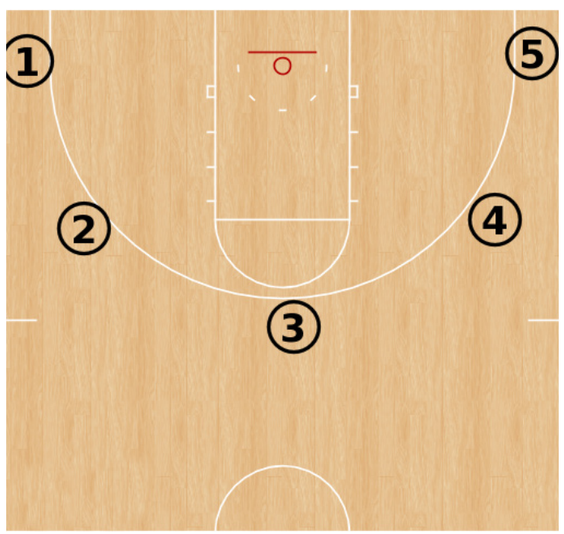
TNT 105

Test Nacional de Tiro

TNT 105

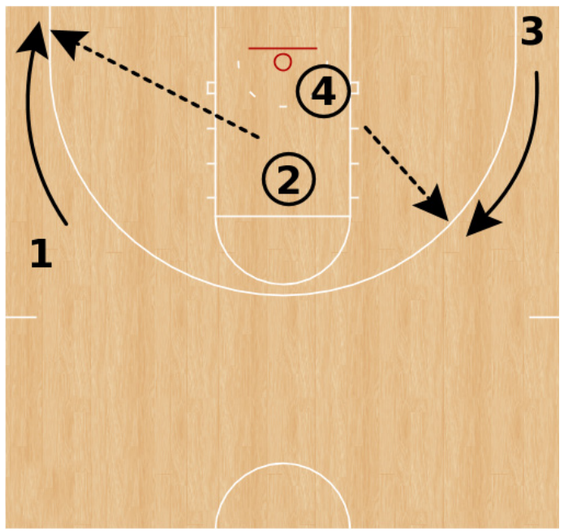
El TNT 105, es un Test Nacional de Tiro, donde buscamos estimular en forma sistemática un circuito de Lanzamientos en movimiento, de acciones aplicadas al juego.
El Tiro es un recurso cada vez más utilizado, en las cinco posiciones, ya no hay jugador que participe del máximo nivel internacional que pueda destacar sin un buen lanzamiento. El circuito es individual y totaliza 105 disparos.
Cada entrenador puede adaptar y modificar a gusto que clase de Lanzamientos quiere o necesita, e incluso lo ajusta a la categoría con la cual trabaja. La idea es generar una evaluación semanal, para que de algún modo el propio jugador se "autocontrole" y pueda medir sus porcentajes y su propia rutina.

- de 65 a 70 MUY BUENO
- de 60 a 65 BUENO
- de 55 a 60 CORRECTO
- menos de 55 REGULAR



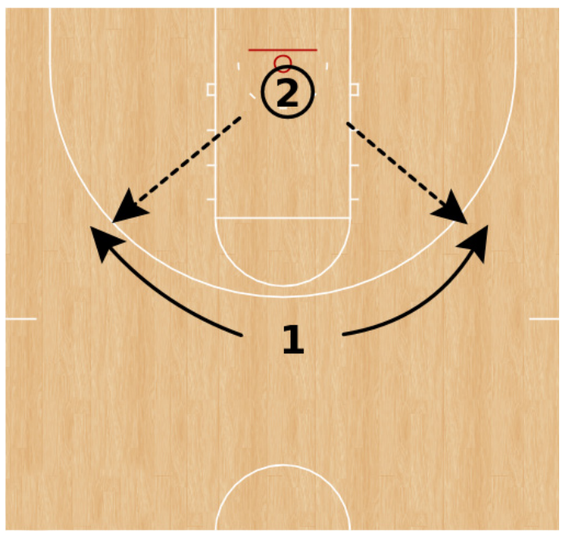
(25)

5 posiciones x (5) tiros = 25



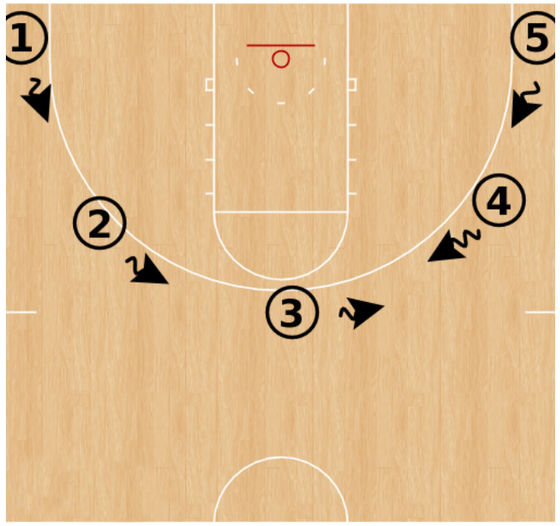
(20)

- Reemplazo de 45* al Córner (5)
- Reemplazo del Córner a 45* (5)
/// Por ambos perfiles = 20



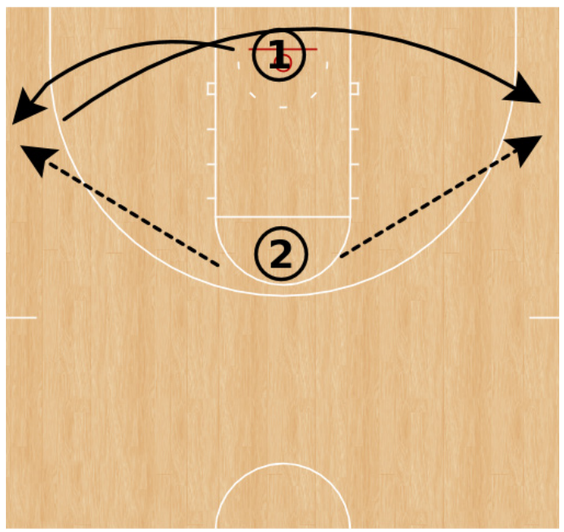
(10)

- Reemplazo del Eje a 45* (5)
/// Por ambos perfiles = 10



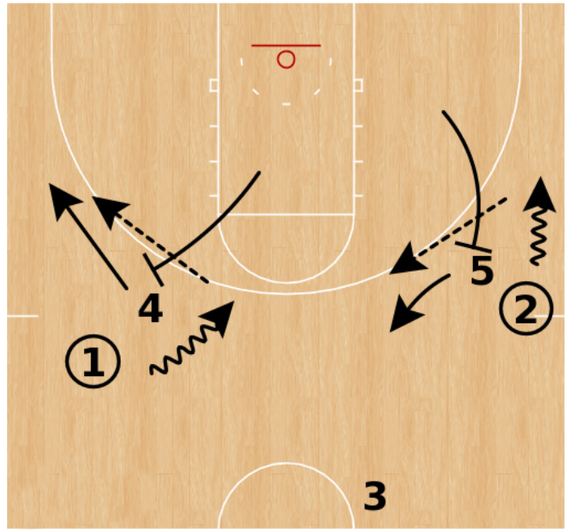
[5]

- Fly By (finta de Tiro más 1 bote y paso lateral)
/// 1 tiro por posición = 5



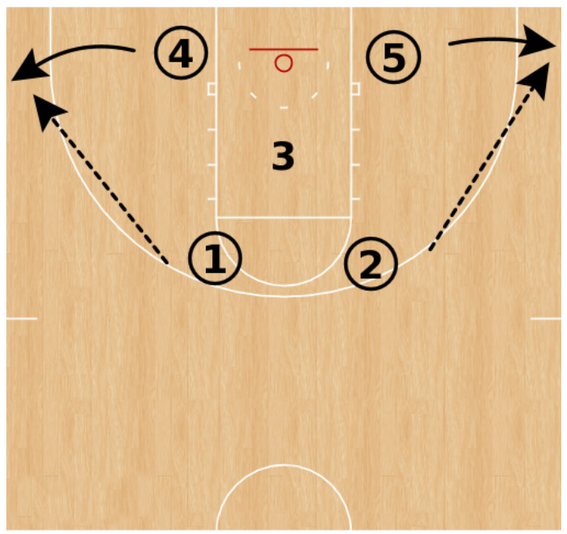
[10]

Carretón , Tiro de línea final = 10 (para guardias)



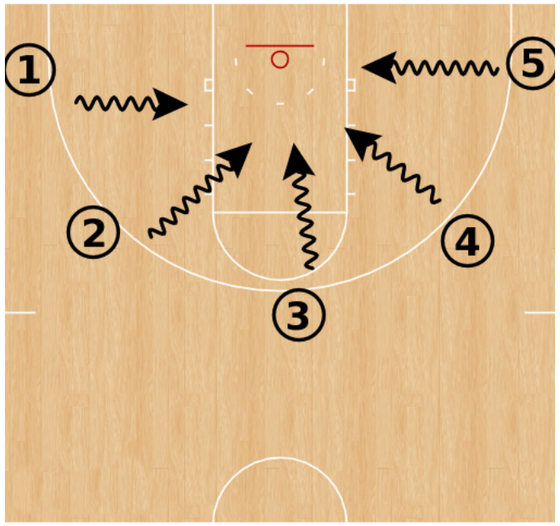
[20]

- Bloqueo Directo en Transición, hacia el Eje y hacia el Lado, Tiro a los guardias y Pop a los grandes.
/// 5 a Eje, 5 al lado, por ambos perfiles = 20



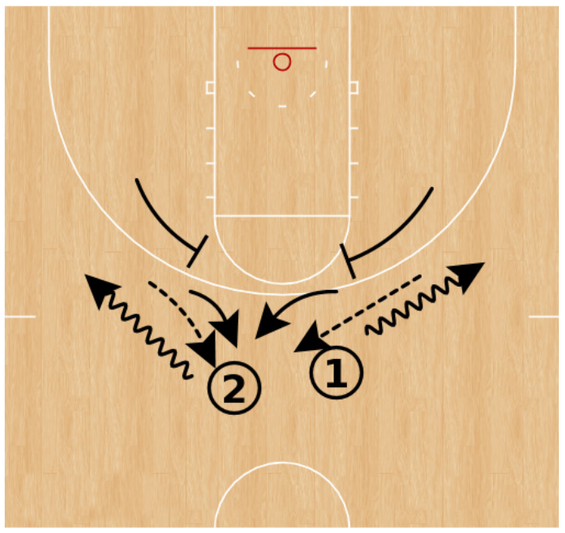
[10]

- Mash Out , Tiro del córner corto al córner = 10 (para internos)



(5)

- Flotadoras, 1 tiro por posición del dribling. 5



(10)

- Del Bloqueo Directo Central /// 5 hacia cada lado para los guardias (tiro) y Pop para los internos.

TIPO DE LANZAMIENTO	1 era SEMANA	%	2 era SEMANA	%	3 era SEMANA	%	4 era SEMANA	%
5 X 5 POSICIONES (25)								
REEMPLAZO E/ CORNER Y 45° (20)								
REEMPLAZO TOP A 45° (10)								
FLY BY FINTA DE TIRO (5)								
CARRETON (10)								
P8R EN TRANSICIÓN TIRO- POP (20)								
FLOTADORAS (5)								
P8R EN TRANSICIÓN TIRO- POP (10)								
TOTAL								

Cada Entrenador puede adaptar y modificar a gusto que clase de Lanzamientos quiere o necesita e incluso lo ajusta a la categoría con la cual trabaja. La idea es generar un control semanal, para que de algún modo el propio chico se "autocontrole" y pueda medir sus % y su rutina.