CORSO PER TECNICO DI BASE

PRESA E TIRO

L’APPROCCIO ALLA PRESA

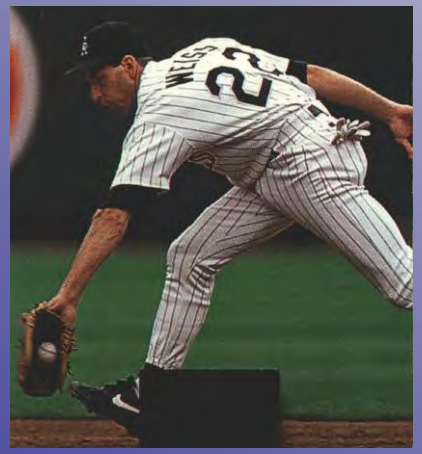
- posizione del corpo; piedi, gambe, busto
- posizioni delle mani, palla sopra la cintura, palla sotto la cintura
- ricevere la palla in mezzo al corpo
- seguire con gli occhi la palla
- preparazione al tiro successivo

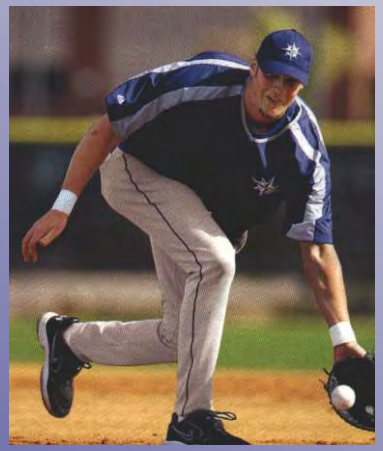
L'APPROCCIO AL TIRO

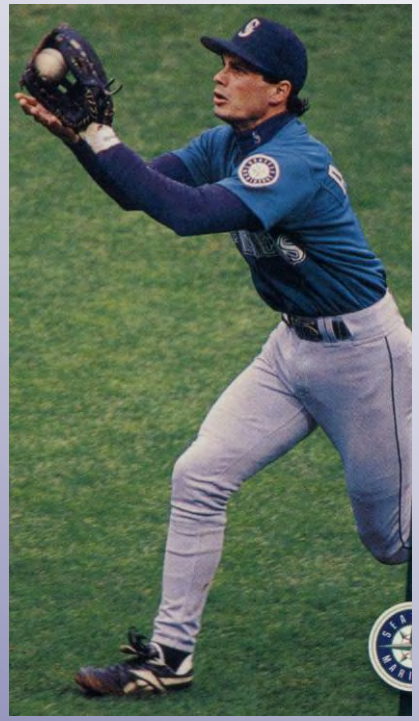
- impugnatura della palla
- posizione di potenza
  - -spalle allineate in direzione del tiro
  - -palla in alto dietro, palmo della mano rivolto verso dietro o lateralmente
  - -peso carico dietro, fianco gamba
- raggiungimento della posizione di potenza
  - -azione delle gambe, direzione e posizione dei piedi
  - -azione del braccio, verso il basso, verso l'alto dietro
  - -impugnatura, dita sempre sopra la palla
- azione di sviluppo dell'impulso di forza sulla palla
  - -il fianco destro spinge verso il sinistro
  - -la spalla destra spinge verso la sinistra
  - -l'azione avviene attorno ad un ipotetico asse verticale
  - -rilascio della palla davanti al corpo
  - -dopo il rilascio seguire il tiro

Presa e tiro

- Presa e tiro di una palla rimbalzante per gli interni
  - -frontale
  - -a sinistra
  - -a destra
  - -in corsa
- Presa e tiro di una palla rimbalzante per gli esterni
  - -frontale
  - -sinistra e a destra
  - -in corsa
- Presa e tiro di una palla al volo







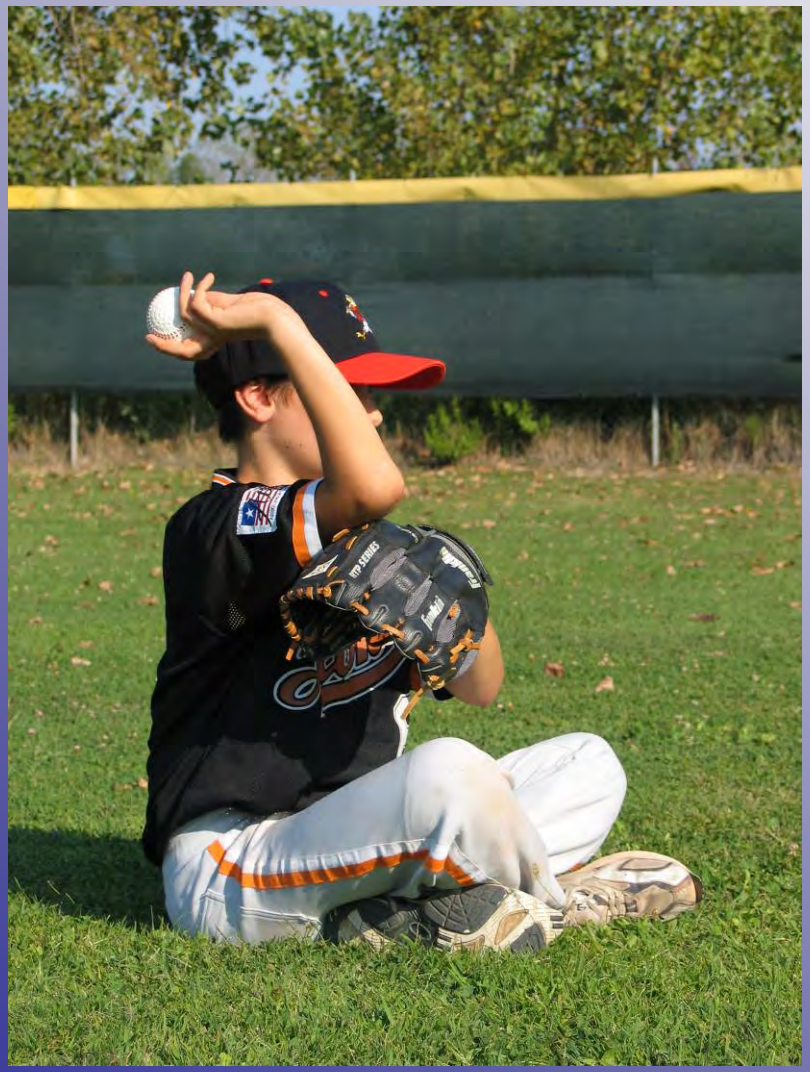
ESERCIZI

Tiro

-Seduti gambe incrociate:
solo polso
solo avambraccio
-Con un ginocchio a terra
-Laterale
-Passo incrociato spalle in direzione bersaglio
-Passo incrociato faccia rivolta al bersaglio
-Un saltello e tiro
-Crow up

Seduti gambe incrociate solo polso

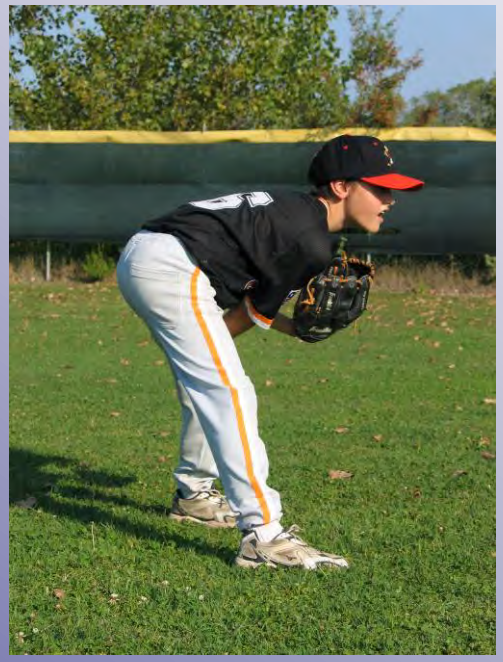
Seduti gambe incrociate solo avambraccio



Ginocchio a terra

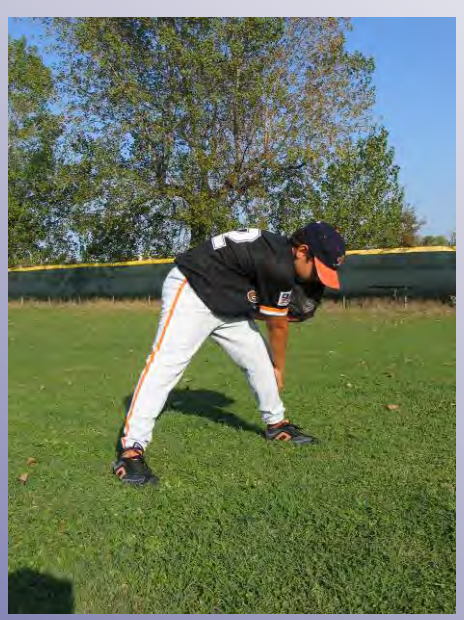
Laterale

Passo incrociato spalle direzione bersaglio



Passo incrociato faccia direzione bersaglio

Passo un saltello e tiro



Crow up

Spalle al compagno e tiro

Tutti gli esercizi si possono fare con bersaglio

ESERCIZI

Presa

-esercizi per lo sviluppo della sensibilità tattile e della capacità di valutazione delle traiettorie

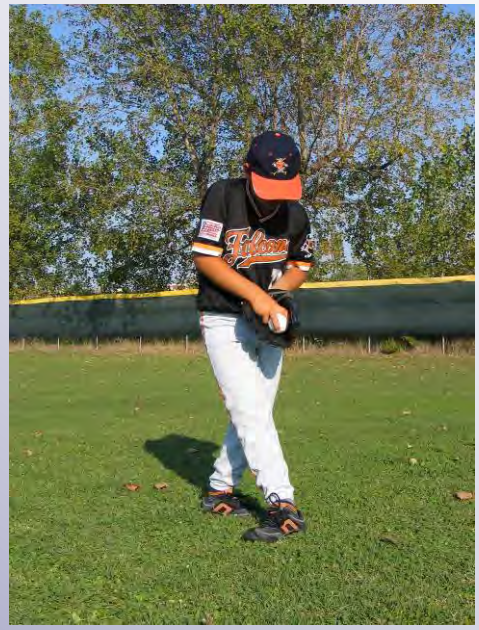
-senza l'uso del guantone

-utilizzando vari tipi di palle

Presa e tiro

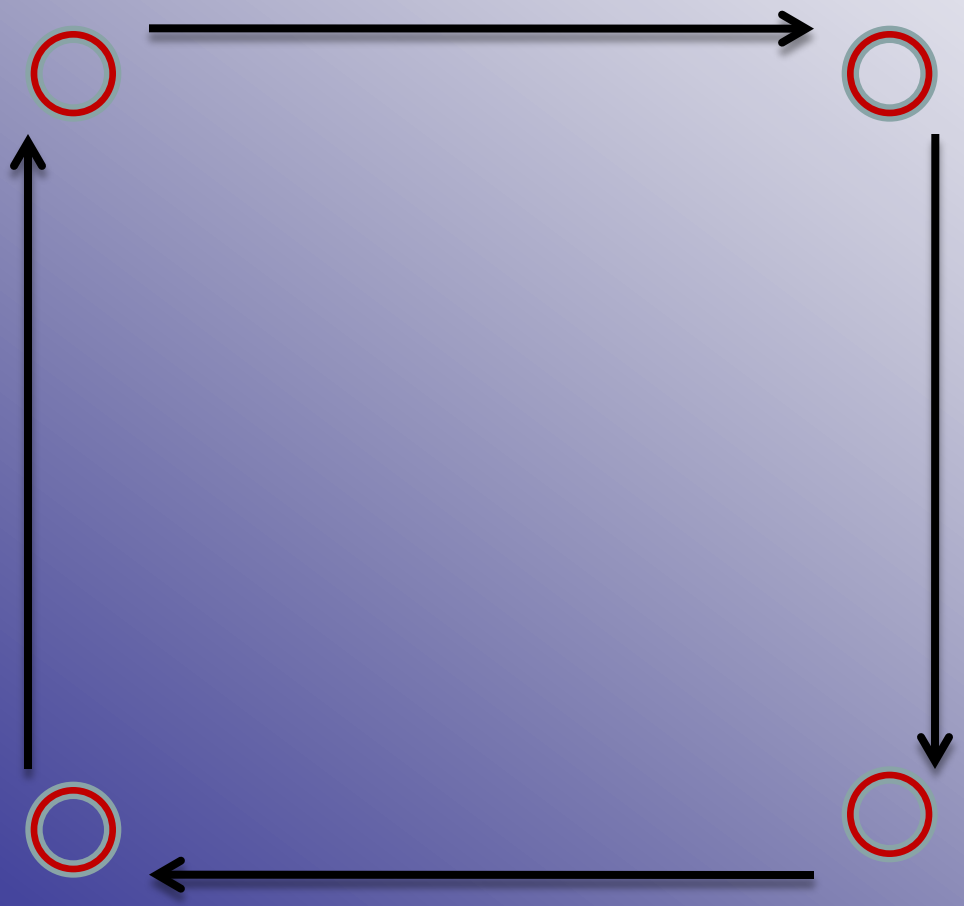
-palla appoggiata in terra e tiro
-palla rotolata a terra e tiro
-palla in aria e tiro
-box drill o fuor corner
-il ponte o relay

Palla a terra e tiro



Palla in aria e tiro

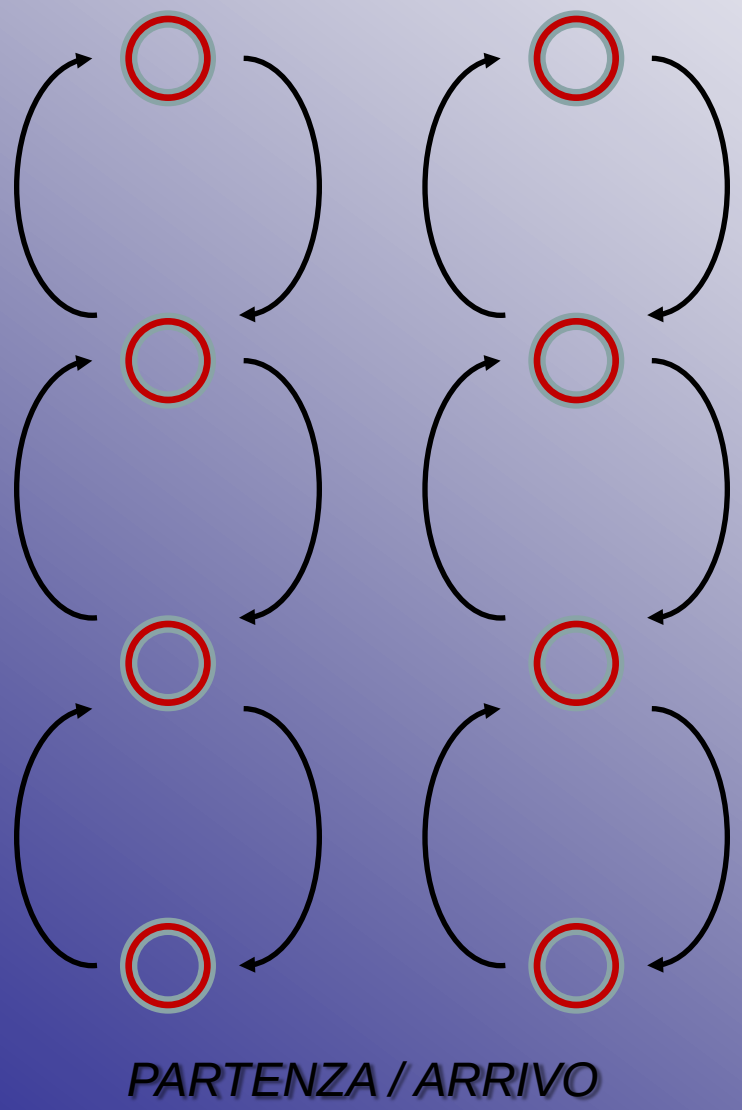
Box drill o Four corners



- Con o senza guanto*
- Con paletta*
- Tiro sottomano* (*sottomano rovesciato)
- Tiro al petto sopramano*
- Palla rotolata
- Palla rimbalzata
- Un lato palla a terra e l’altro lato tira, cambio lato*

*girando la palla in senso inverso

Il ponte o relay



- Con o senza guanto
- Con paletta
- Tiro sottomano
- Tiro al petto sopramano
- Palla rotolata
- Palla rimbalzata (n° di rimbalzi)

FINE