EDUCARE E SVILUPPARE IL FONDAMENTALE DEL PALLEGGIO NELLA PALLACANESTRO

Relatore: Prof. Claudio Bardini
Correlatore: Dott. Alistair Castagnoli
Laureando: Gianluca Tamigi
Matricola: 111796

Anno Accademico 2013/2014
INDICE

INTRODUZIONE ................................................................. 4

Capitolo 1 ........................................................................... 7
Concetti base della Pallacanestro ...................................... 7

Capitolo 2 ........................................................................... 9
Tecnica e insegnamento del palleggio ................................... 9
  2.1. Il ruolo del palleggio .................................................. 11
  2.2. Analisi del Movimento Biomeccanico .......................... 12
  2.3. Insegnamento nell'infanzia .......................................... 14
  2.4. Insegnamento nell'adolescenza .................................... 16
    2.4.1. Specializzazione precoce e Drop-out ............................ 17
  2.5. Mantenimento nel giocatore evoluto ............................... 18

Capitolo 3 ........................................................................... 19
Ball Handling ........................................................................ 19
  3.1. Ambidextrismo .......................................................... 20
  3.2. Coordinazione Oculo-Manuale ...................................... 21
  3.3. Esercizi per migliorare il Ball handling ......................... 22

Capitolo 4 ........................................................................... 24
Partenze e Arresti (caratteristiche ed errori) ......................... 24
  4.1. Concetto di posizione fondamentale .............................. 24
  4.2. Le partenze in palleggio .............................................. 25
    4.2.1 Finta ................................................................ 28
  4.3. Arresti ..................................................................... 28
Capitolo 5 ................................................................. 30
Cambio di mano, direzione e velocità ............................ 30
  5.1. Cambio di velocità e di ritmo ................................. 30
  5.2. Cambio di mano .................................................. 30
      5.2.1. Esitazione ................................................... 33
  5.3. Cambio di direzione e senso mano ........................... 33

Capitolo 6 .................................................................... 35
Combinazione del palleggio con la corsa e gli altri fondamentali .......................... 35
  6.1. Combinazione Palleggio Arresto e Tiro ....................... 35
  6.2. Combinazione Palleggio-Passaggio ........................... 35
      6.2.1. Sistema visivo ............................................... 36

Capitolo 7 .................................................................... 38
Test .......................................................................... 38
  7.1. Codat ................................................................. 38

Capitolo 8 .................................................................... 40
Proposte pratiche .......................................................... 40

CONCLUSIONI .......................................................... 47

Ringraziamenti ............................................................. 48

Bibliografia ................................................................. 49
INTRODUZIONE

La pallacanestro è nata nel 1891 a Springfield negli Stati Uniti, quando il responsabile del dipartimento di educazione fisica dell’Università (Ymca International Training School), ha lanciato un appello perché fosse inventato un gioco, adatto ai mesi invernali, che permettesse agli atleti di agire all’interno di una palestra con un dinamismo tale da mantenerli continuamente in allenamento. Così un insegnante di nome James Naismith ha inventato il gioco del basket-ball che, condotto da due squadre, prevede che ciascuna di queste cerchi di tirare il maggior numero di palloni nel canestro della squadra avversaria e difenda il proprio dai tiri degli avversari. La pallacanestro attuale è il frutto di un’evoluzione che questo gioco ha avuto nel tempo. I primi canestri furono due cesti (cesto in inglese si dice basket) da verdura, fissati alla balconata della palestra all’altezza di 3 metri e 5 centimetri. Questa resterà l’altezza regolamentare fino ai nostri giorni.

Fig.re Il cesto di verdura “basket” come primo canestro e uno dei palloni utilizzati a quell’epoca.

Da allora questo gioco ha avuto notevoli cambiamenti ed evoluzioni; all’inizio è partito con 13 semplici norme, oggi presenta un regolamento di 50 articoli. Costantemente poi vengono fatti studi sul campo dai diversi esperti ed allenatori del settore che contribuiscono a far evolvere la pallacanestro sia a livello tecnico che tattico.
Perché giocare a pallacanestro?
Il gioco del basket è particolarmente impegnativo perché richiede grande coordinazione, concentrazione, velocità, riflessi, acume tattico, tecnica, preparazione fisica generale e buone qualità umane, questo significa che la pratica di questo sport porterà inevitabilmente ad allenare tutte queste aree fisiche, psicologiche, sociali, umane.
Il basket contribuisce concretamente allo sviluppo armonico del giocatore ed i sistemi motori, sensoriali e percettivi ne sono molto stimolati.
Il giovane può avere vari benefici psicologici dal basket: un miglior controllo della tensione nervosa con i relativi vantaggi; lo sviluppo di una più completa personalità; lo stimolo della competizione per aumentare il coraggio di fronte alle difficoltà, la fiducia in se stessi e la forza di volontà per incrementare la capacità di concentrazione.
Non c'è dubbio che la frequenza e l'intensità di collaborazione reciproca coi compagni, che uno sport di squadra quale la pallacanestro richiede, è una esperienza sociale straordinaria per chi gioca. Gli atleti imparano ad agire in gruppo ed esprimersi in specifici ruoli.
La partecipazione a uno sport di squadra, inoltre, insegna ai ragazzi a rapportarsi con i coetanei e con chi è superiore, ad obbedire alla regole e a sentirsi parte di un gruppo, a vivere con persone di “razze” e strati sociali diversi, diversi credo politici e religiosi e aiuta a prevenire la delinquenza giovanile.
Personalmente pratico questo sport dall'età di 5 anni; La pallacanestro per me è stata una passione fin dal primo momento e attraverso gli allenatori che si sono susseguiti nei miei anni, ho imparato a vederla come uno “Stile di vita” piuttosto che uno sport.
Mi è stato insegnato come il duro lavoro e il sacrificio nella pallacanestro sono sempre ripagati, con un canestro allo scadere, con una coppa alzata o semplicemente con un sorriso di un compagno o meglio di un avversario.
Allo stesso modo mi è stato insegnato come il duro lavoro e il sacrificio nella vita viene sempre ripagato, con un lavoro ben fatto, con una promozione o semplicemente con un sorriso di un amico o meglio di un nemico, prova che la pallacanestro è lo specchio della vita.
Seguendo questo insegnamento, ho sviluppato importanti rapporti d’amicizia con tante persone: compagni, avversari, allenatori, dirigenti, condividendo alle volte momenti di sconforto ma anche di grande gioia che secondo il mio punto di vista sono la cosa più bella che una persona possa avere.
La mia esperienza è stata (ed è tutt’ora) così positiva ed entusiasmante che ho deciso di intraprendere il percorso di allenatore/istruttore, con lo scopo di educare i ragazzi più giovani e trasmettere loro la mia passione.
Ci sono molteplici argomenti e spunti di riflessione che questo sport offre e di cui avrei potuto approfondire tuttavia in questi miei 17 anni di vicinanza alla pallacanestro, un po' per le mie caratteristiche fisiche e forse per una certa mia predisposizione, ho sviluppato sempre di più le capacità necessarie a svolgere il ruolo di playmaker e, considerando che il playmaker dovrebbe essere il miglior palleggiatore della squadra, ho pensato di illustrare in questa tesi il fondamentale del palleggio in tutte le sue componenti semplici e complesse e in tutte le sue forme e situazioni.

Ho arricchito lo scritto con qualche fotografia e disegno per rendere più comprensibili le situazioni e i gesti tecnici che descrivo, pensando in questo modo di aiutare a focalizzare con un'immagine ciò di cui parlo e quindi permettere di capirne meglio il significato.
Capitolo 1

**Concetti base della pallacanestro**

Mi è sempre stato insegnato che, esattamente come le fondamenta di una casa sono le prime ad essere poste in opera, così nella pallacanestro i fondamentali hanno la precedenza su tutto il resto.

Con il termine **fondamentale** si intende una delle tecniche di base di una data disciplina, in particolare sportiva o artistica. I fondamentali costituiscono quindi le prime tecniche che a livello didattico e formativo devono essere acquisite da un praticante, insieme alle regole e alle norme comportamentali di base, per poter svolgere una data attività.

Nella didattica della **pallacanestro** di norma si considerano fondamentali individuali offensivi con palla:

- Il Palleggio
- Il Passaggio
- Il Tiro

Nel gergo cestistico esistono anche altri fondamentali individuali, come per esempio lo smarcamento, il taglio a canestro, il blocco, il rimbalzo (offensivo e difensivo), il tagliafuori, ecc.

Prendendo in considerazione l'argomento di questa tesi, il regolamento tecnico ufficiale della pallacanestro 2010 (tradotto conformemente al regolamento della FIBA, l'organismo di governo mondiale della pallacanestro) così definisce il palleggio:

"Il movimento di una palla viva causato da un giocatore in controllo di quella palla che la lacci, batta, rotoli sul terreno o deliberatamente la lanci contro il tabellone.

Un palleggio **inizia** quando un giocatore, avendo acquisito il controllo di una palla viva sul terreno, la lancia, la batte, la rotola, la palleggia sul terreno o la lancia deliberatamente contro il tabellone e la ritocca prima che essa venga toccata da un altro giocatore.

Un palleggio **termina** quando il giocatore tocca la palla contemporaneamente con entrambe le mani o la trattiene con una o entrambi le mani".
È importante considerare che quella che un tempo era ritenuta un'arte riservata ai giocatori piccoli, ora è un requisito necessario a tutti i cestisti. Tempo fa in una squadra c'era un solo giocatore a cui principalmente veniva richiesto di saper palleggiare: il playmaker. Oggi perfino i “pivot” (il giocatore più alto e più grosso della squadra, al quale si richiede di sfruttare la sua grande massa nei pressi del canestro) devono saper palleggiare in determinate situazioni.

Anche l'atleta più dotato, che possegga i migliori muscoli, non potrà mai eccellere se non imparerà ad utilizzare bene questo fondamentale. La pallacanestro si discosta sostanzialmente dagli altri sport proprio per il palleggio, cioè a causa dell'obbligo di dover palleggiare per muoversi all'interno del terreno di gioco. Da ciò deriva che un atleta che non abbia sviluppato una buona proprietà di palleggio non potrà sfruttare al massimo la sua velocità corporea anche se elevata.

Allenare perciò il giocatore, soprattutto giovanile, al corretto uso del palleggio è la base dello sviluppo di atleti che possano essere funzionali al gioco di squadra.

Sono troppi, però, i giocatori che non riescono ad imparare la cosa più importante del palleggio: quando palleggiare.
Capitolo 2

Tecnica e insegnamento del palleggio

Il palleggio consiste nell'imprimere, con una mano sola, una serie di spinte alla palla in modo che la facciano rimbalzare sul terreno di gioco e tornare alla mano del giocatore. E' un movimento ciclico senza interruzione. Nel regolamento della pallacanestro, il giocatore deve necessariamente palleggiare per spostarsi sul campo, a partire già dal primo passo. Se la palla viene trattenuta con una o due mani, il palleggio si ferma e non sarà più possibile re-iniziarlo se non dopo il tocco di un altro giocatore.

Innanzitutto è utile considerare con quale parte della mano deve avvenire il palleggio: sono le dita che direzionano e imprimono una spinta alla palla. Il palmo non deve MAI essere "sporcato" dalla palla, perché limiterebbe il controllo su di essa, la sensibilità è presente nei polpastrelli e non nella zona palmare.

Il movimento da imprimere con la mano sul pallone per spingerlo verso il basso e farlo rimbalzare indietro presenterà diverse posizioni della mano sulla palla a seconda che il giocatore sia fermo o in movimento ovvero:

Nel **palleggio da fermo** la posizione della mano è superiore alla palla (vedi Fig. 2.2), e vi impreme una spinta lungo una traiettoria perpendicolare al terreno facendola rimbalzare all'incirca nel medesimo punto di partenza, cioè (quasi sempre) lateralmente al giocatore (vedi Fot. 2.3).

Nel **palleggio in movimento** invece per poter dare una spinta funzionale all'azione desiderata, la mano si sposta posteriormente alla palla, che avrà una direzione leggermente in avanti nella fase di avanzamento; allo stesso modo sarà all'indietro in una fase di arretramento adeguando la posizione della mano. Negli spostamenti laterali e in occasione di cambi di mano, la palla verrà fatta rimbalzare a destra o a sinistra del giocatore.
Fig. 2.2 a) Posizione della mano nel palleggio da fermo; b) posizione della mano nel palleggio in movimento

Durante il palleggio la posizione del giocatore varia al variare delle situazioni di gioco. Se il difensore è lontano, avremo un palleggio ALTO, ovvero la palla raggiunge l'altezza delle anche; invece sarà BASSO quando la difesa avversaria è attiva e molto vicina, in quest'ultimo caso il palleggio non deve superare l'altezza del ginocchio, in questo modo la distanza tra la palla e il terreno sarà minore e il contatto con la mano più frequente, la palla sarà pertanto più protetta e controllata, meno esposta agli attacchi dell'avversario.

Fot. 2.3 Palleggio Basso, a livello del ginocchio, e Palleggio Alto all'altezza delle anche.
2.1. Il ruolo del Palleggio

Come già accennato in precedenza, il palleggio è un fondamentale prezioso essendo l'unico che ci permette di camminare o correre per il campo conservando il possesso della palla.
Esso quindi svolge un ruolo chiave nel momento in cui la situazione di gioco richiede uno spostamento con la palla.
Ai fini del regolamento non c'è limite al numero di palleggi, quindi il giocatore in possesso della palla potrebbe mantenerlo fino al termine dell'azione; tuttavia 3 sono le situazioni in cui è vantaggioso utilizzare il palleggio: il superamento della metacampo e in generale lo spostamento da una parte all'altra del campo, giocare l'1c1 con il diretto avversario e migliorare/creare un “angolo di passaggio” per servire un compagno.

→ Il superamento della metacampo:
Sul cambio palla, sia che esso derivi da una palla recuperata o da un canestro subito, la squadra ha 8 secondi per superare la metacampo e procedere alla fase offensiva.
Il giocatore può scegliere sia di effettuare un passaggio, che di avanzare col palleggio.
Il superamento della metacampo può avvenire anche in fase di contropiede, successivamente a una palla rubata, con un palleggio lungo e spinto in avanti consono a spostamenti veloci; sia in un'azione giocata nei 24 secondi, dove ci sarà un palleggio effettuato più vicino al corpo per averne un maggior controllo.
In generale uno spostamento oltre a superare la metacampo può servire anche solo per uscire o evitare una situazione di pericolo (per esempio un raddoppio difensivo).

→ Giocare l’1c1:
Si può effettuare l’1c1 col proprio difensore utilizzando tutti i fondamentali offensivi della pallacanestro (palleggio-passaggio-tiro). La decisione deve essere rapida in base alla posizione del difensore e alle proprie caratteristiche.
Nel caso del 1c1 in penetrazione a canestro, oltre a ricorrere all’uso di finte ed esitazioni (vedi capitolo 5.5.1.Esitazione ), il palleggio dovrà essere BASSO e FORTE per avere un maggior controllo sulla palla ed essere PROTETTO dagli attacchi del difensore.
→ Creare o migliorare l’angolo della linea passaggio:

La linea di passaggio è quella che congiunge il la palla e il giocatore che la deve ricevere. Per un passaggio sicuro, questa deve essere libera, cioè non ci devono essere mani dei difensori che la “sporcano” e che si interpongono su di essa.

Spesso è necessario dunque creare o migliorare il giusto angolo per avere la linea di passaggio diretta col compagno, il quale indicherà il “bersaglio della ricezione” (ovvero mostrerà le 10 dita o in alcune situazioni dinamiche 5) dove la palla deve doverosamente arrivare; lo spostamento nello spazio per trovare la giusta angolatura ed effettuare un buon passaggio può avvenire solo attraverso il palleggio.

2.2. Analisi del Movimento Biomeccanico

Se da un lato il palleggio offre tanti spunti per essere analizzato in qualità di tecnica sportiva, dall’altro è possibile esaminarlo anche dal punto di vista della biomeccanica. A tal proposito Maurizio Mondoni nel suo libro “Basket e Biomeccanica”, suggerisce di prendere in considerazione 2 movimenti:

Il primo è quello che accompagna la caduta della palla e inizia nel momento di contatto tra la mano e la palla. La posizione iniziale dell’arto è flessa, l’avambraccio è carico, il polso leggermente esteso e le falangi, divaricate, sono anch’esse flesse. Quando le dita della mano toccano la palla, l’avambraccio si estende mentre il polso si flette, imprimendo una forza alla palla verso il terreno. Le dita, con l’estensione delle falangi, sono le ultime a lasciare la palla per guidarla nella direzione voluta. Al culmine del movimento, che terminerà con il rilascio della palla, l’arto superiore si troverà, eccetto il polso, su un unico asse longitudinale.

La fase successiva (o secondo movimento) è data dall’assorbimento del rimbalzo della palla verso l’alto, nel quale si registra una flessione dell’avambraccio sul braccio e una estensione del polso, quando la mano più o meno all’altezza delle anche rientra in contatto con la palla.

In questo modo l’arto si carica per la spinta successiva e si avvia il movimento ciclico che è il palleggio.

Il palleggio richiede una buona coordinazione tra i movimenti degli arti inferiori, degli arti superiori e del busto. I segmenti corporei interessati prettamente al gesto sono il braccio, l’avambraccio e la mano, che sono collegati dalle seguenti articolazioni:
• Nel cingolo scapolare, l'articolazione della spalla (o articolazione gleno-omerale), è di tipo “enartrosi o a sfera” e permette movimenti di flesso-estensione abduzione-adduzione e rotazione del braccio, e l'elevazione/depressione della spalla.

• L'articolazione del gomito interviene nei movimenti di flessione ed estensione, essendo di tipo “trocleartrosi” (nello specifico l'articolazione omero-ulnare). La flessione dell’avambraccio sul braccio inizia quando la mano entra a contatto con la palla e termina nel punto più alto del suo rimbalzo; da lì inizia l'estensione dell’arto che spinge la palla e termina al nuovo contatto con la palla. Essa è molto importante perché agisce direttamente sul palleggio, conferendogli la forza necessaria.

• L’articolazione del polso (o articolazione radio-carpica) è di tipo “condilartrosi” cioè presenta un condilo convesso a forma ovoidale e una superficie concava. Anch'essa è direttamente interessata nel palleggio in quanto accompagna la palla con una leggera flessione del polso.

• L’ultima articolazione diretta che lavora per l’esecuzione del palleggio è la categoria delle articolazioni interfalangee (trocleartrosi) agiscono nella flessione delle dita; sono le dita, che dopo la spinta, ritornano nella posizione iniziale, per poi riprendere il contatto con la palla.

I muscoli coinvolti in queste articolazioni sono tutti quelli presenti nell’arto superiore. Dai flessori del braccio (bicipite brachiale, brachiale, brachioradiale, deltoide, gran pettorale) ed estensori del braccio (gran dorsale, gran rotondo, tricipite brachiale, anconeo e di nuovo deltoide), fino ai muscoli della loggia anteriore, laterale e posteriore dell’avambraccio e ai muscoli della mano.

A queste seguono quelle articolazioni che non interessano direttamente il movimento del palleggio, ma che sono necessarie per mantenere una posizione adeguata (vedi capitolo 4.1. Concetto di posizione fondamentale) e necessaria, al fine di una corretta esecuzione. Esse sono:

• Il rachide (o colonna vertebrale), di tipo “sinfisi” ed è una struttura dotata di ampi movimenti che sostiene il capo, la gabbia toracica e grazie al cingolo scapolare e al cingolo pelvico sostiene anche rispettivamente gli arti superiori e inferiori.

• L’articolazione dell’anca (o articolazione coxo-femorale), di tipo “enartrosi o a sfera” e permette tutta la flesso-estensione, la rotazione e l’adduzione-abduzione della coscia.
• L’articolazione del ginocchio, nello specifico l’articolazione femoro-tibiale, che è di tipo “condilartrosi” (doppia) e permette tutti i movimenti di flessione ed estensione della gamba.

• Le articolazioni del piede che sono numerose e complesse, hanno il compito di controllare l’appoggio al suolo e mantenere la stabilità del piede; esse possono lavorare contemporaneamente alla caviglia o agire singolarmente, ma la loro integrità è fondamentale per permettere la normale deambulazione.

2.3. Insegnamento nell’infanzia

Quando si parla di infanzia e di bambini la parola chiave dev’essere GIOCO, che per definizione è “ogni genere di attività che abbia per scopo la ricreazione o lo svago”.

Come si può vedere anche nel programma di allenamento della Fig. 2.4, dal punto di vista motorio l’obiettivo primario con i bambini è mirare alla multilateralità, ovvero sviluppare tutte le capacità condizionali e coordinative attraverso la proposta di un ricco repertorio di abilità.

Lavorare su di essa e su una preparazione fisica di base, rappresenta una buona premessa per raggiungere un adeguato livello di specializzazione e padronanza tecnica.

---

Fig.2.4 Proposta di sviluppo di un programma di allenamento a lungo termine (immagine tratta dalle dispense del corso di Teoria e metodologia dell’allenamento di Scienze Motorie del prof. Lazzer)
Più nello specifico quindi, il palleggio dev’essere allenato in forma ludica per tutto il minibasket ovvero nel fascia di età che va dai 6 ai 12 anni.

Recenti studi del Dott. Alistair Castagnoli, dottore in scienze motorie e allenatore di basket, mettono in risalto come il gioco debba essere contestualizzato, lo scopo è fornire ai bambini l’abilità del palleggio in una situazione reale di competizione attraverso la scoperta guidata.

L’istruttore, quindi, non deve insegnare a palleggiare affinché il bambino esegua bene gli esercizi di palleggio, bensì perché il bambino apprenda e in seguito sappia giocare una partita nella quale il palleggio è uno strumento funzionale alla costruzione di un modello di gioco.

Nel giro di poco tempo, il bambino, anche se approccia la pallacanestro per la prima volta, si ritroverà a giocare delle partite con un avversario che vorrà imporsi e vincere, quindi dovrà essere pronto per questa sfida; se ci si sofferma solo sull’aspetto ludico fine a se stesso, il bambino non sarà preparato ad affrontare un contesto di gioco competitivo, che di per sé è molto diverso da quello dell’allenamento.

Dopo un primo periodo di sensibilizzazione e confidenza all’uso dell’attrezzo palla, è opportuno guidare il bambino all’apprendimento ludico volto a scelte reali. Per contro se non lo facciamo, lo condanniamo a subire poi scelte aggressive di difese avversarie che lo metteranno in grosse difficoltà e nella peggiore delle ipotesi queste difficoltà porteranno a frustrazione e possibile successivo abbandono dell’attività.

Il metodo più corretto per insegnare il palleggio ai bambini è far eseguire esercizi in progressione, guidando i bambini alla scoperta dei principi che regolano il “giocare insieme” e che permetteranno di acquisire le abilità necessarie per il gioco della pallacanestro. La presentazione di esercizi-gioco con condizioni semplificate, non solo garantiscono acquisizioni adattabili alla competizione, ma agiscono rialzando la motivazione intrinseca verso attività che agli occhi dei bambini appaiono più facilmente significative e divertenti.

Un esercizio che a me personalmente piaceva moltissimo quando ero un giocatore del minibasket e che segue questa linea concettuale è: tutti dentro l’area dei 3 punti, cercare di togliere la palla ai compagni, facendola uscire dall’area interessata sempre mantenendo vivo il palleggio. In questo modo si era stimolati agonisticamente a rubare i palloni altrui, stando attenti a controllare il proprio.
2.4. Insegnamento nell'adolescenza

Per ottenere risultati sportivi, dopo aver raggiunto una buona conoscenza degli schemi di base e possedere buone capacità motorie, è necessario procedere ad una specializzazione ovvero un approfondimento che implica adattamenti fisiologici, tecnici, tattici e psicologici, e prevede esercizi specifici per lo sport considerato, in questo caso la pallacanestro.

Secondo me è opportuno iniziare interventi volti a perfezionare il gesto tecnico del palleggio intorno ai 14 anni.

Gradualmente in questa fascia di età ci si stacca dalla pallacanestro come un gioco e si entra nella pallacanestro intesa come sport competitivo, dove ovviamente la motivazione, la stimolazione e il divertimento non devono mancare.

In questa fase, è necessario lavorare su tutti gli aspetti fondamentali, andando in progressione, dall'esecuzione didattica a quella agonistica, al fine di individuare e imparare il movimento più economico ed efficiente.

*Fig. 2.5 Rapporto tra sviluppo della multilateralità e specializzazione in funzione dell’età immagine tratta dalle dispense del corso di Teoria e metodologia dell’allenamento di Scienze Motorie del prof. Lazzer)*
Di seguito un esempio di progressione didattica della specializzazione sul palleggio in 3 punti:

1. Insegnamento del gesto in una posizione statica in un primo momento, dinamica successivamente, eseguito in maniera lenta ma precisa. Focalizzare la posizione della mano sulla palla, l'altezza del rimbalzo e il punto dove la palla colpisce il terreno, variando gli esercizi di Ball Handling (vedi il capitolo 3).
2. Allenamento su esercizi dinamici di protezione della palla e di cambi di mano in forma didattica, senza difesa e con “difesa passiva”.
3. Allenamento agonistico, con difesa attiva.
   E' possibile anche uno step successivo nel quale si “esaspera” la situazione di gioco, dove la difesa si concentra solo ed esclusivamente sul tentativo di “rubare palla”, tralasciando momentaneamente la difesa del proprio canestro.

2.4.1. Specializzazione precoce e Drop-out

L'aspetto agonistico dello sport è diventato sempre più importante in tutte le discipline e viene proposto sempre più precocemente, coinvolgendo bambini e preadolescenti. Per fare di necessità virtù, una gran parte di istruttori di conseguenza, anticipa il livello di specializzazione. Già nel minibasket si cominciano a vedere allenamenti tecnici sui fondamentali con esercizi ripetitivi per automatizzare il gesto.

Le abilità inevitabilmente migliorano e magari i risultati arrivano, tuttavia si perde l'obiettivo principale dello sport nell'infanzia: il divertimento. Gli abbandoni (Drop-out) sono quasi sempre determinati dalla perdita di piacere nello svolgere l'attività sportiva, poiché privata della componente ludica o segnata da esperienze negative come per esempio un'eccessiva pressione dell'allenatore o delle aspettative della famiglia.

La strada giusta, dunque, è quella indicata nella Fig. 2.2 dove la specializzazione si inserisce progressivamente quando il giocatore ha raggiunto il livello di maturità adeguato, sia fisico che psicologico.

Le ricerche dimostrano che, generalmente, i risultati elevati da adulti non sono raggiunti dai bambini e dagli adolescenti che hanno iniziato più precocemente degli altri l'allenamento di alto livello. Perciò il “campione”, risulterà tale anche e soprattutto con una specializzazione effettuata al momento giusto, che tenga conto dei principi dell'allenamento giovanile, tra i quali, come detto sopra, è essenziale la multilateralità.
2.5. Mantenimento nel giocatore maturo

Nel giocatore adulto e maturo, a parer mio è sbagliato parlare di insegnamento, perché questa è una fase che appartiene alla crescita del giocatore.

In un giocatore evoluto, si deve parlare di mantenimento dell’abilità del palleggio, in quanto di norma dovrebbe saper effettuare il corretto gesto tecnico, quale tipo di palleggio usare a seconda della situazione di gioco ed aver il tutto già automatizzato.

In questo caso, non è necessario far svolgere esercizi focalizzati sul palleggio, bensì un qualsiasi esercizio, come per esempio la partita 5c5, nel quale sia previsto il palleggio, è sufficiente a mantenere l’abilità.
Capitolo 3

Ball Handling

“Ball Handling” è il termine usato per definire il trattamento o controllo di palla. Consiste in vari esercizi che consentono, a chi li esegue, di appropriarsi di piccoli movimenti tecnici individuali, in modo sicuro e veloce e garantirsi così un buon livello di confidenza con la palla.

Il Ball Handling non nasce all’interno delle palestre ma nei playgrounds americani (ovvero in luoghi simili ai nostri “campetti”) e soprattutto lontano dagli occhi degli allenatori. Alcuni giocatori americani (inizialmente giocatori di colore), cercando di rincorrere un loro modello ideale di campione, si sbizzarrivano in movimenti di destrezza e velocità (schiacciate incredibili, palleggi fantastici, ecc.) sfoggiati in modo fantasioso e spettacolare (per fare un esempio i successivi spettacoli esibiti in tutto il mondo dagli Harlem Globetrotters sono noti a tutti).

Solo quando successivamente, intorno agli anni ’70, è stato colto che queste forme espressive spontanee mostravano di avere in sé le potenzialità per ampliare l’apprendimento delle capacità tecniche individuali, allora gli allenatori le hanno analizzate, perfezionate, codificate e sviluppate, proponendole all’interno di un programma di allenamento.

Attraverso questi esercizi si può arrivare progressivamente alla completezza di quella tecnica individuale che consentirà di prendere, passare, palleggiare la palla, tirare rapidamente, arrestare il palleggio, ecc... ovvero di passare dal movimento particolare a quello generale che si identifica nel fondamentale individuale.

“Con il Ball Handling si possono “smontare” i movimenti con palla pezzo per pezzo, ricercando tutte le qualità naturali del giocatore, per poi ricostruire i movimenti stessi con maggior coordinazione e in forma autonoma. Questi esercizi attraggono e seducono a prima vista, in quanto facili e piacevoli: sono movimenti ricchi e mirati, se si riesce a comprenderne sfumature e significati: fanno scoprire, intuire e raggiungere nuove possibilità di movimento, di coordinazione occhio-palla-mano, ed incrementare la velocità di esecuzione. Inoltre il Ball Handling offre quello speciale piacere che deriva dal rendersi conto di poter giornalmente migliorare, e sicuramente stimola ad impegnarsi. Cosicché il fascino e la forza di questi esercizi non si misura dallo stupore o dall’entusiasmo iniziali, ma dai progressi che producono, quali: aumento della coordinazione, miglioramento della velocità e dell’intensità di gioco, rapidità di esecuzione, riduzione del numero
degli errori, massima considerazione del valore di un possesso di palla, eleganza del movimento.”
[Bruno BOERO, Il libro del Ball Handling, Capitolo 1, pag. 4]

Si può dire quindi che il Ball Handling risulta essere una tecnica che riesce a creare un rapporto di confidenza con lo strumento palla e attraverso gli innumerevoli esercizi possibili il giocatore è spinto a conoscerne sempre di più le sue caratteristiche e incrementare le proprie personali abilità su di essa.
Riferendoci al palleggio, ciò su cui si vedrà un sensibile miglioramento saranno soprattutto le capacità manuali associate alla PRESA, alla SPINTA da imprimere e al CONTROLLO DEL RIMBALZO.

3.1. Ambidestrismo

Per ogni azione che riguarda la pallacanestro e in special modo per il palleggio è fondamentale che esso venga eseguito sia con la mano “forte” che con la mano “debole”: è importante cioè che un giocatore sviluppi le proprie abilità con entrambe le mani per poter contare su una maggior competenza e una migliore preparazione cestistica.
Nelle mie esperienze personali ho notato che chi sa utilizzare poco la mano debole (o ancora peggio non la usa proprio) risulta essere un “mezzo-giocatore” ed ha davvero poche possibilità se gioca contro un avversario attento e pronto a negare completamente il lato forte del campo.
La capacità di apprendimento motorio di una persona è quella capacità che consente all’individuo attraverso l’allenamento di apprendere nuovi movimenti, assimilarli e farli propri. Il massimo potenziale di apprendimento lo si raggiunge nel periodo compreso fra i 13 e i 14 anni, e pertanto è in questa fascia di età (che coincide con l’inizio della specializzazione, vedi capitolo 2) che è opportuno, se non essenziale, fare esercizi e allenare anche la mano debole.
Nell’infanzia l’apprendimento sarà circoscritto alla coordinazione grezza (cioè il movimento viene compreso dal bambino, ma non ancora automatizzato)
Successivamente dai 15 ai 20 anni l’apprendimento motorio sarà molto meno significativo.
Infine un atleta maturo che voglia cambiare gesto tecnico o impararne uno nuovo, dovrà lavorare 10 volte di più, in quanto non è incline ad apprendere nuovi schemi motori.
Chiudo il paragrafo citando una frase di un allenatore a un Clinic PAO (Programma di Aggiornamento Obbligatorio) sull’importanza di rafforzare l’ambidestrismo:

“Noi al giocatore non vogliamo dare solo una mano!”
3.2 Coordinazione Oculo-Manuale

La coordinazione oculo-manuale consente di coordinare il controllo manuale di un oggetto con l'ausilio della percezione visiva, mediante la separazione dell'oggetto stesso dall'ambiente circostante, in modo che la percezione visiva e l'azione delle mani funzionano insieme per eseguire compiti di diversa complessità.

Essa è il frutto di un lavoro di elaborazione ed organizzazione delle informazioni spazio-temporali. Il lavoro viene compiuto dal cervello che progetta e programma l'azione più efficace ad ottenere il miglior risultato con il minor dispendio di energia.

In genere nel percorso di crescita questa capacità si sviluppa naturalmente e permette all'individuo di condurre una vita normale di relazione, una valida attività motoria ed un'efficace interazione psicofisica con l'ambiente.

Per favorire un ulteriore sviluppo di questa capacità in funzione della pallacanestro, occorre far eseguire esercizi e compiti con la palla che ne stimolino l'utilizzo, partendo dalle forme più semplici e grossolane per accrescere via via la finezza e la complessità dell'esecuzione.

Un campo che necessita di una buonissima coordinazione oculo-manuale ad esempio è quello della giocoleria: il binomio percezione visiva e manualità diventa fondamentale per l'uso di tutti gli attrezzi quali diablo, palline, clave, piatti cinesi, ecc.

Fot. 3.1. Esercizio di giocoleria con 3 palline col fine di migliorare la coordinazione oculo-manuale
Da ciò si può dedurre che allenando la coordinazione oculo-manuale attraverso esercizi di giocoleria, questo possa avere ripercussioni positive sul palleggio, in quanto le abilità richieste sono simili. Con questo non voglio dire che imparando per esempio l’esercizio delle 3 palline, si avrà un apprendimento parallelo sul palleggio, ma che un esercizio che migliora la coordinazione oculo-manuale pure se utilizza strumenti diversi sarà utile anche per il fondamentale cestistico.

3.3 Esercizi per migliorare il Ball Handling

Fra gli innumerevoli esercizi di Ball Handling possibili, ne ho scelti alcuni che possano mostrare una aumento in progressione del livello di difficoltà e di destrezza e li ho divisi in 2 categorie: esercizi statici col giocatore fermo sul posto e esercizi dinamici che richiedono spostamenti sul campo.

Esercizi Statici:


2. “Destra-Sinistra-Avanti-Indietro”: esercizio utile per imparare come la mano si sposta a seconda della direzione del palleggio. Con una mano il giocatore fa ondeggiare la palla, prima davanti a se spostandola sul piano frontale a destra e a sinistra, poi sul piano sagittale avanti e indietro.

Fot. 33. Esercizio statico “2 palloni simultaneo”
3. “2 palloni simultaneo”: il giocatore compie con 2 palloni dei palleggi simultanei, cercando di non guardare la palla.
   Variante: alternare palleggi alti e palleggi bassi.

4. “2 palloni alternato”: stesso esercizio del precedente, con la differenza che il palleggio è alternato.
   Variante: alternare palleggi alti e palleggi bassi.

5. “giocoleria con 2 palloni”: un esercizio che ricorda la giocoleria. Si tengono in mano i due palloni quindi si passa un pallone da una mano all’altra direttamente mentre contemporaneamente si spinge l’altro sul pavimento e si prende il rimbalzo con l’altra mano rimasta libera.

Esercizi Dinamici:

1. “scivolamenti e cambio di mano”: Esercizio ciclico dove il giocatore effettua in linea retta 2 o 3 palleggi spinti in avanti, si ferma, due scivolamenti in arretramento (sempre mantenendo il palleggio attivo), cambio di mano.

2. “cambio di mano sotto gamba ripetuti”: Il giocatore percorre una linea retta e ad ogni passo effettua un cambio di mano sotto le gambe.

3. “palleggio-presa”: è un esercizio da svolgere a coppie (uno lavora l’altro aiuta) con un pallone da basket e una pallina da tennis (o una pallina qualsiasi della grandezza di una mano); mentre un giocatore palleggia in posizione statica, gli viene lanciata una pallina dall’aiutante che deve riuscire a prenderla, sempre palleggiando, prima che cada a terra, infine la ripassa all’aiutante e si invertono i ruoli.

4. “palleggio e pizzico”: l’esercizio si effettua con 2 palloni. Avanzando, una mano palleggia e l’altra pizzica la palla. Al segnale dell’allenatore le mani invertono i compiti.

5. “cambi di mano con 2 palloni”: sono esercizi di cambi di mano (vedi capitolo sui cambi di mano), con due palloni che si scambiano a ogni cambio di direzione.
Capitolo 4

Partenze e Arresti (caratteristiche ed errori)

4.1. Concetto di posizione fondamentale

Nella pallacanestro la “posizione fondamentale” è, come anticipa già il nome, la posizione offensiva più importante, in quanto è il punto d’inizio e il punto finale di tutti i movimenti.

Essa consiste nel tenere i piedi divaricati in linea con la larghezza delle spalle, gambe piegate, busto inclinato leggermente avanti, peso sugli avampiedi (baricentro basso), sguardo verso l’alto (per avere una perfetta visione del gioco), la palla tenuta sul fianco e protetta, con una mano dietro pronta a spingerla a seconda di ciò che può richiedere la situazione di gioco e l’altra lateralmente che la tiene ben salda; i pollici devono essere in posizione ortogonale e in gergo vengono detti “pollici a T”. In gergo cestistico questa posizione viene definita come la posizione della “triplice minaccia” in quanto da questa posizione si può partire in palleggio, eseguire un passaggio o direttamente un tiro.
Tutte le partenze e tutti gli arresti rispettivamente partiranno e finiranno nella medesima posizione, poiché rappresenta la postura che garantisce nell’insieme più reattività ed esplosività e permette al giocatore di cambiare nel minor tempo possibile la posizione del proprio corpo nello spazio.

4.2. Le partenze in palleggio

La pallacanestro è uno “sport di situazione” dove è essenziale fare la cosa giusta, nel momento giusto. Partendo da questo principio in un programma di allenamento sulle partenze tre sono gli obiettivi importanti da insegnare e raggiungere:

- Capacità di individuare uno spazio (per esempio un “corridoio libero”, cioè privo di giocatori, verso canestro e capirne il vantaggio che offre.
- Capacità di eseguire adeguatamente il fondamentale delle partenze, quindi percorrere lo spazio nel più breve tempo possibile.
- Automatizzare il gesto motorio acquisito e sviluppare la capacità di scelta del più idoneo fondamentale di partenza da utilizzare.

La partenza in palleggio, per essere eseguita correttamente deve rispettare determinate caratteristiche, sia a livello tecnico che a livello fisico:

- Nelle partenze il primo passo è il più importante e va eseguito in modo energico e allungato, possibilmente oltre il difensore.
  Moltissimi giocatori con un “buon primo passo” riescono fin da subito a prendersi un congruo vantaggio

- La partenza va fatta verso canestro, puntando la spalla del difensore e cercando di passarci il più vicino possibile, in modo tale che quest’ultimo non abbia il tempo di recuperare.

- La palla sul fianco non va MAI esposta al difensore, ci penserà la stessa spalla ad interporsi con il difensore in questo modo proteggerla.
Esistono diversi tipi di Partenza, naturalmente la scelta su quale partenza eseguire può variare dalla situazione e dalla posizione del difensore, o da qual è, al momento della ricezione, il “piede perno* (vedi paragrafo 4.3. sugli Arresti).

**Partenza Incrociata:** Se nella posizione fondamentale il peso del corpo è egualmente distribuito su entrambe le gambe, nella partenza incrociata invece va trasferito, assieme alla palla, in direzione del piede che avanza (nel caso della Foto 4.2 è il sinistro il piede su cui grava il peso).

In questa partenza si palleggia con una mano e si avanza con il piede opposto eseguendo il primo passo in diagonale rispetto al corpo stando attenti a mantenere sempre l'equilibrio.

Generalmente è la partenza più utilizzata, viene spontaneo effettuarla e tuttavia è importantissimo insegnare ai giocatori quando è utile usarla: se per esempio il difensore è distante, la scelta immediata dovrebbe essere diversa da una partenza in palleggio.

*Foto 4.2 Partenza incrociata mano destra-piede sinistro*

**Partenza Omologa:** viene anche definita “diretta”, perché si parte con la stessa mano e lo stesso piede. In questo tipo di partenza è quasi impensabile riuscire a battere l'avversario con
un passo solo, pertanto il primo palleggio sarà effettuato vicino al corpo e servirà per prendere velocità sul secondo appoggio.

E’ un tipo di partenza molto difficile e infatti spesso viene fischiato dagli arbitri come “infrazione di passi” perché il movimento veloce, richiesto, dei piedi porta a muovere impercettibilmente il piede perno.

**Partenza Reverse:** per completezza, ho deciso di inserire anche questo tipo di partenza, che però è davvero usata pochissimo e sono rari i casi in cui si riesce ad acquistare un vantaggio sulla difesa. Consiste nel partire con la stessa mano stesso piede (come la partenza omologa), ma effettuando un giro dorsale. Le situazioni in cui il suo uso è funzionale sono quando su una ricezione il difensore “buca” l’anticipo o quando in una difesa pressing l’avversario è letteralmente attaccato e non permette l’avanzamento con i precedenti tipi di partenza.

Nell’eseguire le partenze è necessario avere rapidità e tempismo; la pallacanestro è formata da attimi e, in quanto tali, vanno sfruttati nel momento esatto. Un errore comune (che purtroppo mi sembra venga anche poco affrontato durante gli allenamenti) è spostare prima indietro il piede con il quale si avanzerà, al fine di “caricare” la spinta. Dal punto di vista fisico, è vero che con il piede dietro si aumenta la spinta per la partenza, basti pensare i “blocchi di partenza” dei centometristi nell’atletica, tuttavia nella pallacanestro può diventare limitante in quanto nell’istante in cui viene spostato il piede indietro, il giocatore può perdere il tempismo giusto per quell’azione.

*Fot. 4.2. Errore della partenza, col piede che si sposta indietro*
4.2.1 Finta

Per un giocatore è importante saper nascondere sul campo le proprie intenzioni per aumentare le proprie possibilità di successo. Questo mascherare le intenzioni è chiamato “finta”. È necessaria una buona dose di abilità sia nel fintare una partenza in palleggio, come pure nell’effettuare un tiro e un passaggio. La finta per funzionare e ingannare l’avversario deve essere credibile, deve avvenire come se veramente si volesse eseguire un certo movimento, non coinvolgere solamente il semplice movimento di una mano o di una gamba, ma dev’essere fatta con la palla, gli occhi, la testa, le spalle, il tronco, le gambe; quasi sempre in una finta sono implicate molte di queste parti del corpo che devono muoversi in modo armonioso e coerente per confondere l’avversario. Senza la palla, una buona finta aiuta una migliore ricezione del passaggio quando la difesa è aggressiva e d’anticipo.

4.3 Arresti

E’ il fondamentale che permette all’attaccante con palla di fermare la sua corsa. Si distinguono due tipi di arresto:

a) **Arresto a un tempo:**
Nell’arresto a un tempo i piedi arrivano contemporaneamente e il baricentro è arretrato. Questo blocca istantaneamente la corsa. Non è possibile effettuarlo se si proviene da una corsa veloce, ma ha il vantaggio di avere la possibilità di scegliere il piede perno*.

b) **Arresto a due tempi:**
L’arresto a due tempi viene generalmente utilizzato per bloccare una corsa sostenuta. I piedi non arrivano simultaneamente ma con due appoggi successivi e il baricentro del corpo è più centrale. Al termine del movimento il peso del corpo è tutto sulla gamba che per prima ha toccato terra, quella cioè che rimane dietro (piede perno); l’appoggio dell’altro piede serve ad eliminare ogni residuo di spinta avanti. Lo svantaggio è che non permette la scelta del piede perno.
*Piede perno:
Gli arresti nella pallacanestro possono avvenire in 2 situazioni; la prima è l’arresto sulla ricezione della palla e in questo caso ci potrà essere una partenza in palleggio, la seconda è l’arresto della corsa in palleggio, che dovrà necessariamente proseguire con un tiro o con un passaggio.
E’ chiamato piede perno quello che un giocatore non muove per primo dopo aver ricevuto palla (prima situazione) ed è quello che non può proprio muovere dopo aver arrestato la corsa in palleggio (seconda situazione).
Capitolo 5

Cambio di mano, direzione e velocità

5.1. Cambio di velocità e di ritmo

Primariamente va insegnato il cambio di velocità ovvero un cambiamento nel passo e nel ritmo, che provoca disorientamento nel difensore; nella pallacanestro spostarsi per il campo mantenendo sempre la stessa velocità, anche se questa è elevata, permetterà al difensore di adeguarsi.

Nel cambio di velocità il busto si flette ulteriormente in avanti e i muscoli interessati sono quelli della corsa con un impegno maggiore. Esso, per essere più efficace, è associato generalmente al cambio di mano e di direzione.

5.2. Cambi di mano

Il cambio di mano può avvenire solo attraverso il palleggio: consiste nel far passare la palla da una mano all’altra, dopo che essa ha effettuato un rimbalzo sul terreno di gioco, e in genere ha lo scopo di difendere la palla dagli avversari.

Esistono diverse tipologie di cambio di mano, a seconda della posizione del difensore e della situazione di gioco:

- Cambio di mano frontale
- Cambio di mano sotto-gamba
- Cambio di mano dietro-schiena
- Virata

Cambio di mano frontale: il passaggio avviene di fronte al corpo; si spinge la palla davanti alla gamba opposta e quando rimbalza la si prende con la mano libera. Questa tipologia di cambio di mano si usa generalmente quando l’avversario è lontano, perché anche se viene effettuato velocemente, espone la palla alle mani della difesa.
La direzione della palla è determinata, oltre che dai movimenti veri e propri del palleggio, anche da una pronazione dell’avambraccio e da una leggera adduzione del braccio.

![Fig. 5.1. Cambio di mano frontale ("Basket e Biomeccanica" Mondoni)](image)

**Cambio di mano sotto-gamba:** nel cambio di mano sotto le gambe, la palla è spinta sotto le gambe, che sono aperte sia sul piano sagittale che frontale. Questo passaggio è decisamente più lento rispetto al cambio frontale, tuttavia è molto più protetto in quanto, facendo riferimento alla Figura 5.2, la gamba sinistra si interpone tra la palla e il difensore.

![Fig. 5.2. Cambio di mano sotto-gamba ("Basket e Biomeccanica" Mondoni)](image)

**Cambio di mano dietro-schierna:** nel cambio di mano dietro al busto, la palla è spinta dietro al busto, in modo che la palla tocchi terra di fianco all’arto libero; è importante che il giocatore trovi il tempo giusto per effettuarlo, senza forzare il movimento.
Virata: in questo cambio la palla è molto protetta, e lo si può effettuare anche se il difensore è vicino al giocatore; il busto si flette in avanti, gli arti inferiori sono più piegati che negli altri cambi di mano, la mano che non palleggia si solleva come nel palleggio protetto. È un movimento (se eseguito bene) che permette al giocatore di mantenere un buon equilibrio durante la corsa, implicando un movimento più basso.

In tutte le fasi della virata il pallone è protetto dal corpo. All'inizio c'è un palleggio all'indietro come si vede nella Fig. 5.4, è fondamentale effettuare il cambio in sicurezza. Infatti, se il cambio di mano viene eseguito senza il palleggio all'indietro, bensì portando in avanti il
pallone con l'altra mano fin da subito, il pallone resterebbe scoperto per una frazione di secondo; attimo in cui un difensore svelto potrebbe approfittare e “rubare” la palla.

In verità si può considerare cambio di mano un quinto tipo; sto parlando del movimento che viene chiamato con molti nomi, come per esempio “El latigo” oppure “The shammgod”, ma che è conosciuto ai più con il nome dell’ex giocatore serbo, tra i più forti a livello europeo, che l’ha reso noto e fatto diventare il suo “marchio di fabbrica”: il Bodiroga Move. Il movimento è semplice ma tanto complicato nella sua realizzazione: durante la corsa si fa finta di allungare la palla e subito dopo con l’altra mano la si strappa e si scatta nel lato opposto mantenendo il palleggio. Dejan Bodiroga più di tutti si sbizzarriva a sbilanciare i giocatori avversari, che ingolositi del pallone, non si rendevano conto di essere già battuti.

5.2.1 Esitazione

Esitare in palleggio significa palleggiare approssimativamente sullo stesso posto cambiando ritmo (passando da veloce a lento e di nuovo veloce) in attesa di decidere quale percorso intraprendere in relazione alla posizione dell’avversario. Al cambiamento di ritmo si abbinina anche il movimento di finta, spostando il peso del corpo da una gamba all’altra, al fine di confondere e mettere fuori equilibrio il difensore. Questa azione generalmente viene effettuata mentre ci si sta spostando per il campo di gioco per “battere” o difendersi da un avversario; assieme al palleggio sul posto si esegue di norma anche una “finta di cambio di mano e direzione”, chiamata anche “in&out”: la mano si sposta prima da un lato e poi dall’altro della palla per ingannare il difensore e quando quest’ultimo reagendo alla finta si sposta lateralmente, si continua nella direzione iniziale palleggiando con la stessa mano.

5.3 Cambio di direzione e di senso

Il cambio di direzione consiste nel cambiare direzione del palleggio ed è associato al cambio di mano e al cambio di velocità. Se un giocatore vuole cambiare direzione, effettua un passo verso la direzione opposta, rispetto a quella verso la quale vuole andare e poi con un’azione rapida e non troppo caricata, si sposta nella direzione voluta. Si registra una torsione del busto, una rotazione del capo e un cambio di funzione tra la mano che palleggia e quella libera.
Il giocatore per non perdere velocità e per battere l’avversario, dovrà compiere movimenti decisi e dovrà procedere percorrendo una traiettoria ad angoli e non a curve.

Immaginando che il giocatore effettui un cambio di direzione da destra verso sinistra, appoggia il piede destro, preceduto da una leggera flessione dorsale, effettua un piegamento sull’avampiede destro, su cui grava il peso del corpo (a 90° si può ottenere il massimo sovrastiramento del quadricipite e di conseguenza si sviluppa una forza più elastica), poi esegue un macinamento e una flessione plantare.

Successivamente si registra un’estensione della gamba in appoggio, una flessione dell’altra gamba (arto libero) e un appoggio successivo.

Praticamente, per cambiare direzione, il giocatore deve portare (non totalmente) il peso del corpo sul piede opposto alla direzione verso cui deve andare; il peso del corpo è spostato da un piede all’altro, con un azione di spinta dell’avampiede.

L’azione muscolare deve essere sinergica, per ottenere un cambio di direzione rapido ed evitare di perdere l’equilibrio.

Il cambio di senso non è altro che un cambio di direzione di 180°, ovvero si inverte il verso della direzione di marcia.
Capitolo 6

Combinazione del palleggio con la corsa e gli altri fondamentali

Nel capitolo 1, il paragrafo “il ruolo del palleggio” esplicita quali siano i principali obiettivi che un giocatore deve raggiungere tramite il palleggio. Tuttavia è importante focalizzare l’attenzione anche su alcuni aspetti di combinazione del palleggio con altri fondamentali, ovvero il palleggio finalizzato a un’azione di Tiro o per eseguire un Passaggio. Vediamo come “varia” il tipo di palleggio e qual’è la sua importanza.

6.1. Combinazione Palleggio Arresto e Tiro

A mio parere, il palleggio-arresto e tiro è la soluzione offensiva più difficile da marcare. Perché è una via di mezzo tra il tiro e la penetrazione e ne coinvolge entrambi i fondamentali, aumentando l’imprevedibilità della soluzione. Se da difensori abbiamo di fronte un giocatore che sa solamente penetrare, sappiamo che il suo obiettivo è di eseguire un tiro in avvicinamento a canestro, invece se l’avversario è un “tiratore” dovremo fare attenzione a stargli molto vicini per negargli il tiro; un giocatore che sa utilizzare bene il palleggio-arresto e tiro, certamente complicherà il compito del difensore proprio perché è difficile prevedere il momento preciso (quando) e la posizione (dove) in cui si fermerà per realizzare il canestro. Ciò che è importante in questa azione combinata, è prestare molta attenzione che l’ULTIMO palleggio prima del tiro sia più forte degli altri, in modo tale che la palla salga già in posizione di tiro.

6.2. Combinazione Palleggio-Passaggio

Il passaggio deve far arrivare la palla nel POSTO GIUSTO, AL MOMENTO GIUSTO, per non perdere e/o per mantenere un vantaggio acquisito. Ci sono diversi tipi di passaggio, uno di questi è il passaggio effettuato direttamente dal palleggio per “rubare” tempo al difensore e velocizzare il movimento. In genere lo si usa in
situazioni di apertura di gioco d’attacco, in contropiede o penetrazione per “punire” un aiuto difensivo.
Tecnicamente la mano del palleggi o si sposta dietro alla palla, si registra una spinta del braccio e una frustata finale del polso con le dita in direzione del ricevente. Per imprimere più forza al passaggio la gamba corrispondente avanza spostando il peso su di essa.
All’inizio la presa della palla dal palleggio, può essere “aiutata” con l’altra mano.

6.2.1. Sistema visivo

Tratto dalla tesi “Equilibrio, spazio e tempo per un allenamento di qualità” di Luigino Sepulcri: il sistema visivo è un vero e proprio sistema di puntamento che consente di “agganciare” il corpo a punti di fissazione migliorando la precisione del controllo del movimento. E’ il sistema più preciso.
Gli elementi della vista considerati importanti nel basket si possono riassumere:

La visione centrale rappresenta l’acutezza visiva, cioè la capacità di distinguere due punti di piccole dimensioni separati tra loro. Assume risvolti importanti quando l’obiettivo è centrale. Per esempio nel tiro libero e nel passaggio dentro area.


La visione periferica si identifica con la quantità di spazio che il giocatore riesce ad abbracciare con la coda dell’occhio, senza togliere lo sguardo dalla posizione di fissazione centrale. L’ampiezza di tale campo visivo è ritenuta molto importante nella fase di percezione delle situazioni di gioco, nella valutazione di un “oggetto” in movimento (compagno, avversario, pallone) e soprattutto per quanto riguarda l’aspetto previsionale delle azioni. Permette di percepire informazioni indispensabili per organizzare risposte adeguate, mentre la visione centrale è impegnata ad esempio nel controllo della palla e/o del diretto avversario.

Come già detto più volte nel corso di questa tesi, la pallacanestro è uno sport di situazione, formato da attimi che vanno sfruttati nel preciso istante in cui si verificano. Una frazione di
secondo dopo, è già troppo tardi. Ricorda questa premessa, un'altra caratteristica fondamentale per un giocatore di pallacanestro è un buon sistema visivo, in special modo la visione periferica.

In America sono stati inventati degli occhialini appositamente per migliorare la sensibilità del palleggio e focalizzare l'attenzione sul gioco. Si tratta di normalissimi occhiali con una linguetta sul lato inferiore della lente in modo tale da impedire la visuale in basso: anche quando pensiamo di non guardare la palla, molto spesso lo facciamo consciamente abbassando lo sguardo; questi occhiali invece ne impediscono completamente la visuale (a meno che non si fletta proprio tutto il capo), costringendo a giocare usando il tatto. Psicologicamente producono un cambiamento proprio nel modo di giocare, aiutando a concentrarsi di più sulle azioni di gioco.

Gli “Unique Drible Specs” aiutano ad incrementare: il controllo di palla e l'attenzione in campo, a sensibilizzare le mani, a migliorare i tempi di reazione, semplicemente negando la visuale del palleggio.
Capitolo 7

Test

Nel campo dello sport, i preparatori fisici, gli allenatori e tutti quelli che lavorano per incrementare il livello fisico e tecnico degli atleti, devono fornire dei dati attraverso test oggettivi e ripetibili.

Il discorso è facile quando si parla di un centometrista o un maratoneta che deve migliorare la sua prestazione; la validità dell’allenamento si valuta dal tempo impiegato dall’atleta per fare la sua gara. La pallacanestro invece presenta uno scenario complesso, ad esempio se prendiamo il fondamentale del tiro, è possibile valutare le percentuali dei tiri segnati a fronte dei tiri effettuati, tuttavia la situazione di gioco è sempre diversa in quanto in un caso il giocatore potrebbe essere marcato o viceversa essere completamente libero.

Nel caso del palleggio poi non esistono test che ne verifichino l’efficienza; l’unica possibilità per fare qualche valutazione potrebbe essere prendere qualche test costruito per altri sport e adattarli al basket.

7.1. Test Codat

Il test Codat (Change Of Direction and Acceleration Test) è stato studiato come nuovo tipo di valutazione dei cambi di direzione e di velocità per gli sport del calcio e del rugby.

Consiste nello sprintare per 5 metri in linea retta, effettuare un cambio di direzione a 45° verso destra, un altro di 90° verso sinistra, un ulteriore di 90° verso destra e l’ultimo di 45° per tornare nella direzione iniziale con uno scatto di 10 metri come dalla Fig. 7.1.

Negli sport di squadra, gli sprint lineari sono sempre alternati da cambi di direzione; per sottolineare questa capacità, il Codat presenta quattro cambi di direzione diagonali intervallati da sprint lineari di 3 metri.

Questa prova può essere adattata al basket, inserendoci il pallone. Secondo il protocollo seguente, si può valutare il controllo del palleggio negli sprint lineari e l’economicità dei cambi di mano nei cambi di direzione.
PROTOCOLLO DI ESECUZIONE

- **Strumenti necessari:**
  - Cronometro
  - Fotocellule
  - 4 coni/cinesini
  - Rotella metrica
  - Pallone da basket

- **Protocollo di esecuzione:**
L'atleta percorre un paio di volte il tracciato per familiarizzare con la prova e per prepararsi fisicamente al test.
→ La prima prova va eseguita senza pallone
Lasciare all'atleta un adeguato recupero (2-3 minuti)
→ La seconda prova va eseguita con la palla, obbligatoriamente col palleggio e i cambi di mano

- **Misurazione:**
Si registra il tempo impiegato dalla linea di partenza (start linea) alla linea di arrivo.
Si registra il numero di palleggi effettuati lungo tutto il percorso.

- **Analisi dei risultati:**
Guardando la differenza dei due tempi (prima e seconda prova) è possibile valutare i miglioramenti e l'efficacia del palleggio: lo scarto irrisorio è indice di un buon palleggio, viceversa se la differenza è notevole, il palleggio rappresenta un intralcio consistente.
Un ulteriore dato da prendere in considerazione è il numero di palleggi effettuati, in quanto secondo me esiste una relazione ovvero il numero di palleggi è direttamente proporzionale al tempo impiegato, quindi all'aumentare di uno aumenterà anche l'altro.
Capitolo 8

Proposte pratiche

8.1 Proposta pratica per il minibasket

Un corretto apprendimento della “tecnica” dovrà passare per la strutturazione dei pre-requisiti dei fondamentali, intesi come gli elementi sui quali si costruisce il gesto tecnico che devono essere educati e strutturati prima.
Per sviluppare successivamente il fondamentale del Palleggio, è bene proporre inizialmente situazioni di trattamento della palla, sviluppare una significativa confidenza e un’efficace presa, utilizzare lanci e spinte verso il basso a 1 e 2 mani, strutturare il controllo del rimbalzo (laterale e protetto), educare e sviluppare l’uso del palleggio, utilizzare la mano destra e la mano sinistra con sicurezza, sviluppare una buona coordinazione di corsa e palleggio.
Le proposte pratiche utilizzate devono mantenere caratteristiche ludiche partendo da esercitazioni a carattere generale, con il progressivo miglioramento dei pre-requisiti si potrà cominciare ad inserire qualche elemento tecnico, con intelligenza e gradualità, senza affrettare i tempi e nel rispetto delle potenzialità del bambino, per arrivare a definire un percorso corretto e naturale dell’apprendimento della tecnica di gioco.

Legenda dei simboli utilizzati:

- **Attaccante con palla**
- **Difensore con palla**
- **Difensore senza palla**
- **Cono**
- **Spostamento in palleggio**
- **Spostamento senza palla**
PROPOSTA NUMERO 1 (tempo previsto: 70 minuti)

- 5’ di gioco libero: i bambini quando entrano in palestra devono subito sfogare la tensione e lo stress accumulati durante la giornata. Dopo tanto tempo passato a scuola seduti sui banchi, a seguire gli ordini e le regole delle maestre, entrati in palestra è controproducente secondo me coinvolgerli immediatamente in un gioco programmato, perché il livello di attenzione è notevolmente basso.

- 5’ Città: distribuire nel campo attrezzi e ostacoli vari, i bambini si muovono per il campo (la città) in macchina, il rumore del motore è il rimbalzo della palla a terra, seguendo le strade rappresentate dalle linee del campo. L’istruttore regola il traffico chiamando semaforo “rosso-verde-giallo”.

- 7-8’ Cacciatore: i bambini sono numerati e corrono liberamente per il campo, senza scontrarsi. Al segnale dell’istruttore, che grida un numero, il bambino corrispondente diventa il cacciatore e mantenendo il palleggio attivo deve cercare di toccare il maggior numero dei suoi compagni in un limite di tempo. Chi al termine ne ha toccati di più vince.

- 7-8’ Gara a squadre: fare un percorso in palleggio (slalom - corsa laterale - corsa all’indietro - corsa in ginocchio) e terminare con un tiro. La squadra che raggiunge prima il risultato stabilito vince.

- 7-8’ Tutti contro tutti: tutti i bambini dentro l’area dei 3 punti, cercare di togliere la palla ai compagni, facendola uscire dall’area interessata sempre mantenendo vivo il palleggio.

- 10-12’ Partita 4c4 o 5c5: La partita è importante anche nei bambini perché si mette subito in pratica gli esercizi su cui si è lavorato ed è un ambito di competizione dove si uniscono tutte le abilità tecnico-tattiche al fine di iniziare ad imparare quello che è il gioco del basket.
**PROPOSTA NUMERO 2** (tempo previsto: 70 minuti)

- 5’ di gioco libero

- 7-8’ “Ombre”: i bambini corrono per il campo liberi, al segnale dell’istruttore “2 – 3” si creano delle code di due o tre bambini (a seconda del segnale) e il capofila esegue a suo piacimento avanzamenti ed arretramenti in palleggio, e quelli dietro devono imitarlo come se fossero delle ombre, cercando di mantenere sempre la stessa distanza. In questo modo i bambini sono costretti a guardare il loro compagno senza poter guardare la palla.

- 5’ “Record”: esercizi di trattamento di palla contro il tempo. Il bambino che riesce ad effettuare più ripetizioni nel tempo stabilito vince

- 7-8’ “Il Fuggitivo”: al segnale dell’istruttore, il bambino nominato diventerà il fuggitivo e dovrà scappare da tutti gli altri. Il primo che lo tocca diventa il nuovo fuggitivo.

- 7-8’ “Ruba Palloni”: i bambini sono sparsi per il campo, quando l’istruttore toglie la palla a uno di loro. Questo andrà a cercare di rubare il pallone a uno dei suoi compagni.

- 10-12’ partita 4c4 o 5c5

### 8.2 Proposta pratica per gli adolescenti

Il lavoro sui fondamentali è importantissimo, tuttavia il tempo che si può dedicare alla pallacanestro nella maggior parte delle società è molto poco (circa 4 ore settimanali), quindi durante la stagione si cura più l’aspetto tattico. L’allenamento del palleggio perciò, come in generale tutti i fondamentali, va allenato nel periodo estivo, nel periodo pre-stagionale e nel post-stagionale.
Nelle due proposte che seguono, la prima ha come obiettivo generale di focalizzare l’attenzione sulla protezione del palleggio, in un contesto di difesa attiva; verosimilmente quindi si può pensare ad azioni offensive lente e organizzate. Nella seconda invece è più improntata sul palleggio nella conduzione del contropiede, quindi di azioni veloci con palleggio spinto in avanti.

❖ PROPOSTA NUMERO 1 (tempo previsto: 70 minuti)

- **10’ → Riscaldamento** (*Fig. 8.1*): Pescatore 1c1. Ci sono due giocatori, uno sulla linea di fondocampo e l’altro a metà. Lo scopo del giocatore sulla linea di fondocampo è superare la metacampo senza essere toccato dall’avversario. È bene ricordare che un riscaldamento che inizia con una proposta ludica è sempre gradito, perché la voglia di giocare è presente a tutte le età.

- **5’ → Stretching dinamico**: per arti superiori e inferiori.

- **10’ → Ball Handling**: far fare circa 35-45 secondi per esercizio.

  **Obiettivo**: trattamento di palla. Per stimolare la fantasia degli atleti, chiedo loro di eseguire un esercizio che gli altri devono immediatamente emulare.

- **5’ → 1c1 didattico + agonistico** (*Fig. 8.2*): si parte da fondocampo e in maniera didattica l’attaccante in palleggio supera la metacampo con dei movimenti a zig-zag, stando attento di proteggere il pallone dal difensore che cerca di...
rubarglielo. Passata la metacampo diventa un 1c1 agonistico.

Obiettivo: curare la protezione del palleggio

- **5' → 1c2**: un attaccante contro due difensori che cercano di raddoppiarlo.
  Obiettivo: l'attaccante deve cercare di passare in mezzo al campo per evitare il raddoppio (e comprendere perché è meglio evitare di usare i lati del campo).

- **10' → esercizi di palleggio - arresto e tiro**
  Obiettivo: curare il gesto tecnico

- **15' → partita 5c5**
  Obiettivo: limitare palle perse dettate dal palleggio

- **10' Defaticamento**: correre liberi per il campo palleggiando

❖ **PROPOSTA NUMERO 2** (tempo previsto: 70 minuti)

- **10' → Riscaldamento** (*Fig. 8.3*): l'obiettivo dell'esercizio è l'attivazione, quindi scaldare i muscoli e preparare il giocatore per l'inizio della fase centrale dell'allenamento. Si può sfruttare questa tappa obbligatoria per allenare determinate cose. La mia proposta prevede un esercizio in progressione di 1c0. Il giocatore effettua un cambio di mano a centro campo, compie un'esitazione/in&out davanti al cono e conclude con un tiro. Ad ogni step si aggiunge un cambio di mano:

*Fig. 8.3 Proposta per l'attivazione*
→ esitazione + cambio di mano frontale
→ esitazione + cambio di mano frontale + cambio di mano sotto-gamba
→ esitazione + cambio di mano frontale + cambio di mano sotto-gamba + cambio di mano dietro-schierna
→ esitazione + cambio di mano frontale + cambio di mano sotto-gamba + cambio di mano dietro-schierna + virata

Obiettivo: evidentemente non è una situazione reale, in quanto è inverosimile pensare che di fronte al difensore un attaccante compia 5-6 cambi di mano consecutivi, ma è un esercizio di confidenza col trattamento della palla

- **5’ → Stretching dinamico:** per arti superiori e inferiori

- **7-8’ → 1c1 (Fig.8.4):** L’attaccante parte per andare a canestro e il difensore passando dietro al cono cerca di disturbare la realizzazione. Step successivo è lo stesso esercizio togliendo il cono.

Obiettivo: focalizzare l’attenzione sulla spinta in avanti del palleggio in modo che non comprometta l’azione della corsa

- **7-8’ → 2c1:** L’esercizio parte con la simulazione di una palla persa (il difensore consegna la palla agli attaccanti) o di un rimbalzo (il difensore effettua un tiro), che abbia come esito un contropiede di 2c1.

Obiettivo: lettura della difesa. Se l’avversario è lontano spingere il palleggio, se è vicino effettuare un passaggio.

- **7-8’ → 3c2:** Lo stesso esercizio di 2c1 eseguito con un attaccante e un difensore in più

---

Fig. 8.4 Esercizio di 1c1 con leggero vantaggio dell’attaccante
- 10’ → **Esercizi di palleggio-arresto e tiro**  
  **Obiettivo:** curare il gesto tecnico

- 15’ → **Partita 5c5**  
  **Obiettivo:** limitare palle perse dettate dal palleggio

- 10’ → **Defaticamento:** correre liberi per il campo palleggiando.
Capitolo 9

Conclusioni

Nel corso di questa tesi, ho cercato di scindere il fondamentale del palleggio in piccoli elementi, descrivendone tutti i suoi aspetti; le situazioni qui esposte però sono più di carattere generale sulla pallacanestro che del particolare del palleggio. Potrebbe sembrare quindi che mi sia allontanato dal tema fondamentale della tesi, tuttavia ogni situazione e ogni posizione descritta può essere eseguita in maniera soddisfacente solamente con l'utilizzo di un buon palleggio, il quale diventa l'elemento principale. Metaforicamente parlando come un seme che se sano diventerà una bella pianta e farà dei buoni frutti, così il palleggio se costruito e impostato adeguatamente contribuirà a rendere entusiasmante e meraviglioso questo sport quale è la pallacanestro, e favorirà grandi giocate, assist spettacolari e canestri incredibili.

Riassumo quelli che per me sono i punti chiave:

→ Per un buon palleggiatore:
  ◦ Sensibilità e ambidextrismo
  ◦ Destreza
  ◦ Coordinazione oculo-manuale
  ◦ Visione periferica
  ◦ Rapidità di esecuzione

→ Per un buon allenatore:
  • Passione
  • Educare prima di allenare
  • Rispetto per l'accrescimento del bambino-ragazzo (multilateralità)
  • Competenza

Mi piace ricordare infine, l'episodio della domanda posta da una giornalista alla teologa Dorothee Sölle. La giornalista chiese: "Come spiegherebbe a un bambino che cos’è la felicità?". E la teologa rispose: "Non glielo spiegherei, gli darei un pallone per farlo giocare".
RINGRAZIAMENTI

La stesura di una tesi, non nasce senza il supporto, la vicinanza di tante persone e di tanti incontri cui si deve riconoscenza.

Desidero ringraziare pertanto:

- Innanzitutto mia Madre, che con un sorriso, un abbraccio o una buona parola è sempre stata presente e si è sempre resa disponibile a darmi una mano nel momento del bisogno
- Mio padre che ogni giorno dell'università non ha mai mancato di incitarmi e darmi un supporto morale ed è il mio più grande sostenitore di basket
- Mio fratello Matteo che ha sempre fatto il tifo per me ed è stato suo il primo abbraccio dopo l’esito dell’ultimo esame
- I miei allenatori in ordine cronologico: Bruno Moro, Francesco Pegoraro e Riccardo Tozzi, Enzo Re e Mario Tozzi, Lorenzo Bulfoni, Mauro Stoch e Michele Piccottini, perché hanno dimostrato una gran passione per la pallacanestro lasciandomi ognuno qualcosa d’importante
- I miei innumerevoli compagni di squadra, del DLF, del Buja, del CUS UDINE e del TOLMEZZO, con i quali ho condiviso momenti belli e meno belli ma che comunque ci hanno fatto crescere
- La Pallacanestro Tolmezzo, dai bambini e genitori di Ovaro, ai ragazzi dell’U19 e ai “giovanotti” della UISP che mi hanno permesso di mettermi in gioco. Un particolare ringraziamento anche ai miei colleghi allenatori e dirigenti Manu, Tox, Nely, Daniela, Stiefin, Bitte, Lodo e Ale.
- La mia morosa Alice, che mi ha aiutato a studiare e mi ha sempre sostenuto con una buona parola e tanto affetto
- Tutti i miei amici e in particolare Alessandro Ajello e Daniele Fior con in quali sono cresciuto e condiviso tante belle esperienze
- Il mio professore Claudio Bardini per avermi dato la sua completa disponibilità, nonostante i tempi ristretti.
BIBLIOGRAFIA

C. BARDINI corso “TEORIA TECNICA E DIDATTICA DI BASE DELLA PALLACANESTRO”
2^ anno accademico 2012-13 Polo Medico – Corso di laurea in Scienze Motorie- Università degli Studi di Udine

B. BOERO “Il libro del ball handling” Struttura editoriale di M. Cervati Roma. (1990)

C. BRAIDOTTI “Costruzione di un attacco per migliorare i fondamentali individuali” Giganti del basket 10 (Ottobre 2009)

A. CASTAGNOLI “IL PALLEGGIO costruzione del palleggio attraverso la scoperta guidata nel modello della periodizzazione tattica” (settembre 2014)

S. COMUZZO dispense sul palleggio del Progetto Snaidero


FIP “Regolamento tecnico ufficiale della pallacanestro 2010” stilografica s.r.l Roma (2010)


S. LAZZER corso di “Teoria e Metodologia dell’allenamento” 3^ anno accademico 2013-14 Polo Medico - corso di laurea in Scienze Motorie- Università degli studi di Udine


A. PETILLO “Progressione didattica su miglioramento fondamentali individuali d’attacco: le partenze” http://www.fip.it/public/41/8869/relazione%20petillo.pdf (USAP)

L. SEPULCRI “equilibrio, spazio e tempo per un allenamento di qualità”
M. SODINI “Palleggio e letture per il palleggiatore sui pick-and-roll” Giganti del Basket 9 (Settembre 2010)

K. SUTTON “esercizi di tiro e palleggio con due palloni” Giganti del basket numero 2 (Febbraio 2010)


http://www.my-personaltrainer.it/sport/drop-out-sportivo-adolescenza.html