

Pallacanestro a scuola – Tiri: Costruzione del tiro

Le spiegazioni tecniche devono riguardare gli aspetti essenziali. È indispensabile che le dimensioni della palla e l'altezza del canestro siano commisurati al livello dei ragazzi. In caso contrario la corretta esecuzione del tiro risulta compromessa.

Posizione a un metro di distanza dall'anello del canestro, a 45° rispetto al tabellone: concentrarsi sull'angolo superiore destro del quadrato disegnato sul tabellone e afferrare la palla in posizione di tiro (v. immagine).

Allontanare quindi di qualche centimetro la mano di sostegno (quella sull'orecchio) dalla palla e durante il movimento di tiro accompagnare in parallelo la palla senza toccarla (le 5 dita sono sempre rivolte verso il soffitto). In questo modo si garantisce che il tiro avvenga a una sola mano. Indice e medio sono ancora a contatto con la palla e definiscono la rotazione all'indietro di quest'ultima fino alla «rottura» del polso (le dita rimangono aperte e rilassate, rivolte verso il pavimento).

Chi segna canestro palleggia tranquillamente fino al canestro successivo libero, dove ripete lo stesso movimento. Chi non fa canestro deve prima svolgere un esercizio supplementare (ad esempio palleggiare tra due paletti, palleggiare alzando le ginocchia fino al cerchio centrale ecc.).



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