

I FONDAMENTALI

Introduzione

Dopo diversi articoli a parlare di tattica, di schemi offensivi e di scelte tattiche difensive vorrei ora puntare l'attenzione su un argomento che, haimè, viene spesso sottovalutato se non addirittura sottovalutato dai cari istruttori dei settori giovanili. Ho utilizzato appositamente la parola istruttori perchè ritengo che l'attività giovanile debba avere come unico scopo quello di formare giocatori, quindi istruire i nostri giovani atleti sulle varie tecniche cestistiche al fine di migliorare il proprio bagaglio tecnico e tattico individuale. Avete letto bene, ho scritto bagaglio tecnico **tattico**. Ritengo che sia importante insegnare ai giovani atleti, sempre in relazione alla loro età, non solo il **cosa** fare (palleggiare, passare, tirare etc etc.), ma anche il **come** (insegnare quindi la giusta tecnica dei vari fondamentali) e il **quando** (si devono quindi insegnare anche le letture, per questo parlo di tattica **individuale**). Attenzione, è fondamentale trovare il giusto equilibrio nell'insegnamento di questi concetti (cosa, come e quando) altrimenti si corre il rischio di avere giocatori tecnicamente completi ma tatticamente non evoluti o, al contrario, giocatori in grado di fare scelte corrette ma non in grado di applicare una perfetta esecuzione del gesto tecnico.

Quali fondamentali?

Il basket negli ultimi anni è di certo cambiato moltissimo, penso però che non sia sbagliato dire che i fondamentali individuali che devono far parte di ogni giocatore non siano mutati nel tempo. Sto ovviamente parlando di: tiro - passaggio - palleggio. Li metto in quest'ordine non a caso, un giocatore deve avere bene in mente queste priorità quando è in possesso della palla: Tirare! - Passare! - Palleggiare!

Penso che, in questi ultimi anni, lo scarso interesse o la scarsa cura nell'insegnare i fondamentali ha portato i nostri giovani atleti ad abusare del palleggio a discapito del passaggio (e quindi dei movimenti senza palle e del gioco di squadra). Spesso mi capita di assistere a partite di categorie giovanili dove non si vedono in campo delle squadre, non si ha un'idea di collaborazione, ma ci si limita ad una serie infinita di 1c1 che, se va bene, finiscono con uno scarico per un tiro da fuori (haimè, con tecniche di tiro scarse e, di conseguenza, anche percentuali di tiro rivedibili...).

Attenzione! Non sto affermando che il gioco di squadra deve essere preponderante rispetto all'1c1, penso al contrario che a livello giovanile bisogna insistere su questo aspetto per creare dei giocatori in grado di battere il difensore. Ma saper giocare 1c1 non è sufficiente! Per diventare dei buoni giocatori di basket è importante saper passare e tirare!

Altra cosa che spesso capita sempre più spesso è di vedere squadre che, anche a livello giovanile, difendono a zona. Su questo argomento ci si può schierare sia a favore che contro, non voglio entrare nel merito di queste scelte difensive, quello che più mi preme è trovare la risposta a questa domanda: *"Perchè sempre più allenatori, a livello giovanile, utilizzano la difesa a zona?"* Al di là del discorso di vincere più partite penso che la risposta sia semplice: **perchè i giocatori non sanno tirare e passare la palla!** Guarda caso...proprio due cose indispensabili per attaccare una difesa a zona!

Quindi?

Queste riflessioni mi hanno portato a rivedere anche la mia metodologia di insegnamento a livello giovanile. Tiro e passaggio sono diventati argomenti che devono essere presenti in ogni allenamento, in ogni esercizio. Il palleggio invece deve essere razionalizzato, a volte vietato appositamente durante gli esercizi per forzare i giocatori ad utilizzare

soluzioni differenti dal solito palleggiare per il campo e giocare sempre 1c1. Trovandomi quindi a porre l'attenzione su tiro e passaggio mi sono accorto che questi fondamentali non possono più essere insegnati come veniva fatto 20 anni fa, o per lo meno, pur rimanendo la teoria identica, l'applicazione al basket moderno deve vedere alcuni accorgimenti.