

Fondamentali individuali e di squadra

Alcuni movimenti nel basket vengono chiamati **fondamentali**, e sono quelli su cui si basa tutto il gioco. Nella definizione "stretta", i fondamentali sono 4: palleggio, passaggio, tiro e i movimenti difensivi.

Nella lista compaiono altri movimenti che non sono veri e propri fondamentali, come il rimbalzo, il blocco, etc., ma rappresentano alcuni degli aspetti più significativi del gioco.

Palleggio

Nella pallacanestro, il giocatore che porta avanti la palla deve necessariamente palleggiare, sempre, a partire dal momento nel quale compie il primo passo. Il palleggio va fatto con una sola mano. Se il giocatore ferma il palleggio, non può muoversi se non con un piede solo, senza mai staccare l'altro (che viene detto "piede perno") da terra; una volta arrestato il palleggio il giocatore non può riprendere a palleggiare (infrazione di doppio palleggio) ed, in pratica, ha solo due possibilità: passare la palla ad un compagno o tirare a canestro. Il palleggio deve essere forte e basso, in modo che la palla torni subito nella mano del giocatore e sia più difficile per un avversario cercare di rubare la palla, e questo in particolar modo quando si cambia direzione per cercare di superare l'avversario.

Passaggio

Il passaggio di palla ad un compagno è estremamente importante. La difesa, infatti, cercherà di intercettare la palla anticipando i giocatori senza la palla, per evitare o rendere difficile la ricezione di un passaggio da parte del compagno con la palla. A seconda dei casi, la palla può essere passata tesa al petto, schiacciata a terra, a pallonetto (*lob*), oppure in modi anche più spettacolari, come facendola passare dietro la schiena. Il *dai e vai* è uno dei classici giochi a due della pallacanestro che si fonda sul passaggio: si passa la palla e si *taglia* verso il canestro per ricevere un passaggio di ritorno dal compagno.

Tiro

Il tiro è il fondamentale d'attacco più importante. Solitamente si tira "in sospensione": si salta da terra e si lascia la palla quando si è in aria, in modo da evitare l'interferenza dell'avversario. Per il tiro in sospensione servono una buona tecnica e coordinazione. La palla va tenuta all'altezza della testa, con una mano (quella del tiro) sotto di essa (la palla non deve toccare il palmo, ma solo i polpastrelli), con il braccio piegato di 90° rispetto al corpo e il gomito piegato di 90° a sua volta. Una volta in aria, si distende il gomito, e come gesto finale si piega il polso in avanti di scatto (la cosiddetta "frustata"), indirizzando la palla con le dita che imprimono una rotazione alla palla, lo scopo della rotazione è quello di facilitare l'entrata nel canestro in caso di rimbalzo contro il tabellone. Una buona esecuzione dà come risultato un tiro non teso ma anzi con una buona parabola, che aumenta le *chance* di realizzazione e rende più difficile la stoppata.



Terzo tempo

Il terzo tempo (in terminologia tecnica "tiro in corsa") si attua nei pressi del canestro avversario e consiste di due passi (i primi "due tempi") e di un salto (il "terzo tempo"), durante il quale si appoggia la palla al tabellone o direttamente a canestro. È l'unico caso in cui è possibile compiere più di un passo senza palleggiare.

Schiacciata

La schiacciata è senza dubbio la conclusione più spettacolare della pallacanestro. Non a caso, gli atleti che si sono distinti nelle schiacciate sono rimasti i più celebri (uno su tutti Michael "Air" Jordan). È anche un metodo

"sicuro" per mettere la palla dentro al canestro (salvo clamorosi errori). Dopo la schiacciata il giocatore non può rimanere, però, appeso al ferro, salvo per non cadere addosso ad un altro giocatore, altrimenti al colpevole viene sanzionato un fallo tecnico.

Alley-oop

Il cosiddetto **alley-oop** è una giocata estremamente spettacolare, che necessita di una buona coordinazione, doti atletiche e affiatamento tra due compagni. Un giocatore effettua un passaggio alto, non teso, verso il ferro (senza tirare), mentre un compagno salta, afferra la palla al volo e la schiaccia a canestro. È una delle azioni più difficili e spettacolari, più diffusa in NBA che in Europa.

Rimbalzo

Il rimbalzo è un fondamentale importante tanto in difesa, dove dà l'opportunità di ripartire in contropiede, quanto in attacco, dove offre una seconda possibilità di tiro. Consiste nell'afferrare la palla (che "rimbalza" sul ferro) dopo un tiro sbagliato. Sapersi piazzare a rimbalzo è necessario per un buon giocatore, e fondamentale è il "tagliafuori": si cerca di porsi davanti al proprio avversario e lo si tiene dietro, impedendogli di saltare a rimbalzo ed anticipandolo.

Tap-in

Quando un tiro viene sbagliato, la palla rimbalza sul ferro. Se un giocatore salta a rimbalzo e, mentre è ancora in aria, corregge la palla a canestro, si parla di *tap-in*.

Tap-out

Movimento simile al *tap-in* nel quale la palla, dopo essere rimbalzata nel ferro, viene spinta fuori dall'anello da un giocatore saltato a rimbalzo.

Stoppata

La stoppata è una giocata difensiva che consiste, appunto, nello *stappare* un tiro avversario. Questo si può fare solo dopo che il giocatore ha già lasciato la palla (altrimenti è fallo) e prima che la palla abbia cominciato la sua parabola



discendente verso il canestro (altrimenti il tiro è valido e vengono comunque assegnati i 2/3 punti). Ovviamente quest'ultima regola non viene applicata alle schiacciate.

Blocco

In molti schemi della pallacanestro si sfruttano i "blocchi": un compagno di squadra si pone davanti al difensore che vi sta marcando, dandovi la possibilità di "sfruttare il blocco" e lasciare sul posto il diretto avversario, bloccato dalla presenza del vostro compagno. Se si cerca di ostacolare il difensore muovendosi è un'infrazione, si tratta di "blocco in movimento". Il blocco va portato a gambe basse, piazzandosi addosso all'avversario, che non deve avere spazio per passare. Il giocatore con la palla cerca quindi di passare il più vicino possibile al suo compagno, per non lasciare per niente spazio al difensore. In difesa si cerca di contrastare un blocco cambiando le marcature: chi marca il giocatore che porta il blocco prende il giocatore che lo sfrutta e viceversa.

Pick & Roll

Il movimento *Pick & Roll*, o *L*, è un classico gioco a due, e nasce dal blocco portato al palleggiatore. Il giocatore che porta un blocco si gira verso l'interno e chiama la palla. La difesa solitamente non marca questo passaggio perché distratta dall'azione del palleggiatore. Tuttavia è molto importante la lettura della difesa per effettuare il tiro più facile. La variante di questo gioco nella quale il bloccante si allarga lontano da canestro per poter effettuare un tiro da fuori si chiama Pick & Pop.

Scarico

Quando un giocatore va in penetrazione i difensori della squadra avversaria si stringono in "aiuto" verso il centro dell'area: questo lascia alcuni compagni di squadra liberi, pronti a ricevere da chi è penetrato il cosiddetto "scarico", un passaggio improvviso che mette in condizione chi lo riceve di tentare subito una soluzione d'attacco senza la pressione della difesa.

Taglio

Il *taglio* è il movimento compiuto da un giocatore senza la palla verso il canestro, finalizzato al ricevere un assist ed andare facilmente a segnare. Si cerca di passare davanti al proprio difensore, anticipandolo e quindi smarcandosi.

Attacco

L'attacco nella pallacanestro non si basa su giocatori di ruolo specifici, ma è anch'esso di squadra. Ogni giocatore, a seconda del suo ruolo, può sfruttare o meno diverse possibilità: tiro da fuori, penetrazione, spalle a canestro e così via. Solitamente ogni squadra ha determinati schemi, studiati in modo da adattarsi ad ogni tipo di difesa che la squadra avversaria attua.

Difesa

La difesa nel basket è un mezzo tecnico fondamentale per vincere le partite e misura il grado di maturità dei giocatori.

Tecnicamente la difesa si può suddividere in tre settori di applicazione: difesa sul portatore di palla; difesa sul giocatore senza palla; difesa ai rimbalzi. Inoltre la squadra può difendere a uomo oppure a zona, attuando o meno il pressing o il raddoppio sul portatore di palla. Differenza sostanziale tra la difesa ad uomo e quella a zona sta nel



fatto che la prima segue lo spostamento del giocatore mentre la seconda quello della palla.

Difesa sul portatore di palla

La difesa sul portatore di palla è di sicuro la più difficile ed è quella che necessita del maggior dispendio energetico. Tecnicamente il difensore dovrà posizionarsi in posizione reattiva: gambe piegate, baricentro basso e braccia larghe, pronte ad ostacolare il palleggio ed il passaggio, facendo attenzione a non commettere falli, e posizionandosi davanti all'avversario, più esattamente davanti al pallone, facendo attenzione a non farsi superare, ma obbligando, se possibile, l'arresto del palleggio. Di solito si chiede di non farsi superare nei primi 2 palleggi, al fine di facilitare l'aiuto da parte di un compagno. Il primo passo è, infatti, fondamentale per l'attaccante se vuole superare un difensore, e se questi riesce a contenere lo scatto sarà più facilmente aiutato dai compagni. Il difensore, a questo proposito, deve cercare di indirizzare l'attaccante dove vuole lui, disponendosi in maniera opportuna, cercando di spingere l'attaccante verso la linea di fondo o quella laterale, per poterlo poi "chiudere" in raddoppio con un compagno.

Difesa sul giocatore senza palla

La difesa sul giocatore senza palla richiede sia un'impostazione tecnica che una notevole attenzione. I punti cardinali del difensore sono:

1. Trovarsi sempre con le spalle a canestro (tranne che nelle rimesse da fondo campo e/o nei momenti in cui l'attaccante di propria competenza transita lungo la linea di fondo);
2. Trovarsi sempre tra l'avversario e la palla in posizione di anticipo, a meno che il giocatore sul quale si difende non sia lontano dalla palla (ci si stacca e si ha comunque il tempo di recuperare la posizione in caso di necessità);

In aggiunta a questi due fattori, il difensore dovrà essere pronto ad aiutare il compagno che difende sul portatore di palla. Si parla in questo caso di *aiuto* (di

solito arriva dal compagno che marca l'uomo più lontano dalla palla, che come detto prima si è staccato dal suo uomo).

Difesa a rimbalzo

La difesa ai rimbalzi in seguito al tiro della squadra avversaria, richiede tecnica ed attenzione, ed è strettamente legata alla difesa sul giocatore senza palla. I punti cardinali per il difensore ai rimbalzi sono:

1. Al momento del tiro guardare il proprio avversario di riferimento;
2. *Tagliarlo fuori*, cioè posizionarsi saldamente tra il canestro e l'avversario;
3. Andare infine al rimbalzo.

Il giocatore che difende sul tiratore dovrà invece disinteressarsi del pallone e tagliarlo fuori. Risulta ovvio che una cattiva marcatura sul giocatore senza palla, con una posizione errata del corpo, comporterà una pessima difesa ai rimbalzi: da qui lo stretto legame tra i due movimenti difensivi.

Difesa a uomo

Nella difesa a uomo, ogni giocatore ha il compito di fronteggiare direttamente un avversario specifico, e di seguirlo per tutta la durata dell'azione, fatta eccezione per situazioni particolarmente pericolose nelle quali dovrà andare in aiuto di un compagno. È il tipo di difesa più diffuso, e si basa solitamente su accoppiamenti tra giocatori con lo stesso ruolo e le stesse caratteristiche.

Difesa a zona

Nella difesa a zona, come dice il nome, ogni giocatore ha il compito di sorvegliare e difendere una zona di competenza, qualunque avversario vi si trovi. La difesa a zona lascia più possibilità agli avversari di tirare da fuori, ma rende più difficili (ovviamente se ben realizzata) le penetrazioni. Per questo tipo di difesa è necessaria la comunicazione continua tra i compagni, per non lasciare zone scoperte. Apparentemente potrebbe sembrare una difesa meno faticosa di quella a uomo, ma la sensazione è tale solo perché spesso la difesa

a zona viene sottovalutata e attuata male. Si divide in zona pari (se i giocatori nella prima linea difensiva sono in numero pari) e in zona dispari (se i giocatori nella prima linea difensiva sono in numero dispari); le più usate sono le zone 2-3 o 3-2 ma anche le zone 2-1-2 e 1-3-1 sono piuttosto utilizzate. Alla zona si può abbinare il pressing ed il raddoppio di un avversario. Si può usare anche un sistema di difesa "misto", con uno o più giocatori che seguono l'attaccante a "uomo" e gli altri disposti a "zona"; di questo tipo la "Box and One" (4 giocatori a zona e 1 a uomo) e la "triangolo e due" (3 giocatori a zona e 2 ad uomo)