

Pallacesto: I tiri a canestro

La precisione è fondamentale nella pallacesto. Se si tira ma non si insacca ci si diverte solo a metà. Per riuscire un tiro, la tecnica è molto importante.

Tiro da fermo

Il tiro da fermo viene usato soprattutto dai principianti per il tiro libero o dalla distanza. Con il tiro da fermo si esercitano i fondamentali per poi riuscire un tiro in corsa e in sospensione.



Consiglio: Per esercitare il movimento di estensione e di tiro ci si può sedere su una panchina e tirare contro il muro (colpire un determinato punto sul muro). Compito: portare la palla verso l'alto – estensione del braccio con cui si tira – tirare la palla con le dita imprimendole un movimento ad arco verso l'alto e piegare il polso. Lasciare il braccio in estensione (metafora: «grab the cookie»: ruba il biscotto dalla scatola).

Tiro in corsa

Il tiro in corsa viene utilizzato soprattutto in veloci contrattacchi, quando si parte soli a canestro. Lo slancio della corsa aiuta il movimento di tiro, per questo il tiro in corsa è relativamente facile da imparare. Se il tiro in corsa viene effettuato con la mano destra, la sequenza dei passi è la seguente: ricevere/intercettare la palla sul passo sinistro-destro-saltare con la gamba sinistra.



Consiglio: Per esercitare il tiro in corsa (da destra) iniziare a 2 m e a 45° dalla linea di fondo. Passo di puntello con la gamba sinistra verso il canestro, alzare il ginocchio destro. Portare la palla verso l'alto e estensione del braccio destro. Piegare il polso e lasciare il braccio esteso.

Tiro in estensione

Il tiro in estensione è difficile da contrastare; la tecnica non è però facile da imparare. Il tiro viene effettuato durante il salto con entrambe le gambe, quando si è al punto morto. Poiché per saltare e tirare è necessaria una certa forza, nonché una coordinazione complessa, dovrebbe essere insegnato solo a partire dai 14 anni.



→ [Sequenza di immagini del tiro a canestro \(pdf\)](#) → [Esercizi «Tirare e segnare»](#)

Fonte: Saskia Zubler, docente di educazione fisica e esperta G+S Pallacesto



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO