

DIPO MAGAZINE (le emozioni del basket) P.7

Ancora una settimana amara per le prime squadre DiPo, con la DR1 che ha ceduto in casa nel derby con Agrate, la C femminile sconfitta a Crema e la DR3 a Monza 😞

Note liete invece dalle giovanili tutte vincenti 🍀: Martedì la U19/07 vince in casa con una buona prova di squadra illuminata dalle iniziative di Tessariol e DeMori. Giovedì la U19/06 corsara a Ornago con 30 punti di scarto che non lasciano dubbi. Venerdì buona la prima per la U14 che schianta Busnago. Infine, nel weekend inanelliamo prima la vittoria della U17/09 in casa contro Ornago (ospiti che non mollano mai, ma buona tenuta dei nostri), poi U17/08 e U15 che portano in alto i colori bianco-verdi in trasferta rispettivamente a Cavenago e Arcore.

IL TIRO LIBERO - croce e delizia

Anche questa settimana, nel corso di diverse partite, ci siamo immaginati il coach pensare: "la prossima settimana li metto a tirare TIRI LIBERI per 2 ore al giorno... 🏠". E in effetti questo benedetto momento sembra spesso l'ago della bilancia, soprattutto nelle partite perse sul filo di lana...

Per quanto possa sembrare incredibile, il tiro libero non esisteva nelle prime mitiche 13 regole scritte da Naismith nel 1891. Tempo dopo, fu introdotta la regola ma si tirava da oltre 6 metri e non dagli attuali circa 4 dal canestro.

Se si pensa al fatto che questo è l'unico tiro in cui il giocatore non ha troppe interferenze avversarie (a meno del casino prodotto dal pubblico 🍷), si capisce che è una vera e propria sfida con sé stessi.

Bisogna esercitarsi a lungo per raggiungere il tiro perfetto, ma esiste una regola aurea?




Secondo 2 ingegneri americani, che condussero uno studio approfondito negli anni 90, ipotizzando che la palla venga rilasciata da circa 2 metri di altezza, bisogna tirare con una angolazione di 52 gradi e la palla deve fare 3 giri su sé stessa prima di raggiungere il ferro (puntando preferibilmente alla parte più lontana per aumentare la probabilità di successo).

Ma non è solo pura fisica, serve prestare attenzione anche all'aspetto psicologico, alla respirazione, alla gestione dello stress... ogni giocatore ha la sua strategia:

ad esempio, **(k)(o)(b)(e) (b)(r)(y)(a)(n)(t)** si asciugava le mani dal sudore, lanciava la palla in alto davanti a sé e la riprendeva, ispirava ed espirava in maniera veloce, eseguiva tre palleggi e, appena ripreso il pallone in mano, fissava il canestro per qualche secondo prima di tirare.

E nella speranza che le nostre percentuali al TL aumentino, aspettiamo la prossima settimana per ammirare ancora i nostri atleti sul parquet. 🏀

E ovviamente, Forza DIPO, sempre! 💚💚💚

CAT.	PARTITA	Risultato	
DR1	DIPO Vimercate AGRATE	64 69	 ✘
DR3	EUREKA MONZA DIPO Vimercate	68 54	 ✘
C femminile	CREMA DIPO Vimercate	64 43	 ✘
	Risultati prime squadre		

CAT.	PARTITA	Risultato	
U19/07	DIPO BIANCO TEAM 86 BK Villasanta	75 61	✓ 
U19/06	NINO RONCO ORNAGO DIPO VERDE	44 74	✓ 
U17/09	DIPO BIANCO NINO RONCO ORNAGO	73 56	✓ 
U17/08	BK CLUB CAVENAGO DIPO VERDE	44 93	✓ 
Risultati giovanili 1/2			

CAT.	PARTITA	Risultato	
U15	CASATI Arcore DIPO Vimercate	35 83	✓ 
U14	DIPO Vimercate BUSNAGO	82 52	✓ 
Risultati giovanili 2/2			