

I FONDAMENTALI

IL PASSAGGIO

Di norma è il fondamentale più sottovalutato e a cui si dedica meno tempo, anche in termine di correzioni, durante gli allenamenti. Capita poi durante le partite di accorgersi che contro difese aggressive o contro difese a zona le nostre squadre fanno fatica ad attaccare. E spesso ci troviamo durante le partite a “rimproverare” giocatori che non sanno passare la palla in maniera adeguata.

Ritengo questo fondamentale il più importante, perchè nel basket di oggi essere dei buoni passatori è un grande vantaggio!

Ci sono diverse teorie su quali passaggi utilizzare e come eseguire tali passaggi: passaggi a una mano o solo a due mani, passaggi dal palleggio o recuperare sempre la palla prima di passarla, passaggi schiacciati si o no, e così via.

Se parliamo di ragazzi molto giovani (under 13 e under 14) penso che insegnare i passaggi più facili sia sufficiente, quindi il passaggio due mani al petto è di sicuro quello da cui iniziare per vedere in forma analitica le basi di un buon passaggio, che serviranno più avanti anche per passaggi più complessi. Le basi per passare bene la palla sono:

- avere una buona presa sul pallone (presa a “T” o comunque con i pollici più vicini possibili), controllare il pallone con i polpastrelli e non con il palmo della mano;
- spingere il passaggio con tutto il corpo e non solo le braccia: gambe (uso del piede perno), tronco e spalle;
- terminare il movimento di passaggio in maniera precisa: le mani danno la direzione alla palla;

Questi concetti base vanno subito insegnati fin quando i ragazzi sono molto giovani, perchè li ritroveremo poi in tutti i passaggi che vogliamo insegnare. Per queste categorie (under 13 e under 14) è importante che i passaggi vengano sempre eseguiti a due mani, anche se si tratta di passaggi diversi dal passaggio diretto.

Se parliamo di categorie più evolute (under 15, under 17 e under 19) ci sono sicuramente altri tipi di passaggi: schiacciati, laterali, skip. La tecnica di esecuzione richiama sempre le basi viste in precedenza, ovviamente adattate al tipo di passaggio che stiamo eseguendo. Quello di cui mi preme parlare sono altri due aspetti: la velocità del passaggio e la scelta del passaggio da eseguire.

Parlando di **velocità del passaggio** intendo il tempo che la palla impiega nel tragitto passatore - ricevente. Con la velocità di gioco attuale, spesso i giocatori non hanno il tempo materiale per eseguire un passaggio utilizzando la giusta tecnica: palla vicino al corpo, piede perno, spinta delle gambe, del tronco, braccia che si distendono e mani che finiscono il movimento. Per compiere un gesto che abbia queste caratteristiche è necessario disporre del giusto tempo di esecuzione. Non in tutte le situazioni di gioco si ha a disposizione questo tempo. Quindi? E' necessario utilizzare una tecnica di passaggio differente, che si basi sull'uso dei polsi e la velocità delle mani per far “viaggiare” la palla con i tempi giusti per l'attacco.

Altro aspetto fondamentale è la **scelta del passaggio corretto in base alla situazione di gioco**. Personalmente faccio una distinzione fra gioco a tutto campo, in velocità, quindi in situazioni di contropiede/transizione e situazioni di gioco a metà campo. In situazioni di contropiede preferisco che i passaggi vengano eseguiti sempre a due mani (anche l'apertura dopo il rimbalzo). Motivo: siamo in una situazione di gioco veloce, quindi gli errori sono già più facili, facciamo quindi dei passaggi che ci danno maggiore garanzia di riuscita. I passaggi ad una mano, da questo punto di vista, danno meno garanzie. Per

passaggi a due mani intendo questo: la palla va tenuta con entrambe le mani, al momento dell'esecuzione posso decidere di passare anche con una mano sola (come il passaggio di apertura dopo un rimbalzo difensivo) ma la mano d'appoggio rimane sulla palla per dare maggiore stabilità.

In situazioni a metà campo (minore velocità) è invece utile, se non necessario, saper utilizzare anche la tecnica di passaggi ad una mano per eludere difese molto aggressive. In generale quello che insegno in queste situazioni è lo stesso delle situazioni in velocità: teniamo la palla con due mani e passiamola poi usandone una ma mantenendo la mano d'appoggio sulla palla. In alcune situazioni (trap difensivi, palleggio chiuso, etc etc...) è necessario saper passare la palla anche con una sola mano o direttamente dal palleggio, andando contro la regola generale. L'importante è sempre porre l'attenzione sull'uso dei piedi per eseguire un buon passaggio (la tecnica del tagliafuori per eludere trap difensivi o difensori molto aggressivi è fondamentale!) e anche sulla velocità di esecuzione curando il movimento di polsi e dita.

Non vi ho ancora parlato di quali passaggi insegnare/utilizzare. Ogni allenatore ha le proprie fondate convinzioni in merito. Per fare un esempio Dan Peterson non vuole vedere nessun passaggio schiacciato, mentre Ettore Messina vuole passaggi schiacciati verso il post basso. La scelta del tipo di passaggi da utilizzare è strettamente legata al tipo di gioco della nostra squadra e dal materiale umano che abbiamo a disposizione. Più abbiamo ragazzi di talento e più tipologie di passaggi possiamo insegnare. Partendo da questa idea cerco sempre di insegnare il maggior numero di passaggi ai miei giocatori perchè più un giocatore sa passare la palla in maniera differente, più ne trarrà giovamento tutto il sistema offensivo, qualunque esso sia.

Concludo questo intervento ponendo l'accento sulla metodologia di insegnamento dei passaggi. Qualunque passaggio stiate insegnando utilizzate sempre situazioni che siano di tipo analitico - globale. Fare esercitazioni statiche per curare la tecnica (analitico) va bene se facciamo seguire situazioni di gioco (globale) in cui verifichiamo che, anche in situazioni di difficoltà, la tecnica sia corretta. In oltre lavorando solo su situazioni statiche si tralascia un aspetto fondamentale: la scelta del passaggio da eseguire: solo situazioni di gioco reali possono far migliorare i nostri giocatori anche in questo fondamentale aspetto. Si torna sempre al concetto di **tattica individuale** (insegnare il COSA ma anche il COME e il QUANDO) di cui vi ho parlato nella parte introduttiva di questi articoli.