CORSISTA: Emanuele Favari

IL PALLEGGIO

Corso Allievo Allenatore

Latina

Settembre-Ottobre 2012

FORMATORE CNA: Luigi Salzano

ASSISTENTE FORMATORE: Fabio Lico

DOCENTE DELLA SCUOLA DELLO SPORT DEL CONI: Claudio Mantovani

PREPARATORE FISICO CNA: Remo Saputo

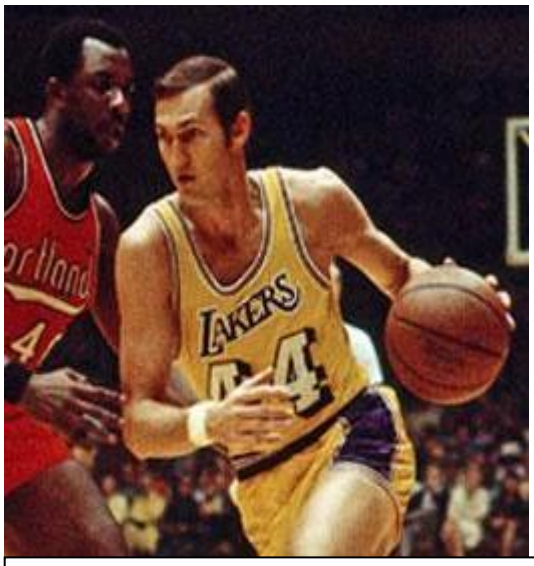
FORMATORE CIA: Giuseppe Ferraro

IL PALLEGGIO

- **Concetti di base**
- **Regole del gioco legate al palleggio (violazioni)**
- **Giocatori favoriti in questo fondamentale**
- **Vari tipi di palleggio**
- **Tecnica (come palleggiare correttamente?)**
- **Tattica (quando palleggiare?)**
- **Cambi di mano**
- **Finte in palleggio**
- **Breve progressione didattica**

CONCETTI DI BASE

La pallacanestro si differenzia dagli altri sport anche per l'obbligo che ha un giocatore in possesso di palla di abbinare al movimento sul campo di gioco un gesto tecnico ben specificato. Tale gesto tecnico è il palleggio: esso, insieme al passaggio e al tiro, fa parte dei tre "fondamentali con palla" della pallacanestro, ossia i tre gesti tecnici, su cui un giocatore che ha la palla basa la sua prestazione tecnica. Palleggiare correttamente è essenziale per poter giocare bene soprattutto nei tre ruoli esterni della pallacanestro (playmaker, guardia, ala piccola), dunque gli atleti "piccoli" possono eccellere nel gioco solo se completi e quindi dotati anche di un buon palleggio.



Raffigurato Jerry West, playmaker dei L.A. Lakers degli anni '60. Uno dei primi atleti della storia a fare del palleggio un arma devastante.

REGOLE DEL GIOCO LEGATE AL PALLEGGIO (VIOLAZIONI)

Quando un giocatore di pallacanestro infrange il regolamento, gli arbitri devono fischiare un fallo o una violazione. Le violazioni sono infrazioni alle regole che prevedono come sanzione la conclusione dell'azione in corso e l'assegnazione di una rimessa in gioco dal punto a bordo campo più vicino al punto dell'infrazione a favore della squadra avversaria. L'arbitro indica una violazione con un segnale acustico, il fischio, e con il braccio destro disteso verticalmente e la mano aperta.

Sono molte le violazioni del regolamento legate al palleggio. Un giocatore che si vuole muovere per il campo con la palla deve necessariamente palleggiare, altrimenti incorre in una **violazione di passi.** Sempre per quanto riguarda la violazione di passi nell'*articolo 25 del regolamento* si esplicita che è consentito al giocatore in possesso di palla di compiere un solo passo prima di palleggiare, staccando da terra un solo piede, che non sia il "piede perno", ossia il primo dei due piedi ad aver toccato il suolo nel momento dell'arresto. Il "piede perno" non può assolutamente staccarsi dal pavimento prima che venga effettuato il primo palleggio.

Il regolamento tecnico della pallacanestro prevede due casi in cui un giocatore con palla possa fare non uno ma due passi senza palleggiare:

quando il giocatore in palleggio blocca la palla senza arrestare la corsa, compie due passi e poi si libera del pallone (esempio: tiro in corsa, passaggio in corsa); e quando un giocatore senza palla riceve in corsa il pallone e dopo due passi se ne libera nuovamente senza mai compiere un palleggio.

Quando un giocatore smette di palleggiare si dice che ha “chiuso il palleggio”. Al momento della chiusura deve immediatamente fermarsi e ha la possibilità di muoversi solamente ruotando il corpo sul piede perno. È assolutamente vietato ad un giocatore che abbia chiuso il palleggio di ricominciare a palleggiare senza aver fatto prima un altro tipo di azione (esempio: passaggio e nuova ricezione, rimbalzo dopo il proprio tiro), tale violazione è detta di **doppio palleggio.** Viene fischiata infrazione di doppio palleggio anche quando un giocatore palleggio con due mani contemporaneamente, è infatti permesso palleggiare spingendo il pallone con una sola mano alla volta.

Quando un giocatore nel palleggiare porta la mano al di sotto del pallone in maniera tale che la palla possa virtualmente fermarsi nella mano del palleggiatore commette la **violazione di palla accompagnata**.

Nel momento in cui il palleggiatore fa si che la palla rimbalzi al di fuori delle linee che delimitano il campo di gioco, o sopra di esse (infatti nella pallacanestro le linee laterali e di fondo non fanno parte del campo) incorre nella **violazione di fuori campo**.

GIOCATORI FAVORITI IN QUESTO FONDAMENTALE

Nella pallacanestro i giocatori sono divisi in cinque ruoli, playmaker, guardia, ala piccola, ala grande (o ala forte) e centro (o pivot). A loro volta i giocatori che occupano i primi tre ruoli sono detti giocatori esterni, ossia che operano la maggior parte del loro gioco al di fuori della linea da tre punti; mentre l'ala grande e il pivot sono detti giocatori interni, che giocano molto vicino al canestro. I giocatori esterni sono di norma più piccoli sia di statura che di fisico rispetto agli interni, poiché grazie a queste caratteristiche fisiche riescono a sviluppare una tecnica molto più utile all'esterno della linea dei 6,75; stesso discorso, solo con ragionamento inverso, vale per i cosiddetti lunghi, molto più a loro agio per struttura fisica nei pressi del canestro.

Rajon Rondo probabilmente il miglior palleggiatore della pallacanestro contemporanea. Abbina caratteristiche fisiche ideali (185 cm di altezza, più di 200 di apertura alare e oltre 30 di ampiezza del palmo della mano) che gli consentono un controllo di palla ottimale, ad una tecnica di palleggio al limite della perfezione.

Per quanto riguarda il fondamentale del palleggio sono molto favoriti i giocatori piccoli, poiché per ottenere un ottimo controllo di palla è necessario farla rimbalzare sotto l'altezza del ginocchio stando ben in equilibrio e ben piegati sulle gambe con la schiena dritta, e cercando di avere sempre le gambe in movimento e reattive per poter effettuare più rapidamente possibile sia cambi di velocità che cambi di direzione e senso, per poter così disorientare

l’avversario. Queste caratteristiche che sono di livello tecnico, è ben chiaro come derivino da una struttura fisica adeguata, poiché è molto difficoltoso per giocatori molto alti, soprattutto in giovane età, controllare il loro corpo in velocità, per di più palleggiando. Essendo molto alti diventa per giunta impossibile mantenere un baricentro basso e un equilibrio sia statico che dinamico. Quindi diventa chiaro come giocatori piccoli che sono spesso sfavoriti nel gioco, diventano essenziali in almeno due ruoli della pallacanestro (playmaker e guardia), poiché in grado di gestire la palla in modo adeguato, grazie ad un maggiore equilibrio e senza dubbio ad una maggiore rapidità motoria. Il prototipo di palleggiatore ideale per il gioco è un atleta che comunque abbia buoni centimetri (188-192), ma che al contempo sia in grado di mantenere l’equilibrio sia in situazioni statiche che dinamiche, e che abbini a queste caratteristiche di natura fisica delle abilità tecniche.

VARI TIPI DI PALLEGGIO

Esistono due tipi di palleggio, il palleggio protetto e quello in velocità.

1. **Il palleggio protetto**, è un gesto che si esegue in situazioni statiche, ossia il giocatore che ha la palla e quindi esegue il gesto è fermo sul posto o si muove a velocità molto ridotte, spesso camminando. Questo tipo di palleggio esige un equilibrio di tipo statico. Un giocatore esegue questo gesto quando non ha molto campo avanti a se per correre quindi più spesso quando è già nella metà campo offensiva e quindi deve osservare attentamente ciò che avviene, ed è quindi spesso molto pressato dall'avversario. Come dice il nome il giocatore utilizza il proprio corpo per proteggere la palla dalla pressione avversaria, ossia spinge la palla con la mano più lontana dal difensore, e mette il proprio corpo tra la palla e quest'ultimo. Per quanto riguarda la tecnica, il palleggiatore deve assicurarsi un equilibrio perfetto e porre la mano esattamente sopra il pallone in modo che quando esso rimbalzi a terra torni esattamente sotto la mano. Il palleggio deve essere molto rapido e la spinta deve essere data dal movimento del gomito ma soprattutto dalla cosiddetta "frustata" del polso.

Chiaro esempio di palleggio protetto.

2. **Il palleggio in velocità**, si esegue in situazioni dinamiche, soprattutto quando il palleggiatore deve correre verso l'altra metà campo, o anche quando l'attaccante deve eseguire una penetrazione verso canestro. Questo tipo di gesto appunto necessita di un equilibrio dinamico molto sviluppato e di molta reattività da parte del palleggiatore, poiché la situazione davanti a lui può cambiare da un momento all'altro, e il giocatore deve prendere decisioni tattiche, tecniche e motorie nel più breve tempo possibile e soprattutto senza perdere equilibrio e controllo di palla. In questo tipo di palleggio sono favoriti giocatori che riescono a trovare soluzioni motorie ad un cambiamento, senza perdere il controllo del corpo e della palla. Per quanto riguarda la tecnica di questo palleggio, il giocatore deve porre la mano posteriormente al pallone e spingerla in avanti con la forza giusta che gli consenta di ritrovarla all'altezza e alla distanza ideale per rieseguire il gesto in corsa. È spesso preferibile utilizzare un palleggio alternato, ossia prima con una mano e poi con l'altra perché ne risultano molto favoriti la coordinazione e l'equilibrio dinamico del giocatore. Fondamentale è che il palleggio sia molto lungo per non rischiare che il giocatore in corsa si ritrovi molto più avanti rispetto alla palla.

TECNICA

Come palleggiare correttamente?

Da quanto detto è evidente che l'insegnamento della tecnica cestistica non può prescindere dal corretto allenamento dei fondamentali del palleggio. Partiamo dallo scomporre il fondamentale "palleggio" nelle sue componenti basilari, cioè il movimento della mano, quello del braccio e la postura del corpo. Consideriamo innanzitutto il più semplice caso del palleggio da fermo. La mano va tenuta aperta, rivolta verso il basso ed il polso morbido, pronto ad ammortizzare il contatto della palla con la mano aumentandone il controllo. La mano deve toccare il pallone con le sue estremità, cioè con le dita usando bene i polpastrelli infatti un palleggio eseguito con il palmo della mano risulterebbe macchinoso e molto poco efficace. L'avambraccio si muove dall'alto verso il basso e fornisce la spinta necessaria che abbinata al movimento del polso riesce ad imporre alla palla diverse direzioni e velocità.

Massimo Bulleri, uno dei migliori palleggiatori italiani del recente passato .

L'utilizzo del polso combinato con l'avambraccio è importantissimo per variare altezza e frequenza del palleggio, infatti vale la regola che all'abbassarsi dell'altezza del palleggio si aumenta la frequenza dello stesso e viceversa. Quindi quando saremo in una situazione poco

dinamica il palleggio va tenuto basso e frequente, invece in corsa lo si dovrà inevitabilmente alzare, allungare e diminuire di frequenza così da assecondare la maggior velocità del gioco.

La postura del corpo varia a seconda della situazione di gioco ma è fondamentale che il busto sia sempre tendenzialmente eretto e che la testa sia sempre alta così da non perdere mai la visione del gioco. Le gambe, come nella corretta posizione fondamentale, non sono mai tese ma sempre piegate e il contatto con il terreno è affidato agli avampiedi.

TATTICA

Quando palleggiare?

La pallacanestro è un gioco di vantaggi. Una buona squadra, come un buon giocatore è in grado di prendere, mantenere e concretizzare un vantaggio in ogni situazione che il gioco gli propone.

Il palleggio è un ottimo strumento per prendere e per mantenere un vantaggio, ad esempio battendo il proprio uomo e creando così una superiorità numerica. Ma è al contempo lo strumento più pericoloso che possa esser messo nelle mani di un giocatore che non sa quando adoperarlo. Uno dei difetti più frequenti nei palleggiatori, è l'abusare del palleggio; il non capire quando è arrivato il momento di smettere di palleggiare e compiere un altro gesto tecnico ad esempio un passaggio o un tiro. Spesso i giocatori, soprattutto in giovane età fanno fatica a capire quando è il momento di palleggiare o di passare la palla. Il concetto base che bisogna trasmettere ai giocatori è quello che il passaggio ricopre una distanza molto più velocemente di un giocatore in palleggio, e che quindi quando possibile è sempre preferibile passare il pallone che avventurarsi in qualche angolo oscuro del campo in palleggio.

Il palleggio va quindi usato quando ogni linea di passaggio vantaggiosa è chiusa dagli avversari, e per battere il proprio uomo in un uno contro uno, ma comunque contenendo il numero di palleggi, ossia non intestardendosi bloccando l'azione offensiva per più di 3-4 secondi.

Altro errore legato al palleggio è chiuderlo senza sapere quale azione compiere dopo; ritrovandosi quindi con la pressione dell'avversario addosso, non potendo palleggiare e non avendo linee di passaggio libere.

Bisogna quindi utilizzare il palleggio solo quando è indispensabile e solo per prendere o mantenere un vantaggio, ma non bisogna mai chiuderlo prima di aver verificato la possibilità di poter compiere un azione successiva in tutta sicurezza(arresto e tiro, tiro in corsa, passaggio).

CAMBI DI MANO

Come abbiamo visto il regolamento tecnico vieta di palleggiare spingendo la palla con due mani contemporaneamente. Per motivi di ordine tecnico non è vantaggioso per l'attaccante palleggiare sempre con la stessa mano, è quindi molto utile poter cambiare la mano di palleggio molto rapidamente. Per eseguire tale gesto tecnico, detto "cambio di mano", la tecnica adeguata per effettuarlo nel modo più corretto ed efficace possibile. Esistono 4 cambi di mano, frontale, dietro la schiena, sotto le gambe, virata. I primi due sono detti cambi di mano dinamici poiché più rapidi da eseguire e quindi eseguibili facilmente durante un palleggio in velocità, mentre i secondi due sono detti statici, e quindi molto lenti e difficoltosi da eseguire in velocità, ma molto più semplici da abbinare ad un palleggio protetto. Entrambi i tipi di cambio di mano hanno ovviamente pregi e difetti.

1. **Cambio di mano frontale**: è il più rapido dei quattro, può essere eseguito sia durante un palleggio protetto che in velocità, ma è molto pericoloso usarlo per il primo. Si esegue spingendo la palla mettendo la mano esternamente al pallone per spingerlo verso l'altra. È necessario che il pallone rimbalzi sotto l'altezza delle ginocchia per renderlo più rapido possibile, poiché essendo effettuato frontalmente al corpo il pallone viene esposto all'avversario in modo palese. Il palleggiatore deve quindi spingere forte il pallone da un lato all'altro del corpo, però non in perfetta linea orizzontale ma verso la parte posteriore e arretrando il piede del lato della mano che sta per ricevere, in modo da creare prima di tutto uno spazio tra l'attaccante e il difensore e per avere molta più reattività nelle gambe per battere l'avversario nel momento in cui quest'ultimo provi a prendere il pallone e perda per un secondo l'equilibrio.
2. **Cambio di mano dietro la schiena**: come quello frontale può essere eseguito durante entrambi i due tipi di palleggio ed è preferibile a

quello frontale, poiché espone la palla molto meno all'avversario, essendo eseguito dietro il corpo, e quindi creando una barriere tra il pallone e il difensore. Viene eseguito spingendo la palla da dietro verso avanti con la mano opposta al lato del corpo da cui uscirà la palla. In questo cambio di mano è fondamentale l'equilibrio dinamico, e il ruolo principale viene svolto dal polso e dalla frustata che da alla palla, in modo da farla rimbalzare nel punto esatto in ui vogliamo riprenderla. C'è infatti il rischio che se non si chiuda abbastanza il polso la palla esca molto larga e sia difficoltosa da raggiungere, e se si chiuda troppo la palla finisca sui talloni, facendo sì che si perda il possesso.

3. **Cambio di mano sotto le gambe**: è il cambio di mano più lento, presuppone l'abbassamento molto accentuato del baricentro, e quindi impossibile da eseguire in velocità. Si utilizza appunto durante il palleggio protetto, ma molti atleti lo utilizzano continuamente mentre camminano con il pallone e il loro difensore è molto distante, più che altro per motivi coreografici. Durante il palleggio protetto si utilizza per cambiare angolo del corpo ossia se si sta proteggendo il pallone con la spalla sinistra verso l'avversario e quindi si sta palleggiando con la destra, con questo cambio di mano si può cambiare spalla di difesa e mano di palleggio in quasi totale sicurezza se eseguito correttamente. Si piegano molto le gambe così da creare un arco molto ampio con esse dove far passare il pallone, che si spinge facendolo rimbalzare esattamente al centro della linea immaginaria che congiunge i due piedi, si riceve con l'altra mano. Durante questo passaggio si ruota di 180 gradi angolo del corpo. Si può usare anche durante un attacco uno contro uno frontale, se il difensore è distante almeno un metro e mezzo dall'attaccante.
4. **Virata (o giro in palleggio)**: è un gesto tecnico che è stato un po' accantonato nella pallacanestro moderna, poiché si tratta di un movimento molto tecnico, molto lento e molto difficile da eseguire in velocità, ed è molto difficile trovarne una giusta collocazione nell'impaziente velocità della versione contemporanea della pallacanestro. È utilizzato, come per il cambio sotto le gambe, per cambiare angolo del corpo durante un palleggio protetto. Per

eseguire una virata in maniere esatta bisogna puntare in avanti il piede opposto alla mano che palleggia e mettere l'avanbraccio a protezione del pallone, aprire a compasso le gambe in modo che la linea che congiunga i due piedi sia parallela alla linea delle spalle. A questo punto far rimbalzare la palla al centro della linea dei piedi operare un semi-giro dorsale e recuperare la palla con l'altra mano, così da ricominciare il palleggio protetto con la mano opposta. Fondamentale nella virate che si giri la testa prima di qualunque altra parte del corpo, per avere l'esatta visuale di ciò che ci accade intorno.

Ai cambi di mano si abbinano altri due gesti tecnico-tattici, il cambio di senso e il cambio di velocità.

Il cambio di velocità serve per bruciare sul posto un avversario in seguito ad un cambio di mano, accelerando in maniera tempestiva. Ma può essere utilizzato anche al contrario ossia decelerando improvvisamente e mandando così fuori equilibrio il difensore. Altro motivo per utilizzare una decelerazione è per creare un contatto con l'avversario e successivamente prendere un vantaggio.

Il cambio di senso, come dice la parola stessa, si utilizza per cambiare la direzione della propria corsa di 180 gradi, ossia andare completamente dalla parte opposta. Ad esso è fondamentale abbinare un cambio di velocità, un mezzo-giro in palleggio, e un cambio di mano. Questo gesto tecnico si usa per tornare indietro e cercare un nuovo spazio in cui agire nel caso la difesa ci abbia chiuso ogni possibile altra soluzione.

FINTE IN PALLEGGIO

Per disorientare il proprio difensore, esistono delle finte in palleggio, che l'attaccante appunto può usare per far perdere l'equilibrio al proprio avversario.

1. **Esitazione**: come detto il palleggio si esegue tenendo le gambe flesse e il baricentro basso. Per effettuare un'esitazione, si alza improvvisamente il baricentro mentre si sta palleggiando in corsa, in modo che il difensore pensi che la nostra fase di corsa sia terminata e si rialzi anche lui dalla posizione difensiva. Nel momento in cui il difensore è alto con le gambe e quindi poco reattivo, si ritorna con il baricentro basso e con un cambio di velocità si lascia il difensore sul posto.
2. **Hockey Dribbling**: sono una serie di palleggi ad altissima frequenza sul posto, tenendo sempre molto attivi i piedi (quasi eseguendo uno skip) e palleggiando con la stessa mano. Nel momento in cui l'avversario, attratto dalla palla, tenta di prenderla e perde l'equilibrio, l'attaccante cambia velocità e batte il difensore.
3. **Finta di cambio di mano frontale**: come dice il nome è un interruzione del cambio di mano frontale. Si da una piccola spinta alla palla verso l'altra mano, per far credere all'avversario che si stia eseguendo un cambio frontale, e all'improvviso si cambia spinta alla palla sempre con la stessa mano, ossia da esterno verso interno, si spinge da interno verso esterno, e si ritorna alla posizione di partenza. A questo punto, se la finta è stata eseguita bene, l'avversario avrà spostato il peso del suo corpo verso la parte opposta del nostro poiché si aspettava un cambio di mano, e noi possiamo batterlo dal lato del palleggio con un cambio di velocità.

Queste sono le finte più comuni e più utilizzate, anche perché le più facili da eseguire. La finta è un gesto tecnico molto importante e difficile, che può essere apprezzato soprattutto ad alti livelli, visto fare da interpreti di spessore. Ci sono poi finte che rientrano più nel mondo dei playground, come il cross-over e la body-move (o finta Bodiroga),

che sono affidate più all'inventiva, al talento e alla fantasia dell'atleta che la esegue che ad una specifica tecnica studiata a tavolino.

La finta più famosa della storia del gioco. Un giovane Allen Iverson brucia sul posto la leggenda dalla pallacanestro mondiale Michael Jordan, con un cross-over fatto a velocità stratosferiche.

BREVE PROGRESSIONE DIDATTICA

Una corretta progressione didattica vuole che si parta prima dall'insegnamento del palleggio sul posto e poi si proceda abbinandolo alla corsa. Il punto di partenza è la posizione fondamentale, una buona postura rende più facile l'osservazione di ciò che accade in campo e permette di prendere decisioni appropriate al momento giusto.

Impostata una corretta postura procediamo col curare il movimento del polso, dell'avambraccio e soprattutto la posizione dove far battere la palla cioè poco più avanti e poco lateralmente rispetto alla punta del piede. Infatti bisogna assolutamente vietare che i ragazzi prendano l'errata abitudine di palleggiare di lato, cioè accanto al corpo, perché palleggiare in questo modo rallenta la corsa, peggiora il controllo e rende meno agile l'atleta.

La spinta è garantita dall'avambraccio che unito alla mano spinge e controlla il pallone, curando che ciò avvenga dall'alto verso il basso, mentre nei cambi di mano con cambio di direzione la mano si sposta sul lato della palla opposto a quello della direzione da imporre e spinge lateralmente facendo battere il pallone scegliendo un angolo di incidenza a terra adatto alla nuova direzione.

Ci sono alcuni esercizi base dai quali cominciare da eseguire sul posto. Il primo è molto semplice e consiste nel far palleggiare in varie posizioni come quella fondamentale, da inginocchiati, da seduti e infine da sdraiati passando da una posizione all'altra senza mai interrompere il palleggio. E' importante rispettare sempre la regola che di aumentare la frequenza del palleggio al diminuire dell'altezza da terra.

Un secondo importante esercizio consiste nel palleggiare camminando e alternando palleggi alti, medi e bassi, così da abituare l'atleta a conoscere le alternative da usare nelle varie situazioni di gioco.