

Mercoledì 26-Gennaio-2005 Ore 21,00 Palestra Succovit  
Incontro Tecnico: “il Passaggio questo sconosciuto!!”

**Ore 21.00 ▶ SALUTI**

**Ore 21.10 ▶ RINGRAZIAMENTI: Penta per palestra**  
Paolo Rossi per aver lanciato l’idea e per essere stato il  
primo ad intervenire  
Anna Savorani

**Soprattutto a Voi presenti**  
..... **Ai dimostratori che saranno vessati, insultati, angariati**

**Ore 21.15 Perché nel titolo è scritto “..... questo sconosciuto” ??**

Perché sono qui a raccontarVi le mie idee personali, riferite in particolare al Settore Giovanile, perché questa non ha la pretesa di essere una lezione: *è solo una chiacchierata tra amici appassionati dissodatori di aridi terreni giovanili. Siamo qui soprattutto per combattere l’indifferenza.*

“SE NON PUOI PASSARE, NON PUOI GIOCARE!” gridò un giorno Tex Winter, famoso allenatore di Kansas State University ed inventore ed autore del celebre “attacco a Triangolo” e successivamente assistente di Phil Jackson con i “Chicago Bulls” e poi con i “Lakers”.

- **Il passaggio è il filo artigianale e sartoriale che lega i compagni tra loro e tiene cucito insieme un abito offensivo che può essere fatto su misura;**
- **È l’unico mezzo di collegamento tra attaccante mittente e destinatario (gli attaccanti) e che permette di usare molte le stazioni intermedie: ABILITA’, VELOCITA’, TECNICA, STATURA, TALENTO e senza il quale tali stazioni andrebbero perdute;**
- **È l’anello di congiunzione fra gioco senza palla e gioco con la palla;**
- **Infatti, solo per mezzo e per merito del passaggio si congiungono : 1c1, ...2c2, 3c3, ecc... e si consente a 5 compagni in attacco di giocare di Squadra;**
- **È un’Arte perduta, una sorta di “fondamentale desaparecido”.**

## Ma allora, se è così sconosciuto, che cos'è IL PASSAGGIO?

**Per definizione, è un intenzionale cambio di possesso della palla, iniziato dal giocatore con palla in favore di un suo compagno di squadra.**

### **Ma perché la faccio tanto lunga?**

Anche per un motivo STATISTICO sul quale Vi invito (magari per la prima volta) a riflettere. In ogni squadra si effettuano in media 4 passaggi prima di andare a tirare. Poiché si effettuano in media 80 tiri comprese le azioni da tiro libero; i passaggi per la Nostra squadra saranno circa 320 per gara. Altrettanti per gli avversari:

320 passaggi in 20 minuti di solo attacco equivale ad un passaggio ogni 3/4 secondi!!

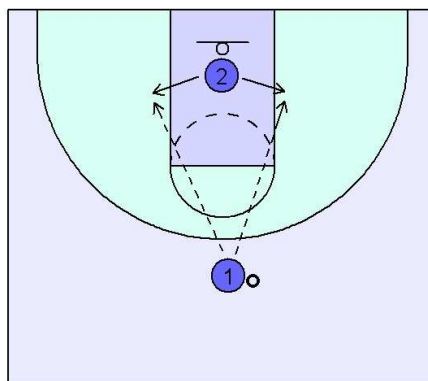
Non c'è altra fase numericamente così importante, ad esclusione del palleggio e degli spostamenti dei piedi in Difesa. O dei passi di corsa.

Sempre STATISTICAMENTE, solo i punti che derivano dai tiri liberi e dai secondi o terzi tiri non sono frutto da un passaggio. Anche l'1c1 da fermo deriva dalla ricezione di un passaggio.

Dove vanno a finire 320 passaggi? Togliamo 10 assist, 15-20 palle perse. Ne rimangono almeno 250 che non vengono scrutinati e forse neppure considerati

PER POTER PASSARE LA PALLA SERVE UN PRE-REQUISITO, UN IMPERATIVO CATEGORICO: **PRENDERE LA PALLA** (“Catch the ball”) **CON 2 MANI, 10 DITA APERTE AD IMBUTO** (come si diceva un tempo) **“Keep your hands in ready position”** (è una espressione più moderna e “trendy”)

**Esercizio: cattivi passaggi a coppie**  
**(10+10)**  
**2 dimostratori**



**Altri requisiti tecnici sono:**

- **Equilibrio del corpo;**
- **Posizione del corpo;**
- **Polsi carichi e dita elastiche;**
- **Gambe cariche:** perché è dalla spinta delle gambe che nasce, si determina e si controlla la forza del passaggio;
- **Palla tenuta viva (se in palleggio):** il giocatore che deve passare la palla sta palleggiando;



Proprio perché il passaggio può avvenire in campo aperto o limitato, a distanze differenti con forza diversa, in presenza di difensori più o meno aggressivi, con diverse caratteristiche fisiche e tecniche; può essere orizzontale, diagonale, verticale, con angoli diversi; perché ogni singolo passaggio DEVE far muovere la difesa, e cogliere il momento (tempo) per indebolirla e metterla in difficoltà.

Per fare tutto ciò occorrerà applicare la Regola degli avverbi CHI - COME - DOVE - QUANDO - PERCHÉ:

1. Avere la fotografia del compagno libero.....CHI?
2. Selezionare il tipo di passaggio.....COME?
3. Il punto dove passare.....DOVE?
4. Il momento nel quale passare.....QUANDO?
5. La ragione, il motivo del passaggio.....PERCHÉ?  
(Il “perché” è facile: segnare due punti facili, esaltare la mia squadra, favorire il compagno più libero, mettere la mia squadra nella migliore condizione)



**E le lacune più gravi oggi specialmente nei Settori Giovanili sono proprio qui, perché manca l'insegnamento ed il conseguente lavoro su “Fattori X”: CHI - COME - DOVE - QUANDO - PERCHÉ.**

Queste sono le vere conoscenze tecniche che noi dobbiamo dare, se vogliamo un apprezzabile miglioramento sul campo: non si può solo PARLARE, ma bisogna LAVORARE CON ESERCIZI, con attaccanti e difensori, creare e mettere in campo delle situazioni dove si possa essere guidati a guardare la difesa (Lettura), comportarsi e scegliere di conseguenza (Scelta). **Quindi, ricapitolando, QUALE SARA' IL PASSAGGIO GIUSTO??**

**E' quello che arriva nel momento giusto al compagno giusto, nell'unica maniera possibile, perché non esistono 2 occasioni o 2 opportunità. Ne esiste una sola: “HIC ET NUNC” QUI E ORA ( Solo qui, solo ora).**

**E L' OBIETTIVO DA RAGGIUNGERE??**

**Dare al mio compagno una palla pulita, proprio in quell'attimo ed in quel punto del campo. (“HIC ET NUNC” QUI E ORA)**

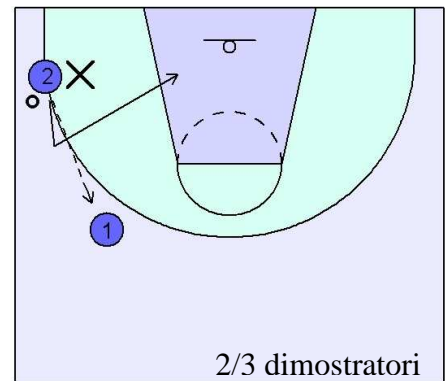
Voglio risparmiarVi le descrizioni tecniche circa l'esecuzione dei vari tipi di passaggio, salvo eventualmente richiamarle quando ce ne sarà bisogno, durante gli esercizi, sapendo che le sapete.

**INSISTERE SU**(due dimostratori) :

- **Scioltrezza del movimento:** fluidità non rigidezza;
- **Tecnica** (altrimenti si deve incominciare con un palleggio solo per mantenere l'equilibrio)  
Ricordo tutte le buone intenzioni del "passing game" che diventa quasi sempre un "dribbling game";
- **Precisione del movimento;**
- **tenere il passaggio:** (a) **distendendo braccio o braccia per una frazione di secondo;**  
(b) **facendo mezzo passo in avanti.**

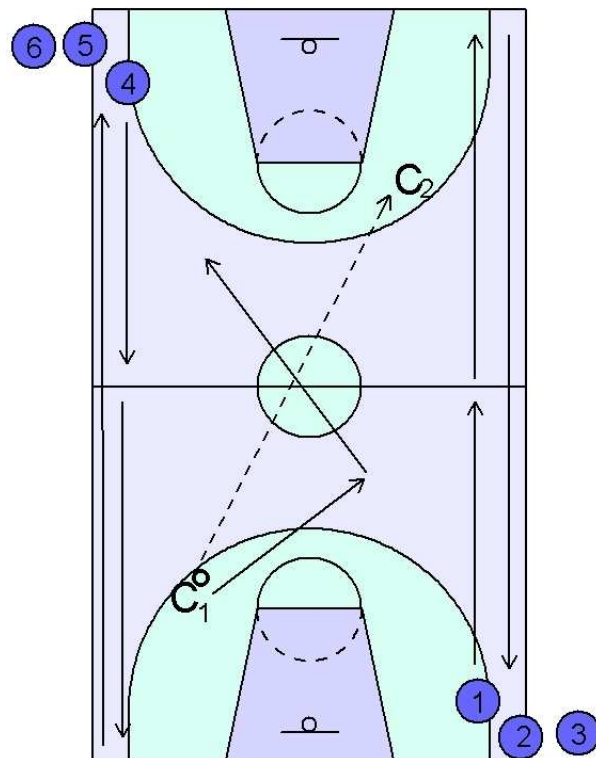
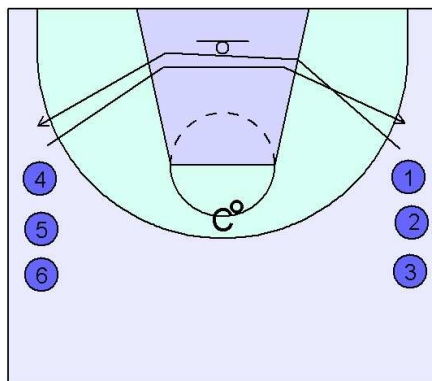
Perché mezzo passo in avanti??

- Per riprendere l'equilibrio e/o migliorarlo
- Per migliorare l'angolo di passaggio
- Per diminuire di 40-50 cm. la distanza del passaggio
- Per essere pronti a proseguire il movimento (si pensi al "dai e vai diretto" mentre la palla è ancora in volo)




**PUNTI DI INSEGNAMENTO E.....SITUAZIONI**

**1. INSEGNARE A GUARDARE (SAPERE DOV'E') LA PALLA**



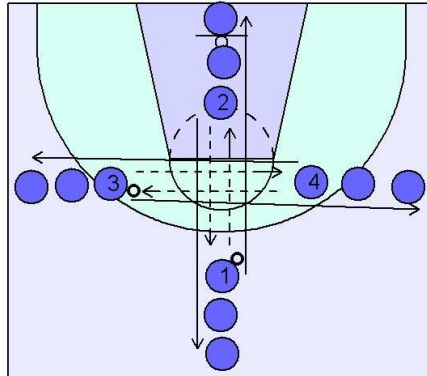
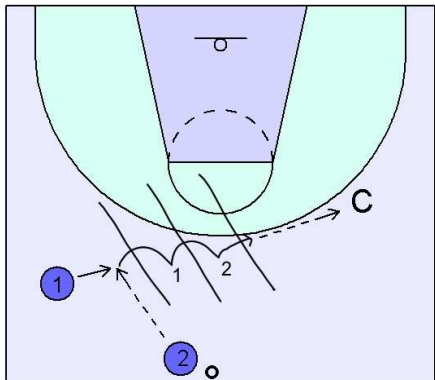
**2. INSEGNARE A PRENDERE LA PALLA:** non è un'arancia, non è un'anguria, non è un pacco. ES.: da terra, dalla spalliera, dal tavolo, dalle mani di un compagno.

(Es. a coppie →  ← avvicinandosi e allontanandosi per imparare a "sentire" entrare ed uscire la palla dalle mani)

**PROVERBIO DEL GIORNO: "CHI RICEVE CON UNA MANO....HA IL CERVELLO NANO!"**

Come si tiene? Alta...Bassa...Si strappa?? Si porta in posizione di triplice minaccia, fronteggiando il canestro, e rimanendo con le gambe cariche e in equilibrio.

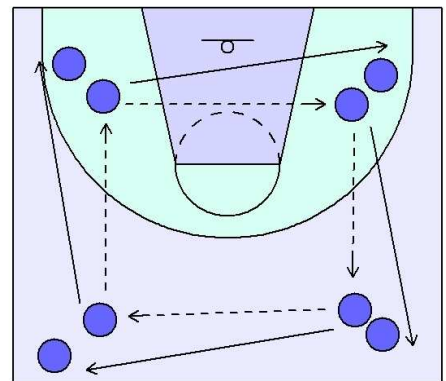
**3. INSEGNARE IL 3° TEMPO PER I PASSAGGI**



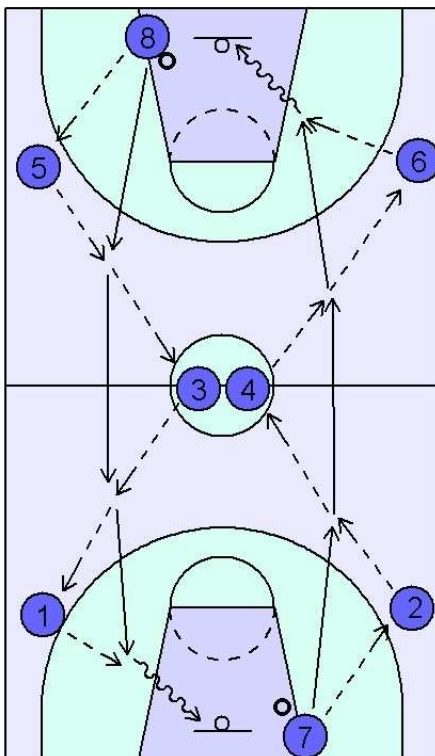
2 file incontro con un pallone ridurre distanza

4 file incontro con 2 palloni: passare in mezzo!!

es. 4 angoli BIM-BUM-BAM per la diversità della forza (in questo esercizio esistono tre diverse forze relative a tre diverse distanze).



**PROVERBIO DEL GIORNO: "CHI PRENDE IN SALTO ... È UNO STOLTO!"**



Vi propongo 2 vecchi esercizi di ricezione e passaggio in corsa a tutto campo.

"6 + 6 BEN" CARNEVALE

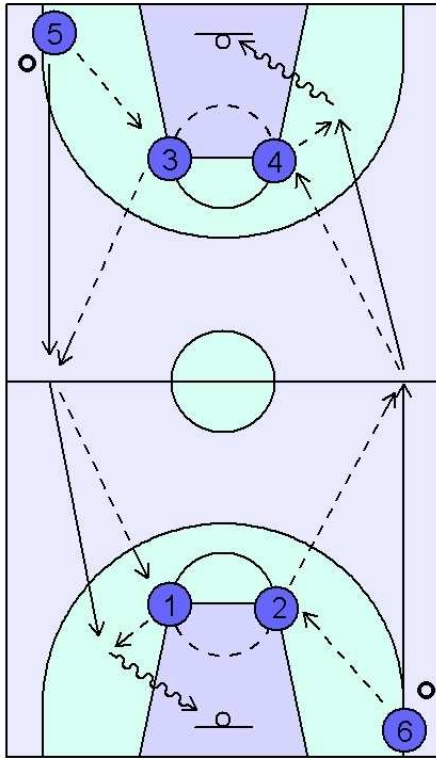
con 4-6 palloni

da destra

da sinistra

con arresto e tiro

**CAMBIO OGNI MINUTO!!**



“FOUR MINUTES DRILL”

DUE PALLONI PER CIASCUNA FILA (O<sub>6</sub> e O<sub>5</sub>)

CAMBIO OGNI MINUTO!!

RECORD DI CANESTRI DA BATTERE!!!

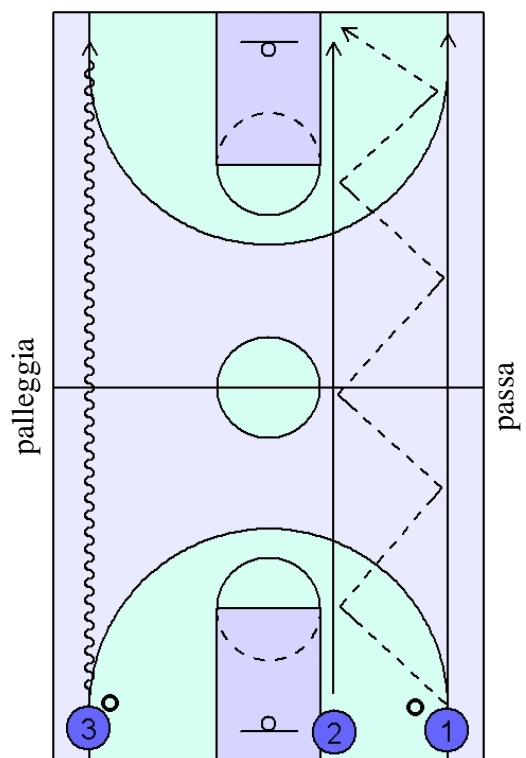
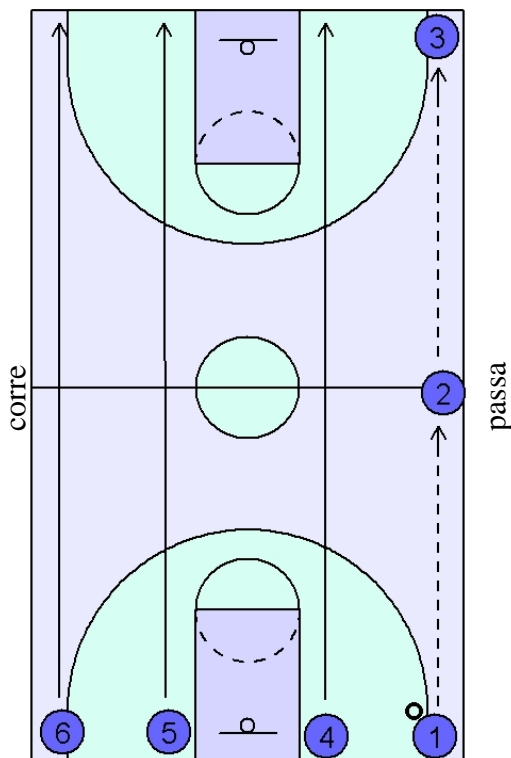
“XYZ” PER IL PROSSIMO ALLENAMENTO

Ritorniamo un attimo indietro, e a questo punto (con i giovani) bisogna affrontare un tema quasi filosofico, del tipo: “E’ nato prima l’uovo.... oppure la gallina?”.

**Il nostro tema è il seguente: “E’ più veloce il giocatore....oppure la palla??**

**In altri termini: Arriverò prima a fare canestro se corro, se palleggio o se passo la palla ad un compagno libero??**

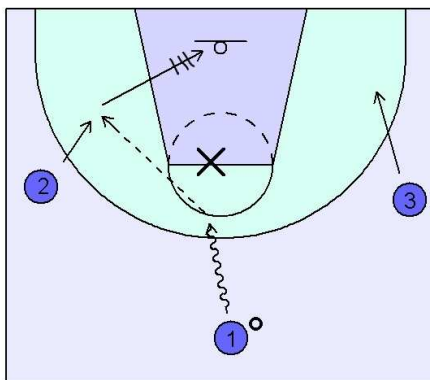
Possiamo cercare la “soluzione” con 2 semplici esercizi da minibasket (5 volontari):



Perciò da ora in avanti sappiamo Noi, ma soprattutto sanno i giocatori, che se vogliamo arrivare prima, presto e bene, dovremo CERCARE UN COMPAGNO LIBERO AVANTI.

#### 4. INSEGNARE PRIMA A GUARDARE E POI A PASSARE! (4 volontari)

ES.: dal 3c1 da metà campo. Ma se anche tu riuscissi, i punti sono sempre 2 ed il tuo assist vale sempre 1 di valutazione.



SE GUARDARE E POI PASSARE E' IL NOSTRO TEOREMA, QUESTO E' IL COROLLARIO:  
NON CERCARE SUPER PASSAGGI!!!

GIOCO: palla avvelenata 5c5 con palla sgonfia (rossa). (10 volontari, 60 secondi per ogni squadra a tutto campo)

VARIANTE: aggiungere 3 palloni colorati, che saranno palleggiati dalla squadra che “scappa” a metà campo.

**PROVERBIO DELLA SERA: PASSARE SENZA GUARDARE...È COME COMPERARE UN GELATO AD OCCHI CHIUSI.**

Ritorniamo per un istante all'importanza di prendere e passare la palla con due mani.

#### 5. PASSARE CON 2 MANI DALLA RIMESSA

Perché, cosa comporta e cosa può succedere.

Es.: Rimessa dal fondo o dal lato contro difesa pressing: stesso identico danno con passaggio battuto;

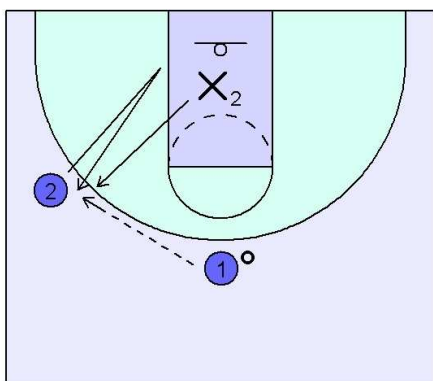
INOLTRE... passare ad una mano in campo aperto è un movimento più lento e meno coordinato, in altre parole: bisogna avere più tempo e più spazio a disposizione.

#### 6. DOVE PASSARE LA PALLA = PUNTI DI MIRA DEL PASSATORE SUL RICEVENTE FERMO E SMARCATO:

Premesso che il ricevente deve sempre guardare e chiamare la palla, e mostrare il bersaglio (2 mani, 10 dita, ecc...):

(a) **Prima Regola:** Bersaglio grosso/Petto/n° di maglia

(b) **Lontano dal difensore:** Insegnare a cercare le “finestre aperte” e ad usarle

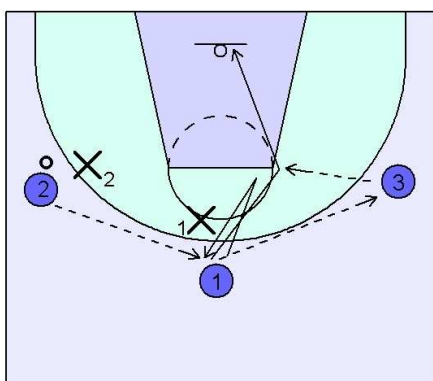


O<sub>1</sub> deve guardare il centro area e passare sulla spalla esterna ; ora mettiamo il difensore X<sub>2</sub>; O<sub>2</sub> guarda il proprio avversario X<sub>2</sub> e vede la palla con la coda dell'occhio. Quando riceve e il difensore è incollato, strappa la palla sul lato opposto così X<sub>2</sub> farà un salto indietro per recuperare la posizione. Avrà ottenuto un piccolo vantaggio per 1c1 o per un passaggio sulla linea di fondo.

Ora possiamo collegare una situazione di SMARCAMENTO e DAI-E-VAI

Vedendo l'applicazione anche del passaggio spalla-spalla e ad una mano laterale (o circolare).

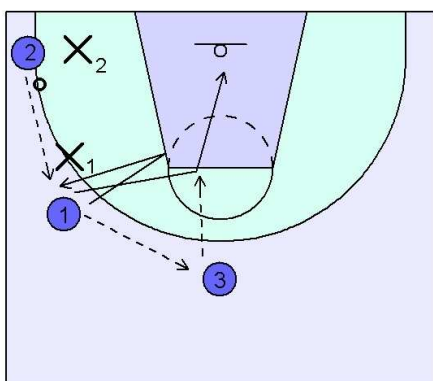
NOTA: il difensore X<sub>1</sub> all' inizio lascia ricevere la palla.



O<sub>2</sub> passa ad O<sub>1</sub> che dà ad O<sub>3</sub> e da DAI-E-VAI

Il giocatore O<sub>1</sub> passa ad O<sub>3</sub> con un movimento spalla-spalla

Il giocatore O<sub>3</sub> da la palla ad O<sub>1</sub> con mano destra circolare

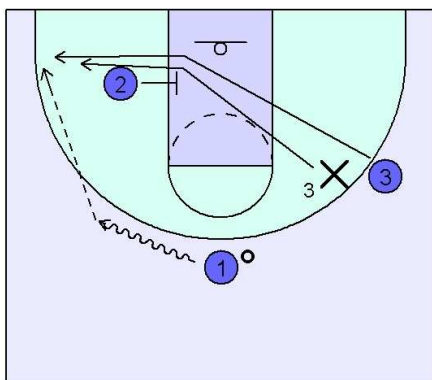


SCOPO DI QUESTI 2 ESERCIZI:

non lasciare il tempo al difensore X<sub>1</sub> di recuperare dopo che O<sub>1</sub> abbia ricevuto la palla, portandosi sulla linea immaginaria uomo (O<sub>1</sub>) e palla (O<sub>3</sub>): sfruttare tale ritardo co

n un movimento di DAI-E-VAI.

(c) “Sui denti” di O<sub>3</sub>:

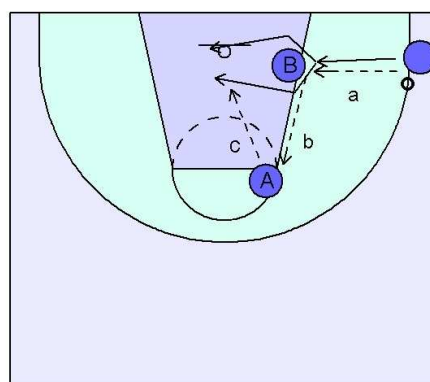
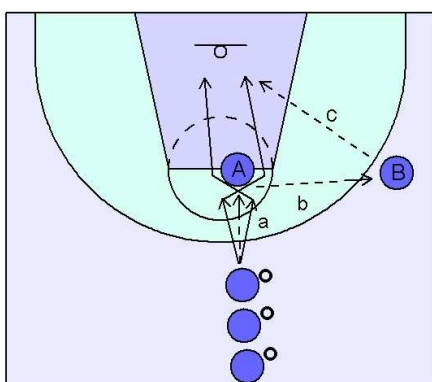


O<sub>3</sub> guarda il centro dell'area: con un occhio guarda la palla (O<sub>1</sub>) e con l'altro guarda il proprio difensore (X<sub>3</sub>).

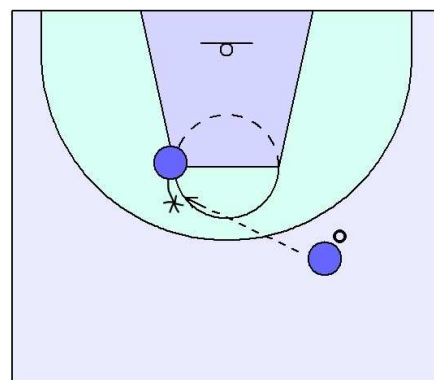
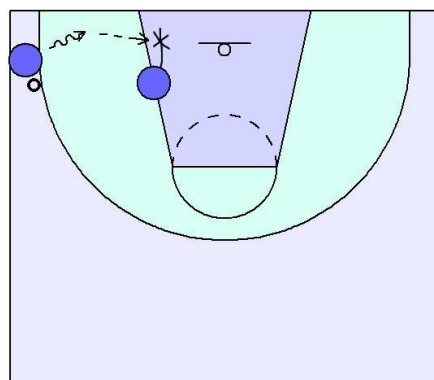
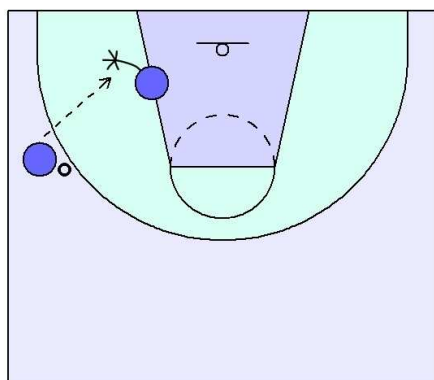
L'ANGOLO DI VISUALE DI O<sub>3</sub> SERVE PER LEGGERE LA SITUAZIONE PRIMA DI RICEVERE LA PALLA

ESERCIZI:

(a) taglio Shuffle

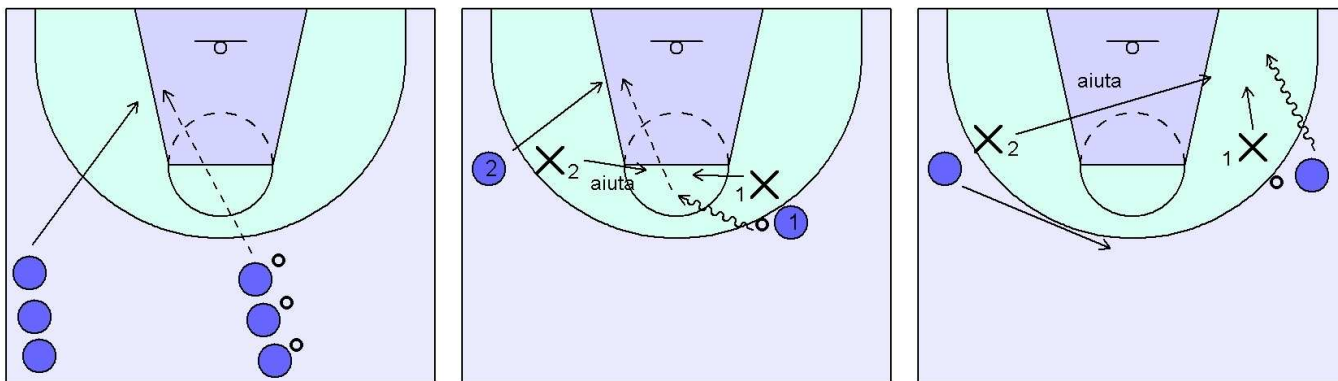


(b) servire un giocatore che sta spalle a canestro: solamente se e dove chiama lui. Qui facciamo solo un cenno: vedremo meglio più avanti.



Il giocatore che sta spalle a canestro dovrà occuparsi maggiormente del proprio avversario più che del compagno con la palla (che va guardato solo con la coda dell'occhio).

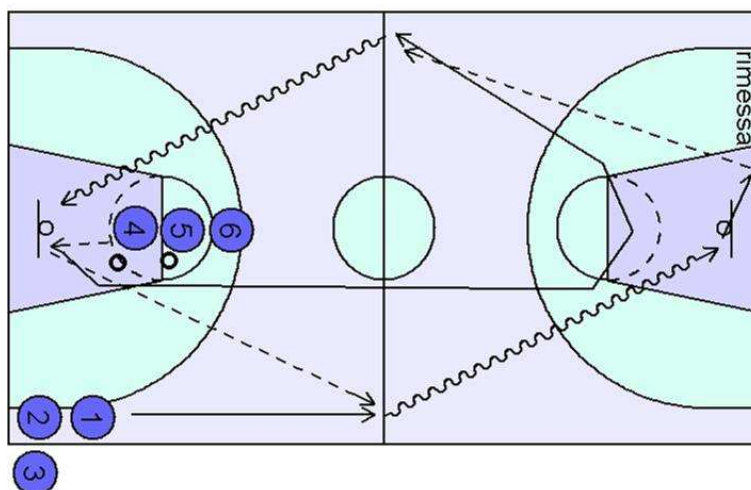
(c) Avanti a chi corre:



7. Vediamo meglio cosa vuole dire PASSARE AVANTI A CHI CORRE IN CAMPO APERTO:

- (a) meglio 1 mt. avanti che 10 cm. Indietro; Perché? Per mantenere e/o aumentare un vantaggio di tempo e di spazio.
- (b) Passare con le gambe cariche, utilizzando anche la loro spinta sulla palla.
- (c) Meglio con due mani perché sono più veloce, coordinato, preciso e meno prevedibile.

Es.: LONG PASS DRILL - 2 palloni, 5 minuti al massimo



VARIANTI:

Da destra, da sinistra, con allenatore anticipa O1, con Applausi!!!! con BUUU!!!!

Con difensore (svantaggio 2 mt. e braccia alte) ;

A 3 giocatori : Palleggiatore tira va difesa; difesa fa rimessa, passatore va in attacco a ricevere il nuovo passaggio.

### Dettagli del passaggio baseball:

- Spalla puntata verso il compagno ricevente;
- Ridurre la torsione del busto per:
  1. Guadagnare tempo
  2. velocizzare l'esecuzione;
  3. scoprirsi di meno rispetto al difensore diretto.
- Con il mezzo passaggio avanti (piede opposto) ci vuole anche il palmo della mano in fuori e pollice in basso.

Dal precedente esercizio nascono alcune considerazioni:

1. Lob o non lob??
2. ..."mancavano 5 secondi, eravamo 99 a 99, la palla era nostra dal fondo perché non gli hai passato lungo avanti?"...

La risposta è: "Caro allenatore, è perché non mi ci hai fatto allenare!!!"

Da qui un' ulteriore conferma di una regola che il coach deve osservare:

CREARE UNA SITUAZIONE SUL CAMPO, E LAVORARCI SU, E NON PRETENDERE NULLA SUL QUALE TU NON HAI PRECEDENTEMENTE LAVORATO!!!

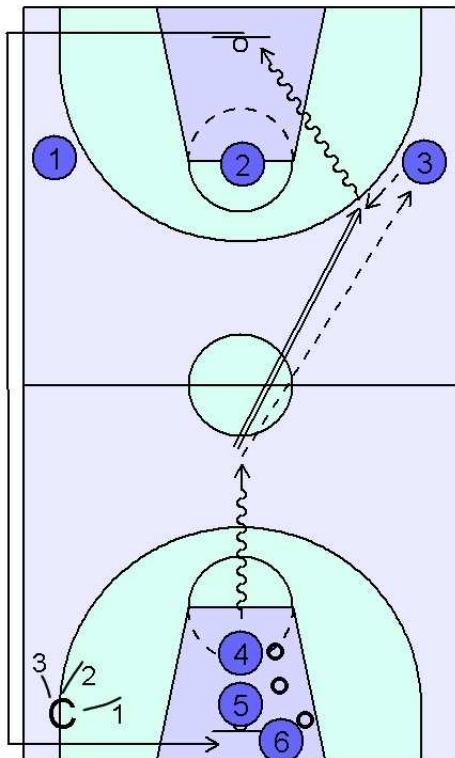
Le situazioni si creano anche con delle regole restrittive di allenamento, come ad esempio:

- giocare senza palleggio;
- cinque passaggi prima di andare al tiro
- tutti devono toccare la palla prima di tirare
- solamente passaggi battuti;
- il nostro lungo/a deve toccare la palla prima che qualcuno tiri
- difensori anticipano sull'arco dei 3 punti, così l'attaccante deve lavorare sul back-door
- ecc... ecc... ecc... ecc...

Vi ho risparmiato e vi risparmierò tutti quegli esercizi:

a coppie; a 4 angoli; a stella; su 2 file; contro il muro; box...correre in diagonale; triangolo; doppio triangolo, dei quali sapete sicuramente molto o tutto MEGLIO DI CHI VI PARLA.

8. SIAMO ENTRATI CON IL "LONG PASS DRILL" IN UN CAPITOLO DECISAMENTE DELICAO, MA ESSENZIALE CHE PREVEDE LA MESSA IN CAMPO DI 1 O PIÙ DIFENSORI OPPORTUNAMENTE ISTRUITI DA NOI ALLENATORI:



“Stai vicino, stai lontano, stai 1 mt. dietro, di fianco, davanti, con le mani alte, non rubare la palla, ecc..... “  
dove il difensore collabora a determinare situazioni diverse in campo che saranno oggetto di lettura e di scelta.

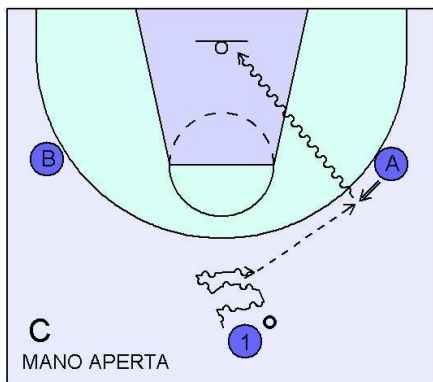
Es.: “Sono Poz, il play della Nazionale!!”. E’ una situazione di lettura a tutto campo, con PASSAGGIO 2 MANI PETTO IN CORSA. O<sub>3</sub>, se indicato, sprinta verso la palla e si ferma solo quando riceve la palla: si arresta, si gira ed esegue una partenza incrociata verso canestro. Poi ritorna in coda alla fila (O<sub>4</sub>)

PERCHÉ PASSAGGIO 2 MANI AL PETTO ??

Se eseguo un passaggio in vicinanza di un difensore, molto facilmente ne incontro il corpo o le braccia o le mani.

Questo è il motivo per cui questo passaggio deve venire usato quasi esclusivamente nella metà campo di difesa, in ad esempio fase di transizione dalla difesa all’ attacco, proprio perché i difensori si stanno ancora schierando. Ora possiamo inserire X<sub>9</sub>-X<sub>10</sub> a fondo campo dietro le spalle di O<sub>1</sub>-O<sub>2</sub>-O<sub>3</sub>.

In seguito inserire il coach che ostacola O<sub>4</sub> a metà campo.



Ritorniamo nella metà campo, e vediamo un esercizio che si avvale di “segnali” sul tipo del precedente: come prima “A” sprinta verso la palla al segnale del coach (che sta dietro). Deve ricevere in “tempo reale” un PASSAGGIO UNCINO LATERALE (CIRCOLARE) AD 1 MANO sulla spalla esterna di A.

O<sub>1</sub> deve avere la capacità di mantenere vivo il palleggio, sino al passaggio, e mantenersi contemporaneamente in una posizione centrale mediante: cambi di mano, cambi di direzione, arretramenti, esitazioni, finte del corpo e della palla, ecc... e dare la palla non appena vede il compagno A o B che si muovono verso di lui.

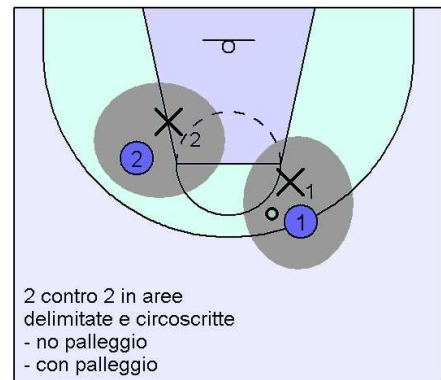
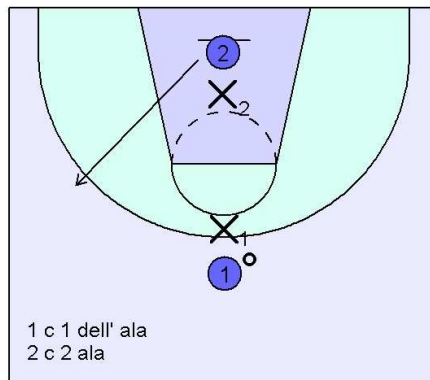
VARIANTE: il coach segnala con pugno chiuso = back-door

O<sub>1</sub> esegue passaggio battuto ad una mano

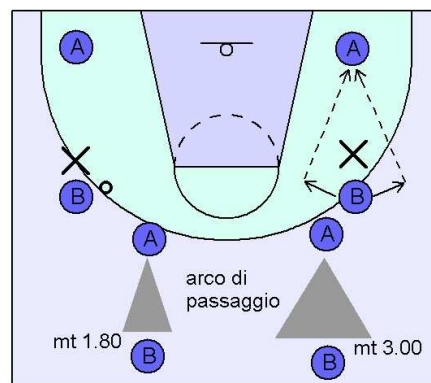
VARIANTE: mano aperta o pugno chiuso (mix di capacità di scelta). Sia per il passatore che per il ricevente.

VARIANTE: con difensore su O<sub>1</sub> (NON rubare la palla).

VARIANTE:



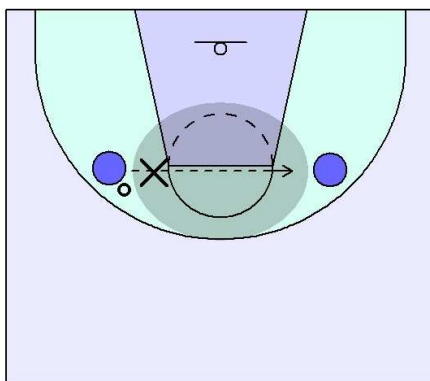
9. Avendo incominciato, sempre mediante esercizi o situazioni, a mettere pressione alla palla, DEVO ORA DIMOSTRARE I VANTAGGI DERIVANTI DALL'USO DEL PIEDE PERNO, AL FINE DI TROVARE "APERTA UNA FINESTRA" DI PASSAGGIO.



Ed eccoci all'esercizio più classico e tradizionale: "TORO NEL RECINTO" ("BULL IN THE RING")

Regola tradizionale: se il difensore tocca la palla, passa in attacco...proviamo

Invece queste sono le giuste restrizioni:



NO "lob-pass";

1 PIEDE attaccato al gomito dell'area;

USARE PIEDE PERNO;

contare "MILLEUNO-MILLEDUE-MILLETRE" prima di passare la palla, per dar modo al difensore di intervenire;

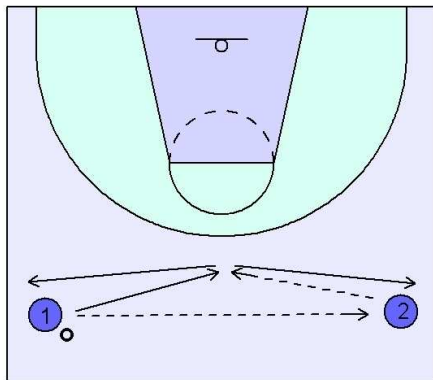
USARE LE FINTE;

PASSAGGI CIRCOLARI AD UNA MANO;

AMBIDESTRISMO.

**10. USARE LE FINTE DI PASSAGGIO:** Perché le finte fanno parte dei fondamentali e talvolta aprono un angolo di passaggio sia del difensore  $X_1$  che del difensore del ricevente. La finta è un fondamentale interrotto.

**11. RICONOSCERE LE LINEE DI PASSAGGIO: TESTA; COLLO; ASCELLA; FIANCO; GINOCCHIO; PIEDE:**



ESERCIZIO SU 2 FILE

$O_1 \rightarrow O_2$  e corre avanti

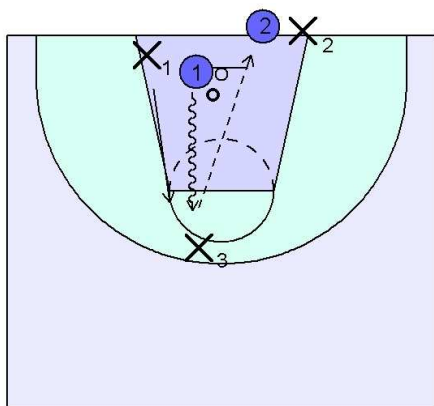
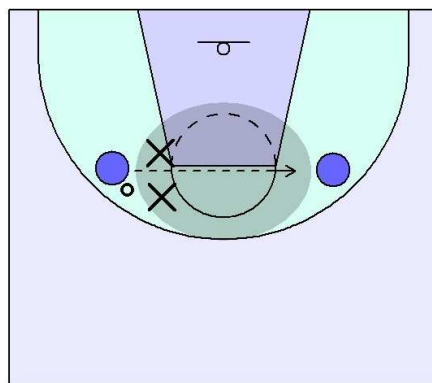
$O_2 \rightarrow O_1$  che viene incontro, riceve si arresta

$O_2$  difende

VARIANTE: “BULL IN THE RING”

con 2 difensori sulla palla

stesse regole restrittive già elencate

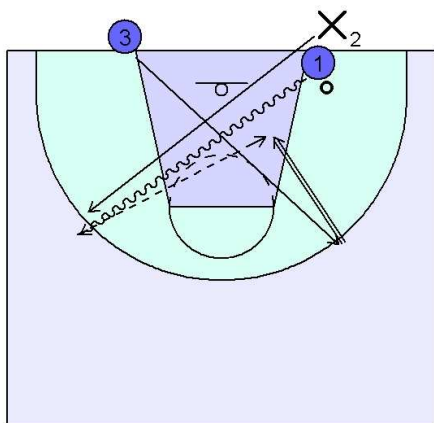


ESERCIZIO DEL “PANINO”: Tenere 3” e passare

$O_1$  palleggia verso  $X_3$ , inseguito da  $X_1$ : arrivato di fronte a lui, si arresta protegge palla e passa ad  $O_2$ .

Poi  $O_2$  sarà marcato di fianco a dx o a sx ed il passatore DOVRA' riconoscere la “finestra aperta”.

Rotazione :  $\left\{ \begin{array}{l} O_1 \rightarrow X_3 \\ X_3 \rightarrow CODA \\ \text{Partono altri due} \end{array} \right.$

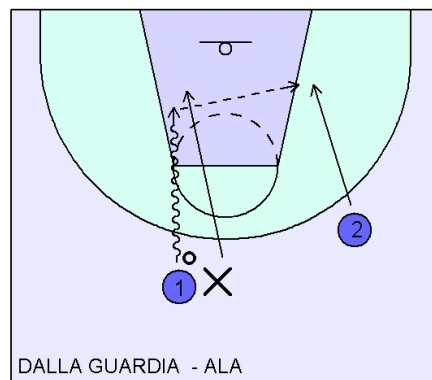


ESERCIZIO DEL “TRENINO”

$O_1$  parte in palleggio inseguito da  $X_2$ , che cercherà di impedire il passaggio a  $O_3$  il quale taglia fino alla linea dei 3 punti, cambia senso e velocità “volando” a canestro per un terzo tempo in corsa

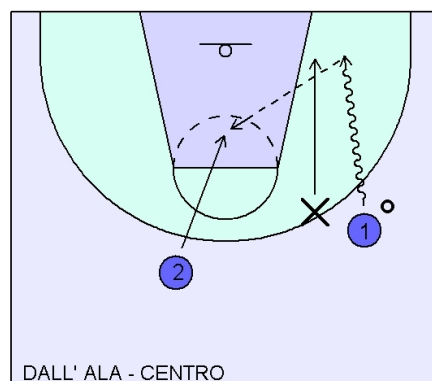
**SCOPI DELL'ESERCIZIO:**

- RICONOSCERE IL BERSAGLIO;
- VEDERE LA “FINESTRA APERTA”;
- USARE IL PIEDE PERNO PRIMA DEL PASSAGGIO;
- RICONOSCERE LA LINEA DI PASSAGGIO;
- DARE LA PALLA AVANTI.



**VARIANTI:**

- da destra;
- da sinistra;
- altre angolazioni (Vedi Diagramma);
- con un secondo difensore;
- infine 2c2 agonistico.



**ESERCIZIO DEI “40 PASSAGGI” - 5c5**

VARIANTI: VIETATO passaggio di ritorno; solo passaggi battuti a terra. Marcature scambiate

**SCOPI DELL'ESERCIZIO:**

- GIOCARE SENZA PALLA;
- FRONTEGGIARE;
- TAGLIARE DAVANTI;
- TAGLIARE DIETRO;
- DIFENDERE DI ANTICIPO;
- RAPIDI CAMBI DI FRONTE.

**12. METTERE PRESSIONE MEDIANTE LA DIFESA:**

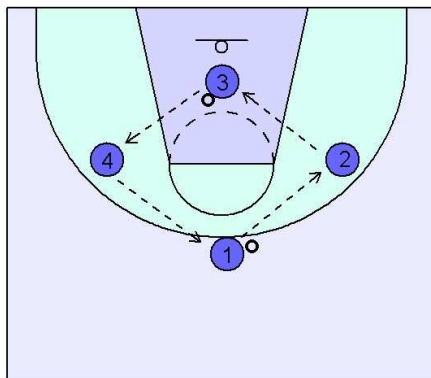
Partiamo dal più semplice dei TIC – TAC a due giocatori a tutto campo:

- TIC-TAC            Inseguire in palleggio;
- “ “            e tiro    “ “ “ “ “ “ “
- “ “            “ “    “ “ “ “ “ “    con tiro
- “ “            “ “    “ “ “ “ “ “    “sparo sulla palla”
- “ “            a tre    con due cacciatori che inseguono palleggiando...poi tirando.

### 13. METTERE PRESSIONE MEDIANTE IL TEMPO:

Treccia a 3 – 4 – 5 andata e ritorno : “ 2 canestri realizzati; quanto tempo??”.

4 giocatori fermi: 2/3/4 palloni passaggi spalla-spalla. Quanto tempo per arrivare a 50?



### 5 GIOCATORI - 3 PASSAGGI - 60” (FORMARE DUE QUINTETTI)

REGOLE DELL' ESERCIZIO:

tutti 5 i giocatori oltre la metà campo;

fare la rimessa dal fondocampo dopo aver realizzato. La rimessa non la esegue chi ha tirato;

NO palleggio;

NO passi;

SI VEDE QUI CHE IL PASSAGGIO MUOVE LA SQUADRA, LA TIENE INSIEME, LE FA PRENDERE L'INIZIATIVA.

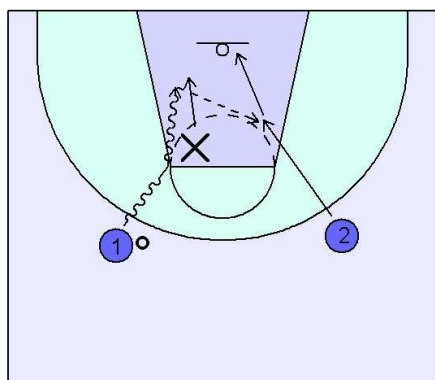
BATTERE LE MANI : **IL PASSAGGIO HA UN SUO RITMO!! ANZI, IL PASSAGGIO DÀ IL RITMO ALLA TUA SQUADRA!!!**

### 14. METTERE PRESSIONE MEDIANTE IL CANESTRO .

ESERCIZI:

- Treccia di Nichols : 6 canestri;
- Treccia di Gavitt : 12 canestri - “Quanto tempo serve? Qual è il record da battere?”.

### 15. SITUAZIONI: COSA VOGLIO NEL 2c1 ..... E PERCHÉ.



**Quando posso passare**

**Quando non posso passare**

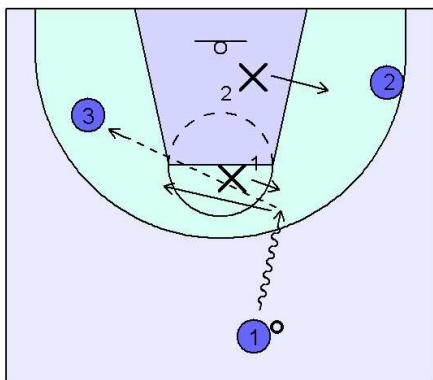
**Quando devo palleggiare**

**Dove devo palleggiare**

**Voglio un tiro in corsa o da sotto**

**Non voglio : 1c1**

16. SITUAZIONI: COSA VOGLIO NEL 3c2 .....E PERCHÉ.



- Voglio che O<sub>1</sub> porti la palla al gomito a dx o a sx;**
- O<sub>1</sub> deve fare una finta di passaggio verso O<sub>2</sub> per fare muovere X<sub>2</sub>;**
- Non voglio: passaggio ala - ala;**
- Non voglio 1c1;**
- Non voglio 1c2;**
- Non voglio passaggi dentro l'area;**

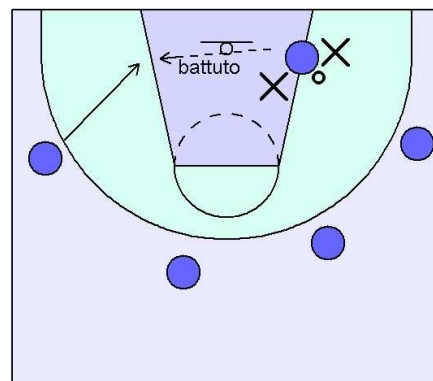
REGOLA

IN ENTRAMBI I CASI SONO VIETATI I PASSAGGI IN PIÙ (EXTRA PASSES) ; IN PAROLE POVERE : QUANDO HAI I PIEDI DENTRO L'AREA, SONO FINITI I PASSAGGI!!

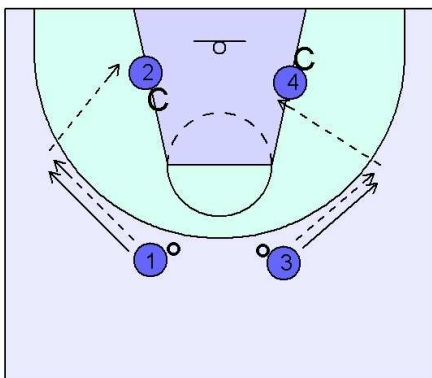
17. IL PASSAGGIO BATTUTO NON E' UN PASSAGGIO "UNIVERSALE", MA E' UN PASSAGGIO DI SITUAZIONE...E VA TRATTATO COME TALE!

Trova la sua utile applicazione, in situazione di :

- 2c1;
- 3c2;
- in back-door;
- sulla linea di fondo dove non arrivano difensori e non è possibile aiutare, in particolare per servire il pivot basso;
- per riaprire sul lato debole.



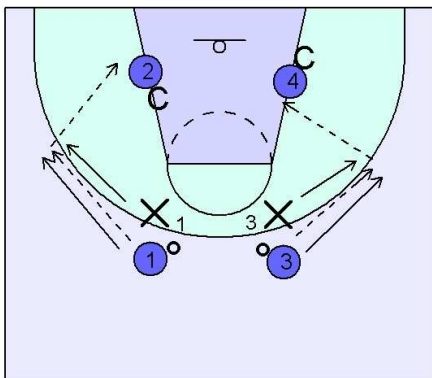
Il passaggio battuto dovrà comunque e sempre arrivare davanti ed all'altezza delle anche: detto così è facile , ma se ti capita di dover dare un passaggio ad un 2,10..... la palla deve arrivare comunque in parabola ascendente; e se la palla arriva in salita , conserverà velocità e forza.



**PASSAGGI AL PIVOT**

Sul quarto di campo di sx, mentre O<sub>1</sub> esegue un autopassaggio in ala e fronteggia il canestro, O<sub>2</sub> gioca di posizione in pivot C che difende di mezzo anticipo verso il centro: O<sub>1</sub> dovrà leggere la linea di passaggio aperta usando la mano sx per un passaggio circolare.

Sul quarto di campo di dx, il C gioca di mezzo anticipo sul fondo: O<sub>3</sub>, dopo l'autopassaggio, dovrà servire il pivot O<sub>4</sub> usando ancora la mano sx. Oltre al **passaggio circolare**, O<sub>1</sub> → O<sub>2</sub> che sarà preferibilmente **battuto**, sulla linea di fondo, si può usare il passaggio diretto: se il difensore ha le braccia in fuori, la linea di passaggio aperta è sopra le sue spalle; la traiettoria del passaggio sarà tesa e il punto di mira sarà il braccio più lontano del difensore del pivot.

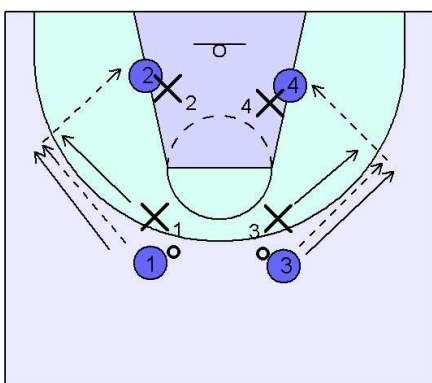


NOTE: durante l'esecuzione dal passaggio occorre avere le gambe cariche per un migliore equilibrio e perché le gambe spingono sulla palla.

La progressione degli esercizi prevede la presenza di un difensore sul passatore per ostacolare il passaggio al pivot.

NOTE: usare il piede perno (opposto alla mano esterna) per escludere il difensore solo se la difesa è a contatto. Leggere le linee di passaggio aperte usando al massimo una finta se è

necessaria: non c'è tanto tempo, il mio compagno qualche volta è anche dentro l'area, e la difesa si prepara ad aiutare.



Infine l'esercizio diventa di 2 contro 2. (O<sub>3</sub>-O<sub>4</sub> contro X<sub>3</sub>-X<sub>4</sub>).

Il difensore all'inizio anticipa forte, usando anche il corpo senza però andare davanti al pivot.

In seguito permetteremo al difensore del pivot di andare davanti anche per insegnare ai nostri lunghi (e non solo) che non devono permettere che ciò avvenga.

Il passaggio ricevuto non sarà sempre lo stesso, anche di poco, ma varieranno il tempo e la posizione. In ogni caso, il passaggio al pivot va dato solo se:

- Lui chiama la palla con la mano aperta, e davanti;
- Se la palla può arrivare lontano dalla difesa;
- Se la palla può arrivarci sopra l'altezza delle anche, cioè facile da "artigliare".

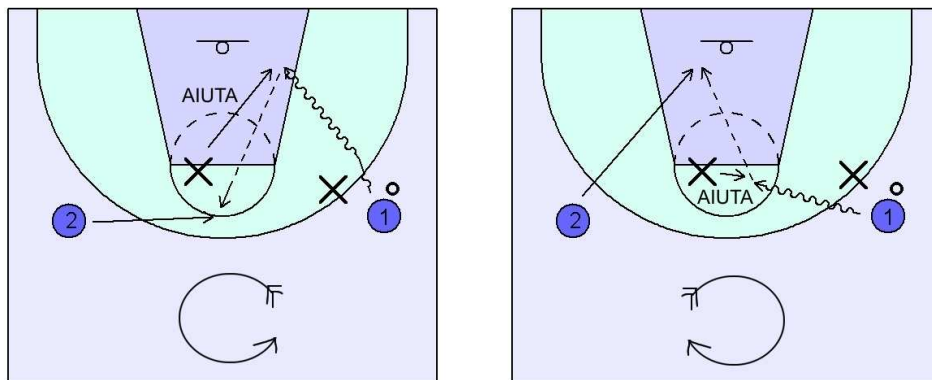
Con l'insegnamento di situazioni di gara, lo svolgimento degli esercizi, correzioni, esperienza e miglior conoscenza delle caratteristiche dei compagni, si migliorerà di molto anche in questa fase.

Ali e guardie, dalla linea di tiro libero in giù possono usare passaggi diretti.

Si può usare il passaggio sopra il capo, che generalmente è preceduto da finta di passaggio, o finta d'entrata (per aprire una "finestra di passaggio") e successivo passaggio sopra il capo.



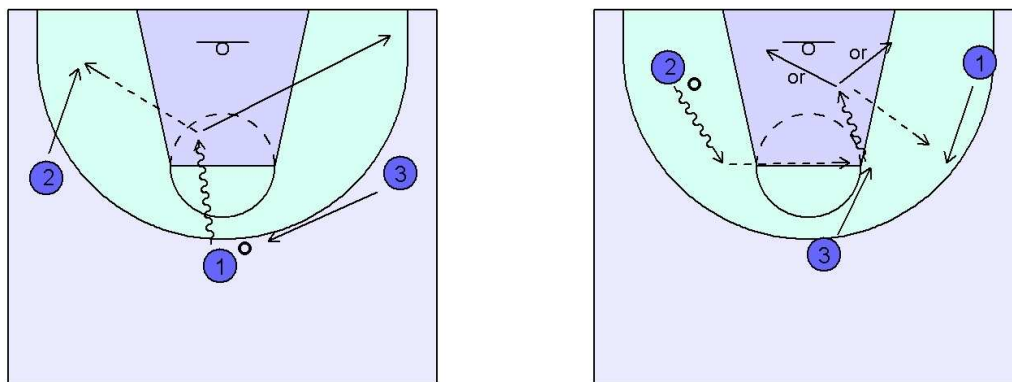
## 20. SEGUIRE LE PENETRAZIONI, SIGNIFICA PUNIRE GLI AIUTI DIFENSIVI.



Ovvero usare gli spazi per togliere (punire) l'aiuto, secondo la "REGOLA DELL'OROLOGIO".

Quanto fatto comporta 4 elementi:

- (1) Dilatare gli spazi per i giocatori perimetrali esterni, allo scopo di rendere più difficile il recupero difensivo successivo all'aiuto;
- (2) L'attaccante senza palla si porta dietro la schiena del difensore;
- (3) Sulla penetrazione bisogna muoversi per dare un passaggio al compagno che è penetrato a canestro;
- (4) Colui che penetra deve uscire dall'area come se avesse fatto un movimento di "dai e vai".



NOTA: nelle situazioni di penetra e scarica sono consentiti i passaggi in salto, anche se, recita il famoso adagio: "CON IL PASSAGGIO IN SALTO, NON SEI SICURO MOLTO".

## CONCLUSIONI:

BOB COUSY, FAMOSISSIMO PLAYMAKER DEI BOSTON CELTIC'S ANNI '60-'70 DICE TESTUALMENTE:

“Il playmaker non passa la palla solo per liberarsene: ogni passaggio deve essere fatto con un proposito, seguendo un'idea. L'idea è di trovare angoli tali da far muovere la difesa in modo che il compagno che riceverà la palla, la riceverà con lo stesso ritmo del proprio movimento; non solo, ma anche nella migliore posizione per poter effettuare il miglior tiro possibile.”

Se ci pensate bene le percentuali di realizzazione in una gara, nel Settore Giovanile, non dipendono dalle giornate-sì o dalle giornate-no, ma da come si gioca. Se passi da una percentuale di realizzazione del 38% al 42% ad esempio, non è tanto che hai migliorato il tiro, ma hai migliorato il passaggio che precede il tiro, hai reso le occasioni di tirare più facili. Da come si muove la palla, la difesa avrà più problemi o più occasioni di sbagliare o di essere in ritardo, di fare errori, di subire un contropiede, di fare fallo; l'attacco avrà così occasioni più facili, a più alte percentuali di realizzazione. Sappiamo anche che ogni buon sistema di attacco è basato su sei componenti:

1. BUONI PASSAGGI
2. 1c1 CON PALLA
3. 1c1 SENZA PALLA (TAGLI)
4. BLOCCHI
5. BUONI TIRI
6. ROBUSTI RIMBALZI

dove il passaggio, non a caso, è citato per primo in ordine di importanza.

Se siamo arrivati sin qui il passaggio forse è un po' meno sconosciuto...

Noi coaches non dobbiamo fare niente di speciale, ma possiamo solo lavorare, correggere, verificare, TALVOLTA PREGARE:

“O SIGNORE (DEGLI ANELLI) CHE STAI A 3,05, DAMMI SOLO 5 GIOCATORI CHE SAPPIANO PASSARE LA PALLA E NON CHIEDERO' PIÙ NULLA PER NATALE!!!!!!!!!!”.

**GRAZIE A TUTTI E CIAO**

**BRUNO BOERO.**