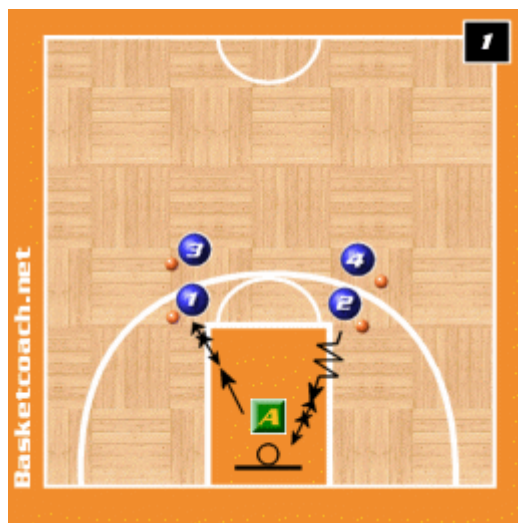


0001 – FONDAMENTALI 10 ANNI – IL TIRO

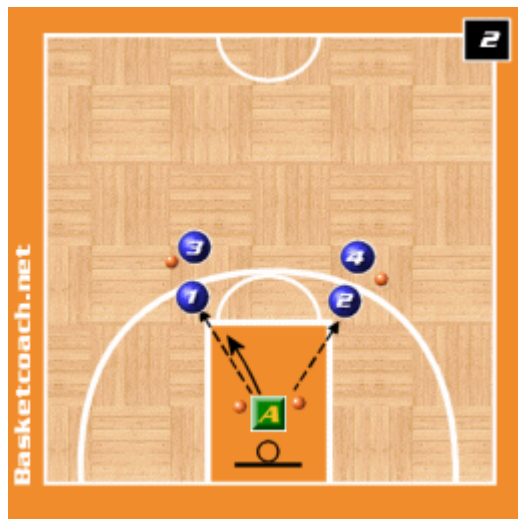
Ragazzi disposti su due file ai lati del canestro:

- Palla a terra, girare 3 volte intorno, prenderla e tirare
- Giro a 8 fra le gambe e tiro
- 2 balzi sul posto, piedi pari, e sul terzo balzo tiro
- Hockey step, battuta a due piedi, salto e tiro
- Passo, arresto a un tempo e tiro
- Palleggio, arresto e tiro
- Tiro, rimbalzo e tiro, chi segna prima guadagna un punto (abitudine ad andare a rimbalzo e rapidità di tiro, con angolazioni giuste, da sotto)
- Due balzi laterali, dx e sx, tiro
- Piede dx avanti e sx dietro, un balzo per invertire la posizione dei piedi, un balzo per tornare a piedi pari e un balzo per tirare

Due file sullo spigolo del tiro libero, giochi di ball handling o hockey step sul posto, quando l'istruttore si sposta si esegue il tiro. Il bambino libero entra in terzo tempo l'altro, verso cui si è spostato l'istruttore, esegue arresto e tiro (Diag. 1)



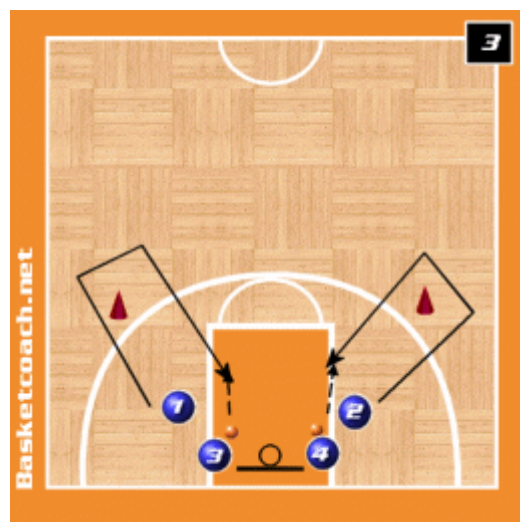
Variante: l'istruttore passa i 2 palloni e si sposta, ricezione con arresto e partenza o arresto e tiro (Diag. 2)
Dalle stesse posizioni entrata incrociata a canestro, verso il centro dell'area dei 3 secondi con tiro al tabellone. Angolazione diversa.



Didattica terzo tempo

Due file ai lati del canestro, un birillo dietro la linea dei 3 punti per ogni squadra, il primo bambino senza palla parte di corsa, gira intorno al birillo e va a canestro eseguendo il terzo tempo recuperando la palla dalla mano del compagno (Diag. 3):

- passaggio consegnato
- palla lasciata cadere a terra
- passaggio a due mani frontale
- passaggio a due mani laterale (fila spostata in angolo)



Tiro e 1c1

Due file sottocanestro, gli azzurri comandano il gioco e scelgono quando partire e la successione dei birilli per andare a tirare. I rossi devono eseguire la successione inversa dei birilli prima di tirare, il primo che segna guadagna 1 punto, prende la propria palla e attacca all'altro canestro, l'altro corre in difesa (Diag.4).

