



DATA:

OBBIETTIVO: TIRO (seconda parte)

0001-B

| MIN | DESCRIZIONE |
|-----|--|
| | RICEZIONE IN ANGOLO: (Diag. 1) due file in posizione di ala con il primo giocatore senza palla. Il giocatore senza palla va verso canestro e appena dentro l'area esegue un arresto ad un tempo per poi effettuare perno e giro verso l'angolo, punto nel quale riceve la palla ed inizia la serie di conclusioni a canestro: |
| | #1 - CONCLUSIONE: (Diag. 2) entrata con tiro sul primo ferro direttamente a canestro senza l'uso del tabellone. |
| | #2 - CONCLUSIONE: (Diag. 3) entrata con conclusione rovesciata, sul secondo ferro, con l'uso o meno del tabellone. |
| | #3 - CONCLUSIONE: (Diag. 4) conclusione in gancio centrale dopo penetrazione in terzo tempo. |
| | #4 - CONCLUSIONE: (Diag. 5) tiro centrale, in sospensione, fronte a canestro dopo un arresto. |
| | #5 - CONCLUSIONE: (Diag. 6) movimento di entrata in palleggio, con partenza incrociata, fino dentro l'area colorata, arresto in palleggio, due palleggi in arretramento e tiro. |
| | #6 - CONCLUSIONE: (Diag. 7) partenza in palleggio verso il gomito della lunetta, giro in palleggio, tiro in sospensione con l'uso del tabellone. |
| | #7 - CONCLUSIONE: (Diag. 8) penetrazione verso il fondo, giro in allontanamento, fronteggio il canestro e tiro in sospensione direttamente al ferro. |
| | #8 - CONCLUSIONE: (Diag. 9) penetrazione verso il centro dell'area, arresto a un tempo (o due tempi interno-esterno), fronteggio, passo incrociato e tiro con la mano interna. |
| | #9 - CONCLUSIONE: (Diag. 10) penetrazione centrale, arresto a due tempi spalle a canestro (da dx è arresto sx-dx da sinistra è l'opposto), giro e tiro in allontanamento per evitare le braccia di eventuali lunghi vicino canestro. |

