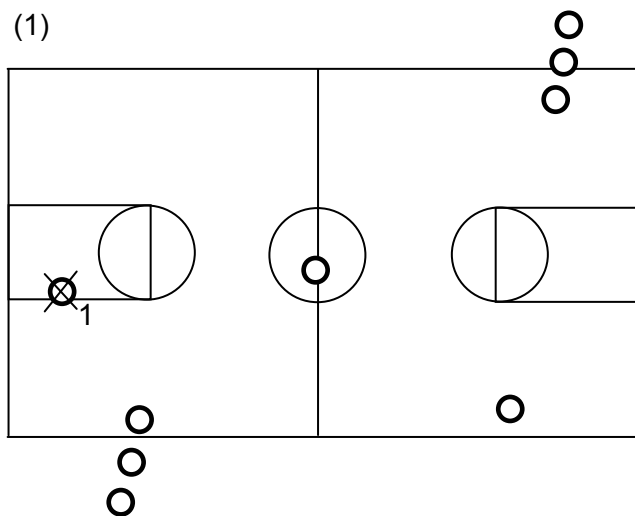
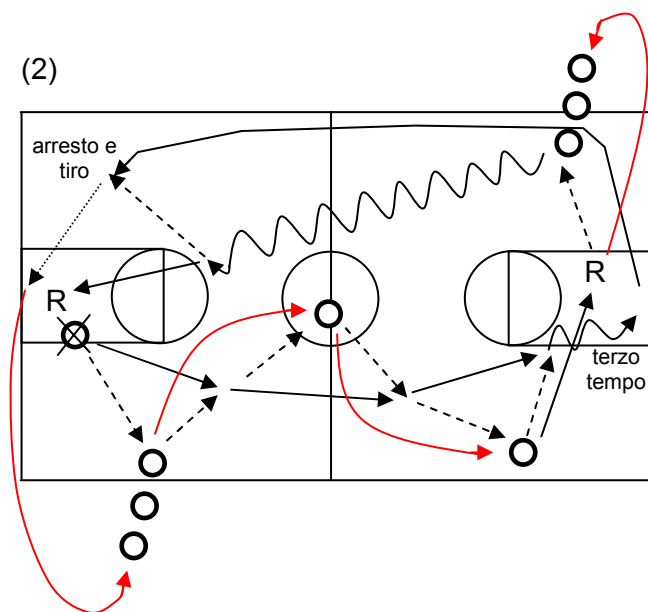


# TAM TEST

(1)



(2)



Disporre i giocatori sul campo secondo lo schema 1.

Il gioco comincia con l'apertura di O1 e prosegue secondo lo schema 2 in modo continuativo.

Le rotazioni sono indicate con le linee continue rosse.

Il test deve essere effettuato in una palestra di dimensioni regolamentari. Durante il test occorre contare il numero di tiri e il numero dei canestri effettuati (rispettivamente da sotto e da fuori).

Durata: 6'

Indice Tam Test:  $I_{TT}$

Fondamentali presenti nell'esercizio:

- palleggio
- passaggio
- tiro in corsa
- tiro piazzato
- apertura
- rimbalzo
- contropiede (correre larghi)
- coordinazione dei movimenti di squadra
- resistenza

Possibili varianti:

- utilizzo di 1 o 2 palloni.
- tiro in terzo tempo/ di potenza o arresto e tiro

$$I_{TT} = \frac{C_{3t}}{T_{3t}} \cdot 35 + \frac{C_{at}}{T_{at}} \cdot 35 + \frac{T_{3t}}{n \cdot t} \cdot 4$$

$I_{TT}$  = Indice Tam Test

$C_{3t}$  = canestri in terzo tempo

$T_{3t}$  = tiri totali in terzo tempo

$C_{at}$  = canestri in arresto e tiro da fuori

$T_{at}$  = tiri totali in arresto e tiro da fuori

$n$  = numero di palloni utilizzati nell'esercizio (1 o 2)

$t$  = tempo in minuti