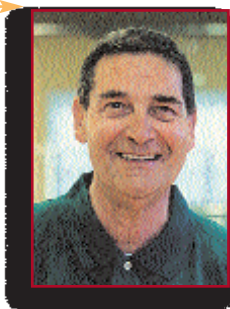


Allenamento individuale in estate



Uno dei migliori insegnanti dei fondamentali nel basket italiano. Nei suoi 18 anni a Rimini ha

formato decine di giocatori che si sono poi affermati a tutti i livelli.

In questo articolo conclusivo della stagione illustreremo alcuni esercizi che si possono fare individualmente per migliorare il tiro. Non c'è bisogno di altro che un pallone, un canestro e... la voglia di migliorare.

La posizione delle mani

Apriamo una parentesi prima di descrivere gli esercizi ed osserviamo due dettagli molto importanti per il tiro e che vi possono essere utili per migliorare questo fondamentale. Nella fig. 1 vediamo la posizione sbagliata, perché la mano di appoggio è troppo alta sul pallone, mentre la mano che tira ha il palmo appoggiato e quindi vi è

minor sensibilità. Nella fig. 2 vediamo la posizione corretta, perché la mano di appoggio è laterale alla palla, la palla appoggia sui polpastrelli e lo sguardo è verso canestro.

La posizione delle dita

Nella fig. 3 vediamo la posizione sbagliata, perché le dita della mano di tiro sono troppo vicine le une alle altre.

Nella fig. 4 vediamo la posizione corretta, con le dita aperte per un miglior controllo.

Stazioni di tiro

Questo esercizio si prefigge di tirare sempre concentrati con un traguardo da raggiungere ed un numero di canestri da realizzare consecutivamente per poter spostarsi indietro

e arrivare all'ultima stazione di tiro. Nel *diagr.1* sono quattro le stazioni. Tanto i canestri da realizzare, che le stazioni possono variare a piacere. Si inizia dalla stazione 0, quella sotto canestro: si devono realizzare cinque canestri consecutivamente prima di spostarsi alla stazione 1 e così di seguito, fino a raggiungere la stazione 3, quella più distante da canestro. Se si sbaglia un tiro, si ricomincia a tirare dalla posizione precedente, fino a quando non si realizzano i cinque tiri. E' quindi possibile constatare i miglioramenti della percentuale di tiro,

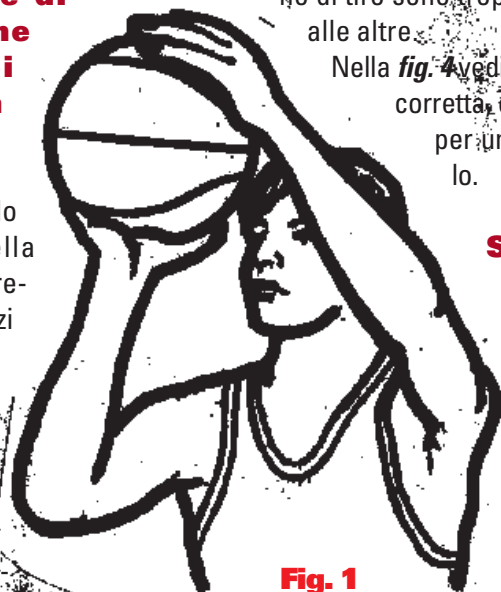


Fig. 1

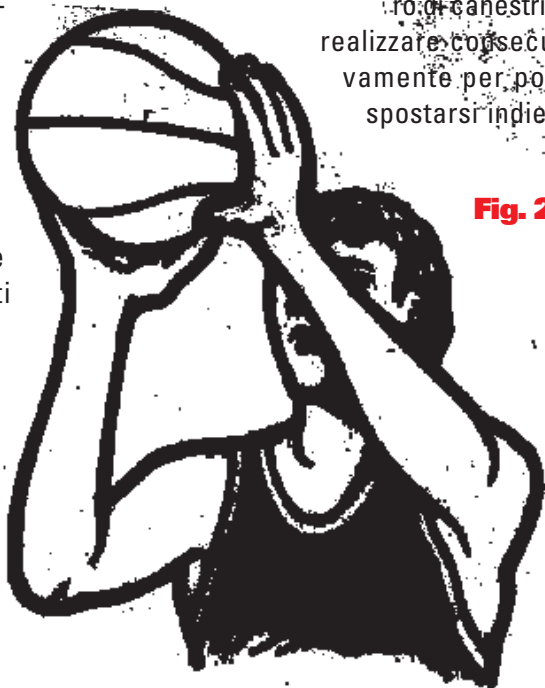


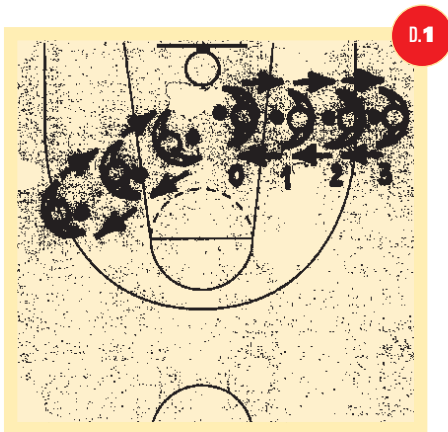
Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



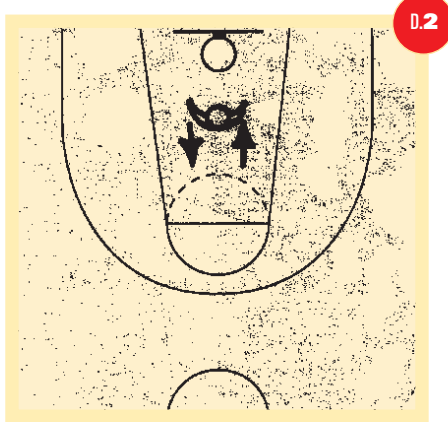
D.1

rapportando i tiri realizzati a quelli totalmente effettuati.

Si può, inoltre, variare l'angolo di esecuzione del tiro ed il tipo di tiro, piazzato, in sospensione, dopo uno o due palleggi etc.

Esercizio analitico per la fase finale del tiro

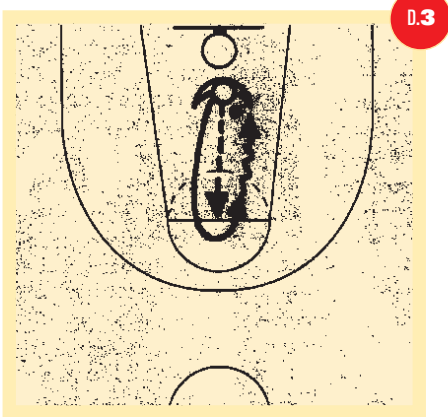
Ci si dispone sotto canestro, con il braccio completamente disteso ed il polso caricato e spezzato all'indietro, con il pallone sopra la mano che tira. Il tiro parte con la sola azione del polso, facendo rotolare la palla sulle dita e con le dita che terminano rivolte a canestro. Il pallone deve entrare nel canestro senza toccare il ferro; ogni tre canestri realizzati in questo modo, si fa un passo indietro e ad ogni errore un passo in avanti (*diagr. 2*).



D.2

Tiro dopo saltelli

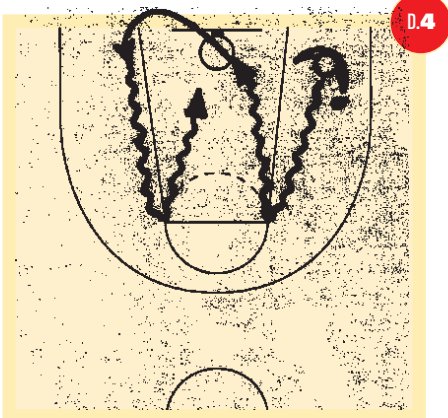
Partendo dalla posizione fondamentale, ginocchia piegate, palla all'altezza del petto, mani pronte al tiro, busto eretto, leggermente piegato in avanti, dopo alcuni saltelli si tira.



D.3

Tiro con autopassaggio

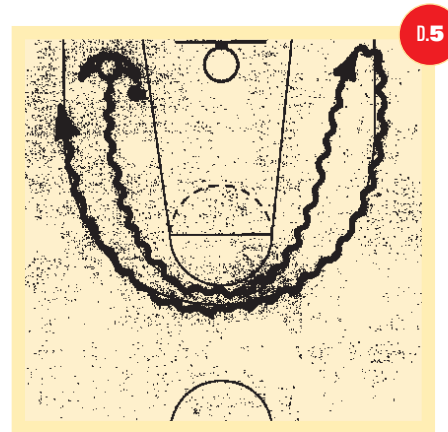
E' anche un esercizio di condizionamento. Si inizia da sotto canestro, con la schiena rivolta al tabellone. Si esegue un autopassaggio, buttando la palla davanti a sé in lunetta e dandole un effetto contrario, la si recupera, si esegue un'entrata e si ripete l'azione per un minuto e si contano i canestri realizzati (*diagr. 3*). L'esercizio può essere variato, cambiando la partenza-incrociata o omologa- e anche il tipo di conclusione-in corsa, dopo arresto ad uno o a due tempi, dopo arresto rovescio e tiro di forza.



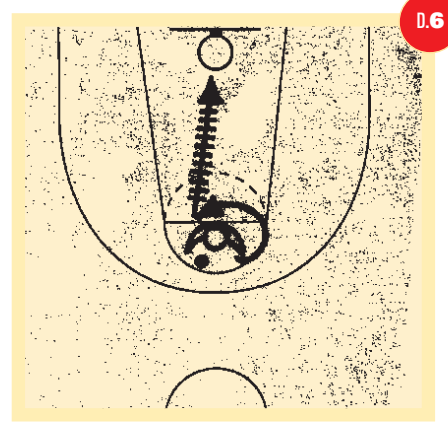
D.4

Tiro con cambi di senso e di velocità

Si parte in palleggio da fuori area, con il pallone sulla mano esterna e, all'altezza della linea di tiro libero, si cambia senso e velocità e si tira da sotto,



D.5



D.6

ripetendo l'azione sull'altro lato, il tutto per un minuto, contando sempre i canestri realizzati (*diagr. 4*).

Cambio di senso

Si inizia dalla linea di fondo in angolo e si palleggia esternamente alla linea del tiro da tre punti, guardando sempre il canestro. Giunti dall'altra parte si cambia senso e si torna, sempre in palleggio, nella posizione dalla quale si è partiti. Si può eseguire l'esercizio con uno o due palloni, palleggiando in contemporanea o alternando il palleggio (*diagr. 5*).

Tiro dopo un giro, con occhi chiusi

Si parte dalla posizione fondamentale, con la schiena rivolta a canestro. Saltando, si esegue un giro frontale in aria, si ricade in posizione di equilibrio e si tira in sospensione ad occhi chiusi, ammortizzando la caduta dopo il tiro (*diagr. 6*).