

Pallacanestro : tecnica individuale del tiro in canestro

Autor(en): **Mrazek, Celestin**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **38 (1981)**

Heft 5

PDF erstellt am: **11.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000437>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Pallacanestro

Tecnica individuale del tiro in canestro

Celestin Mrazek, esperto G+S

Il principio del corridoio

È fuor di dubbio che ogni giocatore voglia diventare un buon tiratore. Per raggiungere questo obiettivo deve allenarsi di conseguenza ma, nonostante ciò, il risultato non corrisponderà all'energia spesa se viene a mancare una corretta tecnica. Messo a parte l'aspetto tecnico, il tiratore deve pure rispettare le seguenti regole:

a) Valutazione della distanza

Il giocatore deve poter valutare rapidamente la distanza che lo separa dal canestro, allo scopo di ben dosare la forza necessaria per lanciare il pallone. Questa qualità si acquisisce con un allenamento costante.

Conoscenza della traiettoria

Per giungere direttamente in canestro, la traiettoria del pallone non deve deviare né a destra né a sinistra. La tecnica del movimento necessario per dare al pallone la direzione voluta è acquisita una volta per tutte ed è l'elemento che eleva il tasso di riuscita ai tiri.

Nella seduta d'allenamento consacrata al tiro in canestro, si attira costantemente – e a giusto titolo – l'attenzione del giocatore sul lavoro dei polsi, delle dita, del gomito, del braccio, sulla posizione delle spalle, del tronco, delle gambe e della testa. Il principiante prova però grandi difficoltà di concentrazione simultanea sull'insieme di questi elementi.

Come fare per facilitarli questo apprendimento fondamentale e quali consigli dargli affinché possa correggere al meglio i suoi errori? La tecnica vuole che il movimento del braccio sia effettuato in linea diretta verso il canestro, il minimo scarto equivale a una perdita di precisione. Prima di dare la ricetta, in fin dei conti assai semplice, di questo gesto, procediamo dapprima a una piccola ripetizione generale: il giocatore ha le gambe leggermente divaricate (circa 30–40 cm), il piede situato dal lato del braccio di tiro è leggermente avanzato (circa 10–20 cm) rispetto all'altro. Le gambe sono flesse alle ginocchia, il tronco un po' inclinato in avanti e la testa ben sollevata. Il tiratore deve sentirsi «bene» in questa posizione.

Tiene il pallone con le due mani davanti al petto e comincia il movimento di tiro con una elevazione simultanea del corpo (gambe) e del pallone (braccia). Giunto all'altezza del viso, il pallone riposa già sulle dita della mano di lancio, mentre l'altra scivola a lato per sostenerlo.

Il gomito si trova sotto il pallone in modo tale che l'avambraccio sia in posizione verticale. Il movimento del braccio è orientato verso l'alto e legger-

mente verso l'avanti. Il polso, costantemente flesso indietro, termina l'azione con un «colpo di frusta» verso l'avanti. Il pallone lascia le dita solo quando il corpo e le braccia sono in perfetta estensione. Effettua allora una traiettoria «a campana» abbastanza alta, ciò che gli permette di beneficiare, relativamente, ricadendo, di tutta l'apertura del canestro.

Certo, al termine del movimento, ognuna di queste parti può essere corretta separatamente, ma la spiegazione (vedi sopra) è troppo lunga al fine che il principiante possa raccapezzarsi. Soprattutto a livello d'iniziazione, un procedimento semplificato all'estremo, detto anche il «principio del corridoio», si avvera molto più efficace: il giocatore s'immagina di disporre solo di uno stretto passaggio per eseguire il suo tiro. A un'estremità del corridoio si trova la sua testa, all'altra, il canestro: ogni «straripamento» del corpo o del pallone equivale a un errore nello svolgimento del movimento. Questo modo di fare favorisce la visualizzazione del gesto agli occhi dell'allievo, che può allora controllarsi da solo. L'efficacia di questo metodo è sorprendente: già dopo alcune decine di tiri, gli elementi più dotati danno alla traiettoria dei loro tiri una notevole precisione, senza deviazione laterale. Può succedere che un cattivo dosaggio della forza provochi ancora una imprecisione nella distanza. Inoltre il controllo è, pure, molto più facile poiché può essere svolto dal tiratore stesso o da un compagno dello stesso livello. Riassumendo, «il principio del corridoio» ha quale scopo di semplificare la spiegazione, l'applicazione e il controllo.

