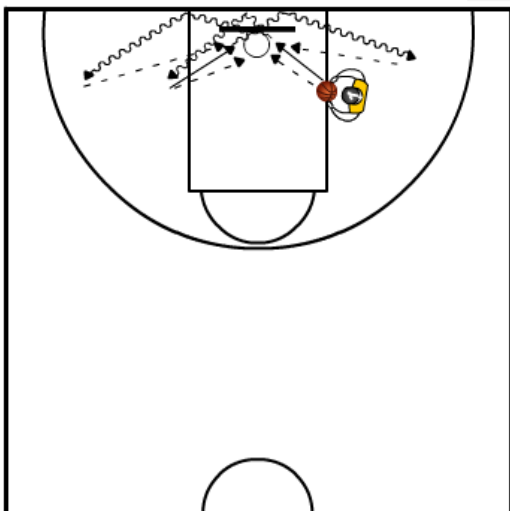
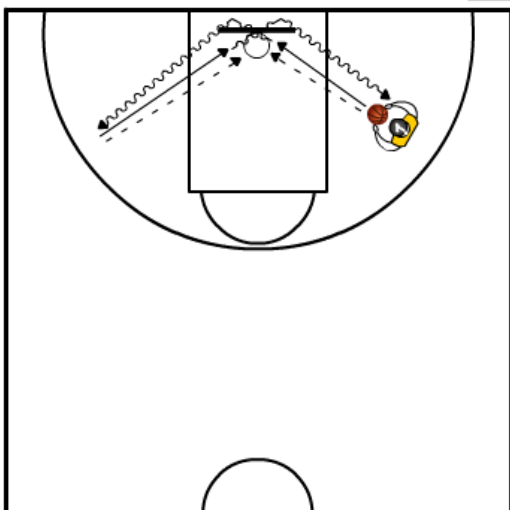


STEVE NASH - SESSIONE DI TIRO DA 20 MINUTI**1****ESERCIZIO 1:****Zona di tiro:** Tacche della campana da destra a sinistra; linea di fondo linea di fondo.**Durata:** 2 min.

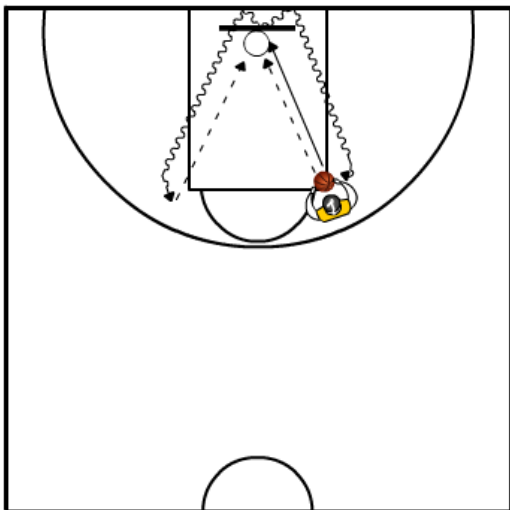
N.B.: questo e' un lavoro individuale. Tiro e vado a prendermi il rimbalzo muovendomi poi in palleggio per raggiungere la posizione di tiro successiva. Un rimbalzista può aiutare ad incrementare il numero delle ripetizioni di tiro.

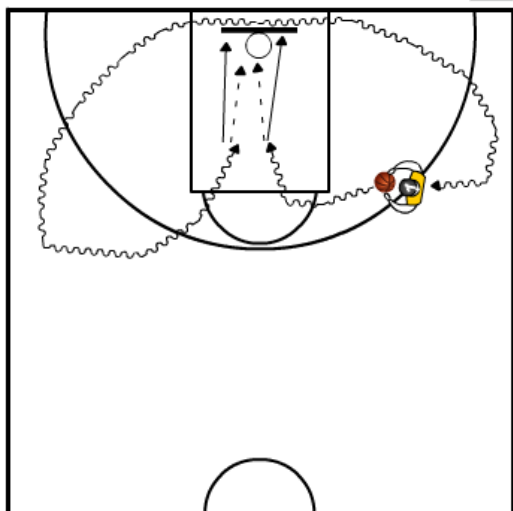
Partiamo vicino al canestro, sulle tacche del tiro libero e muoviamoci lungo la linea di fondo. Tiro, seguo a prendere il rimbalzo, palleggio verso la posizione successiva, tirando una volta da sinistra e una volta da destra. Spostarsi man mano piu' lontano da canestro arrivando alla fine a circa 4,5 m. dal canestro.

"Mai andare in palestra e contare quanti tiri ho eseguito... conta sempre quanti ne hai realizzati..! Iniziare a tirare da vicino aiuta a sviluppare confidenza col canestro, forma e tatto sulla palla".

2**ESERCIZIO 2:****Zona di tiro:** Mezza-ala.**Durata:** 30 sec.

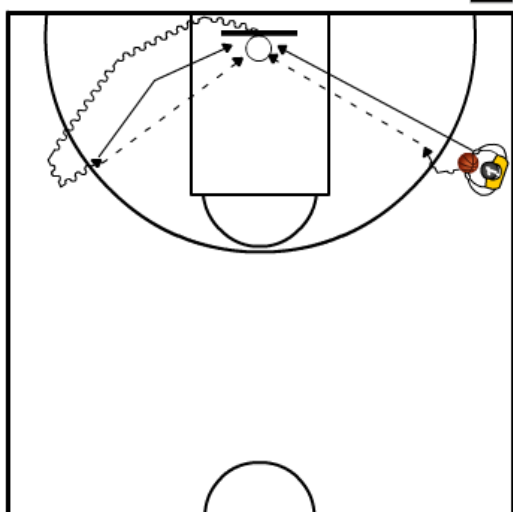
Tiro dalla posizione di mezza-ala e cambio lato. (Nash ama segnarne 10 in fila prima di cambiare esercizio).

3**ESERCIZIO 3:****Zona di tiro:** Gomito della lunetta - gomito.**Durata:** 45 sec.

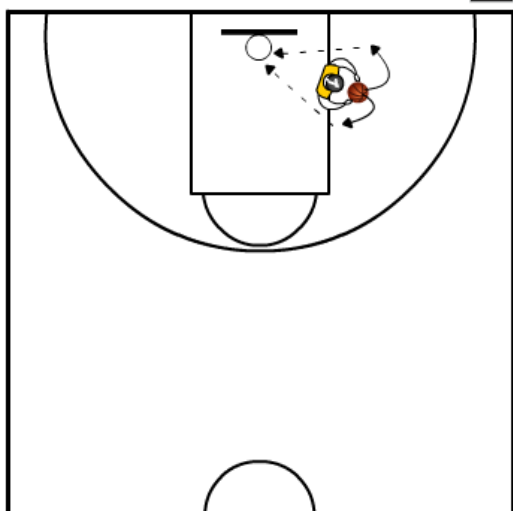
STEVE NASH - SESSIONE DI TIRO DA 20 MINUTI**4****ESERCIZIO 4:****Zona di tiro:** Centro area.**Durata:** 1 min. 15 sec.

Con i grandi pivot dell'nba Nash mette in evidenza l'importanza di come tirare in corsa lasciando la palla da sotto e mandandola oltre il difensore più alto.

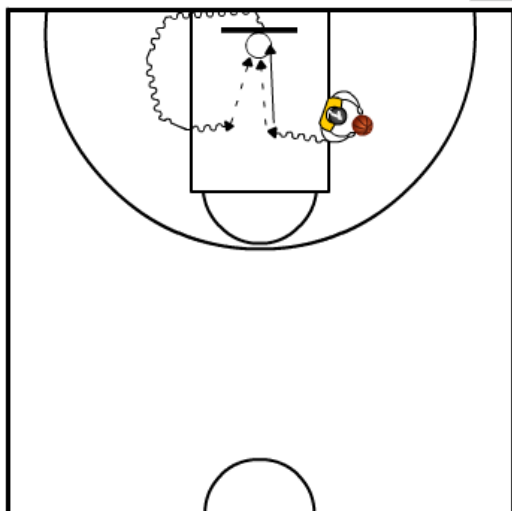
Lavoriamo sul palleggio dalla posizione di ala verso il centro dell'area.

5**ESERCIZIO 5:****Zona di tiro:** Movimento con palleggio di esitazione - tiro dall'ala.**Durata:** 1 min. 30 sec.

Movimento di esitazione in palleggio, raccolgo la palla e prendo un tiro appena dentro l'area dei 3 punti. Seguo il tiro per prendere il rimbalzo ed esco in palleggio sull'ala opposta.

6**ESERCIZIO 6:****Zona di tiro:** Tiro dalle tacche con movimento spalle a canestro.**Durata:** 2 min.

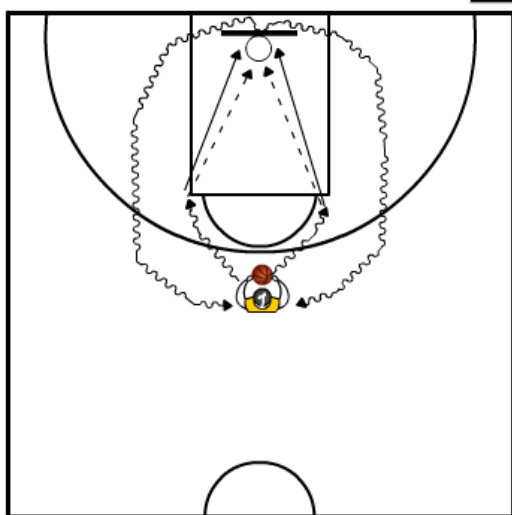
Con questo esercizio ci riavviciniamo al canestro, lavoriamo sul piede perdo e giriamo una volta a destra ed una a sinistra poi cambiamo lato.

STEVE NASH - SESSIONE DI TIRO DA 20 MINUTI**7**

Basketcoach.net

ESERCIZIO 7:**Zona di tiro:** Tiro ad uncino.**Durata:** 1 min. 15 sec.

Lavoriamo sul tiro ad uncino, partenza in palleggio verso il centro dell'area e tiro con mano destra e sinistra.

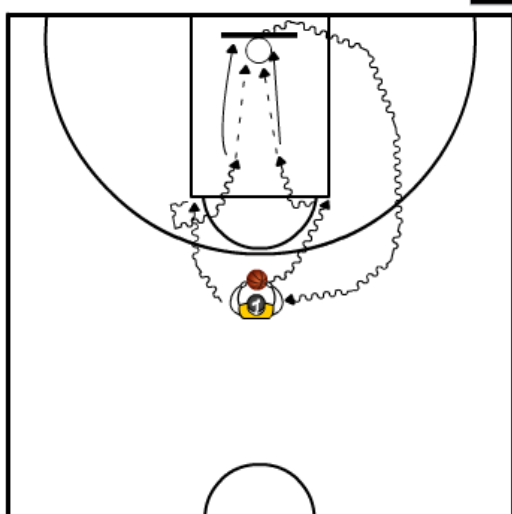
8

Basketcoach.net

ESERCIZIO 8:**Zona di tiro:** Tiro in sospensione dal gomito della lunetta.**Durata:** 1 min. 45 sec.

Partenza al centro del campo appena fuori l'arco dei 3 punti, un palleggio forte e rapido, arresto sul gomito della lunetta e tiro in sospensione. Seguo il tiro e prendo il rimbalzo e ritorno in palleggio nella posizione di partenza.

Riparto facendo un palleggio sul gomito opposto.

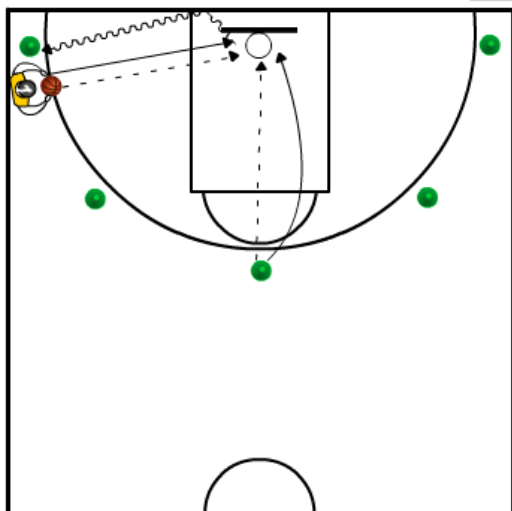
9

Basketcoach.net

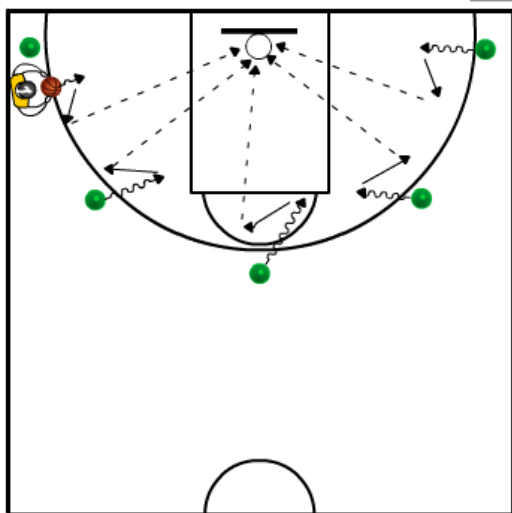
ESERCIZIO 9:**Zona di tiro:** Giro in palleggio (cambio direzione) sul gomito arresto e tiro.**Durata:** 2 min.

Esercizio simile al precedente, solo che dopo aver fatto un palleggio verso il gomito usiamo un cambio di direzione od una virata per andarci a prendere un tiro in sospensione all'interno dell'area appena sotto la linea del tiro libero.

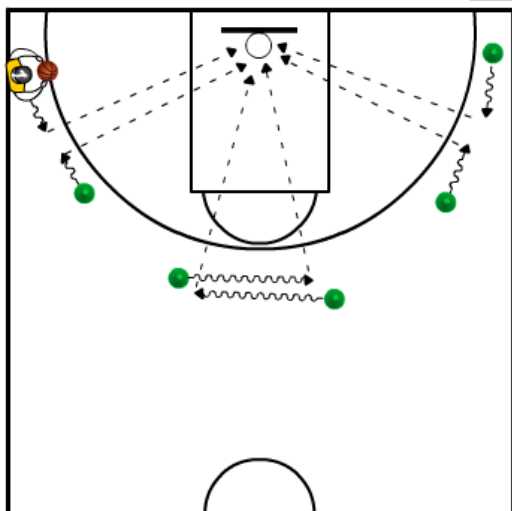
La serie successiva attacchiamo il gomito opposto.

STEVE NASH - SESSIONE DI TIRO DA 20 MINUTI**10****ESERCIZIO 10:****Zona di tiro:** Tiro da 3 punti.**Durata:** 2 min.

Tiriamo da 3 punti (dalle posizioni evidenziate sul diagramma a lato). Seguiamo il tiro per prendere il rimbalzo ed andiamo in palleggio verso un'altra posizione di tiro. Non e' necessario seguire un ordine di tiro predeterminato. Il piu' delle volte il tiro sbagliato ci indichera' da quale altra postazione prendere il tiro successivo.

11**ESERCIZIO 11:****Zona di tiro:** Tiro in arretramento (step back jumpers).**Durata:** 1 min. 30 sec.

Partenza dalla linea dei 3 punti, un palleggio forte verso il canestro, un passo di arretramento e tiro in sospensione.

12**ESERCIZIO 12:****Zona di tiro:** Tiro in su azione di Pick & Roll.**Durata:** 2 min.

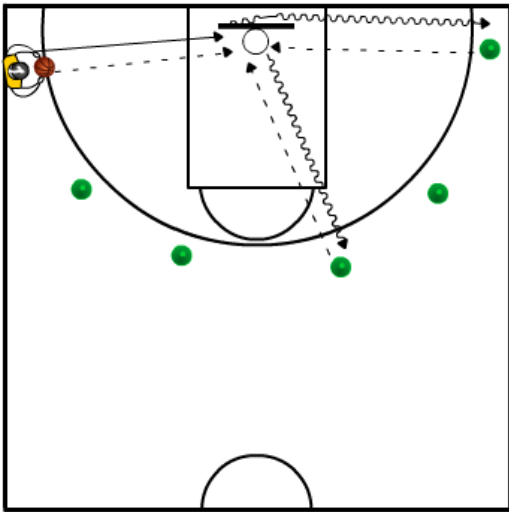
Con questo esercizio simuliamo lo sfruttamento di un blocco sulla palla. Facciamo uno o due palleggi lungo il perimetro del tiro da 3 punti per poi arrestarci e tirare.

Lavoriamo in tutte le direzioni evitando di sfruttare il blocco che ci porterebbe a chiuderci in angolo.

STEVE NASH - SESSIONE DI TIRO DA 20 MINUTI**13****ESERCIZIO 13:****Zona di tiro:** Tiro da 3 punti NBA

Durata: 1 min. 30 sec.

Concludiamo tirando dalla distanza di 7,25 m., distanza NBA.



Basketcoach.net