

Tiri a canestro

 <p>Bersaglio Il corpo è di fronte al canestro, i piedi, le anche e le spalle allineati.</p>	 <p>Posizione dei piedi I piedi sono divaricati alla larghezza delle anche. Il piede destro (per un destrorso) è leggermente in avanti. Cercare attivamente il buon equilibrio. Eventualmente eseguendo una battuta d'arresto.</p>	 <p>Equilibrio Le gambe sono flesse, il corpo eretto.</p>	 <p>Posizione delle mani Il pallone si trova sulla punta delle dita aperte. L'altra mano stabilizza il pallone lateralmente e accompagna il movimento.</p>
 <p>Preparazione al tiro Il pallone è portato rapidamente sopra la testa in una posizione stabile. Il gomito è più alto della spalla ed è orientato verso il canestro. Lo sguardo è fisso sul canestro.</p>	 <p>Estensione Gambe, braccia e spalle tese, sguardo verso il canestro.</p>	 <p>Frustata del polso Alla fine dell'estensione del braccio, il polso accompagna il pallone nel movimento, il palmo della mano è diretto al suolo. Le due mani sono dirette verso il canestro.</p>	 <p>Traiettoria Il pallone dovrebbe cadere verticalmente nel canestro. Dinamica: «e – hop».</p>