giusto affermare che una lunga serie di errori da parte di un tiratore avrebbe certo un'influenza negativa sul risultato della partita. Soprattutto, cosa ben più grave, potrebbe avere effetti devastanti sul giovane atleta. Rischieremo di compromettere la fiducia che il ragazzo ha nei propri mezzi, ritrovandoci un giocatore insicuro, impaurito che con il tempo rischieremo addirittura di perdere.

Cosa chiedere ai nostri giocatori in questi frangenti?

Oltre che preoccuparci ovviamente di migliorare le proprie percentuali di tiro, possiamo suggerirgli di:

- cambiare lato alla palla e tagliare contemporaneamente in post basso. Togliere così al difensore il tempo per un corretto posizionamento (anticipo), consentendo al nostro giocatore una facile ricezione ed un tiro da sotto (diagramma n. 7);
- passare la palla ed andare immediatamente a bloccare il compagno che ha ricevuto. Questo porterebbe il difensore del bloccante nell'impossibilità di aiutare il compagno bloccato (diagramma n. 8).



Così facendo risulteremo, comunque, un pericolo per la difesa e questo darà fiducia ai nostri ragazzi. Nostro obiettivo sarà quello di mantenere sempre l'iniziativa sugli avversari attraverso l'uso corretto dei fondamentali. Volgiamo sempre essere pericolosi con tutti e cinque i giocatori schierati in campo e per esserlo non dovremo preoccuparci esclusivamente di tirare.

Uno contro uno statico

Si usa nel caso in cui il giocatore che si sta smarcando, si accorge, mentre riceve palla, che il difensore non è in ritardo, ma è posizionato correttamente. Immediatamente, dopo la ricezione, il giocatore assumerà la posizione delle tre minacce e, non disponendo di un evidente vantaggio iniziale, dovrà invitare l'avversario a muoversi al fine di trovare lo spazio utile alla conclusione. Per raggiungere tale scopo, viene usato un piccolo passo iniziale di finta (1/2 passo). L'idea è quella di far credere al difensore di dover contrastare una partenza in palleggio.

Per la corretta esecuzione del movimento, devono essere sottolineate alcune particolarità:

lunghezza del passo, non deve essere ne troppo breve da non invitare ad alcuna reazione l'avversario, ne troppo lungo da non consentire successivi movimenti in altre direzioni; ne troppo veloce, da non dare il tempo alla difesa di reagire, ne troppo lento da non provocare alcuna reazione.

equilibrio statico, errore comune a molti ragazzi è quello di esagerare la portata del passo di finta. Questo determina lo spostamento in avanti del baricentro e l'impossibilità di partire con esplosività verso altre direzioni.

Il passo di finta ha lo scopo, come detto, di invitare il difensore a reagire. La scelta della conclusione che l'attaccante dovrà utilizzare sarà in relazione al comportamento del difensore. Questa reazione può avvenire in tre modi diversi:

- il difensore non reagisce al passo di finta, partenza in palleggio, allungando fortemente la lunghezza del passo nella stessa direzione della finta (Step & Go);
- il difensore arretra, tiro in sospensione. In questo caso assume particolare importanza la lunghezza del passo, che non dovrà spostare il baricentro per poter caricare il tiro senza ulteriori spostamenti (Tiro);
- il difensore fa un passo laterale nel senso della finta, allungamento del passo di finta, incrociando la partenza sul lato opposto (Step & Cross Over).

Tendenza negativa

Il giocatore tiene palla ferma per troppo tempo, avvantaggiando conseguentemente la difesa. Per poter giocare l'uno contro uno statico sono necessarie qualità atletiche e capacità tecniche al di sopra della media. Infatti, sono

estremamente pochi i giocatori in grado di giocarlo con efficacia (Danilovic, Djordjevic, Williams e Myers).¹

Per tale ragione l'uno contro uno statico dovrebbe essere insegnato successivamente a quello dinamico. Vogliamo evitare che i nostri ragazzi tengano la palla ferma per troppo tempo. La palla non deve stare ferma se non in mano a determinati giocatori.

Didattica dell'uno contro uno

Proposta

Uno contro zero - apprendimento del gesto tecnico

Come si fa

In questa fase si vuole immettere nel bagaglio tecnico del ragazzo una serie di nozioni, mezzi di cui servirsi per giocare uno contro uno.

Stiamo lavorando per l'apprendimento, il perfezionamento, la correzione della tecnica di un fondamentale. In questa situazione non deve esserci presenza di alcuna forma di stress agonistico (avversario, risultato, tempo), ne pretendere velocità nell'esecuzione. Se richiediamo ad un giocatore una maggiore cura della frustata nel tiro, non possiamo certo proporgli una gara per farlo. Non si deve imporre nell'esercizio lo stress del tempo o dell'errore, perché l'attenzione del giocatore andrebbe inevitabilmente sul risultato da conseguire e non sul particolare da curare. Quindi, se lavoriamo sulla tecnica non possiamo lavorare contemporaneamente sullo stress fisico e mentale. C'è un enorme differenza tra l'allenamento tecnico (per imparare, per migliorare) e quello agonistico. Quando avremo memorizzato i gesti atletico - tecnici, li aleneremo con maggiore velocità, ritmo, forza per poterli automatizzare. Mai prima!

Uno contro uno con difesa passiva

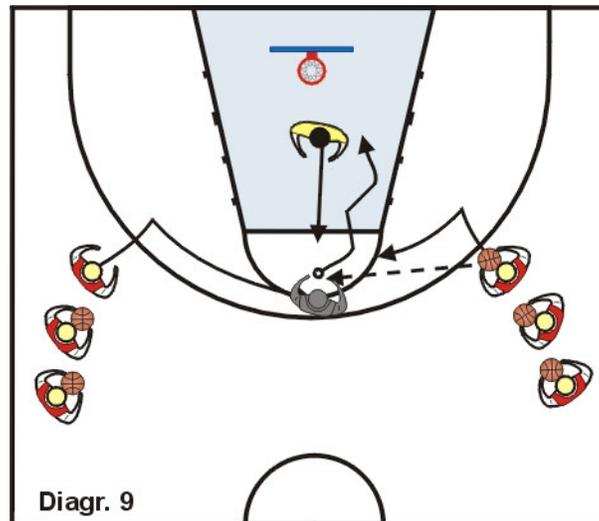
Perché si fa

Esiste una grande differenza fra l'insegnamento dei fondamentali fin qui svolti e l'insegnamento dell'uno contro uno. Da questo momento, infatti, si inizia ad entrare nello spirito più vero del gioco, cioè la presenza contemporaneamente di due avversari. Situazione, questa, che necessiterà non solo di conoscere i mezzi tecnici cui fare ricorso, ma anche di saperli utilizzare tempestivamente. In questa fase usiamo la difesa passiva per facilitare la lettura delle diverse situazioni, che la difesa può presentare. Per tale ragione sarà l'allenatore e non un giocatore a fungere da difensore. L'allenatore conosce

¹ Oggi (novembre 2004) gli esempi potrebbero essere, Ginobili, Pozzecco, Bulleri, ... (N.d.R.)

le lacune dei propri giocatori, sa su cosa è meglio insistere e quando sarà il momento di aumentare l'attività difensiva.

Giocatori disposti come da diagramma n. 9. A turno eseguono ricezione, fronteggiano e sulla lettura del comportamento difensivo del Coach, reagiscono correttamente. Il Coach forzerà per ogni giocatore le situazioni nelle quali quest'ultimo è più carente.



Uno contro uno ad handicap

Fase che possiamo definire semi agonistica. Vi è la presenza del difensore, che però viene limitato nella sua capacità di azione (per esempio gli è impedito l'uso delle mani, oppure viene costretto a partire in una posizione svantaggiosa rispetto a quella dell'attaccante).

Entriamo gradatamente in una situazione di gara, che evidenzia la necessità di usare quel determinato fondamentale e la sua esecuzione appropriata.

Uno contro uno agonistico

Quando si fa

Infine, attaccante contro difensore, ciascuno con il massimo impegno. Ora serve sapere leggere la difesa ed essere in grado di approfittare dei suoi errori, o delle sue concessioni, nel modo più rapido ed efficace possibile. In questa fase agonistica è comunque possibile svolgere un utile lavoro didattico. Ciò è possibile permettendo all'attaccante 4 - 5 ripetizioni consecutive prima di passare a difendere o andare in coda alla fila.

L'aver a disposizione più opportunità di giocare conseguentemente l'uno contro uno porta il ragazzo a:

- essere molto assillato dal risultato da ottenere (fare canestro);
- mettere maggiore attenzione alla lettura della difesa;
- avere l'opportunità di affrontare differenti situazioni create dai diversi comportamenti della difesa.

Il giocatore così avrà modo di vedere, analizzare, valutare i propri errori ed i successi, quindi di apprendere e memorizzare quanto fatto. Tutto questo sarebbe sicuramente più problematico usando negli esercizi sistemi di rotazioni diversi (chi attacca va a difendere, chi difende va in coda, chi segna sta in attacco, ecc.) che non sono di per se migliori o peggiori. Hanno semplicemente diverse finalità quali ad esempio esasperare l'agonismo.

Conclusioni

In conclusione sino ad oggi cosa ci siamo detti?

Abbiamo parlato della necessità di ricercare costantemente l'equilibrio durante l'esecuzione dei fondamentali, di stare bassi sulle gambe, di ricezione, presa, posizione delle tre minacce, visione periferica, finte del passaggio e di come accompagnarlo con un piccolo passo, dell'uno contro uno con palla: dinamico e statico.

Abbiamo parlato degli elementi di base del gioco e non della sua organizzazione schematica. Dobbiamo tenere bene a mente che senza i primi non si riuscirà mai a giocare in modo efficace. Per avere una migliore esecuzione tattica del nostro attacco è imprescindibile curare i particolari ed i fondamentali individuali.

Quel che serve è una buona tecnica individuale di base e una buona conoscenza del gioco.