

# IL TIRO

Giovedì 2 Dicembre 1999

Prof. Stefano COMUZZO

Palestra I.T.G. Marinoni, via Aspromonte, Udine

- 1) Costruzione meccanica del gesto
  - 2) Ripetizioni del gesto globale
  - 3) Tiro in situazione
  - 4) Allenamento di tiro
- Posizione di partenza:
    - portarsi sugli avampiedi, alzare il braccio forte e poi caricare come per fare un salto. Questa è la posizione naturale di tiro per un atleta.
  - Presa del pallone:
    - Lasciare cadere il pallone a terra, prenderlo dopo il rimbalzo con una mano sola, portarlo in alto sopra la testa con il braccio completamente disteso e tirare "esclusivamente" con i piedi e il polso. Dalla posizione con il braccio disteso, le dita sono naturalmente sotto il pallone e non dietro, permettendo una spinta della palla verso l'alto e non verso il davanti.
    - Ripetere l'esercizio utilizzando anche la spinta del gomito. Il gomito del braccio che tira è direzionato verso il canestro.
    - Ripetere l'esercizio aggiungendo anche il secondo braccio, che svolge una funzione di supporto. Si posiziona a fianco del pallone, nel momento del tiro si stacca e rimane sul posto.
    - Ripetere l'esercizio completo aggiungendo all'inizio un autopassaggio.
  - Busto e gambe:
    - Una volta affinato i movimenti delle braccia, aggiungere la spinta di busto e gambe.
    - Esercizio per posizione iniziale di tiro: piegati con un piede dietro, ricezione di un passaggio, raccolgo i piedi a canestro e tiro.
    - Esercizi di tiro con saltelli (Boniciolli, Majano - Marzo 1999 - Raduno Squadra Nazionale Cadetti '83)