

Pallacanestro a scuola – Tiri: Tiro in corsa

L'acquisizione della tecnica per il tiro in corsa è importante per un tiro a canestro alla massima velocità.

I giocatori sono distribuiti sotto diversi canestri. Nell'ambito di questo esercizio, si fa un ultimo palleggio forte per caricare la palla (i destri eseguono contemporaneamente un passo con la gamba sinistra), seguito da due appoggi (i destri destra-sinistra) e un salto (i destri sulla gamba sinistra), sollevando il ginocchio della gamba destra; si tira quindi la palla a canestro con una mano appoggiandola contro il tabellone.

Osservazione: questo esercizio preliminare è particolarmente importante perché gli allievi devono approfondire la tecnica e iniziano ad acquisire chiaramente il movimento. In linea di principio andrebbe prima insegnato il tiro e successivamente il tiro in corsa. Gli allievi più bravi possono provare a effettuare il tiro in corsa da entrambi i lati del canestro (da destra con la mano destra, da sinistra con la sinistra).



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Fonte: Daniel Frey, responsabile della formazione Swissbasketball e G+S; Oliver Berger, esperto G+S e insegnante di educazione fisica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO