

COME MIGLIORARE IL TIRO CON 32 ESERCIZI PER IL BASKET

WBSC INTERNATIONAL SUPERCAMP – SPORTILIA 2017

(Maurizio Mondoni) <http://www.mauriziomondoni.com/>



1) Senza palla, da fermi, gambe leggermente piegate e divaricate, larghe quanto la larghezza delle spalle: alzare il braccio e terminare con il braccio esteso in alto, “chiudere” il tiro e rimanere per alcuni secondi in questa posizione (“curare” bene la posizione del gomito).

2) Senza palla, da fermi, gambe leggermente piegate e divaricate e tanto quanto la larghezza delle spalle: portare indietro il braccio che tira (dx o sx) e poi riportarlo in avanti vicino alla mano sulla quale si appoggia il pallone e poi estendere bene e terminare l’azione di tiro.

3) Lo stesso esercizio con palla.

4) Senza palla, schiena a terra, gomiti a contatto del terreno, estendere il braccio che tira e terminare l’azione di tiro.

5) Lo stesso esercizio con palla.

6) Con palla, di fronte al canestro (a dx e a sx), in posizione corretta di tiro: estendere il braccio, buona parabola e tiro; controllare la posizione del corpo, delle braccia e del polso dopo il tiro (equilibrio), dopo aver effettuato 2 saltelli sul posto.

7) Di fronte al canestro (a dx e a sx), gambe divaricate e leggermente piegate, pallone appoggiato terra, flettere il busto in avanti, raccogliere il pallone e tirare a canestro (rapidità di esecuzione).

8) Di fronte al canestro (a dx e a sx), gambe divaricate, giro (frontale o dorsale), un palleggio rapido (di dx o di sx), ritorno nella posizione iniziale e tiro.

9) Di fronte al canestro, a dx e a sx: tre palleggi sul posto e tiro in elevazione.

10) Lo stesso esercizio con tiro in sospensione.

11) Eseguire esercizi di ball-handling e tiro (da tutte le posizioni).

12) Schiena a canestro (di fronte, a dx e a sx), saltare e girarsi (a dx o a sx) e tirare (controllo del corpo in equilibrio).

13) Saltare sul posto 3-4 volte (a piedi pari) e poi tirare.

- 14) Saltelli sul piano sagittale (3-4 volte), riunire i piedi (non troppo vicini) e poi tirare; "curare" bene il braccio esteso.
- 15) Saltare a piedi pari a dx e a sx (3-4 volte) e poi tirare (controllo dell'equilibrio).
- 16) Di fianco al canestro (a dx e a sx o dal centro), palla in mano, saltelli in avanti a piedi pari (bassi sulle gambe) e tiro.
- 17) Di fianco al canestro (a dx o a sx), bassi sulle gambe, palla sul palmo della mano: lasciar cadere la palla, mano sotto e palla sopra, estendere il braccio e tirare a canestro.
- 18) A coppie di fronte (a 2 mt. di distanza): A esegue il movimento di tiro (controllo dei piedi, del busto e del braccio che deve terminare "esteso") e B riceve la palla: invertire i ruoli e aumentare progressivamente la distanza.
- 19) Di fronte, a dx e a sx del canestro, pallone posato a terra, camminare verso il pallone, raccoglierlo e tirare rapidamente.
- 20) Lo stesso esercizio correndo sul posto (di fronte, a dx e a sx del canestro).
- 21) Schiena a canestro (dal centro, a dx e a sx), raccogliere il pallone che è posato su una sedia, giro e tiro.
- 22) Pallone in mezzo ai malleoli, saltare prendere il pallone e tirare (di fronte al canestro, a dx e a sx).
- 23) Seduti su una sedia di fronte al canestro: ricevere il pallone dall'Istruttore, alzarsi e tirare.
- 24) Lo stesso esercizio a dx e a sx del canestro.
- 25) Di fronte al canestro (a dx e a sx), in appoggio su un piede (dx o sx) e in equilibrio, saltare fuori dal cerchio, arresto a piedi pari (in equilibrio) e tirare a canestro.
- 26) Di fianco al canestro (a dx o a sx), posizionare due cerchi vicini verso il canestro: partire con un piede sollevato (dx o sx), saltare nel 1° cerchio, saltare nel 2° cerchio in appoggio dello stesso piede e poi tirare (da dx di dx e da sx di sx).
- 27) "Autopassaggio" arresto (in uno o in due tempi) e tiro rapido (dal centro, a dx e a sx).
- 28) A coppie di fronte, fuori dall'area dei 3": A passa a B (che va incontro alla palla), ricezione, "quadrare" il canestro e tirare.
- 29) Lo stesso esercizio, B dopo la ricezione, partenza incrociata, esegue un palleggio (a dx o a sx), arresto e tiro.
- 30) Lo stesso esercizio con 2 palleggi.
- 31) "Kiki move".
- 32) A coppie, di fianco al canestro (a dx e a sx): A palleggia un pallone, riceve un altro pallone da B (dal palleggio al passaggio), palleggia 2 palloni, ripassa ("push pass") un pallone a B ed entrambi concludono a canestro in terzo tempo (o in secondo tempo).