



DATA:

OBIETTIVO: TIRO

0001

MIN	DESCRIZIONE
5'	#1 - PASSAGGIO E TIRO: (Diag. 1) esercizio di passaggio e tiro da sotto. COMUNICARE: bisogna chiamare il giocatore a cui effettuiamo il passaggio.
5'	#2 - LEGGERE LA SITUAZIONE: (Diag. 2) tutti i giocatori con palla, due file. Tiro da sotto o in arresto e tiro, in continuità. Importante non andare a tirare in mezzo alla confusione, effettuare un tiro diverso dal compagno che ci ha preceduto.
5'	#3 - TIRO E TAGLIAFUORI: (Diag. 3) inserimento di un difensore che segue il movimento in palleggio dell'attaccante scivolando fino al momento del tiro e poi esegue tagliafuori.
5'	#4 - TIRO E CAMBIO FILA: (Diag. 4) tiro, seguio e prendo rimbalzo, cambio fila passando al primo giocatore senza la palla. Eseguire da diverse posizioni del campo.
5'	#5 - GARA DI TIRO: (Diag. 5) due file di cui una con due palloni e una con uno. Tiro in continuità, dopo il tiro vado a rimbalzo e cambio fila passando al primo senza palla dell'altra fila. Si arriva ad un certo numero di canestri prefissati ma, se ci sono due/tre errori di seguito, la squadra che li ha commessi effettua uno sprint fino a metà campo e ritorna a tirare continuando a contare i canestri dal punto dove era arrivata.
5'	#6 - TIRO DA AUTOPASSAGGIO: (Diag. 6) tre file tutti i giocatori con palla. Effettuare un auto-passaggio all'interno dell'area dei tre secondi, recupero della palla, arresto e tiro.
5'	#7 - (Diag. 7) il tiratore parte senza palla di fianco al compagno che gli passerà la palla lanciandola sempre dentro l'area dei tre secondi. Appena parte il passaggio il tiratore si muove scivolando verso la palla e, dopo che ha battuto a terra, la recupera con un giro frontale, tenendo sempre in vista la palla, esegue arresto e tiro.
5'	#8 - (Diag. 8) il tiratore parte di spalle al passatore, esegue sempre scivolamento e, questa volta, giro dorsale prima di recuperare la palla, dopo il rimbalzo a terra, e tirare.
	#9 - (Diag. 9) il tiratore parte spalle al canestro guardando il passatore; quest'ultimo effettua il passaggio sopra la testa del tiratore che si gira e, dopo il rimbalzo a terra, recupera la palla e tira.
	#10 - (Diag. 10) il tiratore parte con la fronte a canestro e con le spalle al passatore. Al segnale di via il tiratore comincia ad eseguire skip sul posto in posizione fondamentale come la palla viene passata la recupera, sempre dopo il rimbalzo a terra, esegue arresto e tiro.

