***CORSISTA*: Paolo Pascarelli**

Corso Allievo Allenatore

Latina

Settembre-Ottobre 2012

Pallone Tensostatico: SPORT MANAGEMENT GROUP

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

FONDAMENTALI INDIVIDUALI SENZA PALLA

I fondamentali individuali senza palla rappresentano le basi del gioco della pallacanestro, in quanto riguardano tutti i movimenti e gli spostamenti che si effettuano nelle fasi di gioco.

La padronanza di questi fondamentali porta alla padronanza del gioco, rendendo capace chi ne è in possesso di creare un vantaggio individuale di squadra, o mantenerne uno precedentemente acquisito.

Spesso si dà molta rilevanza ai fondamentali con la palla, quindi si tende a lavorare per la maggior parte del tempo in campo su quest'ultimi, trascurando l'importanza di quelli senza palla. Facendo un attenta analisi delle fasi del gioco si evince il fatto che ogni componente della squadra, nei minuti che è impiegato in campo, è in possesso di palla in pochi frangenti del gioco e per pochi secondi; per cui per tutto il tempo restante non si è in possesso della palla. Perciò occorrerà ottimizzare questo tempo sviluppando e perfezionando i fondamentali individuali senza palla.

Al nome "fondamentali individuali senza palla" si può integrare il termine "di squadra": seguendo il MODELLO INTEGRATO una buona autonomia di movimenti, quindi una buona padronanza di questi fondamentali, risulterebbe essere inutile o quasi se non sono ricondotti al concetto di squadra, quindi a una collaborazione tra i suoi componenti.

Il possesso di buone capacità motorie porta a una maggior facilità nello sviluppo di questi fondamentali, dunque è importante lavorare su queste capacità, rispettando sempre le fasi sensibili di apprendimento.

Qui di seguito elenco tutti i fondamentali individuali senza palla, con la relativa tecnica di esecuzione, tattica di utilizzo e i più comuni errori che si riscontrano nell'eseguirli.

POSIZIONE FONDAMENTALE

Tecnica: Le gambe devono essere cariche pronte per reagire ad ogni tipo di stimolo, sono flesse alle ginocchia con passo normale (larghezza delle spalle), piedi paralleli. Il busto è eretto e leggermente flesso in avanti, parallelo agli stinchi. Il capo è rivolto in alto, il piedi toccano terra con tutta la superficie. Braccia vicino piegate, flesse al gomito con le mani in posizione di prontezza.

Tattica: Posizione di prontezza per tutti i tipi di movimenti. Usata nel posizionamento per mantenere un vantaggio o essere pronti a prendere un vantaggio con un taglio.

Errori: Perdita dell'equilibrio dovuta a una posizione errata o a un bilanciamento errato del peso del corpo, poca reattività dovuta a poca spinta da parte degli arti inferiori.

CORSA CESTISTICA

Tecnica: Corsa con i piedi il più possibile a contatto col terreno, con la massima reattività possibile. Sguardo rivolto in avanti.

Tattica: Utilizzata nella pallacanestro per avere reattività ad ogni diverso stimolo, perché permette cambi di direzione, di senso e di velocità, arresti e salti. Permette di avere una visione totale del campo.

Errori: Fase di volo durante la corsa, sguardo rivolto verso il basso.

CAMBIO DI VELOCITA’

Tecnica: Repentino cambio di velocità, da piano a forte e viceversa.

Tattica: Cambio piano-forte per rubare il tempo al difensore in un determinato spazio, cambio forte-piano per guadagnare uno spazio dopo aver sbilanciato il difensore.

Errori: Non si aumenta o diminuisce la velocità in modo efficace, dovuto a un innalzamento del baricentro e un cattivo uso dei piedi.

CAMBIO DI DIREZIONE FRONTALE

Tecnica: Peso del corpo spostato sul piede di appoggio con conseguente rotazione su questo, l’altro piede direziona la rotazione del bacino, busto leggermente inclinato in avanti, cambio di velocità.

Tattica: Utilizzato per guadagnare un spazio vantaggioso in presenza di spazio tra attaccante e difensore. E’ il cambio di direzione più veloce.

Errori: Non si cambia velocità dopo il cambio di direzione, si effettua anche in mancanza di spazio tra attaccante e difensore.

CAMBIO DI DIREZIONE DORSALE O VIRATA

Tecnica: Peso del corpo sull’avampiede d’appoggio, baricentro basso, macinamento sul piede di appoggio e spinta verso la nuova direzione data dalla punta dell’altro piede, cambio di velocità.

Tattica: Utilizzato per guadagnare un spazio vantaggioso quando è ridotto lo spazio tra attaccante e difensore.

Errori: Perdita dell’equilibrio e poca reattività dovuti all’innalzamento del baricentro durante il giro, non si cambia velocità dopo il cambio di direzione.

CAMBIO DI SENSO

Tecnica: Simile a quella del cambio di direzione con la differenza che avviene con una rotazione di 180° rispetto alla posizione iniziale.

Tattica: Utilizzato per guadagnare spazi vantaggiosi in tempi brevi e in situazioni di transizione di attacco-difesa e viceversa.

Errori: Si alza il baricentro, non c’è un conseguente cambio di velocità.

ARRESTO AD UN TEMPO

Tecnica: Baricentro basso, presalto e arrivo in posizione fondamentale con il peso distribuito su entrambi i piedi.

Tattica: Utilizzato quando la velocità di corsa non è elevata.

Errori: Perdita di equilibrio dovuto ad arrivo a gambe tese o sulle punte.

ARRESTO A DUE TEMPI

Tecnica: Il primo piede arresta la corsa facendo ricadere tutto il peso del corpo su di esso, il secondo piede dà equilibrio e proietta verso la direzione desiderata. A questo punto posizione fondamentale con il peso distribuito su entrambi i piedi.

Tattica: Utilizzato quando la velocità di corsa è elevata, per mantenere o trovare una situazione di equilibrio in situazioni di difficoltà. Usato con primo appoggio del piede interno per restringere gli spazi, o con primo appoggio del piede esterno per allargare gli spazi. Un arresto particolare a due tempi è l'arresto di potenza o rovescio, effettuato con primo appoggio del piede esterno, usato per particolari situazioni di 1vs1 sotto canestro, in spazi ridotti e in contropiede.

Errori: Perdita di equilibrio con perdita del piede perno dovuti a sbilanciamento del busto in avanti e inadeguata posizione dei piedi e delle gambe.

GIRO FRONTALE

Tecnica: Partenza da posizione fondamentale, peso del corpo sull'avampiede del perno e spinta avanti con l'altro piede.

Tattica: Utilizzato in presenza di spazio tra attaccante e difensore. E' il giro più veloce.

Errori: Perdita di equilibrio, innalzamento del baricentro durante il giro e peso del corpo spostato sui talloni.

GIRO DORSALE

Tecnica: Partenza da posizione fondamentale, peso del corpo sull'avampiede del perno e spinta indietro con l'altro piede.

Tattica: Utilizzato quando il difensore è troppo vicino.

Errori: Perdita di equilibrio, innalzamento del baricentro durante il giro e peso del corpo spostato sui talloni.

MOVIMENTI PER PRENDERE UN VANTAGGIO

Sono movimenti che richiedono maggiore capacità di autonomia, cioè di fare delle scelte autonome. Tra questi abbiamo: tagli e smarcamenti.

Tagli

Movimenti utilizzati dall'attaccante per spostarsi in un'altra zona del campo per ricevere la palla o lasciare uno spazio libero a un compagno.

Smarcamenti

Movimenti che servono a liberarsi della stretta marcatura dell'avversario per ricevere la palla, attraverso la collaborazione tra passatore e ricevente per la conquista di spazi vantaggiosi nei tempi giusti. Il giocatore

che si sta smarcando deve guardare: il giocatore con la palla, il proprio difensore e gli spazi liberi vantaggiosi da attaccare. Lo smarcamento si può effettuare senza contatto o con contatto con il difensore.

Lo **smarcamento senza contatto** prevede il primo passo verso la palla per poter ricevere se non c'è anticipo; se il difensore anticipa si effettua un taglio dietro il difensore verso canestro (backdoor), se il difensore è in ritardo si effettua un taglio avanti al difensore verso canestro. Viene utilizzato in presenza di spazio e in situazione dinamica.

Lo **smarcamento con contatto (auto-blocco)** si effettua, appunto, con contatto sul difensore, giro frontale o dorsale in base allo spazio, tagliafuori sul difensore e si chiama la palla con un riferimento (una o due mani). Viene utilizzato in assenza di spazio e in situazione statica.

MOVIMENTI PER MANTENERE UN VANTAGGIO

Sono movimenti complessi che richiedono una grande capacità di collaborazione e capacità di condividere le scelte della squadra, per far sì che il vantaggio venga mantenuto. Situazioni di **triangoli offensivi**, ad esempio, danno più alternative di passaggio o fanno trovare al compagno ricevente lo spazio e il tempo ottimali di ricezione cambiando il passante. Un altro modo per mantenere un vantaggio di squadra è **togliere l'aiuto**, cioè spostarsi da uno spazio dove il proprio difensore potrebbe essere in situazione di difendere sia il suo attaccante che il suo compagno vicino, oppure effettuare un **tagliafuori offensivo**, per aprire o mantenere spazi vuoti in favore di un compagno.