



DISPENSA TECNICA

TIRO

Sbagliando si impara? No, quando si tratta di creare automatismi corretti, s'ì quando si tratta di fare esperienze su differenti situazioni di gioco.

Quindi, prima di fare allenamenti di quantità di tiro, bisogna insegnare una tecnica di tiro corretta, individualizzata sul singolo atleta.

Tecnica

Equilibrio:

posizione dei piedi, larghezza della base d'appoggio. Da subito, fin dal minibasket, si può insistere per creare quest'automatismo. La maggior parte dei ragazzi tira, secondo me, con i piedi troppo ravvicinati.

Forza:

azione degli arti inferiori verso l'alto, gambe piegate. Secondo la distanza da cui si tira, nulla deve cambiare nella tecnica, se non il differente piegamento delle gambe. La forza per arrivare a canestro deve partire dalle gambe: abitudini sbagliate frequenti sono invece velocizzare la distensione del braccio, inarcare la schiena o fare una torsione del busto.

Nelle esercitazioni tecniche, è molto importante stabilire la distanza massima dalla quale tirare. Un buon metodo, seppur empirico, per stabilire questa distanza, è far tirare il giovane da sotto canestro e poi allontanarsi dallo stesso un passo alla volta, quando vedo che il ragazzo, per tirare è costretto a saltare e soprattutto comincia a cambiare qualche dettaglio tecnico, non gli devo permettere di allontanarsi oltre.

Direzione:

distensione del braccio verso canestro; una pistola è meno precisa di un fucile a causa della canna corta. Il proiettile, maggior tragitto compie all'interno di una canna, miglior direzione prenderà. Per questa ragione bisogna distendere il braccio verso canestro. Un tiratore con buona tecnica sbaglierà tirando corto o lungo, mai storto.

Parabola:

frustata del polso e stimolo delle gambe. La frustata inoltre fa "girare" la palla: la traiettoria sarà più stabile, il tiro più morbido.

Coordinazione:

armonia tra le spinte degli arti inferiori e quelli superiori; respirazione, inspiro nella fase di carico ed espiro in quella di scarico.

Palla a contatto solo delle dita: parte sensibile della mano.

Sensibilità, precisione:

la sensibilità si può sviluppare, tiri da molto vicino, palloni diversi come peso, dimensioni o costruzione (soprattutto nel Minibasket), tirare ad occhi chiusi (tutti sanno che un cieco sviluppa naturalmente un tatto superiore)...la precisione è anche dosaggio della forza, percentuale di forza usata.



Bisogna porre molta attenzione ai ragazzi che hanno rigidità articolare del cingolo scapolo-omerale: pretendere da loro di avere il braccio di tiro allineato nelle sue varie articolazioni (spalla-gomito-polso) è una richiesta che crea soltanto tensione muscolare, che andrà a scapito della precisione. Meglio quindi permettere a questi ragazzi di non avere i piedi rivolti a canestro, ma ruotati rispetto alle spalle. In questo modo avremo il braccio allineato e la muscolatura rilassata.

Sequenza didattica

- non tirare a canestro in modo che il successo non sia dato dalla realizzazione, ma dalla corretta esecuzione: tiro ad una mano da sdraiato, tiro ad una mano con il piede corrispondente alla mano di tiro su una linea, idem usando anche la mano d'appoggio, arresto senza tiro, per controllare la verticalità del salto e l'equilibrio in volo.
- a canestro: giro del mondo, autopassaggio arresto e tiro, palleggio arresto e tiro, tiro da ricezione (smarcamento, uscita dai blocchi, da una penetrazione e scarico), tiro dopo due salti (ancora per verificare l'equilibrio in volo).

Obiettivo:

arrivare ad avere un proprio stile, sempre uguale, stessa velocità di rilascio, indipendentemente dalle varie condizioni che si presentano in gioco.

Correzioni:

1 concetto alla volta; non è possibile pretendere da un ragazzo, in pochi secondi, che assimili correzioni diverse, ad es. piega le gambe, distendi il braccio..... ma una correzione a seduta (oggi diamo attenzione alle gambe piegate e basta).

Tattica (scelta)

Concetto di buon tiro: quando posso tirare, quando devo tirare; sono libero, c'è presenza a rimbalzo, abbiamo rovesciato il gioco, abbiamo data la palla dentro... ogni allenatore deve avere una chiara comunicazione con i propri giocatori, non deve succedere che un ragazzo, dopo aver tirato e sbagliato, chieda conferma con gli occhi della bontà della propria scelta, o si ponga il problema se l'allenatore lo supporterà in caso d'errore. Chi tira, lo farà senza "pensare", sicuro della propria scelta.

Un giocatore deve sapere quando tirare ed essere supportato non solo se segna.

Il concetto di buon tiro è assolutamente individuale, ciò che buono per Bargnani non lo è per Crosariol, per un quattordicenne è diverso che per un sedicenne...

Aspetto mentale

Apprendere a sentire le emozioni di un tiro ben eseguito, riviverle, visualizzare una buona esecuzione, "sentire" la palla che esce bene dalle dita ed entra nel canestro.

Allenarsi in situazioni di gara: velocità d'esecuzione uguale a quella di partita, ma anche importanza del tiro stesso; costruire gare od esercizi in cui sbagliare o segnare può significare far perdere la propria squadra, o farla vincere.

Tiro libero:

visualizzare il tiro, isolarsi, nessun disturbo.

Respirazione, come abbiamo già detto in precedenza, inspirare nella fase di carico, espirare nella distensione, ma nel tiro libero la respirazione è ancora più importante perché abbiamo il tempo per "sentirla"



Dobbiamo insegnare a crearsi un rituale che si ripeterà sempre, sia fisico che di pensiero. Penserò sempre, ad esempio, ad un canestro su tiro libero realmente eseguito in allenamento, od in un'altra partita, che l'allenatore ha "scelto" come il "mio tiro magico", ripeterò gli stessi gesti...non sarò distratto dai tifosi avversari, dalle loro grida, nè dall'importanza del tiro stesso.

Conclusioni

L'allenamento ha una parte fondamentale nella costruzione del tiro di un giovane, è molto più importante del talento.

E' difficile però allenarsi "bene "al tiro. Spesso noi allenatori chiediamo ed otteniamo impegno fisico, ma la capacità di "sentirsi", di porre attenzione a piccolissimi dettagli, è spesso trascurata.

Dobbiamo parlare con il giocatore, confrontarci con lui, insieme capire come individualizzare la tecnica in base alle esigenze del ragazzo stesso.

In questo noi dobbiamo sentirci allenatori di uno sport individuale: ogni ragazzo va allenato al tiro in modo "speciale", diverso da un altro.

Coach Federico Danna