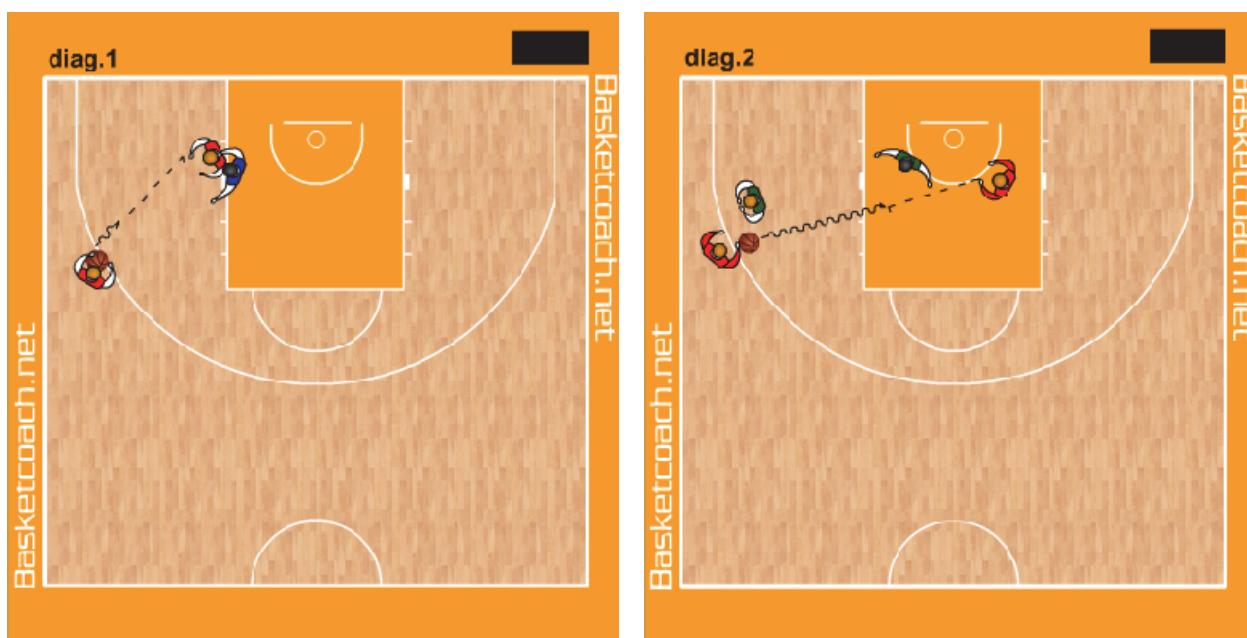


IL PALLEGGIO

Coach Tex Winter, illustrando il suo famoso attacco noto come "TRIANGOLO" (triangle offense), dettava queste 3 regole ai suoi giocatori:

- 1) distanza tra giocatori non inferiore ai 4/5 metri (concetto di spacing)
- 2) non tenere palla per più di 3 secondi
- 3) uso del palleggio limitato alla penetrazione o al miglioramento dell'angolo di passaggio

Il palleggio nelle situazioni di 5 vs 5 rappresenta quindi un utile strumento per acquisire o mantenere un vantaggio (esempio: penetro e costringo la difesa ad aiutare, quindi 2 difensori vs 1 attaccante, oppure spostandomi in palleggio posso passare a un compagno che ha preso posizione in pivot basso consentendogli di mantenere il vantaggio acquisito con l'1 vs 1 senza palla - vedi diagr. 1 e diagr. 2).



Tecnica del palleggio

Il palleggio viene eseguito spingendo il pallone verso il pavimento senza usare il palmo della mano (dita e frustata del polso) ed esternamente alla punta del piede corrispondente alla mano con cui si sta palleggiando. Lo sguardo è rivolto al campo e non alla palla. L'altezza del palleggio dipende dalla distanza del difensore; è comunque preferibile non superare mai la cintura.

È importante educare il giocatore a sentire la risposta del pavimento ad ogni singolo palleggio.

In caso di difesa molto aggressiva useremo un palleggio basso (all'altezza del ginocchio circa) usando il corpo e il braccio libero per proteggere la palla. Nella situazione invece di "campo aperto" spingeremo la palla da dietro cercando di coprire la maggior porzione di campo con il minor numero possibile di palleggi. (situazione di vantaggio temporale in contropiede). Le dita sono rivolte nella direzione di spinta della palla: oltre a consentire un avanzamento più rapido ciò evita di commettere infrazioni di "accompagnata" o "palming" per riacquisire il controllo della palla.

Uso del palleggio

Il controllo della palla durante il palleggio è precario, perché non continuo, essendo intervallato da frazioni di tempo in cui la palla non è a contatto della mano del palleggiatore. Sarà quindi importante palleggiare solo se necessario ricordando che il mezzo di trasmissione più veloce della palla rimane il passaggio. “Passa se puoi, palleggia se devi” (A. Taurisano; Basketboom Story).

I casi in cui si rende necessario l’uso del palleggio possono essere così sintetizzati:

1. avanzare dalla propria metà campo per portare la palla a distanza utile per un tiro non avendo un compagno libero più avanzato per passare;
2. penetrare dentro il “pitturato” per ottenere un tiro ravvicinato o scaricare in caso di aiuto della difesa;
3. superare il press non avendo possibilità di passare

Una cosa importante su cui focalizzare l’attenzione dei giocatori è quella di non “chiudere” il palleggio se non si ha la possibilità di un tiro o di un passaggio immediato.

Specialmente con i giocatori giovani “innamorati” del pallone è bene limitare l’uso del palleggio per impedire eccessi di individualismo e conseguenti rallentamenti nella circolazione della palla che, favorendo la difesa, farebbero perdere i vantaggi acquisiti.

Partenza in palleggio

Lo scopo primario della partenza in palleggio è quello di superare il proprio difensore per procurarsi una buona opportunità di tiro o di passaggio. La partenza può essere effettuata stessa mano e stesso piede oppure incrociata. La mano con cui si inizia il palleggio è posta sopra la parte superiore del pallone. Le gambe sono piegate e i piedi rivolti a canestro.

Cambio di mano frontale

Il cambio di mano frontale è sicuramente il più rapido, ma anche il più rischioso in quanto la palla non è protetta. Va quindi effettuato quando c’è uno spazio di “sicurezza” rispetto al difensore. La mano di palleggio si sposta lateralmente e spinge la palla verso l’altra mano. Al cambio di mano va sempre abbinato un cambio di velocità.

Cambio di mano dorsale

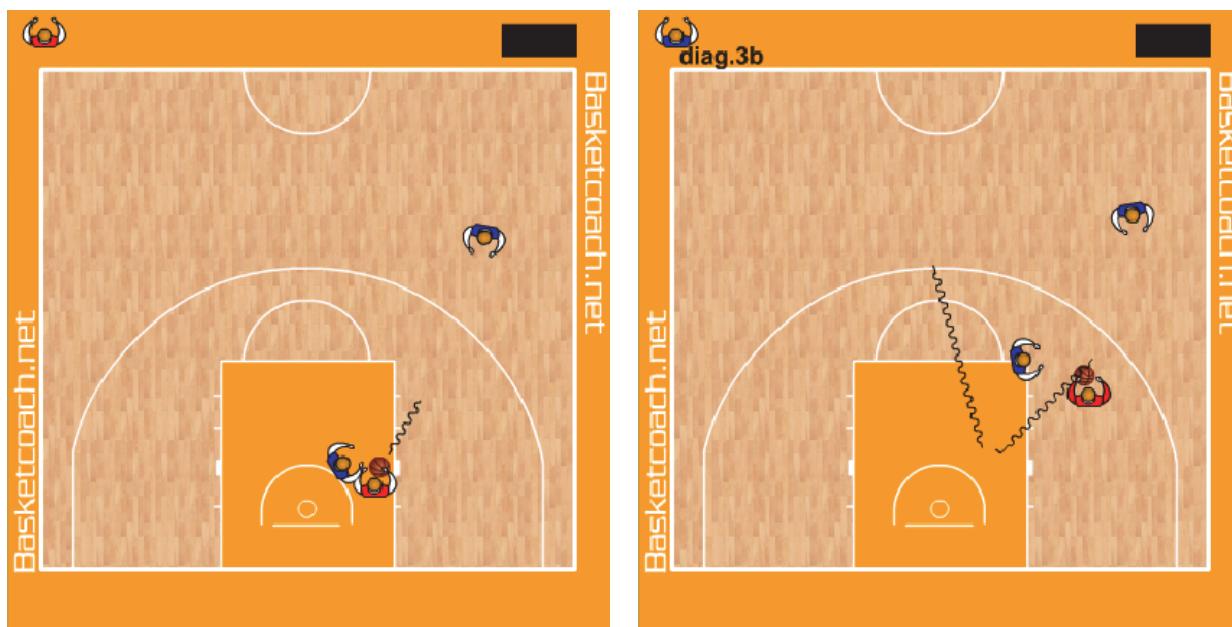
Questo cambio di mano viene generalmente effettuato quando la difesa è aggressiva e l’attaccante usa il proprio corpo in protezione della palla. Il palleggiatore spinge la palla indietro, poi spinge la palla diagonalmente da dietro la schiena verso l’altra mano. Come già ricordato al cambio di mano (frontale o dorsale) va abbinato un cambio di velocità.

Cambio di mano tra le gambe

Movimento più lento rispetto agli altri, ma molto amato dai giocatori specialmente a livello giovanile (coach Consolini, scherzando durante un clinic, affermò che probabilmente esercita un fascino erotico). Va eseguito in caso di pressione molto ravvicinata da parte del difensore. La mano di palleggio si sposta lateralmente e, con una spinta secca attraverso una frustata del polso, indirizza la palla sotto la gamba verso l’altra mano pronta per iniziare il palleggio con annesso cambio di velocità.

Arretramento in palleggio

Movimento che può tornare utile contro una pressione tutto campo nel caso in cui non sia possibile passare ad un compagno. Il difensore vuole forzare il palleggiatore verso la linea laterale per eseguire un raddoppio insieme ad un altro difensore. Il palleggiatore arretra portando la mano davanti il pallone, quindi, esegue un cambio di mano (frontale o dorsale in funzione della distanza che si è venuta a creare con il difensore) e di velocità, occupando la fascia centrale (vedi diagr. 3 e 3b).



Cambio di senso

Movimento che può essere usato contro difese pressanti che raddoppiano contro le penetrazioni. La mano che palleggia si porta avanti la palla e la spinge dietro verso la gamba più lontano dal difensore. La differenza rispetto all'arretramento in palleggio consiste nel fatto che l'attaccante da la schiena al difensore. Ginobili usa questo movimento in maniera molto efficace fingendo di allontanarsi dal canestro, per poi penetrare a canestro.

Giro in palleggio o virata

Movimento molto rischioso specialmente contro le difese che ricorrono a raddoppi sistematici. Riveste quindi importanza fondamentale anticipare il movimento con la testa per valutare se esiste la possibilità concreta di effettuare la virata. Viene usata quando una forte pressione difensiva impedisce l'uso del cambio di mano frontale. Si esegue in questa sequenza: la mano di palleggio si sposta da sopra ad avanti, si gira subito la testa abbassando il bacino, si esegue un giro dorsale usando come perno il piede opposto alla mano di palleggio e tirando la palla con la stessa mano, infine si cambia mano e velocità.

Esisation

Movimento usato principalmente in situazioni di campo aperto. Il giocatore finta di fermarsi per poi ripartire cambiando velocità.

Hokey - dribbling

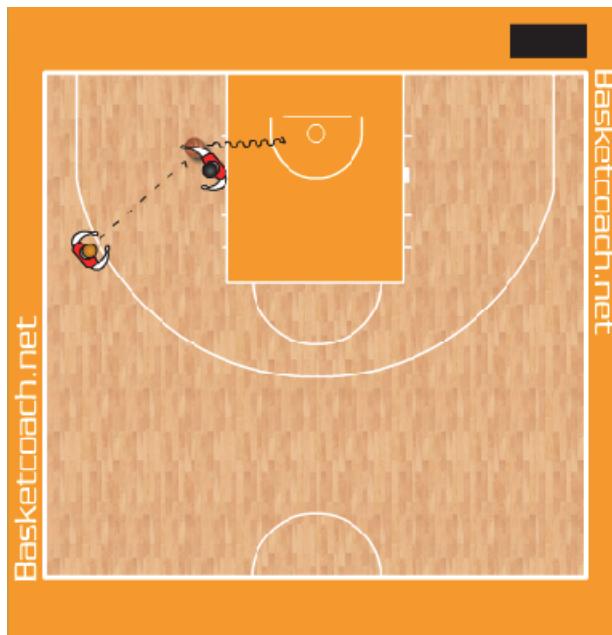
Movimento che ha lo scopo di mandare fuori equilibrio il difensore. Il giocatore si arresta in palleggio eseguendo dei movimenti veloci con i piedi sul posto accompagnati da variazioni di ritmo del palleggio per poi ripartire con cambio di velocità con la stessa mano o cambiando mano.

Finta di cambio di mano

Anche questo movimento viene usato in campo aperto con lo scopo di mettere fuori equilibrio il difensore. La mano si sposta esternamente al pallone finendo poi interna in seguito ad una rotazione che consente di spingere la palla in avanti cambiando velocità.

Palleggio in posizione di post basso

Premesso che in questa posizione è preferibile limitare al massimo (se non evitare) l'uso del palleggio, in alcune situazioni ciò è utile per mantenere un vantaggio acquisito. Esempio: il pivot è marcato lateralmente verso l'interno, riesce a ricevere sul lato libero (verso il fondo del campo) e con 1 o 2 palleggi può eseguire il classico movimento di scivolata verso il fondo (vedi diag.4).



Il palleggio deve essere molto protetto (tra le gambe), basso e secco per ridurre al minimo la fase di non controllo. In questa posizione, infatti, è facile che arrivino degli aiuti dal perimetro. Richiamandoci a quanto detto circa l'importanza di educare i giocatori a sentire la "risposta" del pavimento mi piace ricordare quanto detto dal coach Capobianco riguardo ad un suo ex giocatore (Poeta) che sceglieva il momento giusto per rubare palla proprio percependo la differenza di rumore del pallone. Il pivot mentre riceve deve essere in grado di vedere anche quello che succede alle sue spalle di modo tale da poter decidere la soluzione più opportuna nel minor tempo possibile.

Esempi di uso del palleggio nelle collaborazioni offensive

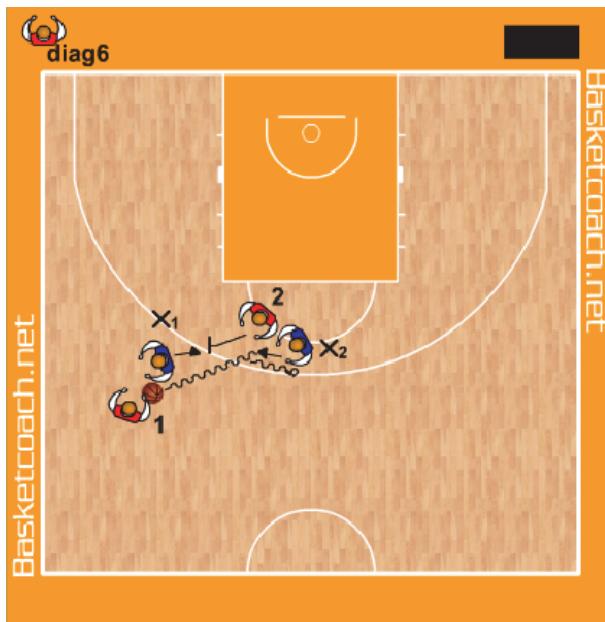
In questi ultimi anni si è assistito in maniera sempre crescente all'uso del pick and roll.

Determinante per una buona riuscita del pick and roll è la capacità di lettura delle reazioni difensive da parte del palleggiatore, oltre la sua abilità nel ball-handling.

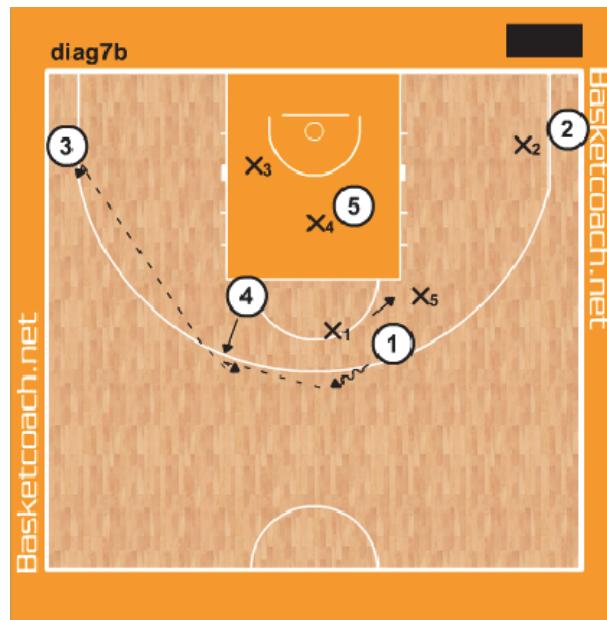
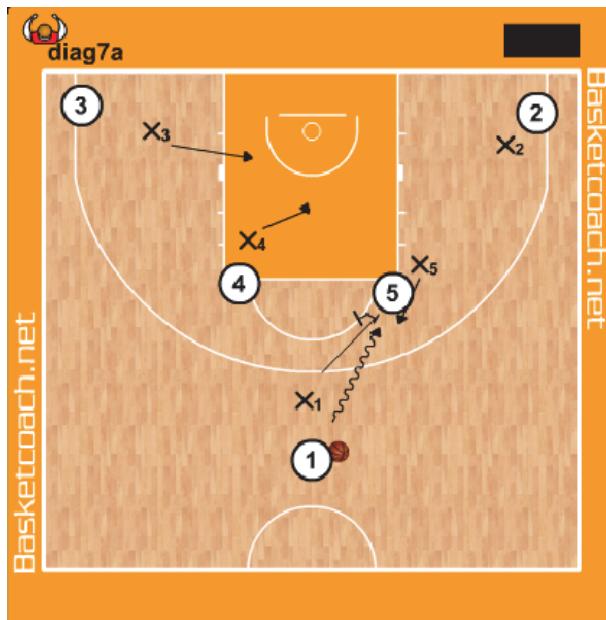
Nel caso in cui la difesa adotti lo show il palleggiatore valuterà se l'aiuto è eseguito in maniera imprecisa e quindi poter effettuare uno split, attaccando così il canestro (diagr.5).



Nel caso in cui la difesa ricorra al cambio, il palleggiatore dovrà mantenere vivo il palleggio e, dopo aver valutato la possibilità di servire il bloccante, cercherà di sfruttare il miss-match a suo favore attaccando il difensore (diagr.6).

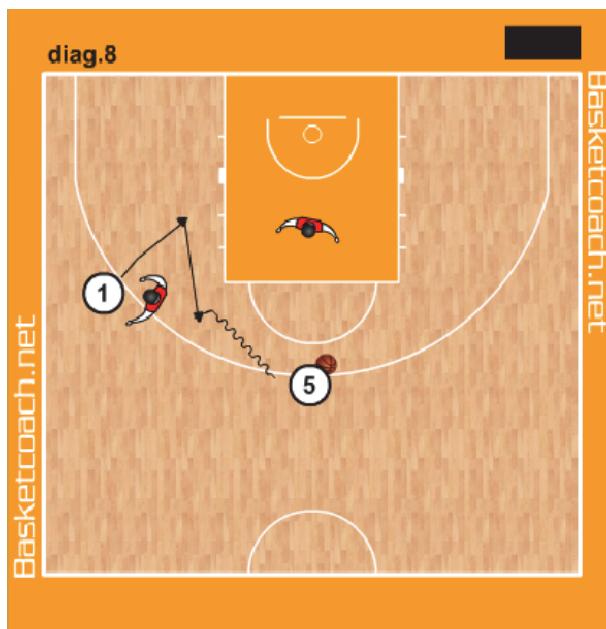


Se la difesa ricorre al raddoppio il palleggiatore arretrerà per “allargare” il campo e cercherà lo scarico sul lato debole per sfruttare il sovrannumero che si è venuto a creare (diagr. 7a e 7b).



Palleggio e hand-off

Molti attacchi moderni prevedono l’uscita di un lungo anche oltre la linea dei 3 punti per ribaltare la palla sul lato debole. La difesa mette molta pressione sul ricevente per rompere il timing dell’attacco. Esaminiamo la situazione illustrata nel diagr. 8

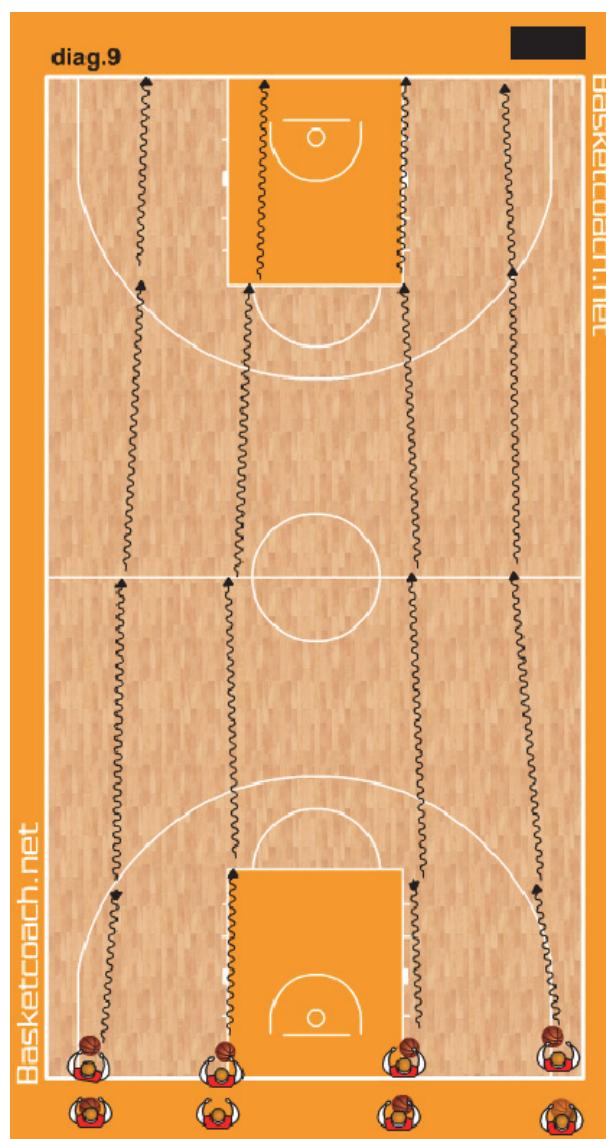


Il 5 non è un tiratore pericoloso e il suo difensore, quindi, sceglie di rimanere dentro l’area dei 3”. Il difensore di 1 anticipa forte. Giocare back-door potrebbe essere difficile per la presenza del lungo in area. A questo punto il 5 sceglie di partire in palleggio verso l’1 che si abbassa sotto la linea della palla e sfrutta il blocco del 5 ricevendo un passaggio consegnato. Per il difensore del 5 sarà molto difficile eseguire un aiuto efficace data la distanza.

OBIETTIVI ED ESERCIZI

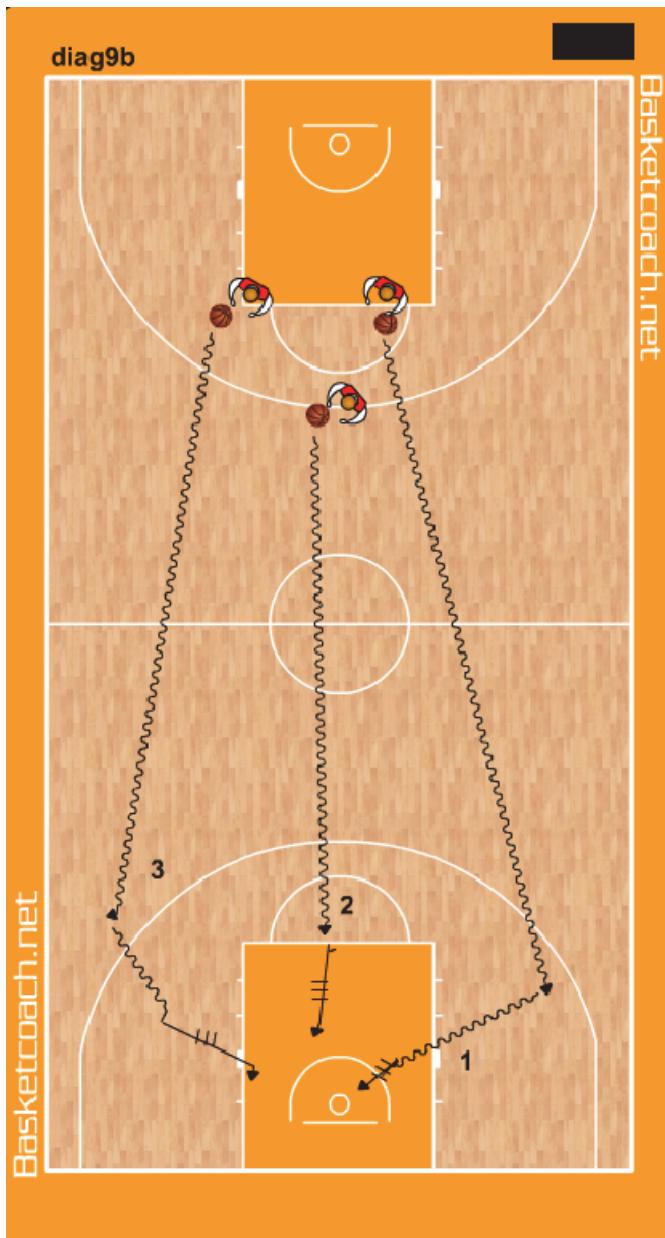
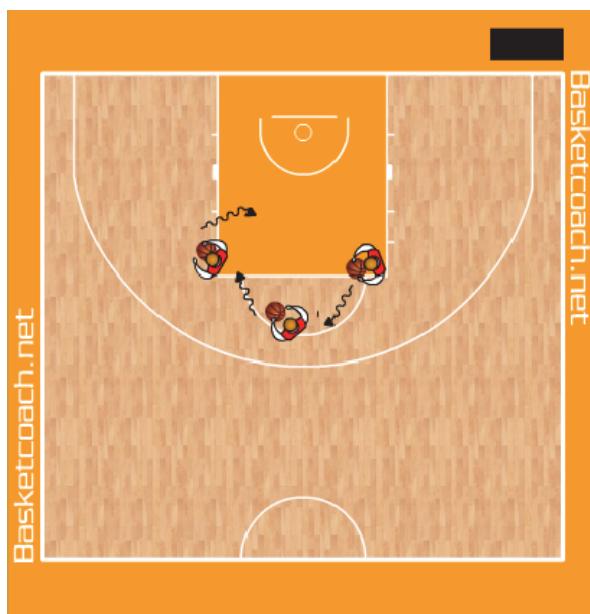
Obiettivi: Insegnare o migliorare i vari movimenti in palleggio e i cambi di velocità (variazioni di ritmo in palleggio).

Esercizio: I giocatori disposti in 4 file come da diagr. 9 (1 pallone a testa). Al via del coach i giocatori partono in palleggio con la mano destra. All'altezza del tiro libero eseguono hokey-dribbling quindi un cambio di velocità fino a metà campo (da lento a veloce). Da metà campo al tiro libero effettuano un cambio di velocità da veloce a lento. Arrivati all'altezza della linea di tiro libero eseguono un cambio di mano frontale dalla mano destra alla mano sinistra. I secondi partono appena i primi superano metà campo. Al ritorno stesso lavoro partendo con la mano sinistra. Si può variare l'esercizio facendo eseguire altri movimenti, ad esempio una hesitation invece dell'hokey o un cambio di mano dorsale.



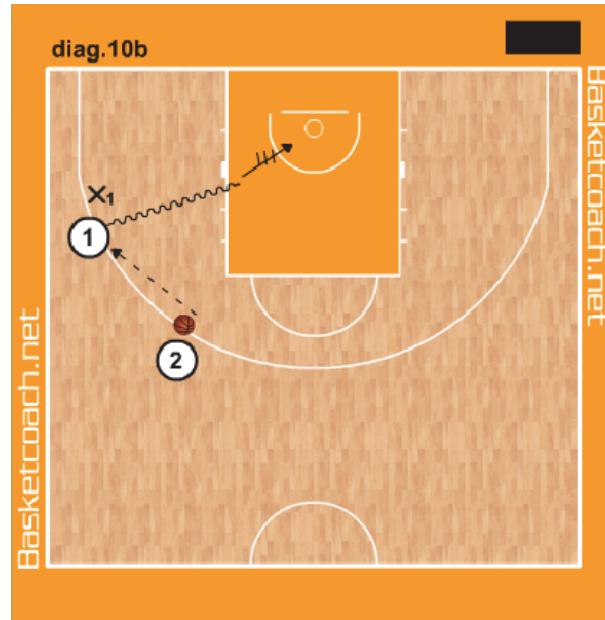
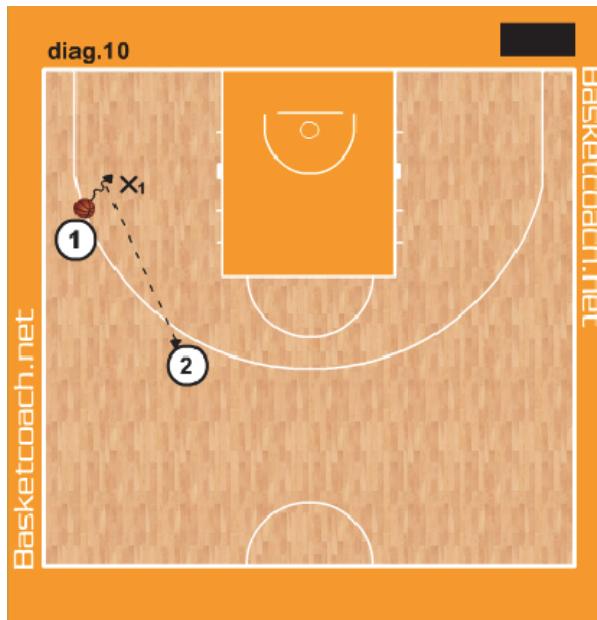
Obiettivi: Palleggio in velocità e rispetto delle distanze.

Esercizio: I giocatori divisi a terzetti palleggiano in cerchio. Al via del coach partono velocissimi verso il canestro opposto occupando le 3 corsie (centrale, destra e sinistra). I giocatori concludono al canestro opposto rispettando 2 regole: evitare di concludere contemporaneamente e chi è avanti conclude per primo.



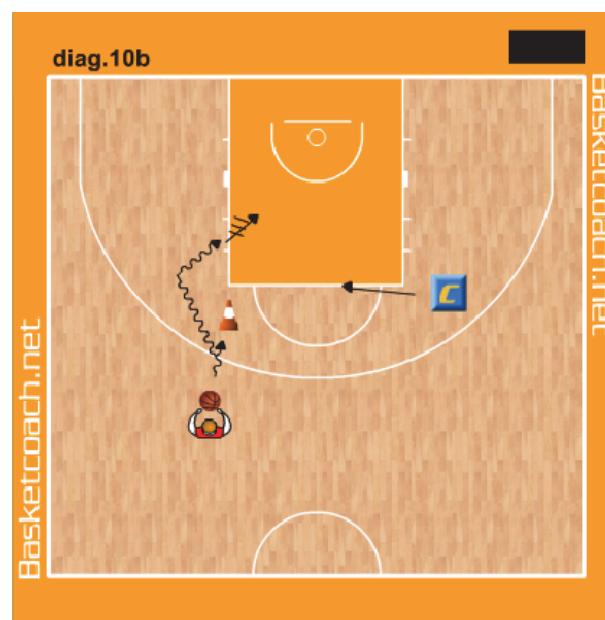
Obiettivi: Palleggiare sotto pressione e visione periferica, lettura offensiva, partenza in palleggio.

Esercizio: I giocatori si dispongono a terzetti: il difensore x1 esercita una forte pressione contro il palleggiatore che non può concludere. Appena il giocatore 2 in appoggio mostra le mani (dopo 5" almeno) il giocatore 1 passa, riceve di ritorno ed entra dal lato che il difensore lascia libero (diagr. 10b).



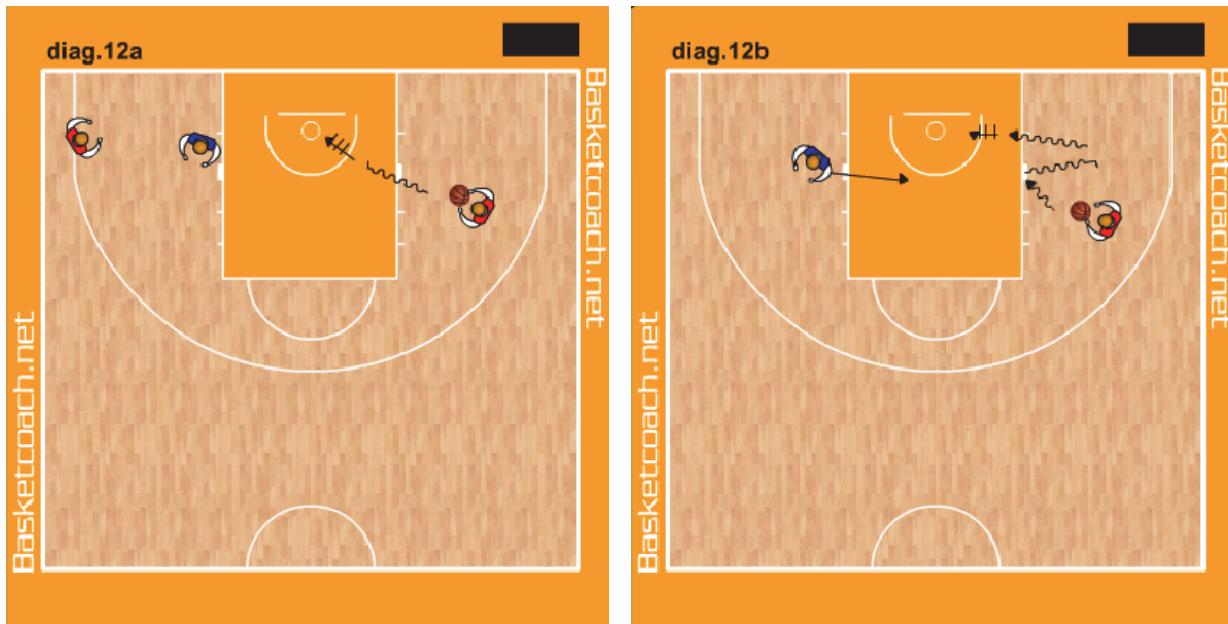
Obiettivi: Insegnare corretta tecnica di giro, leggere la difesa e scelta del movimento tecnico più efficace.

Esercizio: I giocatori in fila partono in palleggio con la mano sinistra ed eseguono una virata davanti all'ostacolo. Se il coach finta un aiuto il giocatore non esegue la virata ma ritorna dallo stesso lato (in pratica, effettua una finta di giro). Per effettuare la scelta giusta è necessario che il palleggiatore anticipi il movimento con la testa (diag.11a e diag.11b). N.B.: l'esercizio viene eseguito sia sul lato destro che sul lato sinistro.



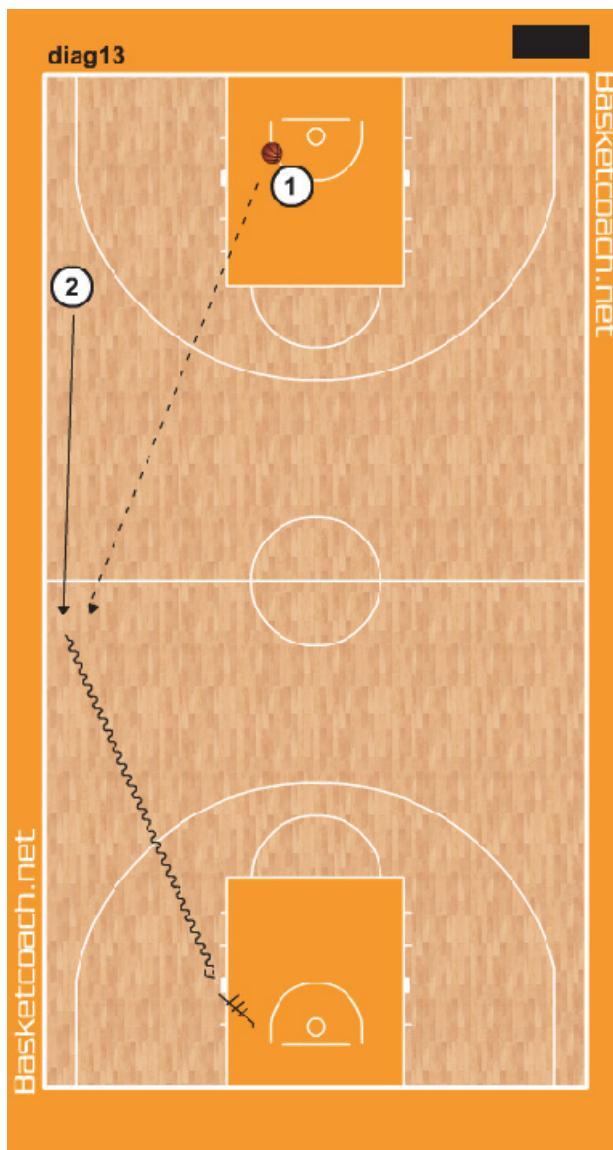
Obiettivi: Esatta tecnica del cambio di senso e lettura della situazione.

Esercizio: Il palleggiatore penetra (vedi diagr. 12a e 12b). Se il difensore aiuta, egli esegue un cambio di senso per poi ritornare e concludere a canestro.



Obiettivi: Partenza in palleggio da ricezione in corsa.

Esercizio: Partenza in palleggio da ricezione in corsa. L'esercizio è estremamente semplice ma molto utile. Molte volte in partita assistiamo a situazioni di sovrannumero vanificate perché il ricevente commette infrazione di passi. Dobbiamo quindi allenare anche questa situazione: quando il rimbalzista 1 prende la palla, il giocatore 2 sprinta, riceve in corsa e deve immediatamente mettere a terra il pallone per poi andare a concludere.



Quelli proposti sono solo alcuni esempi di esercizi utilizzabili per migliorare il palleggio. L'allenatore secondo il livello tecnico dei propri giocatori utilizzerà esercizi di difficoltà adeguata.

Molto utili possono anche risultare staffette in palleggio, palleggiare con 2 palloni, muoversi entro uno spazio delimitato cercando di togliere il pallone ai compagni mentre si palleggia, etc. Va comunque sempre ricordato ai propri giocatori di non abusare di questo fondamentale, di non interpretarlo come uno sfoggio di abilità individuale ma di utilizzarlo per rendere più efficace l'attacco della squadra.

Dispensa a cura di Coach Dante Calzoni

Formatore C.N.A. Lazi