

# **IL LIBRO DEL BALL HANDLING**



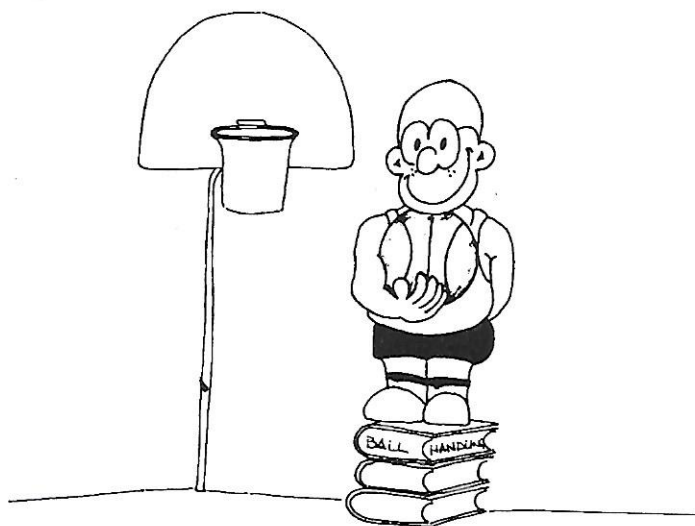
**di  
BRUNO BOERO**

## PREMESSA

La serie degli esercizi di ball handling fece la sua comparsa per la prima volta in Italia, da me presentata, sui "Giganti del Basket" nel Maggio 1974, come raccolta di movimenti per lo più nuovi ed originali.

Con questo manuale intendo riproporli, senza voler scatenare il gusto dell'esercizio fine a se stesso, al punto da diventare mania o moda, ma perché ancora oggi ritengo che tutti gli esercizi descritti meritino di essere catalogati tra i molteplici "drills" individuali o di squadra con cui cimentarsi. Compito dell'allenatore sarà di individuare, selezionare ed adattare quelli più utili in ciascun caso per i propri giocatori e la propria squadra.

Il miglior uso è tenere questo libro a portata di mano, e sfogliarlo di tanto in tanto per trovare quegli esercizi che possono portare miglioramenti nell'impostazione tecnica del giocatore.



### COSA SIGNIFICA BALL HANDLING

Il nome significa controllo della palla, e l'esercizio di ball handling consente al giocatore di appropriarsi nel modo migliore, più sicuro e più veloce di piccoli brevissimi movimenti in equilibrio tra virtuosismo, eleganza e tecnica: un "mix" di abilità e fantasia. Attraverso tale esercizio si può arrivare progressivamente alla completezza tecnica di quei fondamentali che consentiranno di prendere, passare, palleggiare la palla, tirare rapidamente ecc., ovvero di passare dal movimento particolare a quello generale che si identifica nel fondamentale individuale.

## COME NASCE IL BALL HANDLING

Intorno al 1965, si hanno le prime notizie scritte di una serie di ball handling denominata «West Virginia Eight», divenuta poi famosa. Si trattava di esercizi usati dall'Università di West Virginia a Morgantown, allenata da Sonny Moran, ed usata anche a Purdue University (Lafayette, Indiana), allenata da George King.

Tale serie è composta di otto semplici esercizi, come: giro - otto - vite - otto battuto - palleggio da fermo tra le gambe - tic-tac - corsa a granchio - palleggio in corsa tra le gambe.

Al di là di questa codificazione, ogni esercizio di ball handling nasce spontaneamente come parte o insieme di "fancy moves" ovvero movimenti fantasiosi eseguiti nella realtà quotidiana dei playgrounds americani (campi all'aperto) principalmente dai giocatori di colore che posseggono fantasia e movenze naturali, che esprimono in velocità, come fossero gemme preziose che li avvicinano al loro modello ideale di campione. Si pensi allo sviluppo ed alla divulgazione enorme e straordinaria che hanno dato gli Harlem Globetrotters.

I giocatori bianchi ereditano questi "fancy moves" dai neri come una forma espressiva, oltretutto preparatoria, che può dischiudere nuovi orizzonti tecnici individuali sempre più dinamici e spettacolari, consentendo di inventare azioni mai viste prima. E gli allenatori (a tutti i livelli scolastici, dalla scuola elementare sino al College), a partire dagli anni settanta, li fanno propri perfezionandoli, codificandoli, sviluppandoli e proponendoli come parte integrante del piano di lavoro individuale nel programma di allenamento stagionale.

## COME FUNZIONA L'ESERCIZIO

Con il ball handling si possono "smontare" i movimenti con la palla pezzo per pezzo, ricercando tutte le qualità naturali del giocatore, per poi ricostruire i movimenti stessi con maggior coordinazione ed in forma autonoma.

Questi esercizi attraggono e seducono a prima vista, in quanto facili e piacevoli: sono movimenti ricchi e mirati, se si riesce a comprenderne sfumature e significati: fanno intuire, scoprire e raggiungere nuove possibilità di movimento, di coordinazione occhio-palla-mano, ed incrementare la velocità di esecuzione.

Inoltre il ball handling offre quello speciale piacere che deriva dal rendersi conto di poter giornalmente migliorare, e sicuramente stimola ad impegnarsi.

Cosicché il fascino e la forza di questi esercizi non si misura dallo stupore o dall'entusiasmo iniziali, ma dai progressi che producono, quali: aumento della coordinazione, miglioramento della velocità ed intensità di gioco, rapidità di esecuzione.

In piedi o seduti, da fermi od in movimento, da soli o con un compagno, contro un muro, o con il cronometro, l'esercizio di ball handling sarà sempre gradito.

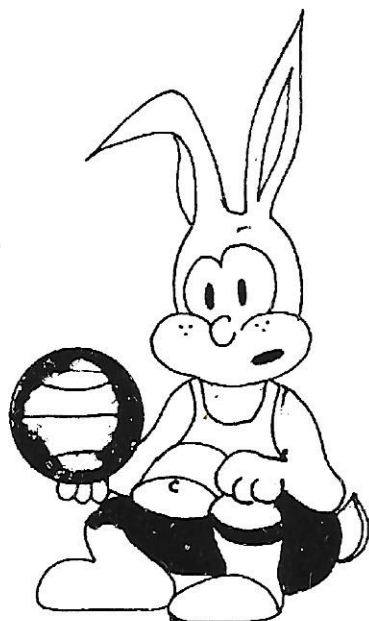
Questo manuale contiene, selezionati per temi ed argomenti, i migliori esercizi con la palla visti in epoca recente.

Ma tengo a ribadire, la serie del ball handling non è per istruttori od allenatori che, a corto di idee, devono avviare o concludere brillantemente un allenamento, oppure fare bella figura al festival del mini-basket: è per coloro che vogliono lavorare, insegnare, correggere e portare i propri giocatori a concreti miglioramenti tecnici, riducendo le lacune o punti deboli, e potenziando automatismi già acquisiti.

## DIAGNOSI E TERAPIA

Il giocatore periodicamente avrebbe bisogno di una diagnosi e di una terapia proprio mediante quegli unici esercizi con la palla che sono facili da insegnare, memorizzare, trasmettere e praticare con concentrazione ed alla massima velocità di esecuzione.

Anche per questi motivi ritengo valida la pratica del ball handling, mentre rifiuto decisamente quella etichetta di moda, che la convivenza con i centri mini-basket e di avviamento allo sport durante gli anni '70 ed '80, ha lasciato addosso al ball handling. Tale pratica è come una medicina ricostituente che non si impone a nessuno, anzi, va presa a piccole dosi per non intossicare; dosi che è opportuno somministrare in modo inversamente proporzionale all'età dei giocatori, e capaci di ridare tono e freschezza a movimenti tecnici altrimenti o comunque trascurati.



## MOTIVAZIONI... PER I PIU' PICCOLI

Il basket è un gioco sicuramente difficile, per due motivi ben precisi:

A) perché è un insieme di movimenti non naturali.

B) perché richiede doti non comuni, quali ad esempio:

Forza - Agilità - Velocità - Stazza - Coordinazione

Allora viene da chiedersi quali siano le cose che si possono fare senza l'intervento di queste cinque doti, per poter ottenere comunque una azione di successo, o positiva, ovvero che dia una giusta motivazione, soprattutto per i più piccoli o per i principianti. L'unica risposta tecnica è: "Ball handling"!

Ad un bimbo di 6-8-10 anni non posso chiedere di usare la forza o di sfruttare la stazza; ad un suo coetaneo non posso insegnare gli spostamenti difensivi, e neppure chiedergli di fare subito canestro da tre punti, o di imparare tutte le regole a memoria.

Come si possono motivare anche i più piccoli giocatori da 6 a 10 anni?

Offrendo un menù tecnico dove siano presenti sempre e comunque:

1. azioni di successo.
2. situazioni dove non contino i cinque fattori iniziali, di cui al punto B).
3. esercizi semplici e facilitati.
4. movimenti che favoriscano la fiducia nelle proprie qualità (autoconvinzione).

Se qualcuno avesse potuto mettere in laboratorio i quattro più grandi "ball handlers" del mondo, seppure in epoche differenti, quali sono o sono stati:

- Bob Cousy negli anni cinquanta;
- Pete Maravich negli anni settanta;
- Magic Johnson negli anni ottanta;
- Michael Jordan negli anni novanta;

ed analizzare le qualità che hanno in comune, non sarebbe difficile concludere che nessuno parlerebbe né della loro forza né della loro stazza, bensì della loro straordinaria abilità e rapidità nel controllo della palla. Infatti noi possiamo riconoscere in ogni loro gesto almeno cinque straordinarie e sopraffine doti che siamo in grado di richiedere e forse cercare di costruire in qualunque giocatore, ovvero:

- 1 - Ogni cosa va fatta con le DITA.
- 2 - Grande CONFIDENZA e sicurezza nelle due mani, quella dominante e quella cosiddetta "debole".
- 3 - VELOCITA' DELLE MANI in ogni gesto tecnico, come prendere la palla, rubarla, cambiare direzione, ecc...
- 4 - INTENSITA' E CONTINUITA' di concentrazione sulla palla.
- 5 - Eccellente VISIONE del campo.

## AUTOSTIMA... PER I PIU' GRANDI

Nei vivai di basket in Italia si lamenta tanto la carenza di veri playmakers che non si schiantino a testa bassa contro il primo difensore, di ali alte che non si battano la palla sui piedi, di pivot che non prendano la palla in faccia. Molti di loro evidentemente non sono stati ben istruiti da un punto di vista tecnico, ed inoltre non si sentono sicuri. E' un peccato allora che fare gli esercizi di controllo di palla sappia tanto, ancora oggi, di scarsa importanza, di minibasket, di centro di addestramento con le mamme che stanno a guardare e che uscendo, si vanteranno dell'abilità dei rispettivi pargoli. Perché è certo che, a parità di esperienza di gioco e di cognizioni tecniche, gli esercizi di "ball handling" sono anche un aiuto prezioso per un netto miglioramento delle proprie motivazioni, per cui si può accelerare il procedimento mentale di quella difficile conquista che è l'autoconvincione o autostima del giocatore.



Come l'intelligenza visiva ed uditiva di un bambino cresce del 30% in più, quando questi ha l'opportunità di apprendere un'enorme numero di fatti in età precoce, così le sue capacità motorie cresceranno, se opportunamente sollecitate.

Fare il "ball handling" per un cestista è come fare le scale per un pianista: sembrano inutili, ma le devi fare ogni giorno: è ginnastica preziosa che dà fiducia in se stessi, rende più sicuri, e fa rinascere il gusto primitivo dell'intimità con la palla. Non per

creare una razza pura di superminicestisti, ma giocatori adulti più completi, e di maggiore concretezza.

Puoi esercitarti da solo: gli sbagli che fai, li fai da solo, quando non conta. Perciò il ball handling è l'ideale per gli allenamenti individuali, lontano dall'allenatore.

Una palla ed un pò di spazio ti consentono una gamma praticamente illimitata di movimenti. Il ball handling riproduce i tuoi errori con alta fedeltà, e se la palla ritorna sempre docile e precisa nelle tue mani, e ti consente di continuare o variare l'esercizio, di cambiare il ritmo o inventarne uno nuovo, lo stimolo è quello giusto per migliorare e continuare ad imparare divertendoti usando un pizzico di fantasia.



**PRIMA PARTE**

**«Facciamo il Ball Handling»**



## FACCIAMO IL BALL HANDLING

Da parecchio tempo si va dicendo che uno dei difetti strutturali del basket italiano è di avere pochi campi: per contro, a differenza di trent'anni fa quasi tutti i ragazzi si trovano con un pallone tra le mani. Allora facciamoli lavorare intensamente, insegnamo loro anche qualche esercizio da fare a casa, per aiutarli nel lavoro di palestra del giorno dopo o della partita che segue, o della stagione che verrà, affinché non si accontentino di essere ciò che sono, ma migliorino un poco ogni giorno.

Per esperienza personale posso affermare che, attraverso il ball handling, si scoprono talenti tra i giocatori giovani; soggetti timidi acquistano gradualmente fiducia ed autoconvinzione; in atleti già formati si sviluppano nuove abitudini e nuovi gesti tecnici, con miglioramento del contatto e della sensibilità di linguaggio con la palla.

Le occasioni più propizie per far eseguire questi esercizi sono, nell'ordine di importanza:

- da soli;
- durante la pausa estiva («fuori stagione, ball handling, che passione»);
- durante il primo periodo di preparazione pre-campionato;
- durante l'allenamento settimanale dedicato ai fondamentali individuali;
- il giorno dopo la partita;
- all'inizio di ogni allenamento, per dieci minuti, come forma di riscaldamento, variando ogni giorno alcuni esercizi.
- quando i giocatori sono stanchi, per dare loro pressione mentale, ovvero pretendere e verificare una buona esecuzione in condizioni fisiche non ottimali.

E' sempre opportuno controllare i miglioramenti in maniera obiettiva (es.: quanti palleggi o passaggi in un minuto... oppure raggiungere un record in trenta secondi... ecc.).

Il pregio nascosto di questi esercizi probabilmente risiede nella capacità di coordinazione tra organi di senso, sistema nervoso centrale e sistema muscolare. E' un processo diverso da quello che si svolge in un puro e semplice tradizionale esercizio: perciò non dobbiamo sprecarlo facendo applicare il giocatore troppo a lungo: deve essere divertente, vario ed accattivante: insomma, tutto il contrario della noia che si prova in certi allenamenti di metà stagione.



## OBIETTIVI

Gli esercizi per il controllo di palla sono stati sviluppati per accrescere istinto e reattività del giocatore, la sua aggressività sulla palla, la coordinazione occhio-mano, la visione periferica, ritmo e velocità, agilità, scioltezza e coordinazione, abilità di fintare con il corpo, con gli occhi e con la palla, sensibilità e forza delle dita, velocità di passaggio e fantasia.

Le mani del giocatore debbono diventare il suo secondo paio di occhi, i suoi polpastrelli la lingua per affinare il linguaggio con la palla. E l'abilità delle mani cresce solo con il loro uso.

## ACCORGIMENTI DIDATTICI

- A) Incominciare con gli esercizi più semplici.
- B) Alcuni esercizi ripetono reali situazioni di gioco, pertanto si dovrà sempre utilizzare e sottolineare la corretta posizione fondamentale della pallacanestro: con gambe divaricate e piegate e schiena diritta, testa alta e sguardo avanti.
- C) Gli esercizi eseguiti a terra annullano l'aiuto degli arti inferiori ed aumentano l'intensità dell'impegno dei muscoli addominali e/o dorsali e/o del cingolo scapolo-omerale, sempre molto trascurati in fase di preparazione o durante la stagione sportiva.
- D) Qualche esercizio di ricezione e presa per giocatori alti talvolta può essere

eseguito indossando un paio di spessi guanti allo scopo di annullare la sensibilità delle dita, quindi rafforzare la mano e le braccia, richiedendone un maggior impegno.

- E) Usare qualche volta "guanti per il palleggio" od "occhiali per il palleggio", per costringere a:
- 1) guidare la palla con le dita.
  - 2) non guardare la palla.
  - 3) non guardare in basso.
  - 4) fronteggiare il proprio difensore, invece di girarsi.
- F) Gli esercizi di palleggio vanno eseguiti per alcuni minuti senza soluzione di continuità, iniziando con palla ferma a terra, in progressione, dalla stazione eretta ad altre posizioni, passando in successione rapida (non più di 30 secondi, altrimenti cala l'attenzione) per le seguenti stazioni:
- un ginocchio a terra,
  - in ginocchio,
  - seduti,
  - sdraiati su un fianco, in appoggio sul braccio destro e sinistro,
  - schiena a terra,
  - pancia a terra,
  - progressivo ritorno alla stazione eretta.
- G) Si tenga presente che, guardando la palla dall'alto come in figura #1, la palla può essere spinta in cinque direzioni principali:
- 1) in basso, se la mano colpisce esattamente il punto centrale C;
  - 2) indietro, se si colpisce il punto N;
  - 3) avanti, se si colpisce il punto S;
  - 4) a destra, se si spinge la palla nel punto O;
  - 5) a sinistra, se si colpisce nel punto E.

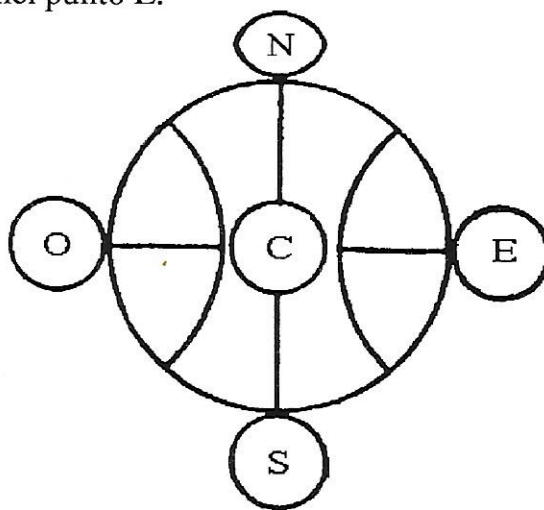


FIGURA # 1

- H) I ragazzi apprezzano l'esecuzione a suon di musica, specie se ritmata; perciò giova portare ogni tanto in palestra un buon nastro.
- I) Tener presente che con pallone più grande ma dello stesso peso (big ball) si accresce la sensibilità della mano e delle dita; con pallone meno gonfio, si deve imprimere più forza con le braccia.
- L) Gli esercizi da fermo, abbinati a varie andature, rendono indipendente il lavoro degli arti inferiori e superiori, sviluppando equilibrio e coordinazione motoria:
- non fare ripetere l'esercizio più di trenta secondi dopo il primo apprendimento, per evitare collassi di concentrazione;
  - rilevare dati e record per constatare i miglioramenti individuali in singoli esercizi o gruppi di esercizi;
  - cambiare sovente direzione della palla o dell'esercizio, come regola, ogni tre movimenti in un senso;
  - eseguire alcuni esercizi con palloni più piccoli o addirittura con palline da tennis. In un recentissimo video di Rollie Massimino intitolato «Instructional Basketball», si dimostra un esercizio per gli uomini alti eseguito con sei palle di varie dimensioni;
  - assimilato l'esercizio e durante l'esercizio stesso, l'allenatore può parlare, chiacchierare, porre delle domande, dare dei comandi per verificare gli automatismi del giocatore che esegue il movimento (vedi es. 28 a pag. 41).
- M) I ragazzi che hanno raggiunto un buon grado di addestramento, potranno eseguire quegli esercizi individuali o a coppie che non comportino palleggio, (vedi seconda parte) con palla medica di diverso peso: ovviamente i pesi della palla medica variano con la struttura fisica del giocatore.
- N) Inserendo nell'esercizio un altro giocatore come difensore, si rende più impegnativo l'esercizio.

## GRUPPI DI ESERCIZI

Per comodità di esposizione della materia e di ricerca da parte del lettore, ho voluto elencare per capitoli la materia:

- esercizi senza palleggio;
- esercizi in palleggio;
- esercizi con due palloni;
- giochi a coppie;
- giochi contro il muro;
- giochi a squadre.

Però sarebbe altrettanto utile che ciascun istruttore cercasse di raggruppare esercizi a seconda delle fasce d'età con cui deve lavorare.

Un'altro modo di raggrupparli, potrebbe essere quello di suddividere gli esercizi in base agli scopi che l'allenatore si prefigge di raggiungere, quali ad esempio, migliorare le seguenti qualità motorie e tecniche:

- Coordinazione;
- Elasticità;
- Visione periferica;
- Reattività;
- Ritmo;
- Aggressività;
- Forza delle dita;
- Finte;
- Velocità di passaggio;
- Fantasia.



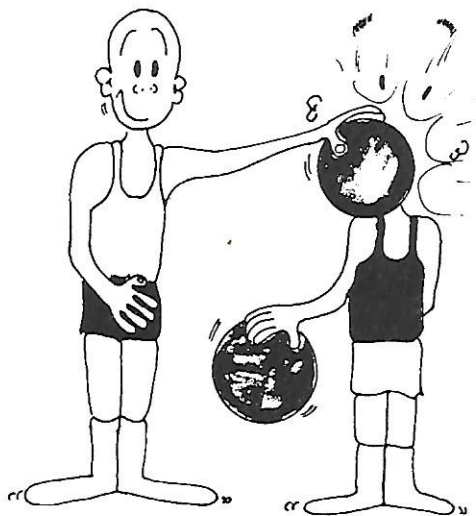


**SECONDA PARTE**

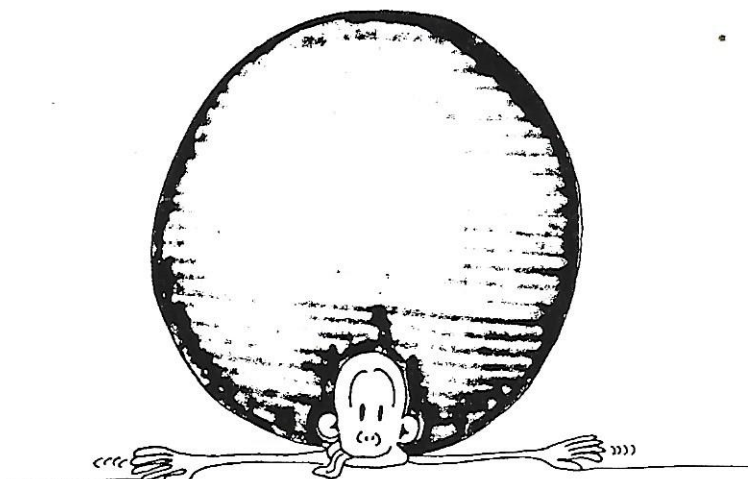
**«Esercizi senza palleggio»**

## ESERCIZI SENZA PALLEGGIO

- 1) Tenere la palla con una mano in alto e batterla violentemente in basso contro l'altra, che tiene le ultime falangi a "coppa" per sentire entrare la palla, e rafforzare le dita.
- 2) Premere la palla con una mano per 10 secondi, tre serie intervallate.
- 3) Colpire la palla da sopra forte con mano molto aperta, reggendola da sotto con l'altra, e viceversa. L'allenatore dà il ritmo, prima lento, poi sempre più veloce: tutti i ragazzi eseguono all'unisono. Con questo esercizio si sviluppa l'apertura delle dita e si costringe la mano a sentire la forma della palla.
- 4) Battere la palla a terra con due mani (coordinazione occhio - mano) e riprenderla correttamente.
- 5) Afferrare la palla da terra con sole otto dita, lasciando liberi i pollici, poi ruotarla avanti ed indietro facendo perno su due dita corrispondenti tenute ai poli della palla.
- 6) "Pizzicare" la palla con le dita di una mano, facendola schizzare in alto, con diverse angolazioni del braccio e con diverse rotazioni del polso.  
Esempio: braccio teso in alto, di lato... ecc.  
Eseguire 25 - 50 - massimo 100 volte per mano.
- 7) Saltelli in avanti facendo girare la palla attorno alla vita (tre volte a destra e tre volte a sinistra). Lo stesso si può fare come esercizio per la conclusione del tiro in corsa.
- 8) Girare la palla attorno al corpo stando con i piedi uniti ed iniziando all'altezza dei fianchi; la palla deve girare intorno al petto, sotto le ascelle, intorno al collo, poi ridiscendere attorno alle cosce, alle ginocchia, alle caviglie. Cambiare senso ogni tre giri. Non si deve guardare la palla. E' ovvio che, ad esempio, girare la palla attorno ai fianchi, preparerà ad un buon cambio di mano dietro la schiena.



- 9) Idem... passando la palla da una mano all'altra e portandola lentamente dall'alto verso il basso e viceversa.
- 10) Idem eseguendo l'esercizio dietro il dorso.
- 11) Far ruotare la palla su un dito, cambiare dito, batterla sulle nocche, sul pugno, sul capo, sul gomito, su una e due ginocchia sulla spalla, cambiare mano ed imprimere con l'altra una maggior rotazione, farla passare sotto la spalla o sotto la gamba e riportarla avanti. Idem mettendosi in ginocchio o seduti. Viene chiamato: "globetrotter": esercizio ovviamente molto difficoltoso, da costruire per gradi successivi.
- 12) Far rotolare la palla dal palmo della mano al braccio, al petto, all'altro braccio e ritorno, in continuità inarcando un poco il busto indietro (Eddie Brown).
- 13) Far rotolare la palla sulle braccia tenute a cerchio davanti al petto, verso destra e verso sinistra.
- 14) Far rotolare la palla sul dorso della mano, sul braccio teso, sulla nuca, sull'altro braccio e ritorno.



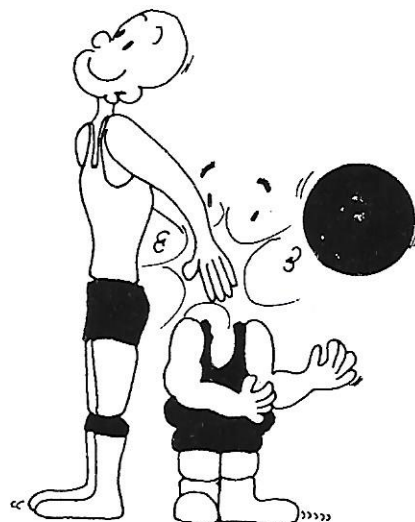
- 15) Tap-in con una mano in salto; annotare record individuale per la mano destra e per la sinistra.
- 16) Palla a terra tra i piedi del giocatore. Afferrare la palla senza appoggio delle dita, solo con il palmo delle mani, e sollevarla per una veloce finta di tiro, senza rizzare le gambe. (Propedeutico per la finta del tiro).
- 17) Braccia tese in alto, battere la palla da una mano all'altra il più veloce possibile, alzando ed abbassando lentamente le braccia fino all'altezza delle ginocchia, senza lasciare cadere la palla. Stare sulla punta dei piedi: "tic-tac".



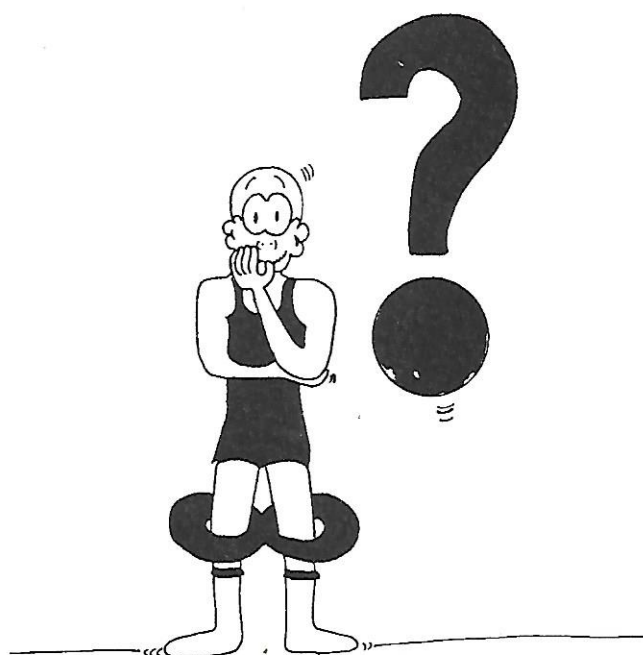
- 18) Idem con uno scivolamento difensivo a destra ed uno a sinistra, appena la palla arriva in alto.
- 19) Idem con spostamenti lenti e continui del peso corpo dal piede destro a quello sinistro (o con altri movimenti di coordinazione degli arti inferiori).
- 20) Idem... da seduti, sotto le gambe sollevate unite e tese, con lavoro dei muscoli addominali.
- 21) Passare la palla da una mano all'altra con ampio movimento per fuori-basso delle braccia tese in fuori, con dita molto aperte. (Movimento che precede il lancio nel baseball): "lanciatore".
- 22) Come il 21, con saltelli divaricati sul posto, per ricercare maggiore equilibrio e coordinazione.
- 23) Idem... con busto flesso avanti.
- 24) Idem... dietro la schiena, con movimenti sempre più ampi.
- 25) Idem... con braccia una avanti e l'altra dietro passando la palla da avanti-dietro tra le gambe divaricate, destra avanti e poi sinistra avanti.
- 26) Idem... in tre tempi, come segue:
  - 1°) davanti-dietro;
  - 2°) per dietro-avanti tra le gambe divaricate;
  - 3°) da una mano all'altra davanti.

Poi ripetere i tre movimenti in senso inverso.

- 27) Esercizio delle "tasche" - Tirare la palla in alto sopra il capo, battere ripetutamente le mani una volta sui fianchi, una volta sulle ginocchia e riprenderla dietro il dorso prima che ricada, calcolare il record delle battute.
- 28) Idem... battendo le mani avanti ed indietro: tenere il record personale.
- 29) Idem... battendo sulle "tasche davanti-laterali - dietro".
- 30) Idem... sedendosi a terra ed inginocchiandosi o tuffandosi e rialzandosi per riprendere la palla prima che ricada.
- 31) Idem... andando con un ginocchio a terra e prendendo la palla dopo il primo rimbalzo in terra.



- 32) Perno un piede: mentre con l'altro piede si fa un passo avanti ed uno indietro, eseguire con la palla un otto intorno alle gambe ed un giro attorno ai fianchi.
- 33) Idem... facendo perno sul piede ed eseguendo un giro (didattico del giro avanti ed indietro).
- 34) Buttare la palla avanti obliqua, dopo un cambio di direzione scattare e prenderla dopo un solo rimbalzo a terra facendo un arresto in due tempi: girarsi avanti ed indietro, e ripetere (didattico per l'arresto e giro).
- 35) Camminare facendo passare la palla attorno ad una stessa gamba prima in un senso, poi nell'altro. Poi attorno all'altra gamba.
- 36) Camminare passando la palla in mezzo alle gambe e formando un "otto". La palla passa dall'esterno all'interno del corpo. Organizzare sotto forma di gara a staffetta. ("granchio").
- 37) Idem... camminando indietro ("gambero").
- 38) Con una gamba avanti, tenere la palla con due mani fra le gambe: lasciare la palla e riprenderla prima che tocchi terra, cambiando la posizione delle braccia e delle gambe.
- 39) Come il 34, con scivolamenti laterali a destra ed a sinistra.
- 40) "Otto" intorno alle gambe divaricate.



- 41) "Otto" attorno alle gambe divaricate con palla rotolata a terra.
- 42) Corsa molto lenta sul posto a gambe divaricate; eseguire un "otto" intorno alle gambe; richiede grande coordinazione di movimento.

- 43) "Otto" attorno alle gambe divaricate con saltelli alternati sagittali, sul posto.
- 44) Palla in mezzo alle gambe tenuta con mano sinistra avanti e mano destra dietro. Lasciarla cadere, e quindi battere le mani una volta e riprenderla con la mano destra avanti e la sinistra dietro: quindi staccare una mano e portarla completamente davanti alle gambe divaricate, ritornando alla posizione iniziale. Eseguire verso destra e poi verso sinistra. Anche in gruppo in modo ritmato: questa figura di "otto battuto" viene chiamata "LAMPO".
- 45) Palla al petto: lasciarla cadere facendola scivolare sull'addome, battere le mani avanti ed indietro, e riprenderla prima che tocchi terra.
- 46) Tenere la palla avanti a braccia tese; lasciarla e battere (o semplicemente toccare) le mani 1-2-3 volte dietro il dorso e riprenderla. Non guardare la palla.
- 47) Gambe semipiegate, palla bassa avanti, lasciarla e battere le mani avanti il maggior numero di volte possibile, e riprenderla prima che tocchi terra senza flettere il busto, piegando solo le gambe. Annotare il record personale dell'esercizio.
- 48) Idem... battendo le mani indietro.
- 49) Gambe divaricate, palla tenuta in basso a braccia tese: lasciare la palla e, con veloce movimento delle braccia per dietro, riprendere la palla dietro le gambe prima che tocchi terra. Si noti che la palla non viene tirata in alto, ma solamente abbandonata dalle mani in modo che la palla è sempre in volo. Questo esercizio si chiama "patata calda". Prima si esegue con movimenti lenti, poi sempre più veloci e brevi.
- 50) Idem... con saltello avanti. Si può eseguire una gara a staffetta.
- 51) Idem... solo con il palmo delle mani.
- 52) Idem... battendo le mani avanti o indietro o eseguendo saltelli.
- 53) Come il 49, battendo la palla una volta a terra tra i piedi ad ogni cambio.
- 54) Gambe divaricate, palla fra le gambe con una mano avanti e l'altra dietro: lasciare la palla e cambiare velocemente la posizione delle mani e riprenderla. Questo movimento viene chiamato "Twist".
- 55) Idem... battendo la palla una volta a terra fra i piedi ad ogni cambio. Questo è detto "Punching-bag".
- 56) Idem... con saltelli o scivolamenti laterali a destra ed a sinistra.
- 57) Idem... agendo solo con il palmo delle mani, per accentuare l'impegno e la velocità delle braccia e del tronco.
- 58) Idem... con battuta delle mani avanti.
- 59) Idem... camminando o saltellando avanti od indietro.
- 60) «Lampo» (vedi es. N° 44) più rapido con un "twist" (es. N° 54) semplice o ripetuto,

in sostituzione della battuta della palla a terra.

- 61) Palla avanti fra le gambe semipiegate: staccare una mano e portarla dietro, poi lo stesso con l'altra mano, e ritorno: in totale si eseguiranno quattro movimenti delle braccia in rapida continuità. Non guardare la palla durante l'esercizio.
- 62) Gambe piegate e divaricate, mani all'esterno delle gambe e sotto le ginocchia: lanciare la palla in avanti-alto da una mano all'altra solo con un colpo di polso, e facendo un passo in avanti.



- 63) Idem... senza spostarsi avanti.
- 64) Idem... battendo ripetutamente le mani avanti ed indietro (tenere il record). La palla può essere ripresa indifferentemente con la stessa mano o con l'altra. Questo esercizio è utilissimo per il "gioco di gambe" nelle varie situazioni di gara.
- 65) Tirare la palla in alto verso il soffitto, e prenderla subito dopo che ha battuto in terra, e sempre più vicino a terra: questo esercizio è molto utile per imparare a fermare il palleggio ed anche in difesa, per rubare un palleggio da terra.
- 66) Palla davanti sulla mano destra; con un colpo di polso, tirarla per dietro-alto oltre la spalla sinistra, riprendendola dietro con la stessa mano senza girarsi. Con un secondo colpo di polso, tirarla oltre la spalla sinistra, riprendendola con la mano sinistra avanti... così di seguito. Cosicché ogni due movimenti si ha un cambio di mano.
- 67) Posizione del corpo molto abbassata: palla tenuta con ambo le mani dietro le ginocchia unite. Lasciarla, battendo le mani una volta davanti le ginocchia, e riprenderla dietro prima che tocchi terra. All'inizio è necessario imparare l'esercizio lasciando battere la palla in terra una volta. ("West Point")

- 68) Gambe divaricate, palla avanti: battere a terra la palla tra le gambe e riprenderla da dietro. Riportarla avanti e ripetere.
- 69) Idem... da dietro in avanti.
- 70) Idem... battendo in terra la palla prima avanti poi indietro con rimbalzi della palla sempre più alti: tenere le ginocchia strette ed un pò chiuse, questo esercizio viene chiamato "Palla di cannone".
- 71) Idem... facendo girare la palla intorno ai fianchi dopo le due battute.
- 72) Idem... eseguendo un saltello a piedi pari avanti quando si butta la palla dietro, e viceversa, per aumentare la coordinazione.
- 73) Gambe divaricate. Con due mani battere la palla a terra fra le gambe e riprenderla dietro il dorso: passarla con un colpo di polso verso la nuca e riprenderla dietro il capo con gomiti alti e larghi. Eseguire l'esercizio in tre tempi. Si chiama "Schiacciata Maravich", perché Pistol Pete era bravissimo in questo esercizio e praticamente lo aveva codificato lui.
- 74) Idem... in senso opposto partendo con palla dietro, in tre movimenti successivi.
- 75) Solo per giocatori di una certa struttura fisica: prendere la palla da terra con una mano: sollevarla a palmo in alto e ruotare il braccio in varie direzioni. Con la destra e con la sinistra. Aggiungendo un difensore, l'esercizio è utile per curare la protezione della palla, ed il giro lontano dalla difesa per poter meglio proteggere la palla.
- 76) Agire con due o tre palloni, senza farli cadere, ad imitazione di un "giocoliere".





**TERZA PARTE**

**«Esercizi in palleggio»**

## ESERCIZI IN PALLEGGIO

Il palleggio, così come il tiro, è la fase di gioco più varia e completa, che diverte ed attrae: esso non è più precluso ai "centri" né alle ali alte, ed è la prima cosa che provano i ragazzi quando prendono la palla. Dal momento che i campioni palleggiano dietro la schiena e sotto le gambe con estrema naturalezza, i più giovani si sforzano subito di imitarli.

Quando vediamo giocare uno-contro-uno le stelle dell'NBA, assistiamo a numerose esibizioni di palleggio, quasi sempre eseguite al meglio in ogni fase, e cioè:

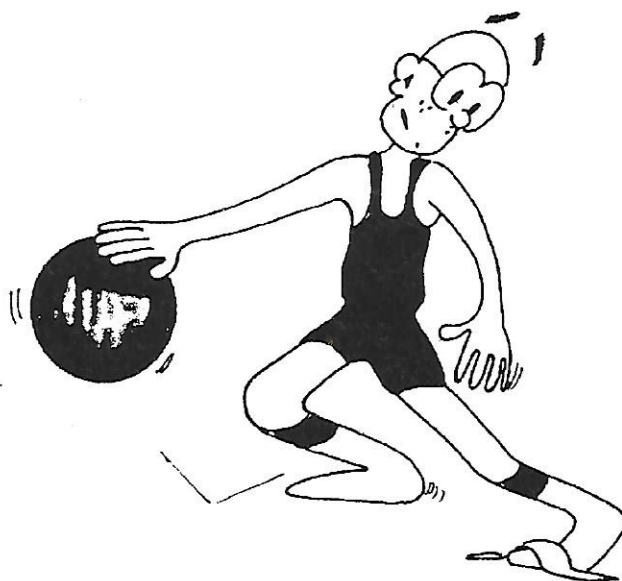
- 1) - partenze ed arresti.
- 2) - palleggio veloce.
- 3) - palleggio protetto.
- 4) - vari cambi di mano.
- 5) - giri in palleggio.
- 6) - finte con il corpo.

Sono tutte queste le fasi previste in maniera didattica negli esercizi che seguiranno. Tutti sanno che il tempo impiegato negli esercizi può contribuire molto a ridurre il numero delle palle perse in una partita, aumentando così l'efficacia dell'attacco, grazie a mani più sensibili e più veloci, ad una presa più sicura e definitiva sulla palla, all'aiuto che dà la corretta presa delle mani per mantenere una precisa posizione del corpo, ad una migliorata velocità di esecuzione.

La palla deve diventare la naturale estensione della mano; per potere accarezzare la palla, non schiaffeggiarla e tenerla sotto controllo per l'80% del tempo anche e soprattutto in quei preziosi attimi in cui non la si può né vedere né guardare.

- 1) Palleggio sul posto con una mano molto alto, girando ogni tanto il capo di lato per non vedere la palla (obiettivo da raggiungere 40 palleggi in un minuto).
- 2) Palleggio basso sul posto, toccando con battute alternate, l'altra mano per terra.
- 3) Idem... con cambio di mano ad ogni battuta.
- 4) Palleggio in salto a piè pari con cambio di mano in salto.
- 5) Corsa sul posto cambiando ogni tanto il ritmo del palleggio e mantenendo costante la velocità delle gambe:
  - Piedi veloci, palleggio lento ed alto;
  - Piedi lenti, palleggio basso rapido;
  - Al segnale, cambiare dall'uno all'altro.
- 6) Palleggio basso da fermi con corsa calciata dietro sul posto.

- 7) Corsa veloce sul posto a gambe divaricate e semi piegate ("Hockey-steps") in palleggio ("Hockey-dribble"). Al comando, oppure ogni cinque palleggi, girarsi in salto a destra o a sinistra e ritornare subito alla posizione di partenza, senza interrompere il palleggio. Il giro può essere di 90-180-360 gradi.
- Il movimento, conosciuto appunto con il nome di "hockey dribble", eseguito in partita, ha come obiettivo quello di congelare per un attimo il movimento e l'iniziativa del difensore, al fine di potere:
- a) - scegliere la futura direzione di palleggio, senza essere incanalati dal difensore;
  - b) - superare il difensore stesso dopo un cambio di velocità, e cioè di coglierlo in controtempo.
- 8) In piedi, busto flesso avanti a braccia basse: palleggi brevi con continui cambi di mano.
- 9) Idem, camminando avanti ed indietro.
- 10) Con la stessa mano portare la palla in palleggio da avanti indietro e viceversa ("ninna-nanna"). Ricorda il punto G) degli accorgimenti didattici.
- 11) Idem: di fronte da destra a sinistra e ritorno, sempre con la stessa mano. Questo "spingere" la palla avanti, indietro e di lato è propedeutico ai movimenti di cambio di mano dietro schiena, tra le gambe ed al giro in palleggio.
- 12) Esercizio propedeutico al palleggio tra le gambe: portare una gamba avanti, palleggio in mezzo alle gambe, presa della palla, riunire le gambe. Portare avanti l'altra gamba, ricezione, riunire ecc...
- 13) Usando un piede perno, palleggio sul posto con passaggio della palla sotto una gamba, e cambio di mano continuo facendo un passo avanti ed uno indietro. Poi cambiare il piede "perno".





- 14) Palleggio tra le gambe con la mano corrispondente alla gamba avanti.
- 15) Gambe divaricate, una mano avanti ed una dietro; palleggio tra le gambe con cambio di mano: palleggiare sempre più forte e senza guardare la palla.
- 16) Camminando, palleggiare tra le gambe eseguendo ogni passo un palleggio incrociato: mano destra-gamba sinistra; mano sinistra-gamba destra.
- 17) Eseguire lo stesso esercizio con piede corrispondente avanti, cioè mano destra-gamba destra e mano sinistra-gamba sinistra.
- 18) Idem, camminando indietro nei due modi sopraindicati (Es. 16 e 17).
- 19) Saltelli sul posto con un piede avanti e un piede dietro, con palleggio tra le gambe e cambio mano continuato ("forbice").
- 20) Stando fermi, palleggiare attorno al corpo verso destra e verso sinistra.
- 21) Accosciati: "danza russa" con un pallone che viene palleggiato in mezzo alle gambe. Molto impegnativo da un punto di vista fisico.
- 22) Saltelli a gambe piegate e piedi uniti: far rimbalzare la palla sotto i piedi durante la fase aerea del salto ("corda").
- 23) Con gambe leggermente divaricate palleggio dietro la schiena con continui cambi di mano ("altalena"): favorire il movimento con una leggera flessione indietro del busto.
- 24) Gambe divaricate: palleggiare attorno ad una gamba con cambio di mano, prima con tre, poi con due soli palleggi, tre volte a destra e tre a sinistra. Lo stesso attorno all'altra gamba.
- 25) Gambe divaricate: palleggio ad "otto" intorno alle gambe con quattro palleggi bassi e con cambio di mano, nei due sensi. Si consiglia di proteggere correttamente la palla con il braccio libero e di mantenere la testa alta, per una buona visione del campo.
- 26) "Otto" basso, con palleggi sempre più bassi e veloci.
- 27) "Otto", aggiungendo un palleggio avanti ed uno indietro mentre la palla si trova sotto le gambe divaricate.
- 28) Idem: correndo sul posto a gambe divaricate.
- 29) Palleggiare sul posto spostando il peso del corpo da una gamba all'altra con piccoli balzi (passo obliquo avanti-corto, passo dietro più lungo con l'altra gamba anche con cambio di mano). Questo esercizio è utile per imparare a spostare velocemente il peso del corpo, come può avvenire nelle finte, nelle partenze, cambi di direzione, ecc.
- 30) Come il 24, con lenti spostamenti laterali del peso del corpo da una gamba all'altra; utile per le finte del corpo.
- 31) Palleggio ritmato sul posto, eseguire in continuità: due palleggi alti e lenti, e tre

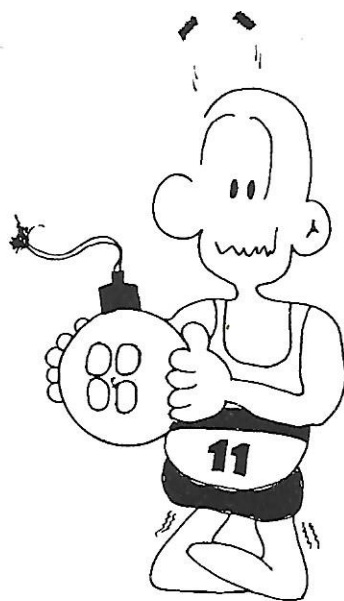
bassi e veloci. Più avanti, al quinto palleggio cambiar mano senza perdere il ritmo. Qui si impara che il solo movimento del polso può accelerare la velocità del palleggio e controllarne l'altezza.



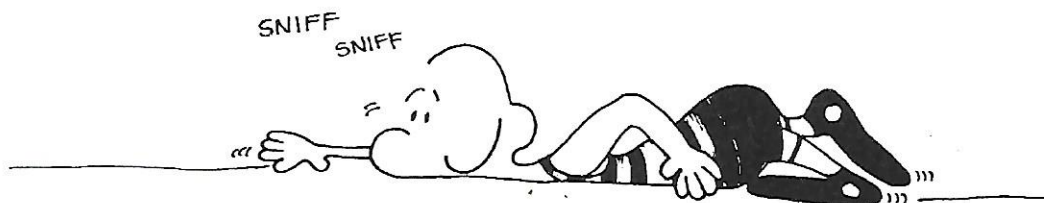
- 32) Gambe divaricate e piegate: eseguire quattro palleggi bassi in quattro differenti tempi: mano destra avanti mano sinistra avanti, poi mano destra dietro mano sinistra dietro, avendo cura di mantenere il rimbalzo della palla sempre sul posto, cioè esattamente in mezzo ai piedi. Nelle prime volte è concesso di sollevare i talloni, poi bisogna mantenere i piedi ed i talloni rigorosamente a terra: "Ragno".
- 33) Idem con due palleggi avanti e due dietro (otto tempi in totale): "Mani Veloci".
- 34) Idem, seduti su una sedia od una panca ("Le quattro note").
- 35) Seduto su una panca: palleggio con cambio di mano continuato fra le gambe tirando indietro una gamba alla volta.
- 36) Un ginocchio a terra: tre palleggi a destra, cambio sotto, tre palleggi a sinistra, cambio.
- 37) Un ginocchio tenuto a terra: esternamente all'altro ginocchio tenuto alto, eseguire due palleggi rapidissimi mano-destra mano-sinistra, cambiare con un palleggio sotto la gamba, ed eseguire altri due palleggi rapidi all'interno del ginocchio: cambiare sotto la gamba e così via. ("Mike D'Antoni")
- 38) Con la gamba sinistra posata e piegata avanti e con ginocchio destro a terra, palleggiare sotto la gamba, dietro la schiena, e dietro il piede destro con soli tre

palleggi. Ripetere nei due sensi: il cambio di mano avviene sotto la gamba sinistra. Poi cambiare la posizione delle gambe.

- 39) In ginocchio: palleggio avanti molto basso e veloce con cambi di mano ad ogni battuta. ("Tam-tam").
- 40) Seduti, a gambe tese unite e sollevate; palleggio avanti con cambio di mano effettuato sotto le gambe (interessa la massa dei muscoli addominali).
- 41) Idem, aggiungendo un cambio di mano dietro la schiena.
- 42) Con un ginocchio a terra: palleggiare progressivamente sempre più forte e basso con continui cambi di mano.
- 43) Con un ginocchio a terra, eseguire un "otto" controllando bene la palla anche quando gira intorno al piede che sta dietro: infatti non potendola vedere, è più difficile mantenerne il possesso ed il giusto ritmo.
- 44) Un ginocchio a terra ed un gomito sul ginocchio alto, palleggiare con la mano in appoggio al gomito: perciò la palla batte sempre tra ginocchio e terra, è sempre accompagnata lungamente dalla mano sia all'andata che al ritorno. Serve per correggere il palleggio troppo alto, e per prolungare i tempi di controllo reale della palla.
- 45) Gambe divaricate e piegate: "tam-tam" dietro le caviglie, alternando mano destra e sinistra.
- 46) Seduti con gambe tese avanti: palleggiare attorno al corpo.
- 47) Seduti a gambe divaricate e tese: in tre soli tempi, palleggiare esternamente a destra, in mezzo, a sinistra, e ritorno.
- 48) Combinare i due precedenti esercizi con un movimento ad "otto" senza palleggio eseguito intorno alle gambe elevate e divaricate (addominali).
- 49) Seduti a gambe divaricate tese: "tam-tam" molto forte e veloce.



- 50) Idem, portando le braccia da dietro sotto le gambe flesse: qui si sottolinea il lavoro di caricamento dei polsi. Talvolta è utile fare eseguire il "tam-tam" a gambe piegate divaricate. In questa posizione i gomiti vengono appoggiati alle cosce e di conseguenza si evidenzia il lavoro di scaricamento dei polsi.
- 51) I precedenti esercizi possono essere eseguiti con palleggio effettuato da un dito alla volta ("macchina da scrivere"). Anche di fianco, a destra ed a sinistra, con torsioni del busto.
- 52) Sdraiarsi lateralmente; palleggiare in appoggio su un braccio. Con cambio di appoggio sull'altro braccio, cambiar mano e fronte.
- 53) Idem, descrivendo un cerchio con i piedi cioè facendo perno sulla mano posata a terra. ("ruota").
- 54) Sdraiarsi, schiena a terra: sollevare il busto flettendolo verso le ginocchia e ritornare lentamente a terra, sempre palleggiando con una mano.
- 55) Idem, cambiando mano dietro il capo e davanti ai piedi, nei due sensi.
- 56) Sdraiati schiena a terra: palleggiare in basso con un braccio teso, poi flettere il braccio verso la spalla, ritornare verso le ginocchia e cambiare mano.
- 57) Schiena a terra: palleggiare sotto le gambe (sollevate) cambiando mano.
- 58) Schiena a terra: palleggiare sotto il bacino (sollevato) cambiando mano.
- 59) Schiena a terra: palleggiare oltre il capo con il braccio flesso e ruotato.
- 60) Schiena a terra: palleggiare strisciando sul dorso e spingendosi avanti con le gambe (anche sotto forma di gara o staffetta).
- 61) Pancia a terra: avambraccio sugli occhi per non guardare la palla, palleggiare avanti e di lato con una mano e poi con l'altra.
- 62) Pancia a terra: palleggio avanti a braccia tese come "tam-tam".  
Quando si perde il controllo della palla in tutti questi esercizi, cercare di riprenderla con una sola mano, oppure di farla rimbalzare da terra battendola con il pugno chiuso o con la mano aperta "di taglio".



- 63) In piedi, palleggio sul posto "protetto", con piede opposto avanti. Con solo "macinamento" dei piedi e perciò senza spostarli cambiare senso e cambiare mano (didattico del cambio di senso in palleggio).

- 64) Stessa posizione di partenza: giro indietro con perno sul piede avanti e cambio di mano (didattico del giro in palleggio).
- 65) Esercizio combinato con un palleggio avanti, cambio di senso, un palleggio indietro, giro in palleggio, arresto e salto come per effettuare un tiro. Utile per trovare l'equilibrio del corpo durante le varie fasi di gioco offensivo. Più avanti si può aggiungere una finta di tiro.
- 66) Esercizio combinato con due palleggi avanti, uno sul posto, uno indietro, cambio mano, cambio di velocità: due palleggi avanti, ecc.
- 67) Idem, aggiungendo "hockey-steps" per due o tre secondi prima del cambio di mano e di velocità.
- 68) Partendo in fila da fondo campo, corsa intorno ai tre cerchi del campo e ritorno.
- 69) Andare avanti di corsa alternando due palleggi alti, due bassi, due palleggi alti, due bassi ecc. ... Guardare indietro oltre la spalla per un attimo prima del cambio di velocità.



## QUARTA PARTE

«Esercizi con due palloni»

## ESERCIZI CON DUE PALLONI

Questi esercizi sono la naturale continuazione e derivazione dei giochi in palleggio: eseguiti con due palloni, essi aumentano l'impegno ma anche il divertimento, raggiungendo lo scopo di rendere indipendente il lavoro degli arti inferiori e superiori. Inoltre si ottiene una migliore coordinazione "palla-mano" ed "occhio-palla", e l'abitudine di non guardare sempre la palla.

Gli esercizi devono seguire la consueta progressione didattica e cioè: palleggiare da fermo, camminare, correre, camminare indietro, girarsi, passare per le diverse stazioni: in ginocchio, seduti, sdraiati e ritornare alla posizione in piedi.

- 1) Tap-in in aria con palloni a ritmo alternato e/o simultaneo.
- 2) Palleggio sul posto molto alto con movimento prevalente dell'avambraccio, con battute sia alternate che concordi. Si può fare eseguire all'unisono a tutta la squadra. ("Tamburi")
- 3) Palleggio forte ed alto sul posto con due palloni quasi "risucchiando" la palla in alto. Contemporanei, od alternati.
- 4) Palleggio sul posto aprendo e chiudendo la mano; colpire cioè la palla una volta con la mano aperta ed una volta con le nocche delle dita, per il rafforzamento dell'avambraccio e del polso.
- 5) In ginocchio: un pallone è palleggiato basso e l'altro alto, dando sempre più ritmo e velocità.
- 6) Con una mano eseguire palleggi bassi all'altezza del ginocchio, mentre con l'altra si esegue solo palleggio alto all'altezza delle spalle: al segnale, cambiare.
- 7) Eseguire contemporaneamente tap-in in aria con una mano, e palleggio con l'altra.
- 8) Palleggiare sul posto incrociando i palloni, uno sotto la gamba e l'altro dietro la schiena senza soluzione di continuità.
- 9) Palleggiare sul posto alternando un palleggio normale ad uno braccia incrociate ("Pianoforte"). Poi solo con braccia incrociate.
- 10) Da fermi, "otto" in palleggio con due palloni che si inseguono o che vanno in direzione opposta incrociandosi.
- 11) Danza russa con due palloni. Come es. 21 del precedente capitolo.
- 12) Palleggio avanti e indietro tra le gambe molto divaricate.
- 13) "Ninna nanna" avanti-indietro e di lato con battute prima simultanee e poi alternate.

- 14) Iniziando con palloni a terra, farli rimbalzare ed eseguire una serie continua di esercizi passando per le stazioni ginocchio-seduta-sdraiato, tra le gambe, dietro schiena, ...ecc. come descritto nella serie di esercizi precedenti. (Harlem Globetrotters).
- 15) Palleggio in libertà dentro uno spazio limitato del campo, ad esempio dentro i cerchi o le aree, dapprima lento poi sempre più veloce. Qui si vedono abilità, velocità, fantasia del giocatore.
- 16) Corsa in palleggio con percorso zig-zag per il campo. Anche camminando all'indietro.
- 17) Idem, con giro in palleggio ad ogni cambio di direzione.
- 18) Corsa in cerchio; in tal modo il pallone all'interno deve rimbalzare meno di quello all'esterno. Eseguire nei sensi orario ed antiorario.
- 19) Tutti i giocatori camminano in fila distanziati di due-tre metri. Al segnale, l'ultimo parte in palleggio superando i compagni con un percorso a zig-zag.
- 20) Anche all'indietro, con giocatori fermi in palleggio.
- 21) Da sotto il canestro: con un pallone palleggiare, con l'altro tirare.



- 22) Idem, cambiando mano e lato del canestro, senza interrompere il palleggio.
- 23) Palleggiare con tre palloni (un compagno può dare la prima battuta ad un pallone).
- 24) Tre palloni a terra: iniziare il palleggio sul posto con due e poi subito con tre palloni. Avanzare ed arretrare.
- 25) Con tre palloni: uno sempre in palleggio con una mano, gli altri due vengono fatti roteare nell'altra mano tipo "giocoliere". Cambiare mano.



- 26) Idem, come il 24 incrociando i palloni.
- 27) In piedi a gambe divaricate, palleggiando un pallone davanti e l'altro dietro: al cambio mano, spostare le braccia da avanti a dietro e viceversa con leggera torsione del busto.
- 28) "Passo dentro e passo fuori":  
giocatori disposti intorno al cerchio di metà campo, tutti in palleggio con due palloni ciascuno. Al comando "dentro", sempre mantenendo il controllo in palleggio dei due palloni, devono saltare dentro il cerchio. Al comando "fuori", devono fare un salto fuori dal cerchio. I comandi, che sono dapprima lenti, verranno via via accelerati. Questa gara si svolge ad eliminazione, e termina quando un solo giocatore rimane in gara: per la parte finale del gioco, usare i comandi scambiati, per poter misurare il grado di concentrazione e di attenzione.



**QUINTA PARTE**

**«Giochi a coppie»**

## GIOCHI A COPPIE

Il ritmo del gioco, che sino ad ora è sempre stato nelle proprie mani, senza regole e senza schemi, viene ora condizionato dalla presenza di un compagno.

Una volta collocate visivamente le immagini, gli oggetti, occorre integrare con un altro processo mentale il complesso delle informazioni. Infatti, oltre alla buona acutezza visiva, entra in gioco una efficiente capacità stereoscopica.

Ci vuole più intensità, maggiore stimolo alla velocità sotto controllo. Questi esercizi sono fatti per coordinare ed abbreviare i tempi di esecuzione e reazione, perché nel basket generalmente chi agisce vince, chi deve reagire ad un qualsiasi movimento perde, in quanto si trova già in ritardo.

I giochi a coppie nascono dalla unione e dalla combinazione dei movimenti individuali, e sono un ottimo mezzo didattico per:

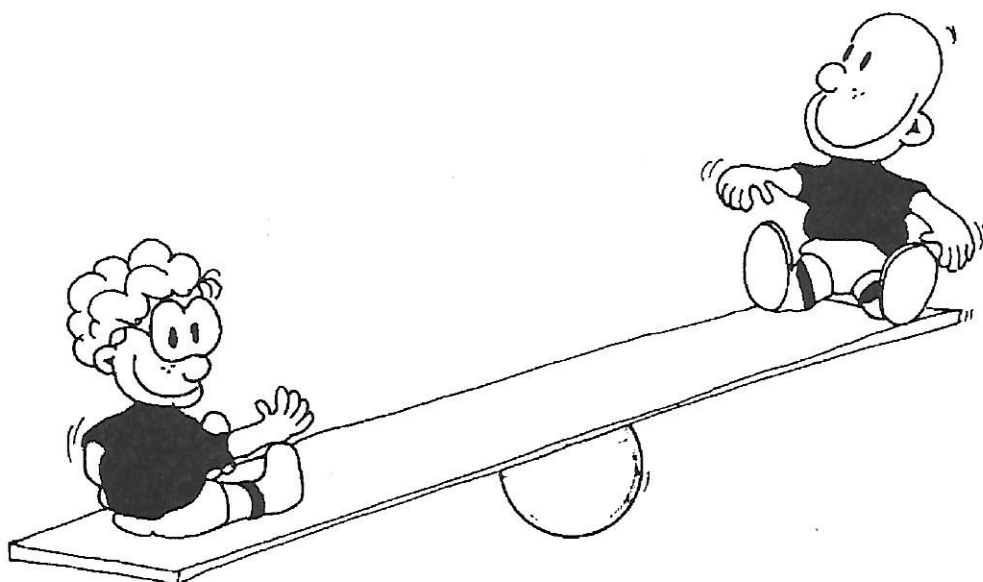
- migliorare il controllo di palla;
- evitare di guardare la palla;
- costringere a tenere d'occhio il compagno-avversario;
- scegliere il giusto tempo per ogni azione di gioco (timing).

I giochi a coppie sono tra i più divertenti ed inoltre possono essere variati a piacere; alcuni si prestano anche ad essere eseguiti in forma agonistica e con punteggio.

L'allenatore dovrà usare l'accortezza di variare ogni tanto le coppie dei giocatori, per abituarli a diverse condizioni di ricezione, di tempo di passaggio, di ostacolo, di reattività ecc.

Negli anni tra il 1970 ed il 1975, ne ho visti svolgere in grande numero e varietà a Maryland University, a Wake Forrest, a Tennessee University, a Notre Dame ed a University of Alabama.

Per un giovane americano di qualsiasi età, fare allenamento con un compagno, forse significa già vincere, lottare per non farsi battere, cioè esercitare tutta l'aggressività mentale e fisica. Nelle nostre palestre questa mentalità va costruita e coltivata con attenta cura. Perciò ho cercato di mettere in rilievo alcuni esercizi di aggressività, avendoli appositamente richiesti e cercati in tutti i camps, nei grigi playgrounds e negli eleganti e sofisticati gymn dei Colleges.



- 1) Giocatori di fronte con un pallone, distanza due metri: passaggio con battuta della palla tra le gambe dietro. Curare l'angolo di rimbalzo della palla.
- 2) Giocatori di fianco, con fronte opposta, un pallone ciascuno, passaggi con una mano dietro schiena. Dopo alcuni passaggi cambiar fronte e mano.
- 3) Idem, in movimento ed a varie distanze.
- 4) Giocatori di fianco, con una gamba avanti, distanza due metri: passaggio ad una mano battuto sotto la gamba (prima interna poi esterna) e ricezione a due mani.
- 5) Giocatori di lato con fronte opposta, non in linea tra loro, con un pallone ciascuno: passaggi ad una mano battuti sotto la gamba esterna tenuta avanti.
- 6) Di fronte a gambe divaricate, distanza due metri: passaggio per dietro battuto in mezzo alle gambe, una volta di destro, ed una di sinistro, con presa ad una mano.
- 7) Di fronte seduti, passaggi con un pallone: chi attende la palla apre e chiude le mani con forza (esercizio utilissimo per il rafforzamento delle dita e dell'avambraccio).
- 8) Idem, andando gradualmente schiena a terra una volta ricevuta la palla, per fare intervenire anche i muscoli addominali.
- 9) Giocatori di fianco con fronte opposta, a contatto di piede, ognuno con un pallone, eseguire un "otto" tra la propria gamba esterna e quella interna del compagno, senza e con palleggio; poi cambiare senso e fronte.
- 10) Di fronte, distanza tre metri, a gambe divaricate, ciascuno con un pallone tenuto a due mani dietro le ginocchia. Un giocatore esegue un passaggio rotolato a terra, e l'altro giocatore contemporaneamente esegue un passaggio con leggera parabola. La ricezione avviene sempre con le braccia dietro le ginocchia, per entrambi i giocatori.

- 11) Di fronte, distanza due metri, ognuno con un pallone. Tenendo la palla tra le gambe, ruotarla attorno ad una di esse in direzione interno - esterno, e passare la palla ad una mano sottomano (la ricezione avviene con la mano opposta). Durante l'esecuzione dell'esercizio l'allenatore potrà comandare di allontanarsi ed avvicinarsi di un poco al compagno, o scivolare di lato come in difesa.
- 12) Idem, con giro della palla dietro la schiena.
- 13) Idem, dopo aver descritto un "otto" completo tra le gambe. Anche qui, i passaggi debbono "uscire" dalla parte esterna della gamba.
- 14) Idem, con "otto battuto".
- 15) Di fronte, distanza due metri: corsa sul posto a ginocchia molto sollevate, "otto" tra le gambe e passaggio laterale ad una mano verso il compagno. Prima con un solo pallone, poi con due, anche avvicinandosi ed allontanandosi.
- 16) Di fronte, distanza due metri, con un piede avanti, e palla tenuta dietro il ginocchio della gamba avanti: lasciare la palla, battere le mani avanti e riprenderla subito, poi passare la palla al compagno e cambiare la gamba che sta avanti. Questo esercizio è molto utile per i giocatori alti, i quali sono costretti a rimanere abbassati sulle gambe in una posizione "cestistica". Eseguire anche con un pallone ciascuno, una palla viene passata rotolata a terra e l'altra a pallonetto.
- 17) Voltare le spalle al compagno che ha la palla: iniziare gli "hockey steps", ed, al suo segnale, girarsi rapidi per ricevere la palla dal compagno.
- 18) Palla tenuta dietro la nuca da un compagno: quando questi lascia la presa; l'altro partendo da braccia lungo i fianchi batte le mani avanti e prende la palla dietro la schiena prima che cada. Si noti come negli esercizi che comportano la battuta delle mani, il giocatore è costretto a non guardare la palla.
- 19) Come il precedente, con la palla tenuta sotto il mento. Il giocatore batte le mani dietro la schiena e riprende la palla davanti.
- 20) Di fronte, giocatori a braccia alte con due palloni. Si eseguono passaggi simultanei od alternati (con leggera parabola) verso il compagno, che riceve anch'egli a braccia alte. Si può eseguire avvicinandosi od allontanandosi.
- 21) Come sopra... con passaggi sotto-mano.
- 22) Idem, giocatori a braccia tese fuori, senza guardare la palla, tenendo il capo e lo sguardo fisso di fronte. Questo esercizio per esercitare la visione periferica era dimostrato da Bill Russell nel film "Punto rosso", tanto antico e celebre, quanto ancora oggi valido.
- 23) Di fronte, passaggi da fermo a due mani dal petto, andando incontro ritmicamente alla palla una volta con il piede sinistro ed un volta con il destro: variare il tipo di passaggio. Obiettivo 150 passaggi in un minuto. Eseguire anche con tre palloni.

- 24) Gioco delle "tre finte": due giocatori di fronte a distanza di quattro metri: uno di loro ha la palla e può passarla subito, o far precedere una, due o un massimo di tre finte: obbligatoriamente al quarto movimento - se non l'ha fatto prima - dovrà passare al compagno, che nel frattempo deve stare fermo con le braccia lungo i fianchi, senza reagire alle eventuali finte, pena la perdita di un punto. Egli dovrà muovere le braccia solo quando arriva la palla. Vince colui che totalizza per primo dieci punti. Questo esercizio è molto utile per insegnare le finte con la palla come movimento reale interrotto, ed anche l'importanza di rimanere sempre concentrati sulla palla.
- 25) Giocatori seduti di fronte con gambe divaricate ed a contatto di piede: palla in mezzo "tam-tam" alternato e simultaneo prima con uno e poi con due palloni.
- 26) Passaggi in movimento facendo precedere un giro della palla intorno alla gamba, una volta la sinistra, una volta la destra, per variare il piede di ricezione: evitare di commettere infrazione di passi, anche se questo esercizio non ripete reali situazioni di gara.
- 27) Giocatori di fronte, un solo pallone: eseguire i passaggi tenendo presente che avvengano solo dopo un cambio di direzione del giocatore senza palla. Si permettono anche passaggi dietro la schiena, sotto la gamba, e passaggi diretti dal palleggio, per stimolare estro ed inventiva dei giocatori; ma questo esercizio è soprattutto adatto per costruire una mentalità di movimento senza palla.
- 28) Idem, con libertà di fare alcuni palleggi, e per tutto il campo.
- 29) Giocatore girato di schiena a distanza di tre metri dal compagno con palla: questa viene battuta a terra verso di lui. Quando "sente" la battuta, si volta di scatto, e dopo aver preso la palla, esegue una finta di tiro ed un inizio di partenza in palleggio. Dapprima i passaggi sono lenti e precisi, poi sempre più forti ed angolati, per aumentare le difficoltà di ricezione.
- 30) Entrambi i giocatori con fronte rivolta avanti, distanza tre quattro metri: il giocatore dietro, non visto, lancia la palla a parabola sopra il capo del compagno, o di fianco. Al richiamo, quello davanti batte le mani e riprende la palla prima che essa cada, senza voltarsi.
- 31) Idem, la palla va presa il più in alto possibile, preferibilmente in salto, dopo aver battuto le mani dietro la schiena.
- 32) Idem, con passaggio di ritorno tap-in all'indietro. Il giocatore che sta dietro deve effettuare passaggi ben calibrati.
- 33) Allenatore sta dietro a due giocatori e passa la palla battuta o con richiamo della voce. I due si girano ed ognuno cercherà di prendere la palla (esercizio di velocità e riflessi).

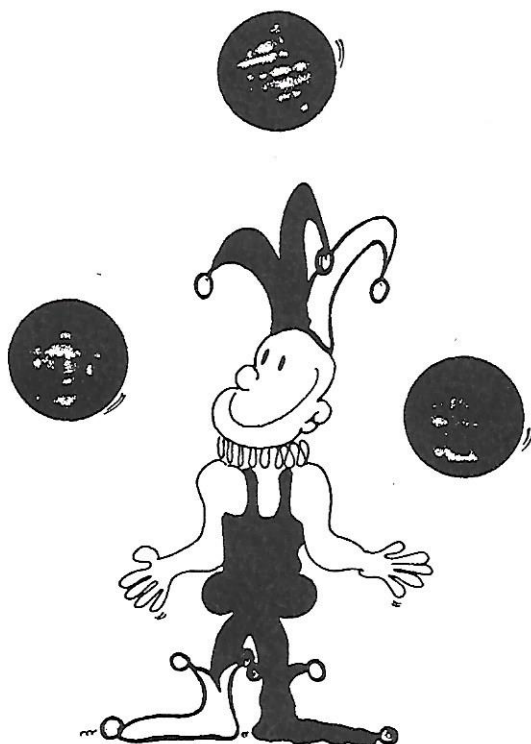
- 34) Idem, con fronte all'allenatore che effettua passaggi equidistanti ai giocatori.
- 35) Idem, con i due giocatori "carponi". I giocatori debbono riuscire a prendere la palla che viene passata rotolata, ed a rialzarsi, ma sin quando sono a terra possono ostacolarsi in tutti i modi, ad esempio spingendosi o tirandosi per le caviglie. (Esercizio tratto dal programma di Notre Dame University per la forza ed aggressività).
- 36) Ognuno con un pallone: giocare a rincorrersi in palleggio toccando il compagno che scappa: automaticamente allora si scambiano i ruoli.
- 37) Giocatori di fronte con un pallone ciascuno: zig-zag in palleggio per tutto il campo: colui che va indietro si muove con le gambe come in difesa, mantenendo corretta la distanza e la posizione sul campo. Naturalmente non dovrà guardare la palla, e potrà eseguire cambi di mano sia davanti che dietro schiena oppure sotto la gamba.
- 38) Idem, con due palloni ciascuno.
- 39) Di fronte, distanza 5/6 metri. Un giocatore palleggia avvicinandosi al compagno, il quale da fermo palleggia con un piede avanti. Quando gli arriva vicino, palleggia ad "otto" intorno alla propria gamba ed a quella del compagno, poi ritorna al proprio posto, e si scambiano i ruoli.
- 40) Di fronte, con un pallone ciascuno, un ginocchio a terra e l'altro a contatto: eseguire un "otto" in palleggio.
- 41) Giocatori dentro il cerchio con due palloni: "proteggere e rubare" la palla al compagno, durante il palleggio.
- 42) I due giocatori in palleggio dentro il cerchio, giocano a "pestarsi i piedi".
- 43) Giocatori vicini: uno spinge il compagno sulle spalle o sulla schiena, cercando di sbilanciarlo: l'altro, che ha la palla in mano, deve usare il piede perno per girarsi in buon equilibrio e proteggere la palla. La durata dell'esercizio è di cinque secondi, dopo di che si cambia dall'attacco alla difesa. Questo esercizio si può anche eseguire con un pallone ciascuno, dando "colpi con la palla".
- 44) Sdraiati a pancia sotto, distanza tre metri, un solo pallone; passaggi a due mani con arco dorsale e fissando per qualche secondo questa posizione, per un efficace lavoro dei muscoli del dorso.
- 45) Come sopra... a distanza più ravvicinata, e con passaggi più veloci.
- 46) Il giocatore con palla, ostacolato da un compagno, cerca di colpire con la massima precisione un bersaglio dapprima fermo e poi mobile. (Segno su un muro, o copertone d'auto dondolante, o altro bersaglio).
- 47) A coppie di fronte, un pallone ciascuno; eseguire tre scivolamenti laterali in palleggio a destra e poi a sinistra. Al termine dei tre scivolamenti, toccare con la

mano esterna per terra, avendo così la certezza che la gamba di spinta sia ben caricata. Questo esercizio (senza palla) è conosciuto come l'esercizio di Walt Frazier il quale eseguiva in allenamento tre serie di un minuto ciascuno, per velocizzare il gioco di gambe e la mobilità laterale.

- 48) Un giocatore sta in piedi su una panca o sedia e tiene la palla in alto, e la sposta ritmicamente a destra e a sinistra: il compagno che sta a terra e di fronte a lui, deve saltare a prenderla. Più avanti si stabilisce che per i primi cinque salti consecutivi non si lasci prendere la palla, costringendo così il compagno a salti veloci e ripetuti.
- 49) Di fronte, distanza due-tre metri con un pallone. Eseguire cinque tap-in in volo (senza alcun riferimento al canestro), e solamente per curare la verticalità del salto, e subito passare in salto con una mano al compagno che esegue a sua volta.
- 50) Giocatori di fronte con tre palloni: ciascuno ne palleggia uno, mentre il terzo pallone viene passato ad una mano al compagno: al segnale, cambio di mano senza interrompere il palleggio.
- 51) Idem con quattro palloni: i giocatori stanno di fronte, con due palloni ciascuno. Al segnale, eseguono tre palleggi simultanei, ed al quarto passano schiacciato a terra al compagno, praticamente scambiandosi i palloni: si esegue in continuità, senza interrompere il ritmo del palleggio.
- 52) Giocatori di fronte con tre palloni: ognuno ne palleggia uno, mentre il terzo viene passato sotto la gamba o battuto dietro la schiena.
- 53) Giocatori di fianco, ciascuno con due palloni: uno di essi palleggia internamente il primo ed il terzo pallone, l'altro esternamente il secondo e quarto pallone. Al segnale, cambiare la posizione delle mani senza smettere di palleggiare. Questo esercizio si chiama "pianoforte a quattro mani".
- 54) Giocatori di fronte, ciascuno con due palloni, distanza due metri. Dopo cinque simultanei e consecutivi palleggi, dare uno schiaffetto ai due palloni, scambiandoli con il compagno, senza interrompere il ritmo del palleggio.
- 55) Dentro un cerchio del campo; battere la palla con una mano oltre la linea che, in questo caso, rappresenta la rete del tennis. Ovviamente ci si deve spostare con le gambe e talvolta anche tuffarsi per controllare la palla ora con una mano ora con l'altra. Vince chi arriva per primo a cinque punti. (Tennis).
- 56) Di fronte in palleggio, ognuno un pallone, cercare di colpirsi nella parte interna del ginocchio con la mano libera, cercando altresì di evitare i colpi dell'avversario. Questo esercizio è utilissimo per mantenere una posizione difensiva aggressiva: infatti è parte integrante del programma di lavoro di Bobby Knight, alla Indiana University, che notoriamente è considerato un difensivista.



- 57) Cattivi passaggi a coppie: i giocatori, in posizione con riferimenti sul campo, ed a distanza di cinque o sei metri, eseguono appositamente passaggi difficili al compagno, il quale deve essere mobile e reattivo per prendere la palla, che può arrivare ora a terra, ora alta, oppure laterale. Si eseguono dieci passaggi ciascuno.
- 58) Di fronte, distanza tre metri, ognuno con un pallone in palleggio con la mano corrispondente: la mano libera viene usata per passarsi un terzo pallone. Cambiare mano.
- 59) Idem, andando avanti ed indietro per il campo e mantenendo la distanza. La mano libera viene usata per eseguire un passaggio a parabola, in modo che gran parte dell'attenzione visiva dei giocatori sia concentrata sulla palla in movimento. Cambiar mano.
- 60) "Giocoliere": di fronte a distanza ravvicinata; passaggi veloci di quattro palloni (due all'interno e due all'esterno o in giro o in varie forme).



- 61) Di fronte, distanza quattro metri, ognuno con due palloni in palleggio. Dopo cinque palleggi consecutivi e simultanei passare contemporaneamente di destro, e, mentre la palla è in volo, eseguire un veloce cambio di mano.

- 62) Due coppie di fronte equidistanti a quattro metri: due giocatori vicini hanno la palla e contemporaneamente la passano ai compagni di fronte, quindi di scatto cambiano posto e ricevono. Curare l'arresto.
- 63) Idem, con giro ed arresto.
- 64) Idem, i due giocatori che hanno passato la palla, invece di andare lateralmente, si muovono in diagonale, superando i compagni fermi ed andando dietro loro ad occupare una nuova posizione. Curare l'angolo di ricezione della palla e la costante visione della palla.
- 65) A gruppi di tre giocatori, per sessanta secondi. Due hanno la palla e quello che sta in mezzo ad un metro di distanza, si gira con perno un piede, riceve e restituisce il passaggio, poi si gira nuovamente e riceve, e così via.



**SESTA PARTE**

**«Giochi contro il muro»**

## GIOCHI CONTRO IL MURO

Negli anni sessanta, l'allenatore Clair Bee, membro della Hall of Fame dal 1967, usava dire che i giochi contro il muro sono per il cestista l'equivalente della box contro l'ombra per il pugile. Anche oggi, dopo trent'anni, sono validi per sviluppare riflessi, buona coordinazione, intuito e visione di gioco. Ed hanno ricevuto nuovo impulso con la introduzione delle cosiddette "Toss-back machines", quelle che noi chiamiamo "assist", e che sono state per un certo periodo anche in Italia abbastanza in voga.

Come si vede, sorti quasi per caso, e con lo scopo di interessare solamente mani, polsi e dita, riguardano un poco tutti i gruppi muscolari oltre alle varie caratteristiche motorie e tecniche del giocatore. Sono l'ideale per fare allenamento da solo: ho visto molti giocatori trascorrere delle ore eseguendo alcuni di questi esercizi: basta avere un pallone ed un muro...



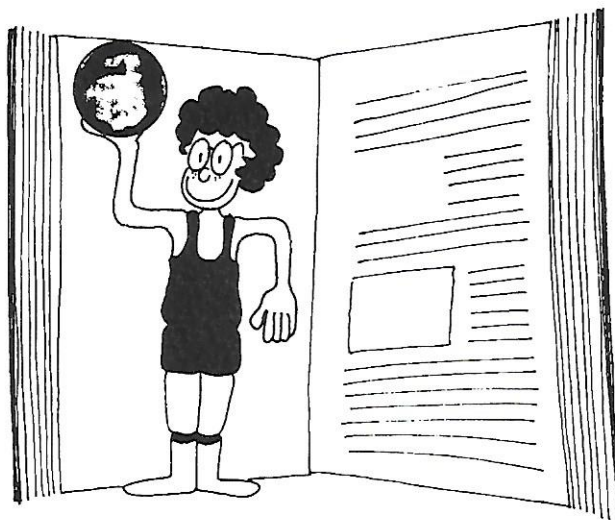
- 1) "Centocinquanta passaggi": stando a due metri di distanza, eseguire una prima serie di cinquanta passaggi a due mani dal petto, poi subito avvicinarsi a mezzo metro di distanza ed eseguire cinquanta passaggi a due mani sopra il capo, ed ancora di seguito dalla medesima distanza l'ultima serie di cinquanta passaggi a due mani dal petto.
- 2) Palleggiare avanti ed indietro verso il muro e passare la palla con una mano dietro la schiena, una volta con la mano destra ed una con la sinistra. Questo esercizio è molto utile per le guardie (indipendentemente dal tipo di passaggio eseguito) al fine di sapersi allontanare e di affrontare difese aggressive o raddoppi di marcamento.

- 3) Idem... con passaggi sotto mano.
- 4) Idem... con passaggio battuto tra le gambe.
- 5) Passaggi con scivolamento laterale contro una parete lunga, rimanendo bassi sulle gambe. Il rimbalzo deve essere "vivo" e forte. Ottimo per imparare ad usare forza nel passaggio, e per la mobilità laterale.
- 6) Palleggio contro il muro: prima da fermo, con diverse angolazioni del braccio, poi a braccia alternate e con spostamenti laterali del corpo. Prima stare di fronte, poi di fianco al muro senza guardare la palla.
- 7) Tap-in destro e sinistro, ed a mani alternate cambiando continuamente mano, da venti a cinquanta ripetizioni.
- 8) Passaggi contro un segno sul muro, chiudendo a turno un occhio, per controllare quale sia l'occhio predominante del giocatore.
- 9) Giocatore con palla davanti ad un muro; corsa sul posto con continuo passaggio e ricezione della palla. Controllare che nell'azione di corsa non ci siano deviazioni, salti, o involontari cambi di ritmo. Verificare anche la velocità della corsa, e soprattutto se il giocatore ha tendenza a staccare sempre su uno stesso piede: inoltre l'azione delle braccia e delle spalle non deve essere rigida. Per accrescere le difficoltà di questo esercizio è sufficiente usare un pallone molto gonfio ed avvicinarsi sempre più al muro. L'esercizio è didattico per la ricezione e per il passaggio in corsa.
- 10) Dorso al muro, a circa un metro di distanza, eseguire un passaggio sotto il braccio sinistro con la mano destra; ricezione con la mano sinistra sotto il braccio destro e così di seguito, sempre con leggera torsione del busto, ma senza girarsi.
- 11) Giocatore davanti al muro con due palloni: uno viene palleggiato a terra e l'altro sul muro: abbassarsi sino alla stazione ginocchio. Rialzarsi e cambiar mano senza soluzione di continuità.
- 12) Fronte al muro, distanza due-tre metri, passaggio ad una mano dietro schiena prima di destro poi di sinistro, con presa della palla ad una mano. Poi alternando mano ogni volta: all'inizio eseguire lasciando battere una volta la palla a terra al ritorno. Obiettivo settanta passaggi in un minuto.
- 13) Il giocatore, dorso al muro, a circa due metri batte la palla a terra dietro con una mano, prima di destro e poi di sinistro. Si gira avanti con perno su un piede per riprenderla (esercizio per il giro avanti od indietro) poi con finta, fa un inizio di partenza incrociata in palleggio, per abbinare i due fondamentali.
- 14) Idem, con passaggio indietro sopra la spalla.
- 15) Idem, con passaggio alto dietro a due mani sopra il capo, giro, salto e tap-in in volo.

- 16) Dorso al muro, un metro di distanza: passaggio a due mani dietro la testa: salto, giro, riprendere la palla saldamente.
- 17) Fronte al muro ad un metro di distanza con due palloni: passaggi sotto mano alternati e simultanei. Avvicinarsi sino a palleggiare sul muro da brevissima distanza.
- 18) Eseguire passaggi baseball contro il muro, usando contemporaneamente due palloni per aumentare la velocità di passaggi. Infatti, mentre la palla è in volo, si riceve di ritorno la palla passata in precedenza.
- 19) Giocatore dorso contro il muro, con due palloni palleggia all'indietro a braccia basse contro il muro stesso.
- 20) Giocatore di fronte al muro con due palloni: palleggio con un braccio in alto e con l'altro in basso sul muro. Cambiare posizione delle braccia.
- 21) Seduti, dorso contro il muro; palleggiare con braccio alto con una e poi con due mani contemporaneamente.
- 22) Giocatore di fronte al muro, due metri di distanza, a gambe divaricate: passaggio per dietro-battuto-tra le gambe, una volta di destro, una volta di sinistro con presa della palla ad una mano.
- 23) Giocatori a coppie, uno di fronte al muro e l'altro dietro a lui con palla, la tira ora bassa ora alta o sui due lati, e con varia forza. Il compagno deve prendere la palla prima che ricada a terra. Quanto meglio è eseguito, tanto più il giocatore può stare vicino al muro. Questo esercizio abitua a muoversi ed a saltare solo quando è chiara la direzione della palla.
- 24) Giocatori a coppie: uno di fronte al muro a tre metri con la palla, l'altro schiena al muro a due metri senza palla. Il primo tira contro il muro sfiorando il compagno, il quale si deve girare per prendere la palla rimanendo piegato sulle gambe, e girandosi una volta a destra ed una volta a sinistra. Poi, può fintare una entrata in palleggio per controllare il proprio equilibrio.
- 25) Giocatore senza palla contro il muro con mani dietro la schiena, in buon equilibrio sulle gambe; un compagno di fronte a tre-quattro metri con la palla tira forte contro il muro sfiorando con la palla il capo a destra o a sinistra, cosicché il primo giocatore deve spostare il tronco rispettivamente a sinistra o a destra od abbassarsi. Questo esercizio aumenta il coraggio, la sicurezza e le finte del corpo. Negli Stati Uniti viene chiamato "Benvenuti's drill" in riferimento alle esibizioni del pugile Nino Benvenuti, degli anni '70, allorché il suo allenatore gli lanciava in continuazione delle palline da tennis, da evitare con rapidi movimenti del tronco.
- 26) Di fronte al muro a coppie, con due palloni: incrocio dei due giocatori ad ogni

passaggio contro il muro. Entrambi i giocatori eseguono un movimento rapido di tre passi scivolati, ed uno si essi passerà sempre davanti al compagno.

- 27) Due giocatori posti in un angolo di 90 gradi del muro, eseguono passaggi ed incroci cambiando posizione.



- 28) Due giocatori vicino al muro, uno di fronte all'altro. Quello più lontano ha la palla e la tira contro il muro, l'altro deve girarsi in salto e riprenderla. Utile per la aggressività sulla palla, specie per gli uomini alti.
- 29) Un giocatore si pone dietro a due compagni che stanno fronte al muro, e tira la palla: quando essa ha toccato il muro, i due cercano di prenderla (riflessi e ricezione veloce della palla).
- 30) Giocatori a gruppi di tre, nei pressi di un muro: l'allenatore tira la palla sul muro e tutti saltano per conquistarla (per una prima mentalità di aggressività nel rimbalzo).
- 31) Due squadre di due giocatori vicino ad una parete: la squadra che ha il possesso della palla la tira contro il muro in qualsiasi direzione (sono vietate le finte ed i passaggi molto bassi) e gli avversari debbono prenderla prima che cada e rilanciarla subito.
- 32) Idem, solo con passaggi battuti: sono permesse le finte. I due ultimi esercizi possono essere la versione povera e casereccia del gioco squash che si gioca a velocità ultrasonica, con lo scopo di aumentare il gioco di gambe, la velocità ed i riflessi, oltre alla condizione fisica.



**SETTIMA PARTE**

**«Giochi a squadre»**



## LEGÈNDA

(simboli grafici dei diagrammi da # 2 a # 12)

ATTACCANTE CON PALLA



ATTACCANTE SENZA PALLA



ATTACCANTE ORIENTATO VERSO LA PALLA



ATTACCANTE CHE CHIAMA LA PALLA



PERCORSO DI GIOCATORE SENZA PALLA



CAMBIO DI DIREZIONE



GIRO SU PIEDE PERNO



SPOSTAMENTO IN PALLEGGIO



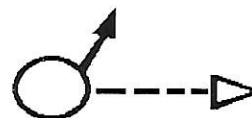
CAMBIO DI SENSO IN PALLEGGIO



PASSAGGIO



FINTA DI PASSAGGIO



PASSAGGIO CONSEGNATO



TIRO A CANESTRO DA FUORI



TIRO IN CORSA



RIMBALZO



## GIOCHI A SQUADRE

Spesse volte mi viene in mente che il coach John Wooden nel suo lunghissimo regno ad U.C.L.A., che è durato dal 1963 al 1975 con 885 vittorie e dieci titoli universitari N.C.C.A., spiegava una delle ragioni del suo incredibile successo con la espressa volontà di "terminare ogni allenamento con una nota di allegria, affinché lui stesso ed i giocatori ritornassero a casa psicologicamente in buone condizioni, pronti e sereni per l'allenamento successivo". (vedi Scholastic Coach, ottobre 1974)

Con questa idea in mente, e sfruttando gli esercizi del ball handling, ogni allenatore può crearsi una propria routine per concludere l'allenamento, oppure per iniziarlo od inframmezzerlo, secondo le esigenze del momento.

Ho cercato di raggruppare in questo ultimo capitolo alcuni giochi elementari che, per provata esperienza, contribuiscono certamente a creare un clima sereno, di concentrazione, di emulazione e di competizione divertente e gioiosa, dove soprattutto viene spontaneo e naturale incitare i compagni in modo che l'entusiasmo si riveli veramente contagioso e che la fantasia si possa in qualche modo esprimere.

- 1) I giocatori in cerchio con le mani dietro la schiena devono prendere il passaggio senza reagire alle finte dell'allenatore che ha la palla e sta nel mezzo: chi reagisce ad una finta, si siede e viene eliminato dal gioco, sino al turno successivo. (vedi diagramma # 2).

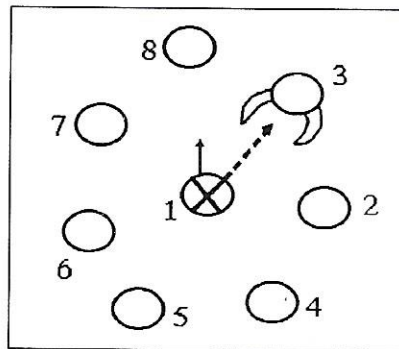


DIAGRAMMA # 2

- 2) I giocatori, ognuno con un pallone, in palleggio descrivono sul campo un "otto" ad intersezione dei giocatori. Al cambio di mano, la palla viene passata sotto la gamba oppure dietro la schiena, ogni qualvolta si incrociano, devono gridare il nome del compagno cui danno la precedenza.
- 3) Staffetta senza palleggio. Partendo da fondo campo, ogni giocatore compie un percorso avanti sino alla linea di metà campo, ed uno all'indietro facendo passare la palla tra le gambe ("gambero"). Se la palla cade per terra, si riprende il gioco dallo stesso punto. Utile per imparare la velocità sotto controllo.

- 4) Passaggi in corsa su due file che si vengono incontro: mirare al gomito del compagno ricevente, passare a due mani dal petto e cambiare fila. Dare ritmo tutti assieme battendo le mani ritmicamente.
- 5) Passaggi in movimento su due file che si vengono incontro come nel precedente esercizio e con le seguenti varianti: (vedi diagramma # 3)
  - passaggio e "pattinaggio" (due cambi di direzione) e cambiare fila;
  - giro della palla sotto la gamba destra o sinistra e passaggio al compagno;
  - ricezione ed arresto, e passaggio;
  - ricezione arresto e giro, e passaggio.

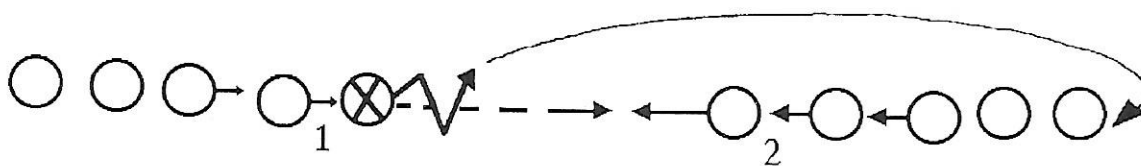


DIAGRAMMA # 3

- 6) Passaggi a cinque giocatori con due palloni (vedi diagramma # 4).  
Varianti:
  - a) i due palloni non si incrociano mai;
  - b) i due palloni si incrociano ogni volta;
  - c) ogni pallone viene passato in mezzo al giocatore centrale OB, il quale non può effettuare un passaggio al medesimo giocatore da cui ha ricevuto.

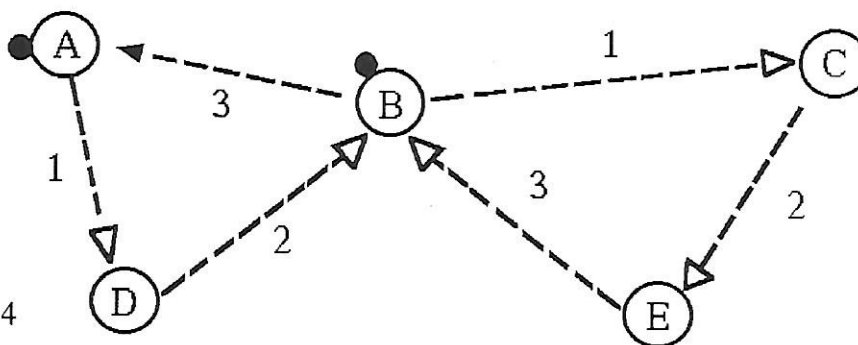


DIAGRAMMA # 4

- 7) Rincorrersi in palleggio. Calcolare il tempo che ogni giocatore impiega ad eliminare tutti i compagni prendendoli o toccandoli in successione. Vince chi impiega minor tempo. Anche fatto a quattro squadre, con quattro palloni su due metà campo. ("Fulmine")

- 8) Come il precedente, eseguito ad eliminazione ed a tempo, per stabilire il "re del palleggio", ovvero colui che impiega meno tempo a toccare tutti gli altri. Nota: chi perde la palla e chi esce dal campo è eliminato.



- 9) Staffetta "onda": al via, la palla si fa passare di mano in mano, dal primo giocatore O1 all'ultimo giocatore della fila O3 con un percorso ad onda da alto a basso, e più specificatamente da sopra e dietro il capo, poi sotto e dietro le gambe, e così via sinché la palla arriva all'ultimo giocatore O3 che parte in palleggio sino a fondo campo e ritorna a mettersi in capo alla fila O2 ed a fare l'onda come descritto. Poi partirà il giocatore successivo O4, sinché tutti hanno eseguito il percorso. Vince la squadra che termina per prima i percorsi con tutti i giocatori. (vedi diagramma # 5)

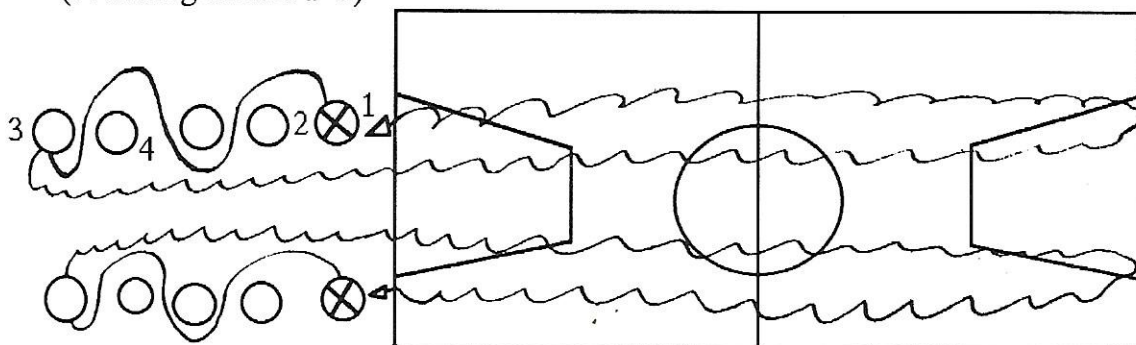


DIAGRAMMA # 5

- 10) "Palla avvelenata". In sessanta secondi ad eliminazione: è vietato palleggiare o fare infrazioni di passi. E' vietato colpire più di due volte consecutive lo stesso

avversario. Per un minuto attacca un quintetto, e per il minuto successivo attacca l'altro quintetto. L'allenatore conta un punto ogni volta che viene colpito un giocatore.

- 11) "Mèta" a 10 punti. Due squadre giocano a tutto campo senza palleggio, con l'obiettivo di portar la palla nel cerchio della lunetta oppure dentro l'area dei tre secondi (mèta) nel quale non può sostare alcun difensore.
- 12) "Quaranta passaggi": gara di passaggi tra due squadre che giocano nella metà campo cercando di passarsi la palla consecutivamente per quaranta volte: è vietato palleggiare. Più avanti può essere vietato anche il passaggio di ritorno, oppure il gioco si può effettuare anche con soli passaggi battuti a terra. Gioco ottimo per agonismo difensivo e per movimenti senza palla degli attaccanti.
- 13) Dividere tutta la squadra in gruppi di tre giocatori, e disporli sotto canestro con un pallone. Calcolare il tempo totale che impiegano i gruppi a percorrere il campo avanti ed indietro con la "treccia" senza errori di passaggio, ricezione, passi e tiro in corsa. Stabilire il record nei due-quattro-sei percorsi consecutivi. E' obbligatorio chiamare a voce alta il nome del compagno a cui si passa la palla.
- 14) Con quattro o cinque giocatori, "treccia con due palloni", senza commettere infrazioni di passi, sempre chiamando per nome il compagno ricevente.
- 15) Tap-in cerchio chiamando il nome del compagno cui si vuol passare. Poi l'allenatore chiamerà a sua volta, per migliorare riflessi e visione del campo.
- 16) Cinque giocatori fermi disposti in cerchio con un pallone eseguono una specie di carosello tipo "Harlem Globetrotters" dove tutti i movimenti veloci con la palla sono validi. E' solamente vietato palleggiare e colpire la palla con il piede e con il pugno.
- 17) Cinque giocatori corrono ad "otto" intorno alla lunetta con passaggi in corsa consegnati. Insistere di guardare sempre la palla e di correre sin sugli angoli toccando con il piede la linea di fondo. Prima si esegue con due palleggi, poi con uno, infine senza palleggio. (vedi diagramma # 6)

Regola: chi consegna la palla, passa dentro, chi riceve la palla passa esternamente.

Scopi dell'esercizio:

- rapidità di passaggio
- protezione della palla
- movimento dopo ogni passaggio
- visione della palla, anche da angolazioni difficili.

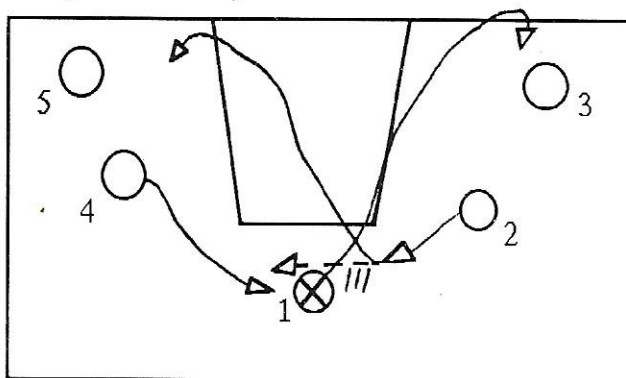


DIAGRAMMA # 6

18) Dentro l'area dei tre secondi, senza palleggio e senza tiro a canestro, due attaccanti contro due difensori giocano una gara ai ventuno passaggi. Non vale il passaggio consegnato: le rimesse si effettuano ai bordi dell'area. Scopo del gioco: movimento senza palla in spazi molto brevi ("Due contro due dentro l'area")

19) "Reattività":

Disporre i giocatori come in figura a gruppi di cinque (vedi diagramma # 7). Il giocatore di centro O1 deve dare la palla a quello che alza la mano O5, il più veloce possibile (visione periferica e posizione sul campo).

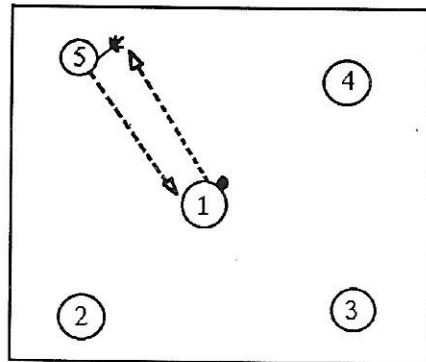


DIAGRAMMA # 7

20) Eseguire una gara, per tutto il campo di un attaccante contro due difensori che cercano di rubare la palla. Insistere sulla:

- protezione della palla;
- guidare la palla, senza esserne guidati;
- superamento in palleggio;
- divertirsi, più che faticare nel portare la palla.

Vince chi impiega minor tempo da linea a linea di fondo campo.

21) "Schiaffo": sei o più giocatori disposti lungo i bordi del cerchio di centro campo o della lunetta, tentano di colpire con un braccio il giocatore O1 che sta in mezzo con la palla, e che ha l'obbligo di muoversi proteggendola ed evitando gli schiaffi dei compagni. Quando il giocatore centrale viene toccato o colpito, cambia posizione con il compagno. (vedi diagramma # 8)

Come variante, anche i giocatori esterni hanno la palla e palleggiano. Inoltre gli esterni possono usare un piede perno per avvicinarsi maggiormente al giocatore centrale O1.

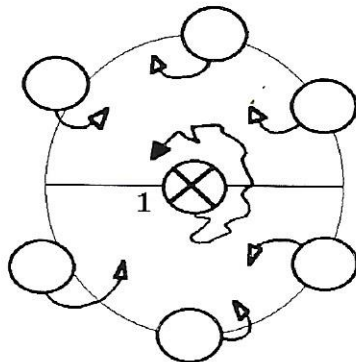


DIAGRAMMA # 8

- 22) "K. O.": tutta la squadra si schiera in fila dietro la linea del tiro libero, con cinque o più palloni. I giocatori tirano in successione, e viene eliminato chi non riesce a realizzare né il primo tiro (tiro libero), né il secondo (tiro da sotto) prima del canestro realizzato dal compagno successivo. Si finisce il gioco con due soli palloni, e colui che resta in gioco per ultimo vince la gara (vedi diagramma # 9).

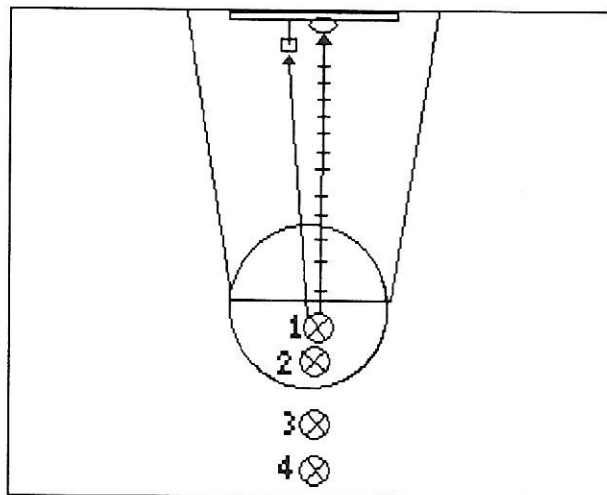


DIAGRAMMA # 9

- 23) "Fantasia": disporre tre giocatori con un pallone ad ogni canestro, nelle posizioni indicate nel diagramma # 10.

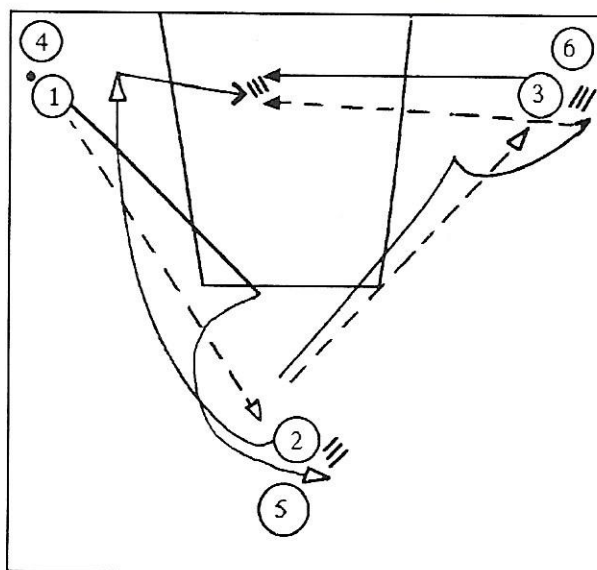


DIAGRAMA # 10

Scopo dell'esercizio:

- 1) non stare mai fermi;
- 2) non tenere mai ferma la palla (farla girare sotto le gambe, o dietro la schiena, ecc.)
- 3) divertirsi a gridare il nome del compagno che riceve;
- 4) fare canestro da sotto.

### Spiegazione dell'esercizio:

O1 passa ad O2 e segue, riceve consegnato e restituisce ad O3 e segue, mentre O2 va verso l'angolo sinistro. O3 consegna ad O1, poi va verso il medesimo angolo sinistro: O1 passa ad O2 che taglia dentro l'area, e gli va incontro. O2 consegna ad O1 che passa ad O3 il quale tira e realizza da sotto canestro. Poi ripartono i giocatori O4-O5-O6, mentre i primi tre giocatori scalano di una posizione ruotando verso destra.

- 24) "Re del palleggio" ogni giocatore con la palla, cerca di deviarla o rubarla al compagno. Il gioco si svolge partendo da metà campo in aree via via più ristrette e delimitate, mano mano che si eliminano i giocatori. Quando ne rimangono quattro, il loro campo di gioco è l'area, quando ne rimangono due, il campo di gioco è il cerchio della lunetta.
- 25) Disporre sei o più giocatori in gruppo dentro l'area e nei pressi del canestro. L'allenatore tira una palla sullo specchio, e tutti saltano per conquistarla: una volta preso il rimbalzo, restituiscono la palla, e possono uscire dal campo. Perde colui che rimane per ultimo ("pantera rosa"). Questo esercizio è indicato per una prima mentalità di rimbalzo e di aggressività sulla palla.
- 26) Esercizio del "pepe": quattro giocatori allineati ed uno di fronte con la palla, debbono fare continuamente passaggio e movimento, come nel diagramma # 11. La regola dell'esercizio è che è vietato stare fermi senza palla: la palla va restituita sempre ad O1. Al comando, O1 fa "dai e segui" ad esempio con O2, e si scambiano i posti.

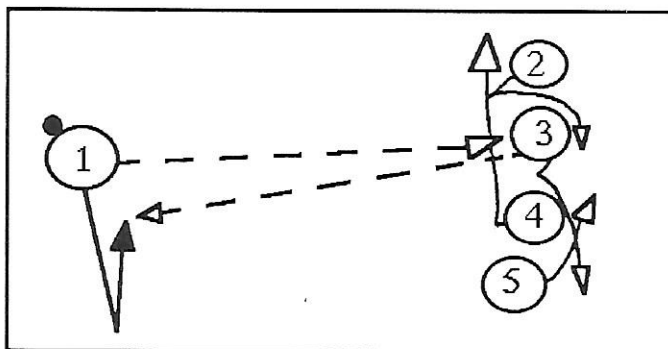


DIAGRAMMA # 11

- 27) Ball handling seguendo un "leader".

I giocatori, ognuno con la palla, seguono e copiano l'esercizio del leader O1 per quindici secondi. Quando l'allenatore darà il segnale, tutti corrono scalando di una posizione verso destra, ed ora il giocatore O6 sarà il nuovo leader e proporrà un nuovo esercizio per altri quindici secondi e così via, sinché tutti avranno eseguito. (vedi diagramma # 12)



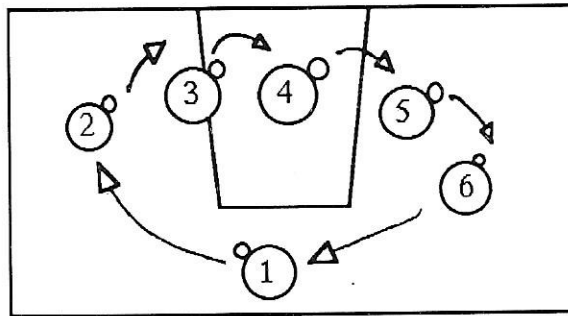


DIAGRAMMA # 12





**CONCLUSIONI**

La nozione di ball handling, come si è venuta delineando in queste pagine, supera quell'accezione decisamente limitativa che il nome, a prima vista, avrebbe potuto suggerire.

La varia ed ampia gamma di capitoli ed esercizi presentati sono infatti solo in minima parte atti di puro e semplice virtuosismo manuale: interessano invece tutta la destrezza del giocatore, rendendo il ball handling un gesto atletico completo, e soprattutto un "utile divertimento" tecnico atto a colmare molte lacune di coordinazione e motorie in generale, che i nostri giocatori hanno nei confronti di chi esercita sin dalla prima età scolare una seria attività di avviamento allo sport a tutti i livelli nella scuola, come succede negli "States" ed in altri Paesi dove, oltretutto, le porte delle palestre sono sempre aperte.

La originalità e diciamo pure la scarsa naturalezza di parecchi movimenti descritti non sono affatto gratuite, né un modo per inscenare uno spettacolo da prestigiatore, ma sono quanto di più indicato a migliorare gli automatismi che il basket degli anni novanta (sport in cui la coordinazione, il controllo del corpo e della palla, l'equilibrio sono esaltati nella massima misura) richiede.

Tutti concordano infatti nel ritenere che nel basket l'esplosività del gesto atletico sia costretta all'interno di "figure" ben precise, tanto che, ad esempio, muovere i piedi con la palla in mano, o palleggiare con due mani come l'istinto indurrebbe a fare, costituiscono infrazioni.

Per impossessarsi in pieno delle movenze richieste da questa speciale gestualità, occorre educare il giocatore fino all'estremo limite, ed il ball handling costituisce proprio in questo senso una esagerazione finalizzata all'esatta sintonia tra stimolo nervoso e sistema muscolare.

Una sola raccomandazione finale: se vi capitasse di accorgervi che la vostra palestra diventa luogo di ricerca ed esibizione, dove qualcuno rincorre solo il "numero" e la propria abilità fine a se stessa, tornate per un momento alle flessioni sulle braccia, ai suicidi e agli scivolamenti difensivi: avrete una squadra sempre maldestra, forse anche inesperta, o con poco talento, ma sicuramente ancora pronta a giocare e soffrire insieme come squadra operaia.

In altre parole, ricordiamo sempre ciò che dice Lou Carnesecca a proposito di qualche prestazione di giocatori che non si sanno disciplinare in partita, e sono ammalati di protagonismo: troppi "numeri" sono come le caramelle: all'inizio piacciono, ma alla fine rovinano lo stomaco.

La carenza di spazi, ambienti, attenzione e risorse tipiche degli anni settanta ed ottanta per le attività giovanili, sta forse per subire una definitiva inversione di tendenza.

Negli anni novanta, il messaggio lanciato da Benetton, Philips, Messaggero, Knorr, Scavolini, Glaxo e tanti altri Clubs, avrà vasta eco tecnica, e non solo di immagine. Tutti gli Allenatori del settore sono richiamati ad un impegno che negli anni passati si era affievolito o male incanalato.

Ci si sta veramente muovendo alla ricerca dell'esercizio, ma anche e soprattutto dello "spirito perduto".

Mi auguro che queste pagine portino uguale contributo ad entrambi.