

Alba (CN), 03 giugno 2011  
Palazzetto di c.so Langhe 50

Lezione tecnica

## GLI ESERCIZI DI TIRO

di Bruno BOERO

### ***“Un buon tiro può assolvere da molti peccati tecnici, ma non da tutti”***

Quale è la prima cosa che fanno i ragazzi appena entrati in palestra?

La storia dell'evoluzione del tiro passa prepotentemente dalla fionda all'archibugio ai droni teleguidati di Lebron James da Miami.

Non guardiamo al passato, ma chiediamoci:

Cosa è cambiato nel frattempo?

1. La forma del tiro? (= la meccanica) dall'invenzione del tiro in sospensione, per merito di Hank Luisetti nel 1937 al Madison Square Garden nell'incontro Stanford vs Long Island... è iniziata l'era moderna del tiro.
2. La sostanza? (= buttarla dentro) resta immutata
3. Certamente la distanza! tiro da due punti, poi 6,25, poi 6,75.....oggi tirano bene anche i #4 e #5, ed anche da grandi distanze.
4. Il metodo di lavoro?
  - esercizi di impostazione , correzione o restrizione
  - giochi e gare
  - situazioni di gioco
  - pressione mentale

In Italia abbiamo sempre avuto una buona scuola di tiro, lo diceva anche Lou Carnesecca in uno storico Clinic Nazionale svoltosi a Roma nel 1964 (quando gli allenatori italiani erano in totale 400).

Abbiamo avuto una buona scuola didattica! Perché abbiamo avuto eccellenti maestri italiani negli anni sessanta e settanta!

Così oggi sappiamo insegnare ed allenare:

- ✓ equilibrio
  - ✓ il tiro in corsa da dx e da sx (ambidestria)
  - ✓ il tiro in sospensione
  - ✓ il tiro dopo ricezione con arresto frontale ad un tempo
  - ✓ il tiro dopo ricezione con arresto laterale a dx e a sx
  - ✓ il tiro dopo palleggio-arresto
  - ✓ il tiro con “arresto-rovescio” e movimento di potenza (power move)
5. la VELOCITA' di ESECUZIONE: ma ricordiamoci che la lentezza, all'inizio, non è mai un disvalore.
  6. la CONSAPEVOLEZZA: siamo passati dalle fasi storiche dei giocatori super parsimoniosi e dai punteggi bassi, ai gregari, agli specialisti, e poi finalmente al concetto : “tiri il giocatore giusto al momento opportuno e nella posizione più favorevole”, che è poi l' obiettivo finale di ogni squadra che si rispetti.

7. la FANTASIA! di cui tanto oggi si discute: fantasia motoria, inventiva, originalità, iniziativa e di cui si dice che la scuola italiana sia carente, rispetto, ad esempio, alla scuola di area slava.

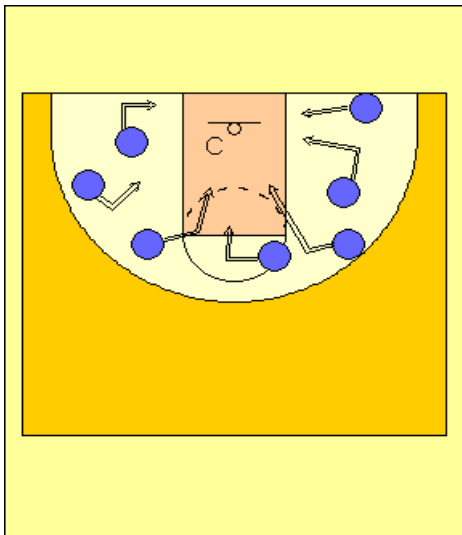
### L'EQUILIBRIO

Con i ragazzi si parte ovviamente dall'equilibrio.

I Coach Pete Newell e John Wooden basavano tutto il loro insegnamento sull'equilibrio statico e dinamico.

E ricordo che equilibrio riguarda soprattutto avere le gambe cariche.

Esercizio: giocatori sparsi, senza palla, di fronte al coach e fronte al canestro. Simulare la ricezione da destra, girare i piedi a canestro, mirare, tirare, e concludere con un bel coro di "ciuff": da dx e da sx (diagr.#1)



I ragazzi, insieme, hanno gridato "CIUFF!"  
Ma allora è proprio vero: tutti possono fare canestro!

diagr. #1

## **FANCY MOVES** **(Movimenti di fantasia)**

Questa serie di movimenti è specifica per migliorare o perfezionare: l'equilibrio, l'uso di entrambe le mani, il controllo del corpo, la coordinazione motoria, accrescere il repertorio individuale, lo studio dell'avversario e la visione del gioco.

Tutti i movimenti si svolgono da destra e poi da sinistra.

L'uso dello specchio è sempre strettamente obbligatorio, salvo diversa indicazione.

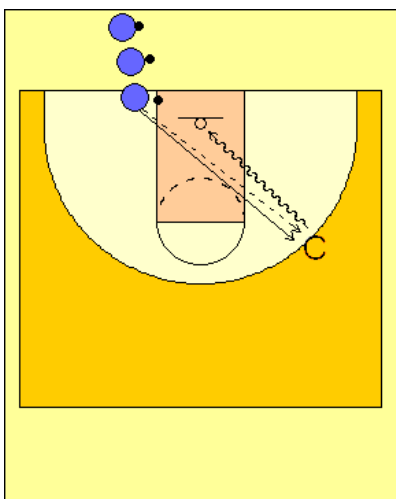
Tutti gli esercizi si concludono sempre con un canestro realizzato.

1. Dopo aver raccolto l'ultimo palleggio prima del terzo tempo: far ruotare la palla...
  - a) ..... sotto la gamba, passando internamente, recuperarla e tirare in corsa.
  - b) ..... dietro la schiena e tiro in corsa.
  - c) ..... sotto la gamba e dietro schiena e tiro in corsa.
  - d) ..... sotto – dietro – sotto... e tiro in corsa.
  - e) ..... stessa serie, passando sotto la gamba esternamente.
2.
  - a) Tiro in corsa con cambio di mano finale (esempio: da mano dx a mano sx).
  - b) Con doppio cambio di mano finale (dx, sx, tiro con la mano dx).
  - c) Giro (rotazione) delle braccia verso l'interno e tiro in corsa con la mano esterna.
  - d) Con abbassamento finale del braccio che esegue il terzo tempo e tiro sottomano con una mano, protendendosi in avanti (movimento visto anche recentemente da J.J. Barea, NBA Dallas)
3. Movimento Derrick Rose (#1 dei Chicago Bulls ed MVP della regular season) o ante-litteram da Charlie Yelverton (Ignis Varese): dopo l'ultimo stacco, cambio di mano con pedalata aerea delle gambe, per recuperare equilibrio e coordinazione. Tale movimento è un perfezionamento del tiro indicato al precedente punto 2 a).
4. Tiro in sottomano in secondo tempo, con uso dello specchio.
5. Idem con avvistamento del corpo, per proteggere con le spalle il proprio tiro (Marzorati).
6. Tiro in gancio "chiuso" in secondo tempo (con fronte alla linea di fondo).
7. Chiudere il palleggio con cambio di direzione proprio sotto canestro negli ultimi due passi e gancio "aperto", imbucando la palla (con fronte a centro campo) e senza l'uso dello specchio.
8. Incrociare le gambe dopo il recupero del palleggio e negli ultimi due passi che precedono il tiro in corsa.
9. Partendo dal fondo dell'area, scivolamenti sul fondo, "arresto rovescio" e tiro power move. I piedi e le spalle devono essere paralleli alla linea di fondo e le gambe cariche, ed i gomiti larghi a protezione della palla.
10. Penetrazione in palleggio dal centro con arresto power a centro area e:
  - a. tiro in sottomano con la mano interna
  - b. tiro sopra (schiacciata o "imbucata") ad una mano, sempre con la mano interna (per giocatori di alta statura)
11. Power move
  - a. con finta "testa – palla".
  - b. con ostacolo difensivo.
  - c. con spinta da dietro (colpendo l'attaccante con la palla o con un cuscino).
12. Arresto power move e tiro in gancio rovesciato in controtempo (secondo tempo), fronte alla linea di fondo, per proteggersi (con l'anello del canestro) da una eventuale stoppata.
13. Tiro dopo arresto in slittamento laterale verso l'interno per evitare il difensore.

14. Portarsi in palleggio sull'ultima tacca verso il fondo dell'area, giro in palleggio e gancio imbucando la palla dal centro, senza l'uso dello specchio.
15. Idem, con giro in allontanamento verso il centro area, arresto e tiro in sospensione (anche tuffandosi all'indietro (movimento Dirk Nowitzki, #41 di Dallas).
16. Nel tiro in corsa, dopo l'ultimo palleggio: arresto, giro esterno 360° e tiro da sotto.
17. Idem..dopo l'ultimo palleggio: arresto, giro interno 360° e tiro da sotto.

Nota: i movimenti di cui ai numeri 16 e 17 si possono eseguire anche senza arresto.

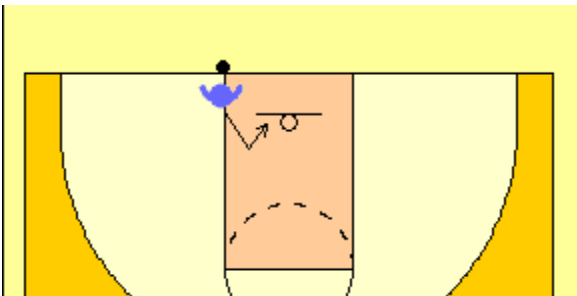
18. Dalla linea di centro campo: due palleggi e tiro in sottomano, senza usare lo specchio.
19. Idem con allenatore che ostacola il rilascio del tiro con una "scopa" , e tiro "arcobaleno".
20. "Strappa e vinci": il giocatore che si trova sotto canestro, passa al coach, corre, strappa la palla , e vola a canestro con un solo palleggio (diagr. #2): anche con tiro in secondo tempo, e poi anche con arresto "power move".



diagr. #2

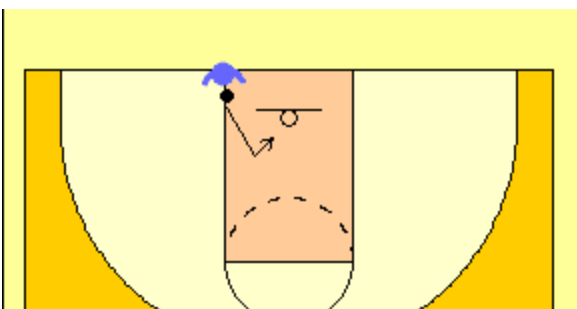
21. Tenendo un piede sulla linea laterale in corrispondenza del prolungamento del tiro libero: un palleggio e schiacciata o "imbucata" (usare il piede perno sx e poi dx) per la partenza incrociata. Concludere anche in secondo tempo con cambio di mano.
22. Dalla metà campo: palleggio con due palloni e tiro in corsa con la mano esterna, continuando il palleggio, e senza interrompere la continuità e il ritmo della mano interna, e riprendendo subito la palla precedentemente tirata a canestro, in modo da poter continuare il palleggio con entrambe le mani.
23. Serie "MIKAN DRILL", con tutte le opzioni e tenendo sempre la palla in alto:
  - a. passo e tiro dx e sx da sotto
  - b. jump shot da dx e sx in continuità da sotto
  - c. gancio aperto (con fronte alla linea di fondo), in continuità
  - d. gancio chiuso, con e senza l'uso del tabellone in continuità
  - e. con un palleggio schiacciato forte a due mani (per migliorare la coordinazione)
  - f. con difensore che spinge e ostacola il tiratore
  - g. anche sotto forma di record individuale in 60 secondi.

24. Palla vagante: corsa, tuffo, recupero, tiro. Si parte dall'altra linea di fondo campo, con l'allenatore che lancia la palla rotolata: il giocatore deve subito recuperare l'equilibrio, e può tirare in corsa oppure in sospensione al limite dell'area.
25. Da sotto canestro: tiro sullo specchio, salto, riprendo e ricado, e così di seguito per 3/5 volte, con tiro finale da sotto (mantenere sempre la palla alta).
26. Da circa 3 mt. Il giocatore tira la palla sullo specchio: la riprende schiacciandola con una botta ("BUM") sullo specchio stesso, ricade e tira immediatamente.
27. Idem da 3 mt. con due botte ("BUM BUM!") sullo specchio, ricade e tira (mantenendo la palla alta).
28. Giocatore sotto lo spigolo del tabellone: piedi dietro alla linea di fondo campo e schiena al centro campo: salto all'indietro e tiro sullo specchio. (diagr. #3)



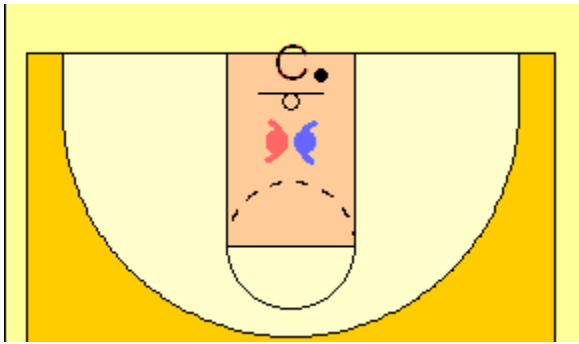
diagr. #3

29. Allontanarsi gradualmente verso il fondo, sino ad arrivare con la punta dei piedi sulla linea: salto e tiro sullo specchio.
30. Idem a coppie, con difensore: salto e tiro contro le braccia del difensore, per cercare un'azione da tre punti.
31. Fronte a centro campo, talloni sulla linea di fondo: salto e tiro senza specchio. (diagr. #4)



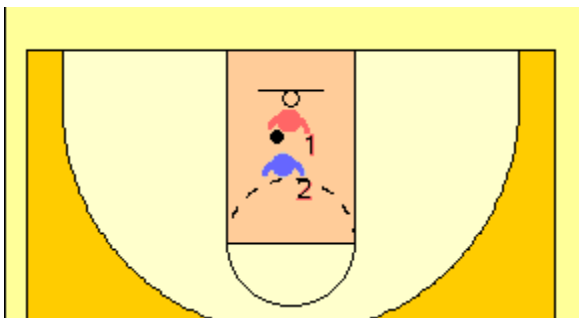
diagr. #4

32. Schiena contro schiena: 1c1 (no palleggio) a punteggio (diagr. #5): chi non riceve la palla, difende.



diagr. #5

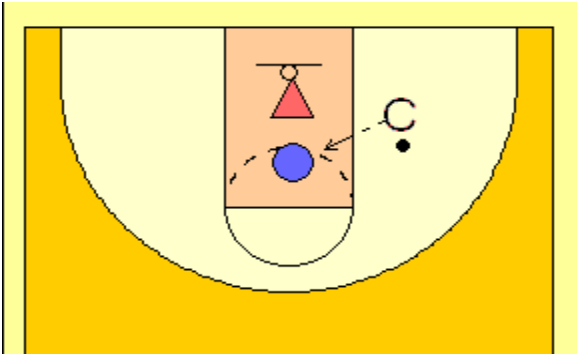
33. 01 passa con la mano dx o sx a 02 e difende.  
E' vietato palleggiare, e bisogna concludere entro 3" (diagr.#6)



diagr. #6

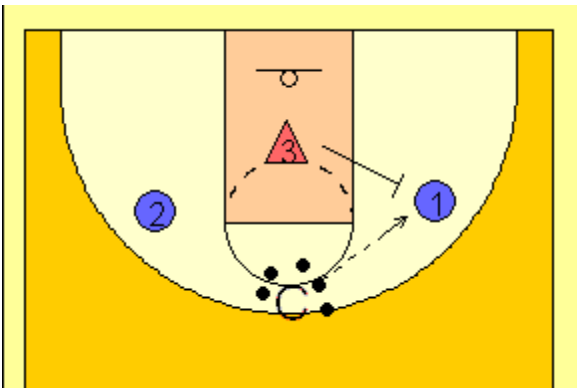
34. Partenza da fermi e dal perimetro, con palla: partenza incrociata verso destra, arresto in allontanamento su quello stesso unico palleggio e tiro in sospensione.  
La successione dei passi è la seguente: passo sinistro ( di incrocio), destro indietro, sinistro indietro e tiro immediato. Ci si crea un vantaggio dopo aver sbilanciato l'equilibrio del difensore.
35. Dal perimetro con palla: partenza diretta con arresto in arretramento, tiro dopo cambio di mano sotto la gamba (il secondo ed ultimo palleggio viene effettuato sotto la gamba esterna).
36. Dalla linea dei tre punti :palleggio sul posto con "hockey steps": partire con cambio di velocità a dx o a sx, arresto e tiro in sospensione.
37. Movimento "in e out" dal palleggio, da varie angolazioni, esagerando il cambio di velocità.
38. "Cambio di mano inverso" dal palleggio, da varie angolazioni (movimento Danilovic e Bodioga ) : avanzare in palleggio con la mano destra accentuando un piccolo sbilanciamento sull'ultimo palleggio verso l'esterno, per "far vedere al difensore la palla su quel lato" : riprenderla immediatamente con la mano sinistra, cambiando improvvisamente direzione e velocità. Idem con l'altra mano.
39. Dalla posizione di guardia, portarsi in palleggio in posizione di ala ed effettuare un doppio cambio di mano, accompagnato da un cambio di velocità per "esplodere" a canestro lungo la fascia laterale e concludere con un tiro in corsa, o altro.

40. “Tre finte”: 1vs1 senza palleggio a punteggio. Il passaggio dal coach a O1 è libero. Si deve concludere entro 3”. (diagr. #7)



diagr. #7

41. “Cinque stoppate”. Il coach tiene a terra cinque palloni, e li passa alternativamente a O1 e a O2, mentre il difensore X3 ha 5 potenziali stoppate da eseguire con la mano esterna. I punteggi sono: 5 punti per una palla stoppata o deviata, 2 punti per un canestro, -2 punti se il tiratore finta e/o ritarda l'esecuzione del tiro. Il difensore X3 non può sapere se il primo pallone verrà passato a dx o a sx. Gli altri 4 palloni andranno sempre in successione al giocatore che non ha tirato. (diagr. #8 )



diagr. #8

## ESERCIZI DI VERIFICA DELLA COORDINAZIONE NEL TIRO

### **PROGRESSIONE DIDATTICA**

Diamo per scontata tutta la serie di esercizi di tiro ravvicinato con una sola mano (per rafforzare il polso), i tiri da seduto, i tiri contro il ferro del canestro per controllare la direzione della palla o, per la stessa ragione, contro la parte laterale dello specchio, ecc...

Posizione di partenza: ciascun giocatore fermo e con la palla in mano. Giocatori tutti dentro l'arco dei 3 punti e vicini all'area, con fronte al canestro.

1. Al comando, piccoli spostamenti in salto a piedi pari a dx , a sx, avanti, indietro. Prima con palla ad altezza spalla, poi con palla alta (come nella fase conclusiva del tiro).
2. Auto passaggio, arresto ad un tempo e tiro simulato: in tal modo si può lavorare contemporaneamente su tutto il campo.
3. Da 2 mt: salto, salto , salto sul posto e tiro in sospensione.
4. Idem saltellando avanti a piedi pari: i saltelli sono corti, della misura di circa una scarpa avanti.
5. Idem saltellando indietro: poi una volta avanti , una indietro e tiro.
6. Idem saltellando lateralmente (dx e/o sx) a piedi pari.
7. Idem tenendo la palla alta sopra il capo.
8. Idem con palla altezza spalla.
9. Idem, saltellando avanti con palla tenuta: "una volta su e una giù". Arrivati circa a 2 mt, parte il tiro.
10. Idem sul posto con rotazione dei piedi e delle caviglie: verso dx e verso sx e tiro.
11. Idem a coppie, correndo avanti: ricevi dal compagno e tira.
12. Idem a coppie, correndo all'indietro: ricevi dal compagno e tira.
13. Salto e giro di 90° (dai 4 angoli dell'area : due ai gomiti dell'area , e due in post basso) tenendo la palla alta: verso dx e poi verso sx: controllare i punti di stacco e di ricaduta del giocatore .
14. Idem ..salto e giro di 180°: verso dx e poi verso sx.
15. Idem..salto e giro di 360°: verso dx e poi verso sx.
16. Idem ..con due cambi di fronte: 90° - 180° - 360° .
17. Giocatore con palla, in piedi sopra una panchetta a 2 mt. dal canestro: balzo giù, salto e tiro.
18. Idem: balzo giù dalla panca, ricevo, salto e tiro.

Gli esercizi descritti si possono eseguire anche senza scarpe, per aumentare la sensibilità , reattività e velocità e controllo degli arti inferiori.



Gli esercizi #17 e #18 si riferiscono all'ALLENAMENTO PLIOMETRICO:

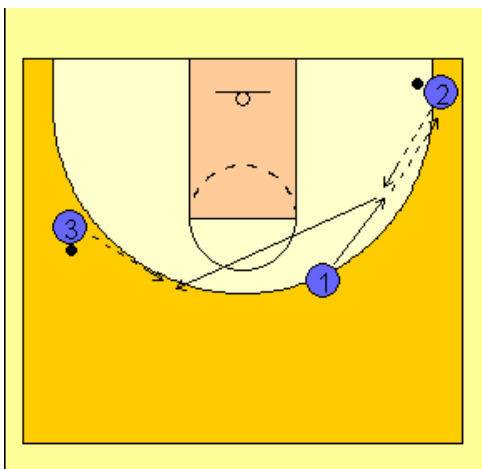
«Secondo il testo "L'allenamento ottimale" di J. Weineck, uno dei massimi esperti di fisiologia sportiva, la pliometria è un metodo di allenamento con salto in basso (che è la definizione che gli diede il suo ideatore Y. Verchoshansky) per la reattività muscolare.

In questo metodo di allenamento, troviamo un abbinamento complesso tra l'effetto delle componenti di un allenamento dinamico negativo (eccentrico), con quelle di uno dinamico positivo (concentrico). Sotto l'aspetto della fisiologia del muscolo esso sfrutta i momenti della pre-attivazione, del riflesso miotatico (ciclo stiramento accorciamento) e la componente elastica del muscolo. La pre-attivazione sembra essere una componente di un programma di un movimento stabile, che viene innescato dai centri sovra spinali. Il suo significato funzionale sta, da un lato, nella sensibilizzazione ottimale dei fusi muscolari e, dall'altro, nella variazione della elasticità della muscolatura interessata. Viene così creata una attivazione nervosa di base che, con il successivo "inserimento del riflesso di stiramento", produce un più elevato e rapido sviluppo della forza.

Un esercizio classico per la muscolatura dell'arto inferiore è il salto in basso. Viene eseguito un salto in basso a piedi uniti e, non appena si tocca il suolo, si esegue un salto verso l'alto. Il tempo di contatto a terra deve essere il più breve possibile (vedi esercizi #17 e #18).

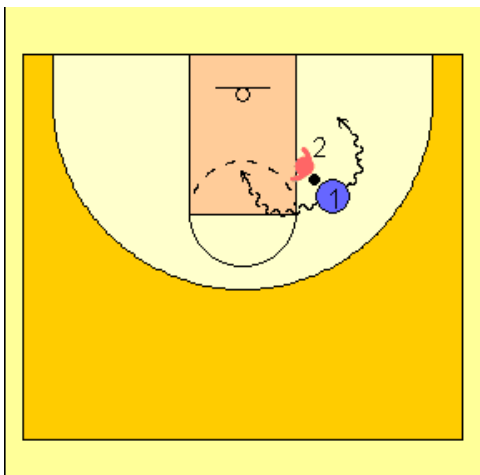
Questo allenamento serve ad ottenere un rapido e intenso guadagno di forza, dato dal miglior reclutamento dei fusi muscolari, senza che vi sia incremento della massa. Ciò è importante in tutti gli sport nei quali ha un grande ruolo la forza esplosiva. Bisogna evitare di saltare da altezze esagerate, perché può procurare danni a tendini, articolazioni e fasci muscolari.....» (da internet)

19. con due palloni e tre giocatori: O1 corre incontro alla palla di O2, riceve e si arresta con i piedi a canestro, finta il tiro, ripassa la palla e corre a riprendere quella dell'altro compagno O3.  
Per 10 volte, poi i giocatori ruotano in senso orario. (diagr. #9)



diagr. #9

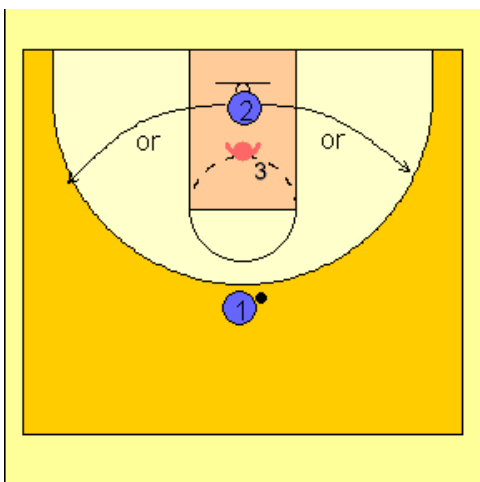
20. 1vs1 handicap (palla sulla schiena di X2). Si può usare un solo palleggio. Attenzione a ricadere nel medesimo punto di stacco, nel caso di arresto e tiro. (diagr. #10)  
Ricordo che il palleggio che precede l'arresto e tiro deve essere schiacciato con il polso molto forte, in modo che la palla rimbalzi veloce verso la posizione di tiro in tempi rapidissimi.



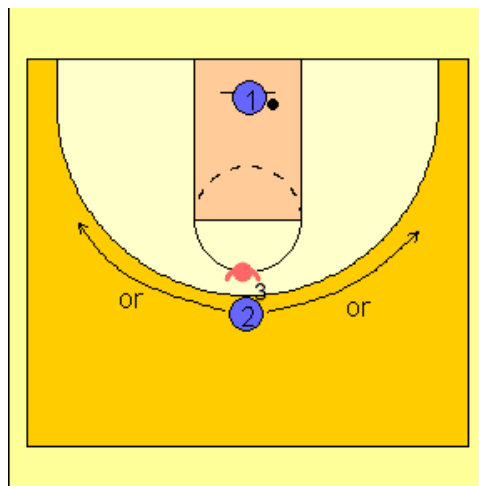
diagr. #10

Inseriamo un difensore (prima guidato, e poi libero).

#### 21. 1vs1 con appoggio



diagr. #11



diagr. #12

Per aumentare le difficoltà dell' esercizio ,il giocatore O1 palleggia da fermo con due palloni: egli imparerà a passare ad una mano e immediatamente con la mano esterna, direttamente dal palleggio, mantenendo il ritmo del palleggio con l'altra mano.

Anche con un difensore X4 (prima guidato e poi libero) su O1

***E finalmente, mettiamo i giocatori in campo!***

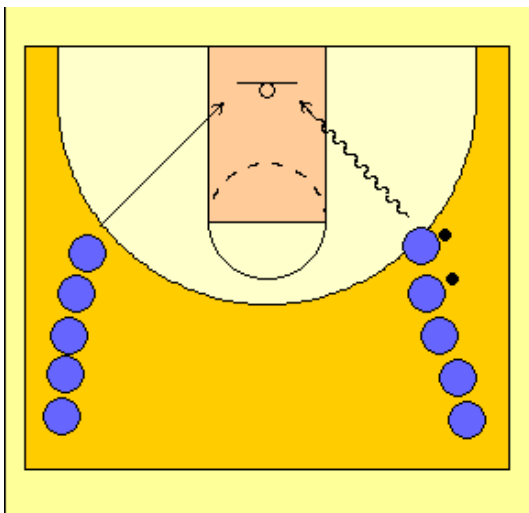
***Iniziando con l'esercizio più semplice ed universale che si conosca:***

#### 22. "Due file" (o trenino dx – sx) con due palloni:

che ne dite di vedere 5 canestri di seguito?

Senza palleggiare, senza commettere infrazioni, e senza lasciare cadere la palla dal canestro.

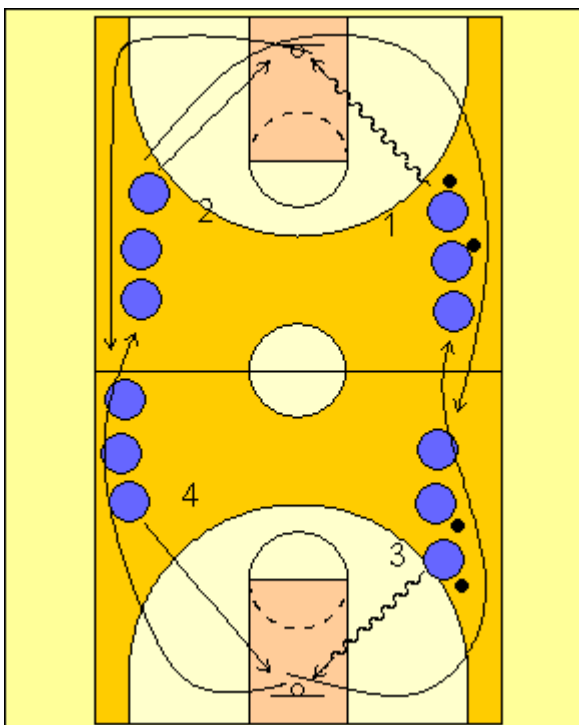
Ora 10 canestri di seguito per poter passare sull'altro lato. (diagr. #13)



diagr. #13

Non è così semplice, ma ora allarghiamo a tutto campo.

23. "Quattro file a tutto campo", tira in corsa la fila 1 e 3, si gioca prima con 2, poi con 4 palloni.  
 Che ne dite di contare 10 canestri di seguito? Chiamare il nome del compagno cui si deve passare la palla, battere ritmicamente le mani per incitare i compagni, non lasciare cadere la palla, non commettere infrazioni di "passi". (diagr. #14)



diagr. #14

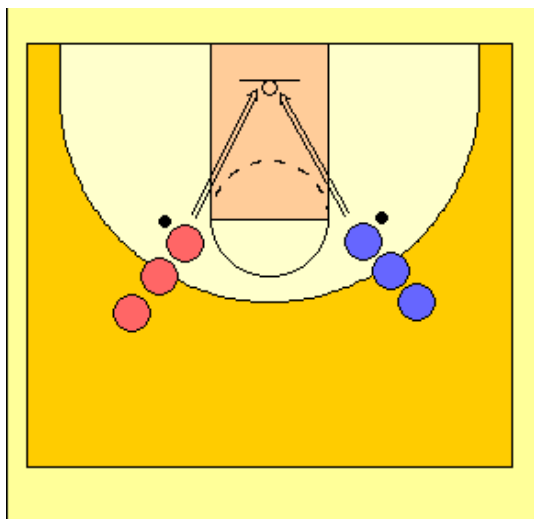
Con gli ultimi esercizi (#22, #23), siamo entrati nella maniera più semplice possibile in una sfera che supera l'equilibrio, l'ambidestria, la coordinazione e la velocità di esecuzione: è il fattore P.M.

## **PRESSIONE MENTALE**

Significa:

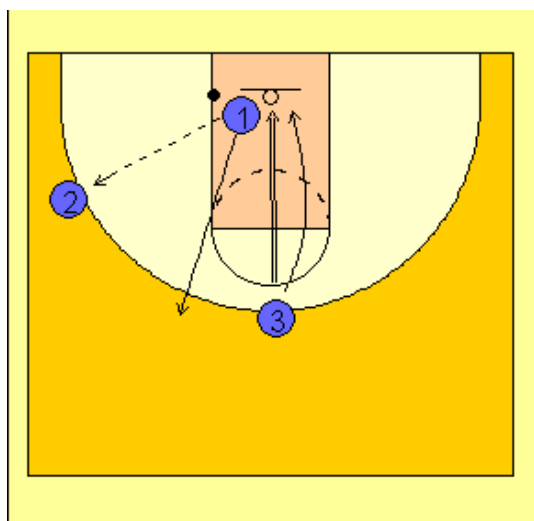
- ✓ Non perdere tempo
- ✓ Eseguire sotto forma di gara
- ✓ Proporre più difficoltà che non in partita
- ✓ Il tuo tiro conta sempre per la squadra!
- ✓ Intensità del lavoro
- ✓ Carattere di sfida

## **GIOCHI E GARE**



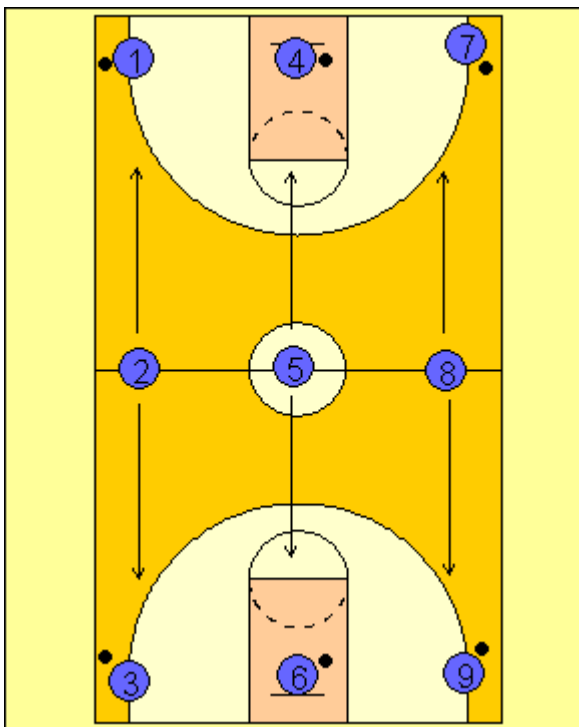
Diagr.#15

- a. tre canestri di seguito vince.
- b. più cinque canestri (+1 -1).
- c. più 30 punti (+1 da sotto +2 da fuori -3 se sbagli da sotto).
- d. KO (detto anche lampo o fulmine) iniziando con 4 palloni e finendo con 2, ad eliminazione, dal tiro libero.



Diagr.#16

- e. "21 punti", tre giocatori e due palloni. Il giocatore O1 che ha passato la palla deve andare nel posto lasciato vuoto dal compagno che si è buttato a rimbalzo, e rimanere rigorosamente su un quarto di campo. In tal modo si può gareggiare contemporaneamente con dodici giocatori e quattro squadre. Vince la squadra che arriva per prima a 21 punti. Poi si gioca da tre punti.



“Tiro a terzetti”, a tutto campo (9 giocatori e 6 palloni) per 24” per 3 volte. infatti

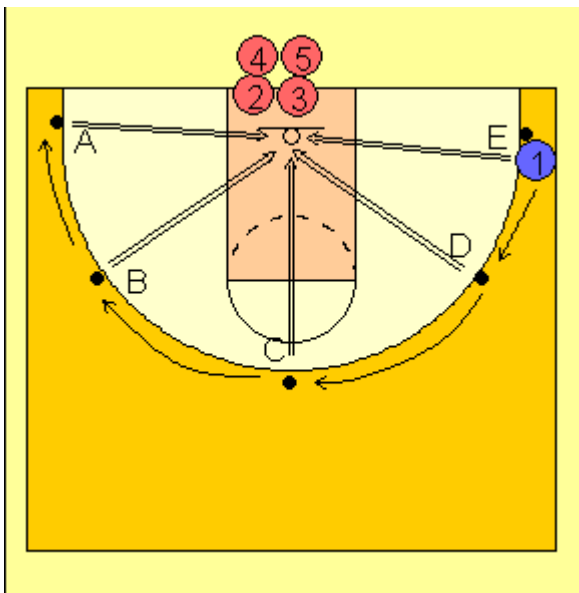
Prima tirano O2 – O5 – O8 → 24” →

Poi cambiano O3 – O6 – O9 → 24” →

Infine tirano O1 – O4 – O7 → 24” →

Si gioca prima dai 2 punti, poi (U 15/17/19) dai 3 punti.  
Teniamo il record del terzetto più prolifico.

Diagr.#17



“3 X 9 = 27 (punti potenziali)”

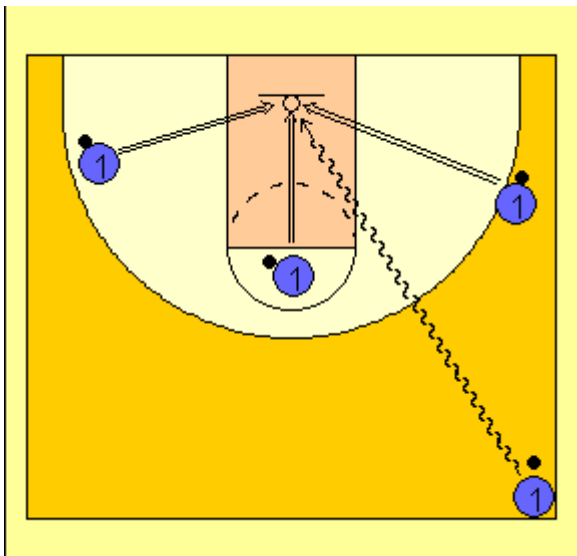
A-B-C-D-E sono i 5 palloni a terra nelle posizioni perimetrali esterne.

O1 è il primo giocatore che fa il giro del perimetro, tirando nove tiri da 3 punti e giocando tutti i palloni sia all’andata sia al ritorno verso la posizione di partenza.

O2-O3-O4-O5 sono i rimbalzisti che riportano di corsa i palloni a terra.

Proviamo a battere il record di 27 punti in 39”!

Diagr.#18



### "HOT SHOT"

Il giocatore con palla inizia partendo dalla metà campo ed esegue in successione, con l'obbligo di fare canestro:

- tiro in corsa
- tiro libero
- tiro da 2 punti
- tiro da 3 punti

E' ovvio che se il giocatore non realizza, deve ripetere quel medesimo tiro sino a che il canestro venga realizzato.

Proviamo a battere il record di 17"

Diagr.#19

### "TWO BALLS" ( si gioca a coppie)

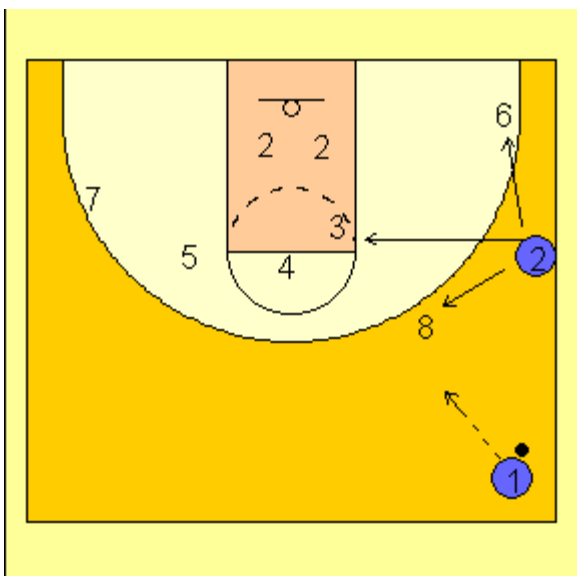
Si tratta del gioco studiato ed inventato per l'All Star Game dell'NBA '98-'99 e giocato per la prima volta al Madison Square Garden di New York.

Si tratta di tirare a coppie, alternandosi da posizioni fisse del campo con punteggi che vanno da 2 fino a 8 punti, in 60" per ciascuna coppia di giocatori (vedi Diagr.#20).

La coppia di giocatori 1 e 2 scelgono i tiri secondo un ordine libero e non preordinato, se non da loro stessi: sono permessi solamente due tiri da 2 punti e solo su errori di tiro da fuori. Al termine si calcolano i bonus: +10 punti vanno alla coppia di giocatori che è riuscita a realizzare almeno un canestro da ogni singola posizione.

-10 punti vanno alla coppia di giocatori che non hanno tirato almeno una volta da tutte le posizioni perimetrali.

Nella rotazione dei due giocatori, chi tira va a rimbalzo mentre il compagno prende una nuova posizione.



Diagr.#20

## TIRO ... "STILE LIBERO" ?

Oppure le regole tecniche sono universali e valgono per le Langhe, la Bassa Padana, il Tavoliere delle Puglie, l'NCAA, L'Euroleague, L'NBA?

Dobbiamo fare in modo e pretendere, che ogni tiro sia uguale a se stesso e che sia una piuma e non un mattone scagliato verso il canestro. Perciò:

✚ Servono due gocce di analisi (..... "mentre" tiro)

gambe cariche  
piedi allineati  
braccio disteso  
gomito bloccato  
polso spezzato  
dita larghe, in tensione  
tenere gli occhi sul ferro .

✚ Servono tre regole d'oro (..... "dopo" il tiro)

braccio alto  
secondo saltello di scarico  
abbassare il braccio solo quando la palla cade a terra (o dal canestro)

✚ Serve un allenamento specifico...

I tiri più importanti sono quelli che si fanno da soli, al campetto dietro casa ,o prima o dopo l'allenamento, quando i compagni sono sotto la doccia, e senza cambiare posizione fino a che da quel punto del campo si fa canestro ( questa è la regola ! ).

## UNA SPRUZZATA DI RICORDI... ERA IL 1976 E BRIAN WINTERS VENNE IN ITALIA...

Viaggio aereo da Milwaukee, Wisconsin, a Torino Caselle. Viaggio in macchina fino ad Alba .

Otto ore di differenza di fuso orario. Palestra del Liceo scientifico. Pallone non omologato NBA. Fondo in tartan verde. Non c'era ancora in Italia il tiro da 3 punti. Brian inizia a tirare e segna consecutivamente 19 tiri..... Non eravamo alla Milwaukee Arena, non c'erano 15000 spettatori paganti, ma 200 ragazzi con il fiato sospeso, che applaudivano al suo primo errore! Una emozione incredibile per tutti i presenti.

○ Quali sono i tiri buoni per il settore giovanile?

“Ogni tiro è buono, se pensi di poterlo fare. Altrimenti hai già ragione tu giocatore!”

Quando un giovane giocatore sceglie di tirare, in quel preciso istante è solo, e nessuno lo può aiutare: egli sta per operare una scelta libera, cosciente, responsabile, indipendente ed autonoma, come quando un bambino deve attraversare la strada. Perciò merita di essere assicurato, anche incoraggiato ed aiutato. Infatti nel settore giovanile nessun tiro può essere considerato sbagliato se la scelta era quella giusta.

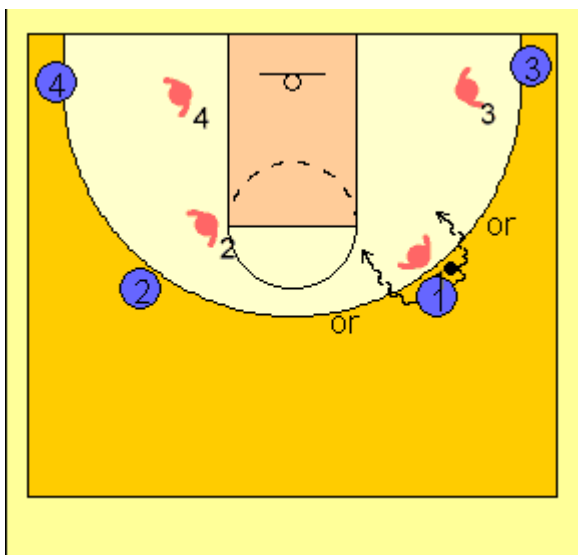
○ Quali sono gli errori tecnici?

Equilibrio, coordinazione, spinta, parabola, mancata distensione delle gambe o del braccio, punto di stacco e punto di ricaduta, ecc.....

○ Quali sono gli errori mentali?

- a. Tirare quando sei marcato (tiro forzato)
- b. Tirare fuori equilibrio (ricorda Pete Newell e John Wooden)
- c. Tirare fuori posizione e fuori dal tuo raggio di tiro (range)
- d. Non accorgersi di un compagno in una migliore posizione
- e. DISCIPLINA! Ad Istanbul il 12/09/2010, finale del Campionato mondiale, ha vinto la disciplina del gioco di coach “K”, che non aveva tiratori migliori della Turchia di coach Tanjevic!

**È ORA DI GIOCARE!!!**



4 vs 4 A ½ CAMPO AD HANDICAP

O1 parte con la palla sulla schiena di X1 e gioca “penetra e scarica” con l’obbligo di un passaggio: poi due passaggi prima di concludere , ecc... vediamo le scelte di tiro degli attaccanti.

Diagr.# 21

**MINI TORNEO 5 vs 5 A TUTTO CAMPO:**

Un canestro vince	cambiano maglia i playmaker
Due canestri vince	cambiano maglia le guardie
Tre canestri vince	cambiano maglia le ali
Quattro canestri vince	cambiano maglia i centri

E così di seguito: chi ha vinto tutte le partite?



*Siamo entrati a gamba tesa e prepotentemente nel campo delle  
“LETTURE”*

ovvero saper mettere in relazione persone (compagni ed avversari) luoghi (posizioni e spazi) e situazioni (palleggio – passaggio – anticipo – taglio – tiro – rimbalzo spostamento difensivo....)

*Usiamo informazioni di ritorno (feedback):*

- ✓ Dove ti trovavi?
- ✓ Eri libero?
- ✓ Dove erano i tuoi compagni?
- ✓ Dove erano i rispettivi difensori?
- ✓ Se tu non avessi potuto tirare, cosa altro ti sarebbe piaciuto fare?
- ✓ Hai deciso in anticipo cosa volevi fare?
- ✓ Fare delle domande per far riflettere.

Esercizio: contropiede continuato 3c2 (+ il 3° difensore che rientra dalla metà campo)

Esercizio: contropiede continuato 4c3 (+ il 4° difensore che rientra dalla metà campo)

Correggere e migliorare le letture e le scelte che ne derivano, fermando il gioco il minor tempo possibile.

Infine, ricordo che, nel corso di una stagione sportiva, si possono verificare obiettivamente in allenamento i tipi di errore la loro periodicità, ed i progressi in percentuale, mediante una apposita CARTA DI TIRO, predisposta per ogni singolo giocatore. Sulla CARTA DI TIRO sono disegnati 50 o 100 cerchietti, ciascuno dei quali rappresenta il canestro, e sul quale si annota il punto in cui batte la palla (avanti, dietro, sul lato dx e sx, ecc.) oppure se il canestro viene realizzato.

Consiglio di far tirare 10 serie di 10 tiri, per ricavare le opportune indicazioni tecniche per quel singolo allenamento o per una serie di test di allenamento, anche tenendo conto del grado di affaticamento del giocatore in esame.

Questo rilevamento risulterà tanto più utile in quanto, a partire dai campionati U.15 ,U.17 e U.19 gli allenatori dovranno necessariamente confrontare dati statistici semplici di ogni singola gara con gli obiettivi statistici offensivi che si saranno posti ad inizio stagione: ad esempio, percentuale del tiro da 2 punti non inferiore al 50%, percentuale del tiro da 3 punti non inferiore al 25%, percentuale di tiro libero 70%, ecc...

# CARTA DI TIRO DEL GIOCATTORE





Si gioca a gruppi di tre giocatori con due rimbalzisti fissi, un pallone, per 60 secondi, e si annota la successione e la percentuale. Il tiratore sceglie una posizione fuori dall'area e tira da fermo in sospensione.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	45
46	47	48	49	50

DATA ..... NOTE .....

PERCENTUALE =        / 50 =        %

NOTE .....

LEGÈNDA:  Realiz.  Lungo  Corto  Real. Tabella

IL RILEVATORE: .....

Per concludere, ricordo che a proposito dell'importanza del tiro, soprattutto nell'immaginario giovanile, Valerio Bianchini, a fine degli anni settanta ha scritto un articolo in cui si chiedeva ( .... Mi permetto di citare a memoria...):

*“ Chi ricorda il suo primo ciuff?”*

«...Quaranta battiti al secondo, otto minuti in apnea, mani fredde e sudate, spettatori mamma e papà, 4-applausi-4.....»

A ben pensarci, come giocatore ti sarai chiesto ogni giorno a chi appartiene moralmente quel magico sibilo chiamato “ciuff” che è arrivato anche questa sera come un regalo di fine scuola o di fine anno sportivo.

Credo che appartenga a te GIOCATORE che ti prepari ogni giorno per esso, al tuo PUBBLICO che si esalta con i brividi sulla schiena, alla tua SQUADRA che con esso ritorna a sperare, al tuo COACH che lo ha studiato, curato e rivisitato durante notti insonni, ai DIRIGENTI che ti preparano la struttura per poterlo fare.

Ma è anche un premio speciale per coloro che non sono più qui oggi con noi, e che molti anni fa hanno piantato un canestro da qualche parte in questa città.

Ogni giocatore con cui ho parlato negli ultimi anni ricorda mille ciuff, ma il primo della sua carriera è stato certamente degno del titolo NBA 2011 in gara 6 a Dallas! Infatti proprio quel primo ciuff ha dato vita a nuove fondate certezze, orgoglio, delusioni, amarezze, fatica, rabbia o speranze.

In altre circostanze , lo stesso avverrà in Famiglia, nella scuola, nel mondo del lavoro, in squadra.....»

E mille volte la squadra si è risvegliata, ha incominciato a muoversi, a recuperare, finché un altro canestro ha mozzato il fiato agli avversari!

E dopo, un secondo assordante rumore, il più bello: una sirena al 40' minuto, un boato, per te una leggenda, un mito per questo gruppo chiamato Squadra.....»

Sui nostri campi, nei nostri Giocatori e nei loro Maestri Allenatori trovo sempre qualcosa di magico: è la loro passione, la ricerca del miglioramento, il rispetto per le tradizioni.

Vi sono grato per avermi fatto apprezzare questa sera alcuni dei vostri “ciuff”, e vi invito a leggermi sul mio sito:

[www.brunoboero.it](http://www.brunoboero.it)

o a scrivermi via mail a

[bruno@brunoboero.it](mailto:bruno@brunoboero.it)

Bruno Boero

**« Molti giovani giocatori entrano in campo come professionisti, ma tirano come bambini. »  
(Al Mc Guire, ex coach di Marquette University)**

Copyright giugno 2011