

## Repetita iuvant: esercizi specifici per il tiro

Ci sono diversi esercizi specifici che puoi fare per migliorare il tuo tiro nel basket ma ancora più importante è riuscire a ripeterli con una giusta frequenza e dedizione. La pallacanestro è una disciplina che vive di ritualità e passione: l'allenamento del tiro può essere svolto come allenamento anche in solitaria, creando un momento da dedicare a se stessi e alla propria passione.

1

### Allenamento della forma del tiro

Concentrati sulla tua forma di tiro, assicurandoti di avere una presa corretta sulla palla, un buon allineamento del corpo e un follow-through completo. Puoi fare questo esercizio davanti a uno specchio per controllare la tua forma.

2

### Ripetizioni di tiro libero

Pratica il tiro libero ripetutamente per migliorare la tua precisione e costanza. Puoi impostare obiettivi di quanti tiri consecutivi vuoi fare senza sbagliare e lavorare gradualmente per aumentare quel numero.

3

### Tiri ripetuti da varie posizioni

Pratica il tiro da diverse posizioni sul campo, sia in movimento che fermandoti. Allenati ad effettuare tiri da ogni angolazione per migliorare la tua precisione in qualsiasi situazione di gioco.

4

### Analisi dei tiri

Registra i tuoi tiri e analizzali per individuare eventuali errori nella forma o nella tecnica. Questo ti aiuterà a identificare le aree in cui devi migliorare e a concentrare il tuo allenamento su quegli aspetti.

CON ISOSTAD IMPARI A CAPIRE  
DI COSA HAI BISOGNO

