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

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 38 (1981)

Heft: 5

Artikel: Pallacanestro : tecnica individuale del tiro in canestro

Autor: Mrazek, Celestin

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000437

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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.

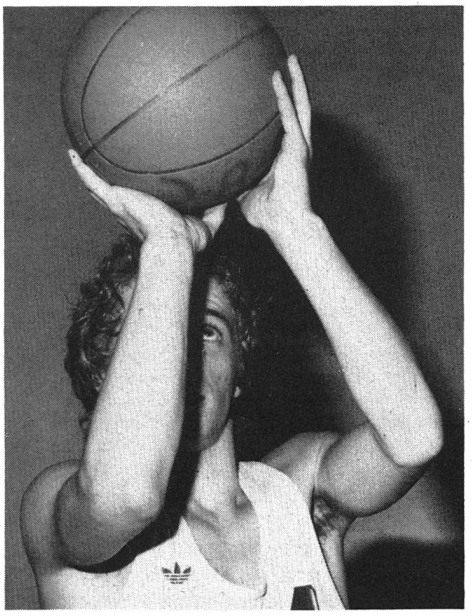
Conoscenza della traiettoria

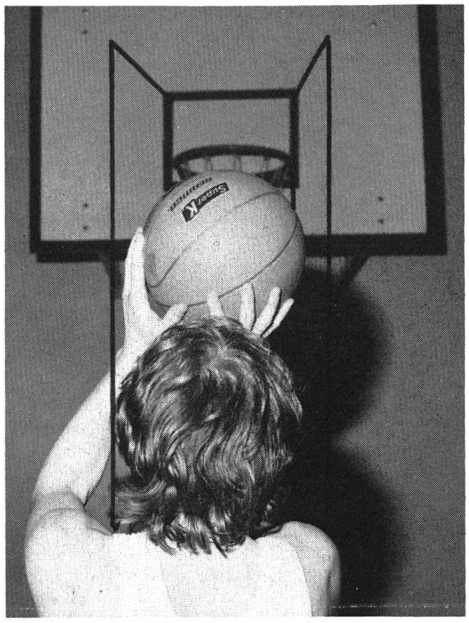
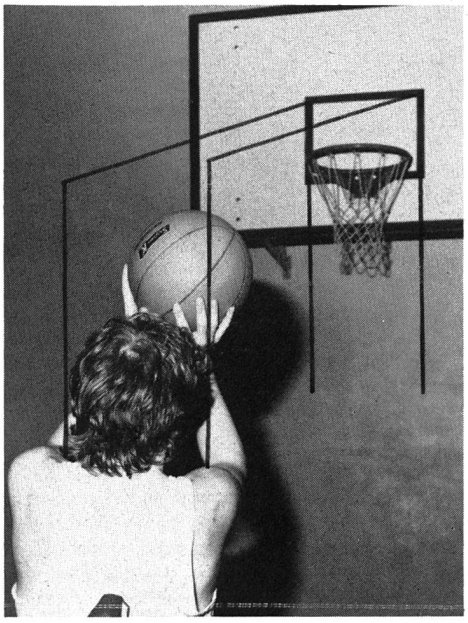
Per giungere direttamente in canestro, la traiettoria del pallone non deve deviare né a destra né a sinistra. La tecnica del movimento necessario per dare al pallone la direzione voluta è acquisita una volta per tutte ed è l'elemento che eleva il tasso di riuscita ai tiri.

Nella seduta d'allenamento consacrata al tiro in canestro, si attira constantemente – 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'assieme di questi elementi.

Come fare per facilitargli 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 leggermente 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 temine 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.