

Fondamentali di tiro cat. MiniBaseball ed Esordienti

(prima, seconda e terza elementare)

OBIETTIVI

OFF SEASON:

- Consolidamento dello schema motorio di base del tiro tramite l'utilizzo di diversi palloni e palline, e diverse traiettorie

PRE SEASON:

- Passare dall'utilizzo prevalente di palloni a quello di palline nella gestione del tiro
- Allineamento di piedi e spalle per il corretto raggiungimento della posizione di potenza
- Movimento del braccio a "C" o "pendolo" durante la fase di caricamento

IN SEASON:

- Passo e successivo tiro. Ritmo e successione dei movimenti

TECNICA ed ESERCIZI

Con i più piccoli l'idea deve essere quella di consolidare lo schema motorio di base del tiro in maniera naturale, fornendo loro problemi per risolvere i quali devono trovare soluzioni. Per questo sarà importante, ogni volta che eseguiranno giochi di tiro, fornire loro, ad ogni successiva manche, diverse variabili:

- palle di diverse dimensioni (palloni, palline), di diversa consistenza (spugna, stoffa, gomma ecc) e di diverso peso
- variare il modo di tirare (due mani al petto, sopra la testa, in mezzo alle gambe, una mano, sottomano, sopramano ecc)
- e successivamente soffermarsi maggiormente sul tiro sopramano, che è quello che più interessa a noi, variando le traiettorie di tiro (diretto, rotolato, 1 rimbalzo, 2 rimbalzi, tanti rimbalzi ecc).

Le uniche due "nozioni tecniche" che vogliamo fornire sono: l'allineamento al bersaglio e quindi il raggiungimento della posizione di potenza, e l'impostazione da subito di una corretta azione del braccio. Successivamente, quando sarà qualche mese che giocheranno e andremo in campo, inseriremo il passo e tiro e il ritmo destro-sinistro-tiro.

Posizione di potenza – Checkpoints

Quando si tira, avere dei punti di controllo serve ad assicurarsi che il corpo sia allineato con il bersaglio, per effettuare tiri precisi e per impostare fin da subito uno schema che porti in futuro al minor rischio possibile di infortuni. Questi punti di controllo sono: i **PIEDI**, le **GINOCCHIA**, le **ANCHE**, i **GOMITI** e il **DORSO DEL GUANTO**. Questi checkpoint devono essere allineati verso il bersaglio, così da raggiungere la posizione di potenza.

Azione del braccio

È importante che abbiano un'azione del braccio fluida durante il tiro. Vogliamo che dal momento in cui la palla lascia il guanto, l'azione del braccio sia regolare e scorrevole, senza esitazioni o pause. Guardando di lato, vogliamo che l'azione di caricamento del braccio assomigli alla lettera "C". Successivamente impareranno che il ruolo in campo, e di conseguenza la lunghezza dei tiri che saranno chiamati a fare, determinerà l'ampiezza della lettera "C".

3 CIRCLE DRILL: eseguire con la palla 3 piccoli cerchi a ritmo e poi tirare

BOUNCE DRILL: mimare di far rimbalzare la palla a terra 3 volte e poi tirare

High Five DRILL

A coppie uno di fronte all'altro in posizione di potenza devono darsi il "5" facendo attenzione a tenere il gomito all'altezza della spalla. È un esercizio per insegnare ai più piccoli a portare il braccio alto in una buona posizione per tirare. Molti giovani giocatori tendono a far cadere il gomito/braccio troppo in basso, questo è un modo semplice per far tenere ripetutamente l'angolo corretto del braccio. È un esercizio che rinforza anche il rilascio ritardato della palla, poiché il "5" se lo devono dare avanti, nell'ideale punto di rilascio della palla.

DRILL Tiri al muro o alla rete

In questa categoria i giocatori sono ancora troppo inesperti per fare passaggi a coppie, e questo può essere molto dispendioso in termini di tempo (è più quello che passano a recuperare la palla) e forse anche pericoloso poiché non sanno ancora usare il guanto sufficientemente bene per "difendere" il proprio corpo dalla palla. Farli tirare contro una rete o un muro è un ottimo modo per lavorare sul tiro in maniera sicura e produttiva in termini di tempo. Questo è il motivo perché in questa categoria raramente programmeremo passaggi a coppie o negli esercizi difensivi raramente tireranno ad un compagno, ma più spesso tireranno al coach, al muro, alla rete o al bersaglio.

DRILL Tiri al bersaglio

Un altro esempio di esercizio che si può utilizzare in alternativa ai passaggi o se ancora non sono pronti per fare passaggi a coppie, è quello di tirare ad un bersaglio. Posizionare dei bersagli a cui tirare mantiene l'allenamento divertente, oltre a creare competitività tra i giocatori che saranno più concentrati e si impegneranno al massimo per colpirlo. Inoltre possono tirare tutti contemporaneamente, riuscendo a fare un buon numero di tiri in breve tempo.

DRILL Sempre più lontano

I giocatori si dispongono a coppie uno di fronte all'altro, uno sopra ad una riga di partenza, ed il compagno dentro un cerchio a 1-2 metri di distanza. Al "via" devono eseguire un tiro ed il successivo rilancio. Se entrambi sono stati completati correttamente (la palla non è caduta né nel tiro, né nel rilancio), il compagno all'interno del cerchio potrà spostare il cerchio indietro di "un diametro" capovolgendolo su sé stesso. Se invece i due tiri non sono stati completati correttamente la coppia tirerà nuovamente dalla stessa distanza finché non ci riuscirà. Vince la coppia che avrà raggiunto la maggior distanza. Eseguire manches successive inserendo ogni volta una variazione (tipo di palla, traiettoria di tiro ecc) come illustrato in precedenza.

ROUTINE MINIBASEBALL/ESORDIENTI

OFF SEASON

Allenamento 1

TIRI AL BERSAGLIO

- Ginocchio a terra
- Frontale
- Laterale

Allenamento 2

GIOCO DEL GAMBERO

a mani nude e con palloni diversi e traiettorie diverse

Allenamento 3

TIRI AL BERSAGLIO

- Ginocchio a terra
- Frontale
- Laterale

Allenamento 4

SEMPRE PIÙ LONTANO

a mani nude e con palloni diversi e traiettorie diverse

Allenamento 5

TIRI AL BERSAGLIO

- Ginocchio a terra
- Frontale
- Laterale

Allenamento 6

PASSAGGI A COPPIE

- High five
- Laterale
- 3 circle drill/3 Bounce Drill

PRE SEASON

Allenamento 1

TIRI AL BERSAGLIO

- Ginocchio a terra
- Frontale
- Laterale

Allenamento 2

PASSAGGI A COPPIE

- High five
- Laterale
- 3 circle drill

Allenamento 3

TIRI AL BERSAGLIO

- Ginocchio a terra
- Frontale
- Laterale

Allenamento 4

GIOCO DEL GAMBERO

a mani nude e con palline diverse e traiettorie diverse

Allenamento 5

TIRI AL BERSAGLIO

- Ginocchio a terra
- Frontale
- Laterale

Allenamento 6

PASSAGGI A COPPIE

- Palla alta
- Laterale
- 3 Bounce Drill

IN SEASON

Allenamento 1

PASSAGGI A COPPIE

- Laterale
- Passo e tiro
- Palla in aria e tiro

Allenamento 2

TIRI AL BERSAGLIO

- Ginocchio a terra
- Laterale
- Passo e tiro

Allenamento 3

PASSAGGI A COPPIE

- Laterale
- Passo e tiro
- Palla in terra e tiro

Allenamento 4

GIOCO DEL GAMBERO

con guantone e pallina e traiettorie diverse

Allenamento 5

PASSAGGI A COPPIE

- Palla alta
- Laterale
- 3 Bounce Drill

Allenamento 6

TIRI AL BERSAGLIO

- Ginocchio a terra
- Laterale
- Passo e tiro

Fondamentali di tiro cat.Ragazzi

(quarta e quinta elementare)

OBIETTIVI

OFF SEASON:

- Corretta impugnatura della pallina e corretta rotazione
- Iniziare a prendere coscienza del corretto utilizzo della parte superiore del corpo: rotazione busto e spalle, movimento del braccio di tiro, utilizzo del braccio del guanto e chiusura del movimento

PRE SEASON:

- Iniziare a prendere coscienza del corretto utilizzo della parte inferiore del corpo: movimento dei piedi, spinta di gambe e fianchi, chiusura del movimento

IN SEASON:

- Ricerca della rapidità dei due movimenti consequenziali di presa e tiro

TECNICA ed ESERCIZI

Quando il tiro non è più un semplice schema motorio di base, ma diventa un fondamentale tecnico, è importante iniziare ad insegnare la corretta tecnica. In una prima fase ci concentriamo su esercizi che si focalizzano sull'utilizzo della parte superiore del corpo, rotazione di spalle e busto, movimento del braccio, utilizzo del guanto e chiusura. Successivamente prediligiamo esercizi che spostino il focus sull'uso delle gambe per dare sempre maggior spinta al tiro. Impostato un tiro grossolano, ma comunque corretto, spostiamo l'attenzione sulla rapidità di esecuzione, per permettere loro di avere nella partitella quel minimo di efficacia che gli dia una percezione di competenza sufficiente a mantenere elevata la motivazione.

Impugnatura a 4 cuciture

Una delle prime e più importanti cose da insegnare è la corretta impugnatura della palla a 4 cuciture. Usando 2 o 3 dita, (a seconda delle dimensioni della mano) chiediamo ai giocatori di posizionare le dita sulle cuciture che assomigliano alla "Lettera C". Indice e medio (e eventualmente anulare) sopra la palla, e pollice sotto la palla (non di lato). La palla dovrebbe essere tenuta con i polpastrelli, non in profondità nel palmo della mano, ciò le consentirà di girare con la rotazione corretta durante il tiro e farà in modo che tirino più forte e preciso possibile, inoltre potrà essere raccolta più facilmente poiché rimbalzerà meglio.

DRILL: lanciare la palla in aria, afferrarla e impugnarla più velocemente possibile sulle 4 cuciture.

DRILL Ginocchia a terra

Questo esercizio serve per enfatizzare la rotazione delle spalle e del tronco e per concentrarsi sulla chiusura del movimento del braccio. I giocatori sono uno di fronte all'altro a circa 8 metri di distanza, con entrambe le ginocchia a terra ed il sedere sollevato dai talloni. Devono ruotare tronco e spalle e contemporaneamente eseguire il movimento del braccio, e successivamente tirare e chiudere il movimento verso il basso.

DRILL Palla alta

I giocatori sono uno di fronte all'altro a circa 12 metri di distanza, in posizione laterale di potenza già con la palla alta e il peso carico dietro. Devono concentrarsi sulla posizione del braccio di tiro, con il gomito alto, ma non più della spalla e l'avambraccio flessa con la palla vicina alla testa, e da questa posizione tirare.

Towel DRILL

Un errore comune dei giovani giocatori è non chiudere il movimento di tiro con il braccio e non seguire con il corpo. Questo esercizio aiuta a ottenere una migliore estensione anziché lavorare corti con il braccio, ed enfatizza l'abbassamento del petto e la chiusura del tiro verso il bersaglio. Impugnando una palla da baseball e facendo passare attorno al dito medio l'elastico per gli esercizi, partendo dalla posizione di potenza, dovranno frustare con l'estremità dell'elastico un oggetto predisposto a circa 2 metri di fronte a loro.

DRILL Passo strisciato

Una volta che i giocatori hanno appreso il movimento di tiro e che aumentano le distanze, è importante che nel tiro imparino ad utilizzare tutto il corpo e a creare slancio verso il bersaglio. È importante inoltre che seguano sempre il movimento di tiro con il corpo senza bloccarsi. Per questo inseriamo l'esercizio del passo strisciato.

DRILL 2 passi e tiro

È un esercizio per sensibilizzare nei più giovani il ritmo nel movimento di tiro. Da posizione laterale, con le mani unite di fronte al petto, si esegue due volte la successione dei passi, destro-sinistro destro-sinistro e solo alla seconda volta si esegue il movimento di tiro.

Quick Hands

Come difensori, e soprattutto come interni, è importante essere in grado di fare passaggi e lavorare su trasferimenti rapidi fra il guanto e la mano di tiro. Per questo vogliamo che i giocatori usino sempre due mani tutte le volte che ricevono una palla in mezzo al corpo (che sia a terra, al volo o un tiro) e che muovano rapidamente i piedi per andare di fronte alla palla quando questa è spostata rispetto a loro. Vogliamo invece che utilizzino una sola mano per ricevere la palla quando è "fuori" dal loro corpo, quindi se non saranno riusciti con il loro spostamento ad andare di fronte alla palla, dovranno prenderla con il solo guantone. Nel lavorare a due mani, vogliamo che la mano di tiro non stia dietro il guantone, bensì accanto al guanto, pronta ad estrarre. E il passo successivo per essere veloci è che usando 2 mani non dovranno chiudere il guanto quando arriva la palla, ma piuttosto tirarla fuori non appena colpisce il guanto.

DRILL Progressione di tiro base

Una progressione di tiro con passaggi a coppie è un elemento importante per ogni routine di riscaldamento. Questo è un esempio di progressione, dove si parte con tiri vicini di riscaldamento per passare ad esercizi sempre più intensi e svolti a distanza più elevata, per poi tornare vicini e lavorare sulla rapidità.

DRILL SOLO POLSO Ginocchio lato mano di tiro a terra, circa 6-8 metri di distanza. Concentrarsi sull'utilizzo del polso e sulla rotazione della palla

DRILL FRONTALE In piedi frontali al compagno, a circa 8-10 metri. Ruotare tronco e spalle e concentrarsi sull'estensione verso il bersaglio.

DRILL LATERALE In piedi laterali al compagno, a circa 10-12 metri. Da posizione di potenza concentrarsi sul trasferimento del peso dietro e sulla successiva spinta.

DRILL PASSO STRISCIATO In piedi laterali al compagno, a circa 12-15 metri. Passo strisciato e tiro. Da questa distanza vogliamo che i giocatori muovano i piedi per ottenere un po' di slancio nel tiro.

DRILL QUICK HANDS Da 10-12 metri si lavora sulla rapidità di piedi e mani concentrandosi sull'uso di 2 mani e sul trasferimento della palla dal guanto il più velocemente possibile.

ROUTINE RAGAZZI

OFF SEASON

Allenamento 1

TIRI AL BERSAGLIO

- Ginocchio a terra
- Laterale
- Passo frontale

Allenamento 2

PASSAGGI A COPPIE

- 4 cuciture
- Gambe incrociate solo polso
- Ginocchia a terra
- Frontale

Allenamento 3

TIRI AL BERSAGLIO

- Ginocchio a terra
- Laterale
- Passo frontale

Allenamento 4

PASSAGGI A COPPIE

- Frontale solo polso
- Frontale solo braccio
- Towel Drill
- Palla alta

Allenamento 5

TIRI AL BERSAGLIO

- Ginocchio a terra
- Laterale
- Passo frontale

Allenamento 6

PASSAGGI A COPPIE

- Palla alta
- Laterale
- Passo laterale

PRE SEASON

Allenamento 1

PASSAGGI A COPPIE

- Salto dietro
- Saltello e tiro
- Passo laterale

Allenamento 2

PASSAGGI A COPPIE

- Frontale solo polso
- Frontale solo braccio
- Frontale
- Palla alta

Allenamento 3

TIRI AL BERSAGLIO

- Ginocchio a terra
- Laterale
- Passo frontale

Allenamento 4

PASSAGGI A COPPIE

- 2 salti e tiro
- 2 passi e tiro
- Passo frontale

Allenamento 5

PASSAGGI A COPPIE

- Frontale
- Laterale
- Passo strisciato

Allenamento 6

TIRI AL BERSAGLIO

- Ginocchio a terra
- Laterale
- Passo frontale

IN SEASON

Allenamento 1

PASSAGGI A COPPIE

- Salto dietro
- Saltello e tiro
- Passo strisciato
- Quick Hands

Allenamento 2

PASSAGGI A COPPIE

- Frontale solo polso
- Frontale solo braccio
- Frontale
- Passo frontale

Allenamento 3

PASSAGGI A COPPIE

- Frontale
- Passo frontale
- Passo strisciato
- Quick Hands

Allenamento 4

PASSAGGI A COPPIE

- Palla alta
- Schiena al compagno
- Taglio a 3

Allenamento 5

PASSAGGI A COPPIE

- Catch ball
- Passo strisciato
- Quick Hands

Allenamento 6

PASSAGGI A COPPIE

- Frontale
- Laterale
- Gioco del taglio a 4-5 + zig zag

Fondamentali di tiro cat.U12

(quinta elementare e prima media)

OBIETTIVI

OFF SEASON:

- Avere una buona capacità di controllo del movimento di tiro in relazione a distanze e velocità diversificate, eliminare gli errori più grossolani
- Padroneggiare presa e tiro anche in forma rapida

PRE SEASON:

- Rinforzo del braccio attraverso la giusta impostazione del lavoro di long toss

IN SEASON:

- Eseguire routine di tiro specifiche che richiamino i fondamentali di gioco

TECNICA ed ESERCIZI

DRILL Long Toss

Dai 12 anni in poi, quando il movimento di tiro è già piuttosto corretto, e se siamo sicuri di non essere più in presenza di errori grossolani che potrebbero portare a infortuni a gomito e spalla, vogliamo impostare un lavoro di long toss con l'obiettivo di rinforzare il braccio e prevenire infortuni. Il long toss lo esegue tutta la squadra, non solo i lanciatori, ma per questi ultimi è fondamentale che sia svolto nell'allenamento più lontano da quello specifico di lancio. Prima facciamo eseguire sempre un esercizio di riscaldamento, per poi passare al vero e proprio long toss da eseguire con passo strisciato. I primi tiri aumentando la distanza sono ancora di riscaldamento, e per questo eseguiti a parabola con movimento sciolto e senza forzare. Raggiunta la massima distanza alla quale la coppia può ancora eseguire due tiri successivi senza perdere qualità del gesto e precisione, inizia il lavoro di rinforzo. I tiri successivi si eseguono alla massima velocità e questa volta schiacciando la palla forte verso il basso, in modo che arrivi al compagno con un rimbalzo, per favorire un rilascio ritardato. Questa volta la distanza va diminuendo, fino ad arrivare alla distanza delle basi alla quale si eseguiranno tiri sempre con passo strisciando alla massima velocità, ma questa volta diretti al petto/testa del compagno.

DRILL Tiro al cappello

Utilizziamo questo esercizio per insegnare ai giocatori, quando giocano nel ruolo di esterno, a non tirare mai la palla per aria, ma a tirarla piuttosto verso terra, e cercando di fare in modo che il rimbalzo sia controllabile per l'interno che dovrà andare ad effettuare l'out. I giocatori si dispongono a coppie ad una distanza elevata, superiore alla distanza delle basi di almeno 10-15 metri. Di fronte ad ogni giocatore, a circa 4-6 metri, è posto un cinesino. Il giocatore deve eseguire un tiro utilizzando come bersaglio il cinesino posto di fronte al compagno. Se il tiro è preciso e schiacciato a terra, la palla farà un rimbalzo lungo ed il compagno potrà riceverla senza problemi ed effettuare eventualmente un tag; se invece il tiro è troppo vicino ai piedi del compagno per lui sarà difficilmente giocabile. Questo esercizio può essere eseguito con diversi tipi di tiro: passo frontale, passo strisciato, crow hop ecc.

ROUTINE U12

OFF SEASON

Allenamento 1

PASSAGGI A COPPIE

- Frontale solo polso
- Frontale solo braccio
- Frontale
- Quick Hands palle diverse

Allenamento 2

PASSAGGI A COPPIE

- Salto dietro
- Saltello e tiro
- Passo strisciato
- Quick Hands palle diverse

Allenamento 3

TIRI AL BERSAGLIO

- Ginocchio a terra
- Laterale
- Passo frontale

Allenamento 4

PASSAGGI A COPPIE

- Palla alta
- Schiena al compagno
- Taglio a 3

Allenamento 5

PASSAGGI A COPPIE

- Ginocchia a terra
- Frontale
- Passo frontale
- Quick Hands palle diverse

Allenamento 6

TIRI AL BERSAGLIO

- Ginocchio a terra
- Laterale
- Passo frontale

PRE SEASON

Allenamento 1

PASSAGGI A COPPIE

- Salto dietro
- Saltello e tiro
- Passo strisciato
- Quick Hands palle diverse

Allenamento 2

LONG TOSS

- Marshall 10x
- P.strisc. parabola 3+3+3+3
- P.strisc. rimbalzo 3+3+3
- Passo strisciato al petto 9x

Allenamento 3

TIRI AL BERSAGLIO

- Ginocchio a terra
- Laterale
- Passo frontale

Allenamento 4

LONG TOSS

- Palla alta 10x
- P.strisc. parabola 3+3+3+3
- P.strisc. rimbalzo 3+3+3
- Passo strisciato al petto 9x

Allenamento 5

PASSAGGI A COPPIE

- Ginocchia a terra
- Frontale
- Passo frontale
- Quick Hands palle diverse

Allenamento 6

LONG TOSS

- Palla alta 10x
- P.strisc. parabola 3+3+3+3
- P.strisc. rimbalzo 3+3+3
- Passo strisciato al petto 9x

IN SEASON

Allenamento 1

PASSAGGI A COPPIE

- Salto dietro
- Saltello e tiro
- Passo strisciato
- Tiro al cappello e tag

Allenamento 2

PASSAGGI A COPPIE

- Frontale solo braccio
- Laterale
- Passo frontale
- Crow hop⁴

Allenamento 3

PASSAGGI A COPPIE

- Frontale
- Passo frontale
- Passo strisciato
- Quick Hands

Allenamento 4

PASSAGGI A COPPIE

- Palla alta
- Schiena al compagno
- Taglio a 3

Allenamento 5

PASSAGGI A COPPIE

- Laterale
- Passo laterale
- Passo strisciato

Allenamento 6

PASSAGGI A COPPIE

- Frontale
- Passo frontale
- Quick Hands

Fondamentali di tiro cat.U15

OBIETTIVI

OFF SEASON:

- Saper eseguire diversi tipi di tiro per diverse situazioni (sottomano, sottomano rovesciato, sottomano palmo alto) e padroneggiare il tiro sopra mano da diverse angolazioni
- Proseguire il lavoro di long toss con l'obiettivo di rinforzare il braccio

PRE SEASON:

- Consolidare i tiri specifici per ruolo
- Proseguire il lavoro di long toss con l'obiettivo di rinforzare il braccio

IN SEASON:

- Eseguire routine di tiro specifiche che richiamino i fondamentali di gioco

TECNICA ed ESERCIZI

DRILL Progressioni di tiro avanzata

Quando i giocatori saranno diventati un po' più esperti possiamo aggiungere alla progressione di tiro qualche esercizio più specifico che richiami movimenti abituali dei vari ruoli. Alcuni esempi sono: tag con palla in controbalzo, tag con tiro diretto, movimento di taglio o relé, pick-off, mani veloci. Questo è un ottimo modo per riscaldare il braccio ripassando alcuni fondamentali specifici.

DRILL Routine tiri sottomano

A coppie, prima di iniziare i tiri sopra mano si può lavorare su tutti i tiri sottomano di routine: sottomano, sottomano rovesciato, sottomano palmo su, passaggio 3/4, e ottenere molte ripetizioni in un breve lasso di tempo. In questo modo quando durante l'allenamento saranno chiamati a metterli in gioco in situazioni specifiche (doppio gioco) saranno già movimenti automatizzati.

Tiro con diverse angolazioni del braccio

Un'altra richiesta che possiamo fare ai giocatori più esperti è quella di tirare da diverse angolazioni del braccio. Per far meglio capire le diverse angolazioni del braccio al momento del rilascio, è utile utilizzare l'esempio delle lancette dell'orologio.

DRILL Tiro Do or Die IF

Un altro tiro da allenare con i grandi già dal riscaldamento è il tiro in corsa. Devono correre con la palla nel guanto e appena attraversano una linea prestabilita estrarre e tirare in corsa. È importante far sentire i giocatori a proprio agio nel tiro da posizioni scomode perché si troveranno a doverlo fare in partita. Devono quindi sperimentare il tiro in corsa sia con il piede sinistro avanti, che con il destro.

Slow Roller

Una volta imparato il tiro in corsa passiamo alla raccolta e tiro con il passo sbagliato (destro avanti). Ci sono 2 modi diversi per difendere palline a terra lente o chopper: il primo è con 1 mano fuori dal piede sinistro, il secondo è dentro il piede sinistro con 2 mani. L'importante comunque è assicurarsi che dopo la presa il giocatore faccia un grande passo con il destro per dare al braccio il tempo di separarsi e prepararsi a tirare. In entrambe le situazioni il giocatore deve rimanere con il petto basso tutto il tempo e tirare in corsa seguendo il tiro.

DRILL Il primo passo per imparare il tiro in corsa con il passo sbagliato è partendo da fermo con la palla nel guanto, sperimentando entrambe le situazioni.

ROUTINE U15

OFF SEASON

Allenamento 1

PASSAGGI A COPPIE

- Routine sottomano
- Frontale
- Laterale
- Quick Hands

Allenamento 2

LONG TOSS

- Marshall 10x
- P.strisc. parabola 3+3+3+3
- P.strisc. rimbalzo 3+3+3
- Passo strisciato al petto 9x

Allenamento 3

PASSAGGI A COPPIE

- Palla alta
- Slide Step
- Pick off 1° 5+5
- Passo strisciato

Allenamento 4

LONG TOSS

- Palla alta 10x
- P.strisc. parabola 3+3+3+3
- P.strisc. rimbalzo 3+3+3
- Passo strisciato al petto 9x

Allenamento 5

PASSAGGI A COPPIE

- slow roller+do or die
- Slide Step
- Pick off 2° 5+5
- Quick Hands

Allenamento 6

LONG TOSS

- Palla alta 10x
- P.strisc. parabola 3+3+3+3
- P.strisc. rimbalzo 3+3+3
- Passo strisciato al petto 9x

PRE SEASON

Allenamento 1

PASSAGGI A COPPIE

- Salto dietro
- Saltello e tiro
- Crow hop⁴

Allenamento 2

LONG TOSS

- Marshall 10x
- P.strisc. parabola 3+3+3+3
- P.strisc. rimbalzo 3+3+3
- Passo strisciato al petto 9x

Allenamento 3

PASSAGGI A COPPIE

- Routine sottomano
- Slide Step
- Pick off 1a 5+5
- Quick Hands

Allenamento 4

LONG TOSS

- Palla alta 10x
- P.strisc. parabola 3+3+3+3
- P.strisc. rimbalzo 3+3+3
- Passo strisciato al petto 9x

Allenamento 5

PASSAGGI A COPPIE

- slow roller+do or die
- Slide Step
- Pick off 2° 5+5
- Quick Hands

Allenamento 6

LONG TOSS

- Marshall 10x
- P.strisc. parabola 3+3+3+3
- P.strisc. rimbalzo 3+3+3
- Passo strisciato al petto 9x

IN SEASON

Allenamento 1

PASSAGGI A COPPIE

- Frontale
- Pancia terra
- Passo strisciato
- Quick Hands

Allenamento 2

PASSAGGI A COPPIE

- Salto dietro
- Saltello e tiro
- Passo strisciato
- Crow hop al cappello e tag

Allenamento 3

PASSAGGI A COPPIE

- Routine sottomano
- Slide Step
- Pick off 1a 5+5
- Quick Hands

Allenamento 4

PASSAGGI A COPPIE

- Palla alta
- Schiena al compagno
- Passo strisciato
- Taglio a 3

Allenamento 5

PASSAGGI A COPPIE

- slow roller+do or die
- Slide Step
- Pick off 2° 5+5
- Quick Hands

Allenamento 6

PASSAGGI A COPPIE

- Frontale
- Passo frontale
- Passo strisciato
- Quick Hands

ESERCIZI DI TIRO

A SECCO	8-10 mt.	12-14 mt.	16-18 mt.	TIRI LUNGHİ	TIRI SPECIALI
4 cuciture*	Solo polso	3 circle drill*	Palla in terra e tiro		Routine sottomano*
High five drill*	Solo braccio	3 bounce drill*	Palla in aria e tiro		Slow Roller*
Towel drill*	Ginocchia a terra	Frontale	Passo frontale	Tiro al cappello	Do or Die
	Ginocchio a terra	Laterale	Passo laterale	Passo Strisciato	Quick Hands
	Marshall	Palla alta	2 salti e tiro o double hop	2 passi e tiro	GIOCHI
		Salto dietro o jump back	Saltello e tiro	Crow Hop	Gambero
		Schiena al compagno	Taglio a 3		Sempre più lontano