

I FONDAMENTALI

IL TIRO

E' il fondamentale che di sicuro attira di più le attenzioni dei giovani. Ci sono diversi tipi di tiro da insegnare: terzo tempo e tiro piazzato sono da sempre i primi due modi di tirare che si insegnano a chi inizia a giocare a basket. Prima di parlare del tiro vero e proprio (quindi del tiro piazzato, tiro in elevazione, tiro in "sospensione" etc etc...) vorrei analizzare il movimento del terzo tempo.

Il terzo tempo rimane di fondamentale importanza per tutte le situazioni di tiro in campo aperto: con molto spazio a disposizione e giocato in velocità. Elementi da insegnare nell'esecuzione del terzo tempo sono:

- primo passo lungo per "allungare" su un eventuale difensore che ci affianca;
- secondo passo "al ferro": dobbiamo insegnare ad andare in alto, quindi evitare di cadere oltre il tabellone come spesso accade. Il terzo tempo è un movimento che ha efficacia se è eseguito in verticalità nella sua parte finale;
- protezione della palla: insegnare a tenere la palla saldamente in entrambe le mani e sul lato opposto a quello dove si trova il difensore;

Oltre a queste semplici regole da osservare nell'insegnamento del terzo tempo dobbiamo puntare l'attenzione su altri due particolari:

- ultimo palleggio prima di iniziare il movimento. Deve essere più rapido, la palla va spinta con forza a terra e il pallone va recuperato velocemente per iniziare il movimento in anticipo su un eventuale difensore (per "rubare" il tempo);
- rilascio del pallone: sottomano, mezzo gancio o palla sopra la testa. Ci sono vari modi di finire il movimento di terzo tempo, in base alla situazione (campo aperto, posizione del difensore etc etc...) è necessario eseguire un rilascio del pallone differente. Inizialmente è preferibile insegnare un solo modo di rilascio, col passare del tempo poi si possono aggiungere altre soluzioni. Quella che preferisco è il sottomano. Motivo: il terzo tempo è un movimento verticale e viene eseguito per lo più in situazioni di campo aperto (= grande velocità) per questo l'appoggio in sottomano risulta più funzionale.

Il movimento di terzo tempo perde di efficacia in un'attacco a metà campo, a causa della preparazione sempre più "tattica" delle difese (a zona o a uomo ma molto flottate dentro l'area) e della diminuzione dello spazio per il gioco in 1c1. Questo movimento ha un "difetto" intrinseco: è giocato in situazione di disequilibrio (tutto il movimento è eseguito su una sola gamba per volta, l'attaccante subisce quindi i contatti con la difesa). In oltre è giocato in una situazione "limite": una volta iniziato il movimento la palla va comunque lasciata per non incorrere in un'infrazione di passi.

Queste criticità del movimento, unite alle difese sempre più fisiche e, spesso, tattiche fa perdere efficacia a questo movimento. Credo che sia importante continuare a insegnare questo fondamentale ma, al contempo, è anche importante insegnare un tiro che negli ultimi anni se è un po' dimenticato: il tiro di potenza. Insegnato in situazioni di gioco veloce tende ad assomigliare al terzo tempo (l'arresto è in due tempi, abbastanza "lungo", come fosse un terzo tempo interrotto) ma da qualche garanzia in più: abbiamo infatti entrambe i piedi ben piantati a terra, possiamo così resistere ai contatti creati dalla difesa e possiamo anche reagire alle scelte difensive senza incorrere in infrazione di passi. Per eseguire un buon arresto di potenza bisogna insegnare:

- arresto: in due tempi, con tempi di esecuzione minimi (quindi....rapido!!), sempre eseguito "piede esterno + piede interno";

- postura: gambe piegate, aperte quanto le spalle. Dobbiamo insegnare ad essere forti sulle gambe per resistere ai contatti (come un albero ben piantato a terra che resiste alla forza di una slavina grazie alla sue forti radici!!!);
- fare cuneo: posizione a 45° dal ferro (ma anche con meno inclinazione va bene), andare con la spalla verso il ferro, pallone ben saldo in entrambe le mani, spostato sulla mano esterna (quella lontana dal canestro). Il braccio e la spalla interna vanno verso il canestro e proteggono dai contatti dei difensori;

Sono convinto che questo tipo di tiro, in molte situazioni, risulta essere più funzionale e più efficace rispetto al movimento di terzo tempo.

Ma veniamo al tiro piazzato. Per prima cosa mi preme sottolineare che la progressione delle tre minacce, per me è la seguente: “Hai la palla in mano? Bene, cerca di vedere se puoi: 1° Tirare!, 2° Passare! e 3° Palleggiare!”. Patendo da questo presupposto la prima cosa che dico è: se sei libero tira!

Si inizia così, fin da piccoli, a creare la giusta mentalità ai nostri atleti. Contemporaneamente va insegnata la giusta tecnica di tiro. Quello che bisogna curare fin da subito è il lavoro dei piedi e la presa sulla palla:

- che sia una situazione di ricezione e tiro o di palleggio e tiro il lavoro dei piedi rimane identico: prima di recuperare il palleggio (o ricevere un passaggio) aumentare il ritmo delle battute (quindi della corsa) dei piedi per arrivare con i piedi “vivi”;
- tenere il peso del corpo sugli avampiedi;
- stare in posizione di corsa cestistica (quindi leggermente piegati sulle gambe);
- eseguire un arresto senza fare balzi, meglio se a due tempi;
- le mani devono essere ben aperte, la palla deve stare sulle dita e si deve cercare di stare con le mani più vicine possibili (classica presa a “T”);

Credo che un buon tiro non possa prescindere da una perfetta esecuzione di questi dettagli. Una volta che il lavoro dei piedi è ben eseguito e che la palla è nella corretta posizione è più facile iniziare il lavoro analitico sul rilascio del pallone (movimento delle braccia):

- dalla ricezione o dall’arresto (quindi da una posizione con la palla che sta all’altezza del petto) la palla va portata alla posizione di rilascio. Questo movimento di spostamento è quello che ogni atleta interpreta a suo modo. Penso che, una volta fissati i concetti, bisogna lasciare che ogni giocatore sviluppi il suo tiro nel modo che crede più funzionale e comodo. L’importante è che ci sia il giusto **ritmo di tiro**: dall’arresto o dalla ricezione inizia il movimento di tiro, che non si deve interrompere ma deve invece avere una fluidità/continuità fino al rilascio della palla con il corpo in piena estensione verso l’alto;
- posizione del gomito. Nel momento del rilascio il gomito deve essere sopra la spalla;
- posizione delle spalle. Le spalle devono stare ferme, la spalla del braccio dove sta la palla non si deve muovere in avanti, altrimenti si ha una torsione del busto e il tiro è eseguito appunto con la spalla e non ha equilibrio;
- rilascio. Il braccio di deve estendere verso l’alto, al massimo dell’estensione il polso va “spezzato” per disegnare una parabola che proietti il pallone verso l’alto per poi ricadere verso il ferro;

Oltre a curare tutti questi particolare, bisogna curare anche altri due aspetti fondamentali:

- **spinta delle caviglie**. Non si spinge con le gambe! Provate e vedrete che la spinta iniziale, l’inizio del tiro arriva dalle caviglie e dalla parte anteriore del piede, non dalle gambe!!
- **equilibrio**. Per eseguire un buon tiro il giocatore deve avere un buon equilibrio, quindi effettuare la spinta con entrambe le caviglie, non ricadere all’indietro, non effettuare “sforbiciate” con le gambe quando si è nella fase di volo. Ovviamente ci sono atleti che

tirano anche in situazioni di disequilibrio, ma una cosa è avere doti particolari che permettono tiri non in equilibrio, una cosa diversa è insegnare o, peggio, non correggere un movimento di tiro eseguito non in equilibrio.

Dunque, riassumendo, per eseguire un buon tiro dobbiamo curare:

1. buon arresto
2. spinta delle caviglie
3. equilibrio
4. ritmo di tiro

Fatto questo possiamo dedicarci a tutto quello che riguarda la situazione del rilascio (posizione del braccio, dei gomiti, delle mani et cetc...) che qui ho un po' tralasciato perchè sono sicuro che tutti voi conoscete e sapete insegnare bene.

Mi preme concludere questo articolo parlandovi della sequenza didattica. Utilizzate sessioni "a secco" per insegnare un corretto movimento ma non limitatevi a questo! Trovate sempre esercizi dove, oltre che curare la tecnica, ci sia sempre una parte agonistica (limite di tempo, numero di canestri da raggiungere) anche in situazioni puramente didattiche. Lavorate molto tempo riproducendo situazioni di partita, per abituare i nostri atleti a tirare in situazioni reali (utilizzate esercizi con difensori "guida", esercizi che riproducono situazioni di penetra e scarica, o di ricezione e tiro etc etc...) e insegnate a tirare sotto pressione se volete che poi i vostri giocatori facciano canestro in situazioni di forte stress!

Un'ultima cosa: dovete avere sempre massima fiducia nei vostri giocatori/tiratori, dovete inculcare nella loro testa il concetto di essere il miglior tiratore per prendere quel particolare tiro! Se i vostri giocatori sentono la vostra fiducia faranno canestro anche in situazioni difficili, al contrario...sbaglieranno anche i tiri più facili!