

U.S.A.P.

Unione Sindacale Allenatori di Pallacanestro

Riconosciuta dalla Federazione Italiana Pallacanestro con Delibera 30.04.1994

Via Dell'Abbadia, 8 - 40122 Bologna

Tel 051/26.11.85 - Fax 051/26.74.55 - E.mail: usap@usap.it

Sito internet: www.usap.it



Elaborazione grafica a cura di Federico FILESI



Coach Giordano CONSOLINI
Responsabile Settore Giovanile
VIRTUS BOLOGNA

IL TIRO

(Appunti del Coach tratti da una Lezione tenuta a Padova)

Nel processo di crescita di un giovane giocatore credo che l'apprendimento del gesto tecnico del tiro rivesta grande importanza, tale da poter dire che il tiro è il fondamentale più importante della pallacanestro.

Pur non volendo stabilire una graduatoria di merito fra i vari fondamentali, è impossibile non accorgersi di quanto sia penalizzato, soprattutto nelle prime categorie, chi non è in possesso di un efficace gesto tecnico e tira con scarse percentuali.

Alcune considerazioni:

- 1-** Il miglioramento deve essere perseguito migliorando i nostri giocatori da un punto di vista tecnico, fisico e mentale.
- 2-** Le correzioni sono importantissime: cosa/come/quando
Correggere un particolare per volta.
Quali errori correggere prima di altri (es. la giusta coordinazione fra spinta di gambe e di braccia è un particolare che riveste a mio avviso la massima importanza e deve essere perseguito prima di ogni altro particolare)
- 3-** Si tira con i piedi e le gambe!

Il tiro finisce con il braccio e la mano, ma parte dalla spinta delle gambe che condiziona totalmente la buona esecuzione del tiro stesso, costringendo, in caso di cattivo equilibrio o spinta insufficiente, il braccio a compensazioni che compromettono la precisione del gesto.

PRECISIONE

Tirando con buona tecnica è più facile fare canestro.

E' vero che la tecnica deve essere adattata alle caratteristiche (non solo fisiche) dei singoli, ma nell'insegnamento occorre, a mio avviso, seguire e perseguire un modello canonico di tiro.

La cura dei particolari e l'intervento dell'allenatore (correzioni) rivestono un'importanza fondamentale nel processo di apprendimento di questo fondamentale.

EQUILIBRIO

E' indispensabile avere un buon equilibrio nel gesto del tiro.

Non ricercare l'incremento della velocità di esecuzione prima di essere in possesso di un decente equilibrio.

Verificare sempre se la richiesta di incremento della velocità non provochi una perdita grave dell'equilibrio.....se mai tornare indietro!

PROGRESSIONE

Una giusta e corretta progressione didattica aiuta senz'altro a migliorarsi.

Il difficile compito dell'istruttore sta nel sapere quando passare alla "stazione" successiva senza affrettare né, viceversa, temporeggiare.

ASPETTI TECNICI

Presenza della palla

La palla va appoggiata sulla mano "naturalmente" aperta (la palla non deve appoggiare sul palmo, ma nemmeno essere sospesa sulle punte delle dita).

La palla non va afferrata, il pollice e l'indice della mano del tiro formano un V.

La mano d'appoggio ha, appunto, solo funzioni di appoggio (alla fine del tiro rimane nella medesima posizione, non deve accompagnare la palla con rotazioni del polso).

I pollici delle due mani formano tra di loro una T.

Posizione del corpo

Base d'appoggio larga come le spalle. Il piede del tiro, leggermente più avanti, "puntato" a canestro.

Gambe piegate, busto proteso in avanti. Non assumere una posizione "seduta".

Attimo che precede il tiro

La palla è portata sopra la testa, tanto da permettere di vedere il canestro sotto la palla stessa (finestra).

Il braccio con l'avambraccio e la mano col polso, formano angoli di (circa) 90°.

Il dito indice della mano del tiro è sopra l'occhio corrispondente.

Allineamento

Vista frontalmente la figura deve avere il piede, il ginocchio, il gomito e il dito indice sulla stessa linea.

Esecuzione

Per spingere la palla nel canestro occorre aprire in rapida successione tutti gli angoli del corpo distendendo dapprima le gambe, per passare alle braccia. L'ultimo impulso è a carico delle caviglie. Il tiro termina con la frustata del polso che oltre a spingere ancora un po' la palla, di fatto imprime lo spin giusto e le ultime correzioni alla traiettoria/parabola della palla.

Alla fine del tiro il corpo ricade nello stesso punto da dove ha spiccato il salto (controllo dell'equilibrio). Il braccio del tiro è in alto/verso il canestro, il polso (scaricato) in basso.

Il dito indice (che appunto indica il canestro) e il pollice sono gli ultimi a lasciare la palla.

Punto di mira

Particolare spesso tralasciato.

I ragazzi devono avere un punto di mira che potremmo indicare come superamento del primo ferro. Angolino alto del quadratino nero per i tiri a 45° con uso del tabellone.

Spesso dimentichiamo di quanto si possano migliorare le percentuali di tiro usando il tabellone, soprattutto in situazione di contatto e/o di perdita di equilibrio.

PROGRESSIONE DI ESERCIZI

N.B. Nella descrizione dei vari esempi abbiamo considerato, ovviamente, il caso di un ragazzo destro.

TECNICA PURA

1- Spin

I ragazzi sparsi per il campo di fronte all'allenatore eseguono tiri verso l'alto, distendendo completamente il braccio ed eseguendo la frustata, imprimendo alla palla lo spin necessario. Lasciare il braccio in alto. Se la distensione/frustata è corretta la palla ritornerà sulla mano del giocatore senza dover spostare i piedi.

2- 1 mano

Portare la palla in posizione di tiro (vedi attimo che precede il tiro), staccare la mano d'appoggio e lasciarla "cadere" naturalmente di fianco al corpo. Da questa posizione, già con gambe piegate, distendere ed eseguire il tiro.

3- 2 mani

Idem come es. 2 inserendo la mano d'appoggio

Gli ultimi due esercizi vanno fatti eseguire dapprima da una distanza fissa (2-3 m.), poi facendo spostare i ragazzi dopo ogni tiro o canestro, partendo da 1 m. e arrivando fuori dai 3.p e viceversa.

4- Presa della palla

Da "presa della palla", lasciare cadere la palla davanti ai piedi, farla rimbalzare per terra e rimettere le mani nella giusta posizione mentre si piegano le gambe. Da qui fare partire il tiro.

5- Cosic

A coppie, un pallone a coppia. I ragazzi aspettano la palla con la mano dx con le dita in avanti, la gamba sx piegata già in posizione mentre la gamba dx è distesa dietro la linea delle spalle. Mentre arriva la palla (all'inizio si consiglia con passaggio battuto) portare avanti la gamba dx, prendere e tirare.

Ottimo per curare il giusto allineamento di tiro in situazione dinamica.

MOVIMENTO

Per trasferire la velocità orizzontale in verticale, mantenendo un perfetto equilibrio, occorre:

- piegare la gamba dietro
- puntare la gamba avanti in direzione del canestro
- chiudere l'arresto (portando il piede dietro nella corretta posizione).

Quando il secondo piede tocca terra deve immediatamente spingere.

Quest'ultima è la spinta più importante per trasformare la velocità orizzontale in verticale.

- ricadere nel punto da cui si è spiccato il salto.

Scelta dell'arresto

Sono arrivato alla conclusione che (a parte situazioni speciali) l'arresto a 2 tempi molto ravvicinati sia in ogni caso da preferire all'arresto a 1 tempo. Avvicinando molto il palleggio ai due tempi di appoggio dei piedi (anch'essi molto ravvicinati), si possono conservare tutti gli elementi positivi dei due tipi di arresti canonici, unendo il miglior equilibrio dato dall'arresto a 2 tempi alla velocità propria di quello a 1 tempo.

1- Saltelli/corse con la palla in mano:

con la palla alta sopra la testa, , eseguire 2-3 saltelli laterali, avanti/dietro, ecc. prima di effettuare il tiro. Idem con la palla bassa.

2- Autopassaggio.

Come da diag. 1, i ragazzi effettuano un autopassaggio e poi corrono a tirare.

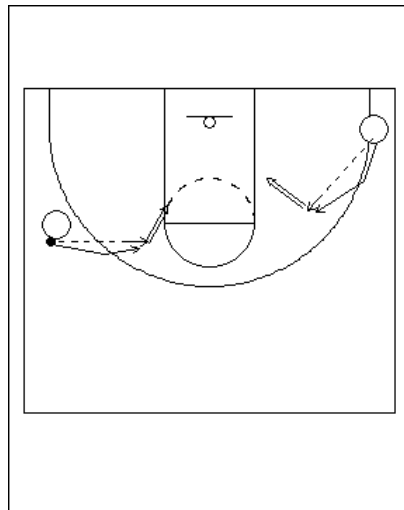


Diagramma 1

Curare la rotazione del corpo verso canestro:

la punta del piede sx deve ruotare in direzione del ferro, la spalla sx spostandosi internamente aiuta a neutralizzare la forza centrifuga.

Variando l'angolo di ricezione e incrementando la velocità aumentano le difficoltà. Piegarle le gambe e assumere una posizione raccolta aiuta a migliorare l'equilibrio.

Da sottolineare che per incrementare la velocità di tiro, senza compromettere l'equilibrio del tiro stesso, occorre velocizzare al massimo la prima parte del tragitto che porta alla ricezione, per poi rallentare nell'attimo che precede la ricezione e l'esecuzione del tiro.

3- 1 fila

Come diag. 1 ma con ricezione diretta da parte dell'appoggio.

Curare: girarsi a canestro sulla ricezione e non dopo aver ricevuto.

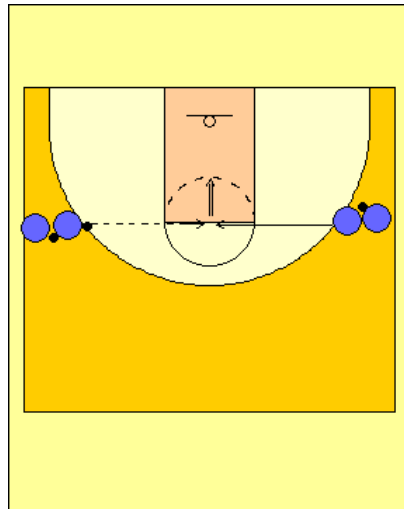


Diagramma 2

4- 2 file (serie)

(diag. 3) Ipotesi di serie: tiro 2 punti – tiro 3 punti – ricezione fuori dai 3 punti + incrocio – back-door

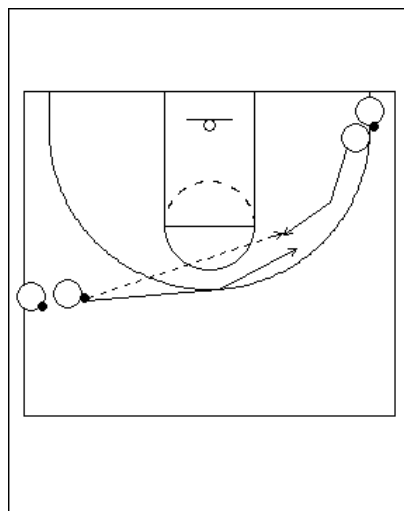


Diagramma 3

5- Mettere a posto i piedi (dal facile al difficile)

Una volta acquisito un accettabile equilibrio di tiro, si passa a velocizzare il tiro stesso.

Concetto: mettere a posto i piedi per il tiro, in poco tempo e in poco spazio.

L'allenatore (di appoggio) lascia la palla all'ultimo momento utile, con passaggio "flip", battuto o diretto.

Diag. 4 di fronte

Diag. 5 di spalle al comando acustico

Diag. 6 dopo cambio di direzione/velocità

- Suggerire di spostarsi mantenendosi in posizione di base (raccolta) e usando piccoli passi rapidi.

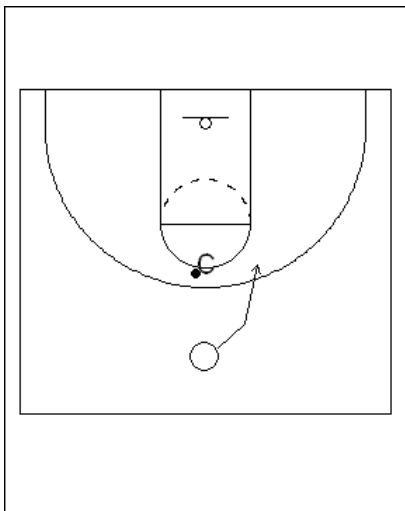


Diagramma 4

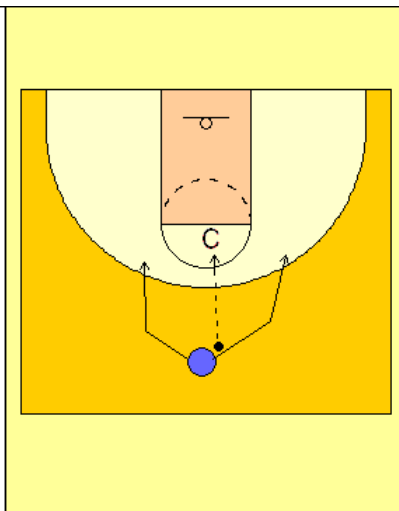


Diagramma 5

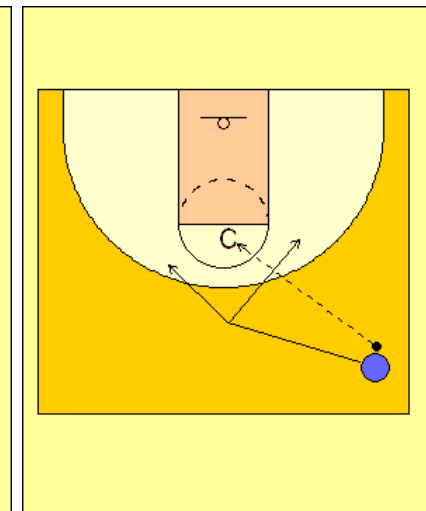


Diagramma 6

6-Combinato (diag. 7)

Esercizio che prevede un'uscita sulla linea di fondo (situazione difficile con corsa in direzione opposta a quella di tiro) tipo uscita da un blocco, combinata ad una più facile tipo passaggio di uscita dal pivot basso).

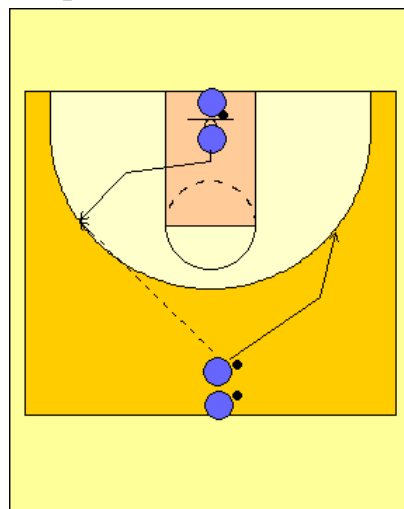


Diagramma 7

7-Skip (diag.8)

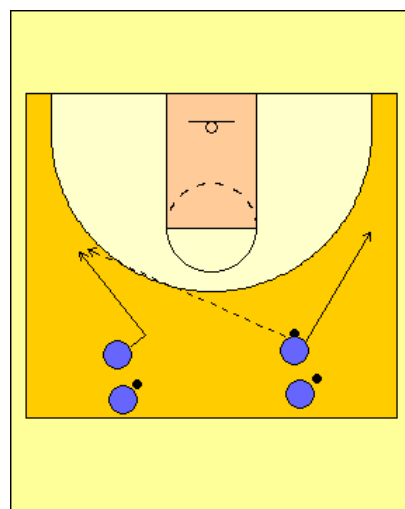


Diagramma 8

Curare: correre con le spalle rivolte al canestro e le mani rivolte alla palla. Ricevere con i piedi sotto e le spalle sopra la palla

FINTA

La finta non è altro che un movimento interrotto.

Nel tiro da fuori, la finta è costituita già dal dinamismo del movimento e dall'atteggiamento del corpo. Non occorre fare un movimento per portare la palla sopra la testa dopo aver ricevuto, come invece occorre fare se consideriamo un tiro da sotto.

E' sufficiente mettere la mano dx sotto la palla e "stoppare" un movimento credibile.

TIRO DAL PALLEGGIO - RACCOLTA DELLA PALLA

Il palleggio che precede il tiro deve essere più corto e più rapido, effettuato verso canestro (eccezione per il palleggio laterale)

Le spalle sono sopra la palla

Come già visto: piegare la gamba dietro, ecc.

Raccolta della palla

A sx: prima la mano sx (di fianco) porta la palla sulla mano dx già pronta per il tiro (dita in avanti)

A dx: la mano dx "inforca" la palla, poi la mano sx sostiene lateralmente la palla.

1- Sedie (serie) (diag. 9)

I ragazzi di fronte alla sedia eseguono una partenza incrociata + un palleggio + arresto e tiro. Curare: durante il movimento di partenza, mantenere il baricentro basso. Strappare la palla sotto le ginocchia.

In successione, partendo da differenti situazioni.

- Da fermi palla sul lato corrispondente alla partenza
- Palla sul lato opposto
- Dopo auto passaggio di fronte alla sedia, effettuando una ricezione con arresto a un tempo.
- Da fermo di fronte alla sedia, lasciare cadere la palla lateralmente, poi raccolta e "strappo".

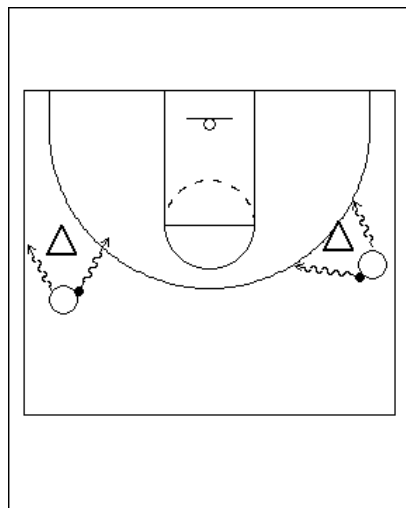


Diagramma 9

2- 2 file da ½ campo (Diag. 10)

I ragazzi disposti in 2 file da ½ campo vanno verso canestro eseguendo un arresto e tiro.

Variare il percorso:

- Dritti
- Diagonale
- Dopo cambio di mano (virata o frontale)

Curare: l'ultimo palleggio, forte, corto e verso canestro

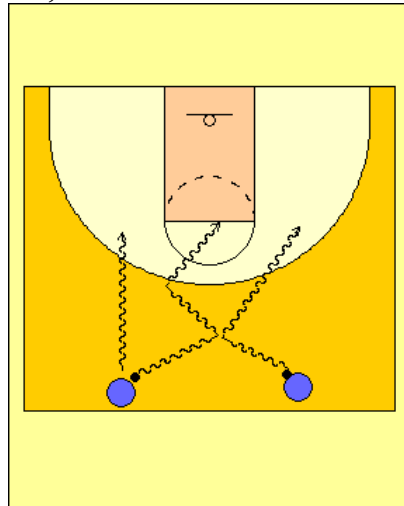


Diagramma 10

3-Pick & roll (serie) (diag. 11)

I ragazzi usano la sedia come fosse un blocco sulla palla.

Soluzioni:

- finta di andare sul blocco, proseguire con la stessa mano.
- usare il blocco e penetrare sul lato dx
- arrestarsi dietro il blocco

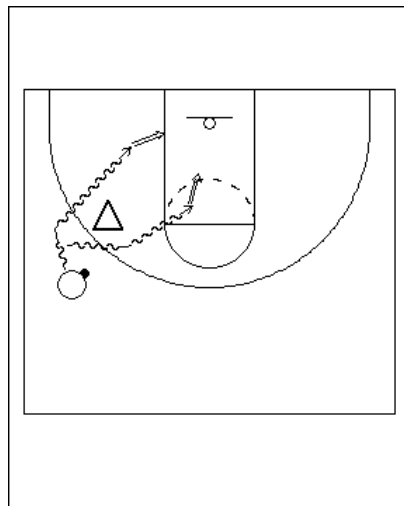


Diagramma 11

4- 2 passaggi prima di tirare

I ragazzi a coppie, un pallone a coppia.

Dopo ogni tiro cambio di competenze.

Chi ha la palla in mano passa al compagno fuori dai tre punti, poi corre a tirare.
Chi passa va a prendere il rimbalzo per passare di nuovo al compagno e poi correre a tirare.

Per migliorare la collaborazione fra passatore e tiratore. Possono tirare più coppie contemporaneamente nello stesso canestro: trovare lo spazio libero dove poter effettuare un tiro, cercare l'angolo e il tempo giusto per il passaggio.

Variante: si può fare anche in forma di gara fra le coppie.

Questi alcuni esempi di esercizi.

Ricordo che ogni "pezzo di gioco" o di situazione può essere sfruttato per costruire un esercizio appropriato.

STRESS

Quando siamo sufficientemente soddisfatti della esecuzione, possiamo passare a situazioni più specifiche e/o di stress.

Lo stress può essere costituito da:

- fatica (numero di canestri realizzati);
- velocità (quanti canestri realizzati in un tempo specifico);
- avversario (situazioni agonistiche con difensore in recupero, ecc.);
- gare.

Alcune considerazioni finali:

Se si vuole migliorare la tecnica di tiro con esercitazioni specifiche e analitiche è bene utilizzare per questo scopo la prima parte dell'allenamento, quando i ragazzi non sono ancora stanchi e possono perciò prestare la massima attenzione ai particolari richiesti.

E' bene invece riservare la parte finale dell'allenamento alle situazioni sotto stress.

Le difficoltà mentali (es fiducia nel proprio tiro) si superano anche migliorando gli strumenti tecnici.

Vorrei infine sottolineare l'importanza e l'efficacia delle sedute di allenamento individuali (magari con l'ausilio della ripresa video). Anche brevi sedute da soli con un ragazzo (a volte è sufficiente mezz'ora prima dell'allenamento) portano risultati sorprendenti.