

PROGRAMES DE TIR

Descripció de les proves-test

TEST 1: Consta de dos apartats, un individual i un altre per parelles.

* **INDIVIDUAL.** Tir des de sota la cistella, durant 1'.
S'anoten les cistelles convertides.

* **PARELLES.** Tir des de sota la cistella, durant 1', amb passada fora i retorn.
S'anoten les cistelles convertides.

TEST 2: PARELLES, test de tir ràpid des del perímetre, durant 1', amb un passador.
S'anoten els tirs realitzats i les cistelles convertides.

TEST 3: PARELLES, test de 20 tirs lliures, seguits.
S'anoten les cistelles convertides i la sèrie més llarga.

TEST 4: PARELLES, test de 20 tirs exteriors, 10 dreta i 10 esquerra, per tauler.
S'anoten les cistelles convertides.

TEST 5: PARELLES, test de 20 tirs de llarga distància, alternant 2P i 3P.
S'anoten els punts aconseguits.

TEST 6: PARELLES, test de tir exterior de 6'. Tir, rebot, passada i anar fora (alternar tirs).
S'anoten les cistelles que converteix cadascú.

TEST GLOBAL: Test combinat de 4 exercicis de tir, que es realitzen de forma seguida

- A) - **INDIVIDUAL**, tir ràpid durant 5', des de 3-4 mts.
 - El jugador projecta la pilota fora des de sota, recepciona, pivota i tira.
 - Els tirs es realitzen des de totes les posicions del perímetre.*S'anota la sèrie més llarga de cistelles convertides.*

- B) - **PARELLES**, 25 tirs lliures seguits.
S'anoten les cistelles convertides.

- C) - **PARELLES**, tir exterior (2P) i entrada posterior (1P), durant un temps de 2'.
S'anoten els punts aconseguits.