



Federazione Italiana Pallacanestro
Comitato Nazionale Allenatori







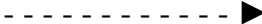




Di G. Gebbia con la collaborazione con R. Colli.

TIRO

CLASSIFICAZIONE E DISTRIBUZIONE NELL'ALLENAMENTO DURANTE LA STAGIONE

I diagrammi sono realizzati in base alla seguente legenda (gli attacchi con e senza palla ed i difensori sono stati indicati talvolta con simboli talvolta con numeri):

LEGENDA:

• Attaccante con palla;		
• Attaccante senza palla;	1	
• Difensore;		
• Coach (Allenatore);	C	
• Appoggio;	Ap	
• Palleggio;		
• Passaggio;		
• Tiro;		
• Movimento di un giocatore;		
• Blocco;		
• Rimbalzo;	R	
• Hand off (Passaggio consegnato);		

Tiro

Premessa:

Il lavoro individuale del giocatore deve riguardare tre aspetti fondamentali: tecnico-tattico, fisico e psicologico.

Abbiamo pensato di raccogliere la testimonianza di alcuni dei migliori tiratori di ieri e di oggi, per avere una visione completa, non solo dal punto di vista dell'allenatore, ma anche del giocatore.

Abbiamo chiesto a **Oscar Schmidt, Sasha Danilovic, Peppe Cassì, Enzo Esposito, Flavio Portaluppi, Marlon Garnett, Matt Bonner:**

- 1) Tiratore si nasce o si diventa?
- 2) Quanto tempo hai dedicato in allenamento al tiro?
- 3) “Che importanza riveste l’aspetto psicologico?”

Oscar

- 1) Tiratore si diventa con allenamento e faccia tosta.
- 2) Ho fatto più tiri di chiunque altro, di solito arrivavo un’ora prima ed andavo via un’ora dopo. Per tanti anni ho cercato di fare mille tiri al giorno, mia moglie mi ha aiutato molto passandomi la palla.
- 3) È la cosa più importante, devi avere una fiducia smisurata in te stesso, per riuscire a tirare in qualsiasi occasione anche quando nessuno vuole la responsabilità.

Danilovic

- 1) Tiratore si può diventare: Petrovic non era un tiratore naturale ed è diventato (con il lavoro) il migliore tiratore di sempre.
- 2) Tanto, anche da giocatore evoluto ho continuato a tirare tanto; ad esempio a fine allenamento cinquecento canestri realizzati.

- 3) L'aspetto psicologico è molto importante. Avere fiducia in se stessi, fiducia che si sviluppa anche con gli allenamenti.

Cassì

- 1) Tiratore si nasce, il mio era un tiro naturale, non costruito.
- 2) Tanto tempo, a fine allenamento rimanevo a tirare ripetendo sempre gli stessi movimenti.
- 3) L'aspetto psicologico riveste una importanza fondamentale, perché durante la partita, nei momenti di stress, avere la consapevolezza di avere eseguito un gran numero di tiri in allenamento ti dà sicurezza.

Esposito

- 1) Il tiro è talento naturale (anche se v'è allenato): sensibilità, facilità di tiro e di movimento.
- 2) Tanto soprattutto da ragazzino al campetto, a ripetere gli stessi movimenti per automatizzare; da giocatore evoluto più lavoro di mantenimento.
- 3) Importanza fondamentale, avere forte fiducia in se stesso, sia nei momenti negativi sia nei momenti positivi.

Portaluppi

- 1) C'è chi nasce con maggiore sensibilità, con senso del canestro, ma si può diventare tiratori. Il tiro è il fondamentale che si può migliorare di più.
- 2) Parecchio, sin dal tempo dell'attività giovanile; a differenza di tanti altri che si divertivano a giocare 3c3, io mi divertivo ad andare a tirare. Ho tirato prima e dopo l'allenamento, ogni volta che era possibile. Ho trovato utile lavorare sul tiro con un allenatore che mi osservava e mi indicava cosa e come correggere. Altra cosa importante l'approccio mentale, cioè andare a tirare con la mentalità di chi vuole migliorare.

- 3) L'aspetto psicologico è molto importante, pensare di poter fare sempre canestro (anche se sai che ciò non è reale) ti rende molto più sicuro.

Garnett

- 1) Il tiro è talento che va allenato.
- 2) Tante ripetizioni, anche di tiro in movimento .
- 3) “confidence”Avere fiducia in se stessi è molto importante.

Bonner

1)il tiro è talento che va allenato.Sin da ragazzino ho tirato senza difficoltà con una esecuzione corretta(tiro naturale),a differenza di tanti altri che facevano fatica a tirare correttamente.Diversi giocatori, al college, hanno speso molto tempo in allenamento per migliorare il tiro,ma senza risultati apprezzabili.

2)Tanto tiro per automatizzare

3) “confidence”Avere fiducia anche dopo aver sbagliato tre tiri di seguito per eseguire il quarto con la convinzione di realizzarlo.

La scelta di questi giocatori è stata motivata dal fatto che, oltre ad essere tra i migliori tiratori Italiani e stranieri, hanno caratteristiche fisiche e psicologiche diverse, provengono da scuole di basket e da realtà sociali e culturali diverse, e soprattutto, hanno maturato la loro formazione in realtà sportive diverse.

Questa loro diversità traspare dalle risposte, dalle loro convinzioni, dalla idea che ciascuno di loro ha su cosa significa essere tiratore:

-alcuni pensano che c'è qualcosa di innato,

-alcuni pensano che si può acquisire con l'allenamento

-tutti pensano che sia necessario,quotidianamente, un alto numero di tiri

-tutti pensano che l'aspetto psicologico sia importante,

-tutti pensano che sia importante la fiducia in se stessi; in linguaggio corporeo ciò si traduce nella giusta tensione muscolare(né ipotesì né ipertesi).La fiducia in se stessi si traduce nel pensiero “posso sempre segnare”.

Si evidenzia la necessità di ripetere il gesto in maniera quantitativa, affinché abbiano un automatismo su cui poi costruire la sequenza precedente al tiro.

Il tiro è una tecnica che va trattata anche con molte ripetizioni senza avversario, ma con numerose variazioni di ciò che lo precede. Il lavoro individuale sul tiro consente di correggere i piccoli dettagli e contribuisce a rafforzare il legame di fiducia reciproca fra il coach e il giocatore. Le esercitazioni di tiro occupano una parte cospicua del tempo dell'allenamento settimanale, con diverse modalità e diverse applicazioni anche per il miglioramento condizionale .

Si arriva anche al 25% del tempo di allenamento dedicato alle diverse esercitazioni di tiro. Le direzioni di queste esercitazioni sono divisibili in quantitative e qualitative. All'interno di questa suddivisione che prevede evidentemente che il giocatore esegua una grande quantità di tiro senza un carico metabolico elevato, mentre nel caso di esercitazioni qualitative sono previsti movimenti di ampiezza e velocità tali che il giocatore abbia un beneficio dall'esercitazione di tiro anche da un punto di vista metabolico.

Entriamo nel dettaglio degli obiettivi delle diverse esercitazioni di tiro:

Obbiettivi del tiro quantità:

Automatizzazione;

Ristrettezza di tempo;

Verifica di punteggi e percentuali (maggiormente individuali);

Intervento metabolico scarso;

Tale esercitazioni vanno sviluppate per giocatori evoluti dopo esercitazioni di forza di vario genere o dopo un intervento metabolico intenso.

Qualità:

Spostamenti tecnici precedenti intensi (uscita dai blocchi , in allontanamento, dal palleggio etc);

Cambiamento di posizione e di velocità tra un tiro e l'altro;

Intervento metabolico significativo (con diverse direzioni nei meccanismi aerobici ed anaerobici);

Impegni muscolari elevati e diversificati (accelerazioni , frenate , reazioni rapide);

Punteggi e percentuali (maggiormente di squadra);

Ristrettezza di tempo.

Esemplificazione di alcuni esercizi per categoria:

- **Automatizzazione:**

Serie da 20 tiri consecutivi per giocatore organizzato in terzetti, 150 –200 tiri per allenamento con rilevazione della percentuale. Nel corso del tempo si diminuisce il tempo a disposizione, si prefissa un target per rendere valida la serie, si aumenta la quota di tiro da 3, si producono dei piccoli movimenti di spostamento, si riducono a 10 il numero dei tiri.

La distanza va adeguata all'età dei giocatori e alle loro capacità realizzative.

- **Pressione e ristrettezza di tempo:**

- Terzetti, tiro da 2, 10 consecutivi per lo stesso giocatore, 24 canestri realizzati in 75 secondi.

(DIAGRAMMA N°1)

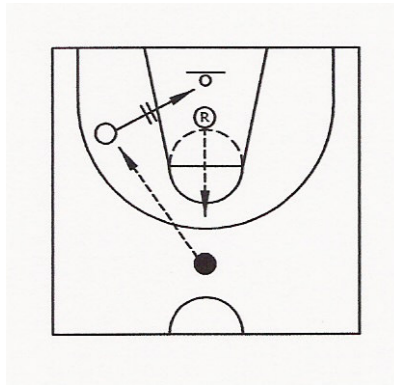


Diagramma n° 1

- Terzetti, tiro da 3,10 consecutivi per lo stesso giocatore,15 realizzati in 90 secondi .

(DIAGRAMMA N°2)

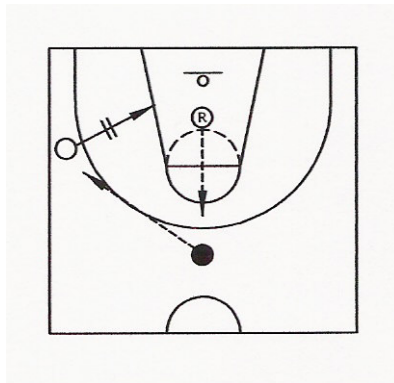


Diagramma n° 2

- **Tiro che produca un miglioramento del metabolismo aerobico:**

- Serie da 10 tiri consecutivi in uscita distanza delle uscite di 3-4 metri gruppi da 3.

(DIAGRAMMA N°3 - 4)

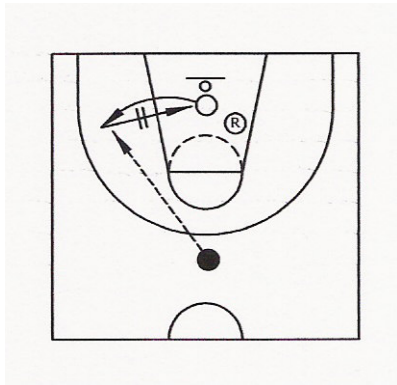


Diagramma n° 3

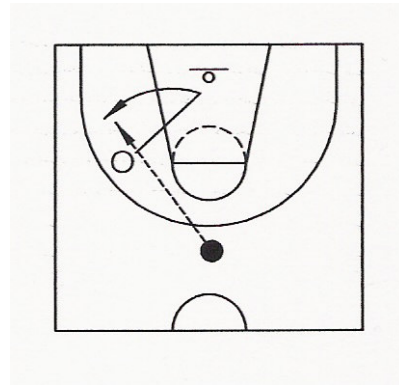


Diagramma n° 4

- Tiro con 5 giocatori e 4 palloni. (**DIAGRAMMA N°5 - 6**)

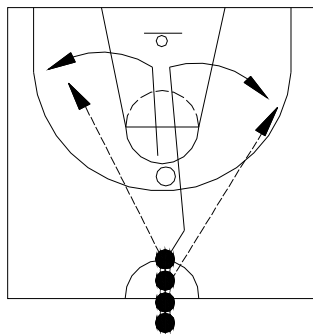


Diagramma n°5

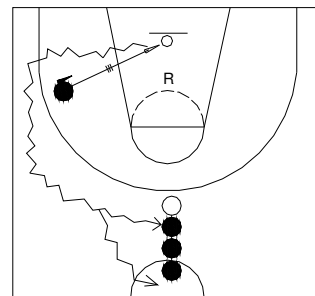


Diagramma n°6

- **Obbiettivo rapidità di tiro da situazioni:**

- Tiro da spostamenti, serie da 6 tiri, ricezione e tiro. (**DIAGRAMMA N°7**)

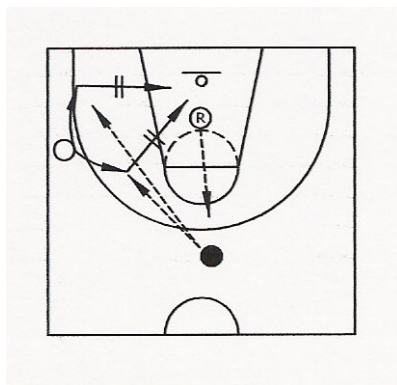


Diagramma n° 7

- Tiro da spostamento, serie da 4 tiri , ricezione partenza arresto e tiro. (DIAGRAMMA N°8)

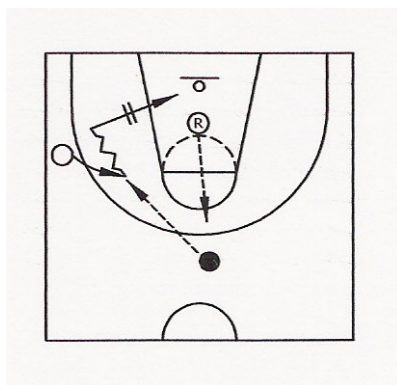


Diagramma n° 8

- **Tiro con media produzione di acido lattico:**

- Serie da 4 tiri consecutivi in uscita con distanza tra le uscite di 8-10 metri: gruppi da 4.

(DIAGRAMMA N°9 - 10)

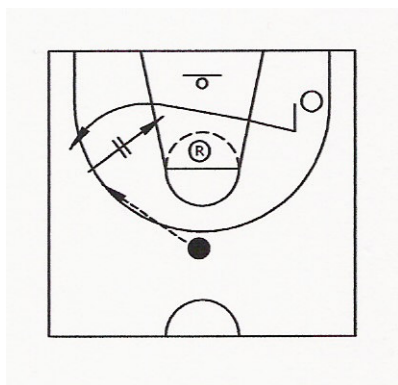


Diagramma n° 9

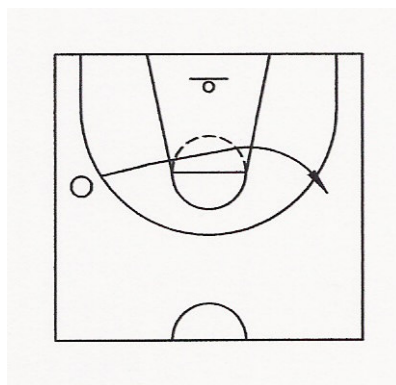


Diagramma n° 10

- Terzetti tiri da 3 con due palloni in 30 secondi (qualità). (**DIAGRAMMA N°11**)

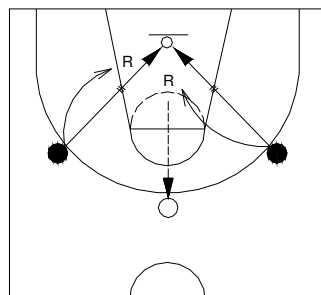


Diagramma n°11

- **Tiro per la stiffness:**

- Tiri reattivi con utilizzo spessore 3/4 centimetri (qualità). (**DIAGRAMMA N°12**)

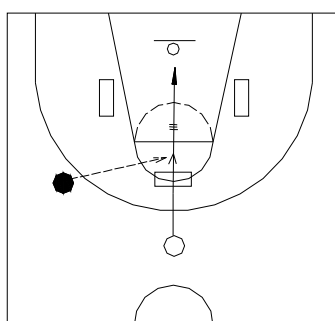


Diagramma n°12

- Partenza da lontano (12 metri) con arresti in velocità. (**DIAGRAMMA N°13**)

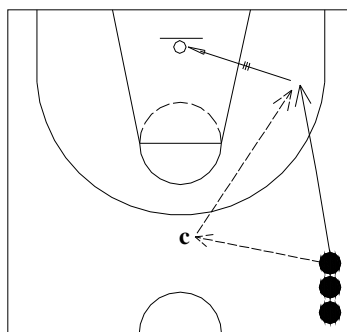


Diagramma n°13

Nel corso degli anni abbiamo affinato anche i sistemi di controllo che consentono una corretta successione delle esercitazioni ed una maggiore importanza alle diverse tipologie. Dall'inizio dell'anno effettuiamo delle sedute standard di tiro che prevedono due condizioni:

- a) serie da 20 tiri da fermo entro 60" –75" fino a 10 posizioni codificate comprese i tiri da 3 e rilevazione delle percentuali;
- b) serie da 10 tiri in spostamento incrociato da 5 metri per almeno 6–10 posizioni (circa 60 tiri totali). (**DIAGRAMMA N°14 - 15**)

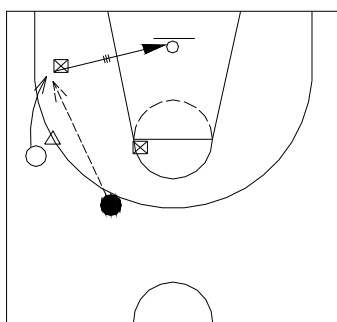


Diagramma n°14

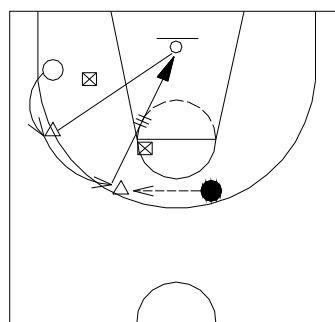


Diagramma n°15

Questo ci consente di avere un dato di partenza ed identificare il livello del giocatore: se le sue capacità realizzative sono al di sotto del 70% da 2 e il 60% da 3, egli necessita di una grande quantità di tiro. Questo accade molto spesso all'inizio dell'anno, dopo circa 30 giorni dove la