

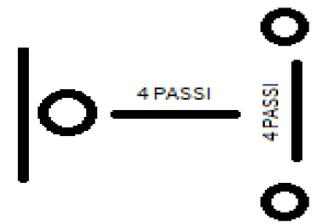
01 Tiro riscaldamento

Due birilli a 4 passi (4m) dal canestro e 4 passi tra di loro

- Da sotto al canestro genero un auto-passaggio all'interno del birillo
- Scatto verso il birillo
- Giro dall'esterno verso l'interno
- Prendo l'auto passaggio dopo solo 1 palleggio
- **Allineo i piedi, cerco l'equilibrio, carico e tiro guardando la posizione finale della mano (FOCUS)**
- Mi prendo il rimbalzo e faccio lo stesso sul birillo opposto

LAVORO : 2 volte x 30 tiri cad (15dx e 15sx)

Mi segno il risultato sulla scheda



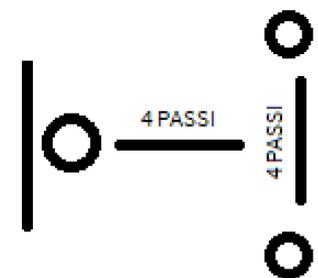
02 Partenza incrociata da autorimbalzo

Due birilli a 4 passi (4m) dal canestro e 4 passi tra di loro

- Da sotto al canestro genero un auto-passaggio all'interno del birillo
- Scatto verso il birillo
- Giro dall'esterno verso l'interno
- Prendo l'auto passaggio dopo solo 1 palleggio
- **Strappo incrociando interno->esterno, primo passo con il piede interno molto avanti, con primo palleggio a livello della punta del piede (quasi fuori equilibrio), concludo forte a canestro con la mano esterna (FOCUS)**
- Mi prendo il rimbalzo e faccio lo stesso sul birillo opposto

LAVORO : 2 volte x 30 tiri cad (15dx e 15sx)

Mi segno il risultato sulla scheda



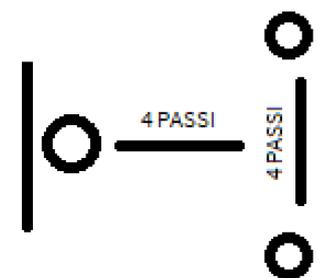
03 Crossover, cambio/gambe, arcobaleno

Due birilli a 4 passi (4m) dal canestro e 4 passi tra di loro

- Da sotto al canestro genero un auto-passaggio all'interno del birillo
- Scatto verso il birillo
- Giro dall'esterno verso l'interno
- Prendo l'auto passaggio dopo solo 1 palleggio
- **Crossover forte spostando la palla interno->esterno, esitazione, cambio in mezzo alle gambe esterno->interno, primo palleggio a livello della punta del piede (quasi fuori equilibrio), concludo, facendo "arcobaleno" (conversione da palleggio a tiro con un sola mano) frontalmente al canestro, senza utilizzo tabella, solo polso e dita(FOCUS)**
- Mi prendo il rimbalzo e faccio lo stesso sul birillo opposto

LAVORO : 2 volte x 30 tiri cad (15dx e 15sx)

Mi segno il risultato sulla scheda



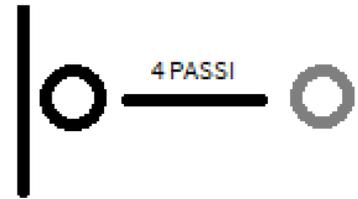
04 Tiro in continuità con “appoggio”

Posiziono uno sgabello o una sedia a 4 passi (4m) frontale al canestro

- Parto da sotto al canestro
- Scatto verso il birillo
- Giro una volta a sx per tiro a dx, ed una volta a dx per tiro a sx
- Prendo l'auto passaggio dopo solo 1 palleggio
- **Allineo i piedi, cerco l'equilibrio, carico e tiro guardando la posizione finale della mano (1° FOCUS)**
- **Mi prendo il rimbalzo PRIMA CHE CADDA per terra (2° FOCUS)**
- Poso il pallone sullo sgabello, corro a toccare sotto canestro e ripeto dall'altra parte

LAVORO : 2 volte x 60”

Mi segno il risultato sulla scheda



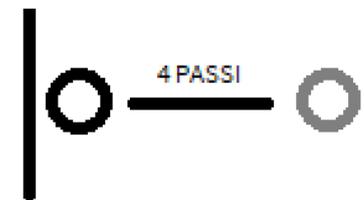
05 “3 Tiri Rimba”

Posiziono uno sgabello o una sedia a 4 passi (4m) frontale al canestro

- Da seduto crossover (per chi riesce anche doppio o triplo)
- **Quando ho la palla sulla mano forte, mi carico ed esplodo il tiro (per SEGNARLO!) (1° FOCUS)**
- **Mi fiondo a rimba LA PALLA NON DEVE CADERE (2° FOCUS)**
- Prendo il rimbalzo e vado subito a canestro con la mano dx (appoggiandomi al tabellone), quindi prendo rimbalzo e vado a canestro con la mano sx (appoggiandomi al tabellone),
- **LETTURA DEL RIMBALZO E VELOCE CONVERSIONE RIMBA/TIRO (3° FOCUS)**
- Torno sedermi e ripeto

LAVORO : 3 serie da 10

Mi segno il risultato sulla scheda



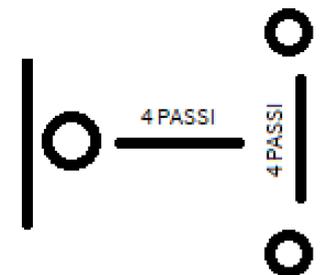
06 Tiro in continuità dal palleggio

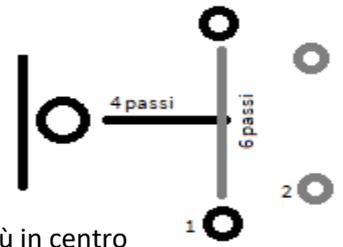
Due birilli a 4 passi (4m) dal canestro e 4 passi tra di loro

- Da sotto parto forte in palleggio verso il birillo che attacco esternamente
- Giro dall'esterno verso l'interno
- **Allineo i piedi, cerco l'equilibrio, carico e tiro guardando la posizione finale della mano (1° FOCUS)**
- **Mi fiondo a rimba LA PALLA NON DEVE CADERE (2° FOCUS)**
- Faccio lo stesso sul birillo opposto

LAVORO : 2 volte x 60”

Mi segno il risultato sulla scheda





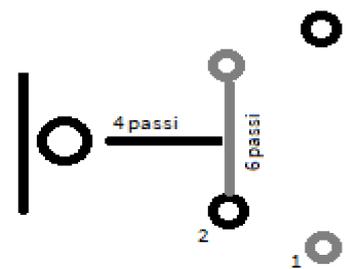
07 Tiro in continuità dal palleggio

Due birilli a 4 passi (4m) dal canestro e 6 passi tra di loro e due 1 m più indietro e più in centro

- Parto in linea ai due birilli, attacco forte con due palleggi il birillo 1, palleggio mano ESTERNA
- Emulando un difensore che voglia prenderci la palla, mi proteggero con la mano INTERNA e faccio due palleggi indietro
- Quando arrivo al birillo 2, esitazione e quindi cambio in mezzo alle gambe esterno->interno, primo palleggio a livello della punta del piede (quasi fuori equilibrio), concludo, facendo "arcobaleno" (conversione da palleggio a tiro con un sola mano) frontalmente al canestro, senza utilizzo tabella, solo polso e dita (FOCUS)
- Faccio lo stesso sul birillo opposto

LAVORO : 2 serie x 30 tiri cad (15dx e 15sx)

Mi segno il risultato sulla scheda



08 Doppio cambio/gambe ed "arcobaleno"

Due birilli a 4 passi (4m) dal canestro e 6 passi tra di loro e due 1,5 m più indietro e più esterni

- Parto in linea con i due birilli, attacco forte con due palleggi il birillo 1, palleggio mano INTERNA
- Quando arrivo al birillo 1, esitazione e quindi cambio in mezzo alle gambe interno->esterno
- Un palleggio forte con mano ESTERNA verso il birillo 2
- Quando arrivo al birillo 2, esitazione e quindi cambio in mezzo alle gambe esterno->interno, primo palleggio a livello della punta del piede (quasi fuori equilibrio), concludo, facendo "arcobaleno" (conversione da palleggio a tiro con un sola mano) frontalmente al canestro, senza utilizzo tabella, solo polso e dita (FOCUS)
- Faccio lo stesso sul birillo opposto

LAVORO : 2 serie x 30 tiri cad (15dx e 15sx)

Mi segno il risultato sulla scheda