

EJERCICIOS DE TIRO (I)

Por **FERNANDO LLORENTE** (Entrenador Superior)

Muchos de los ejercicios planteados en este artículo es muy probable que ya los conozcáis, otros que os suenen y algunos pocos que os resulten nuevos, pero es muy posible, que al estar todos juntos, os ayuden en esos momentos de apuro que suelen vivirse a lo largo de una temporada cuando queremos variar y hacer más motivantes las sesiones de tiro.

Como se trata de ejercicios de lanzamiento como principal calidad de trabajo, los he agrupado en función de otros aspectos que también se pueden trabajar, como la técnica individual, el ataque a la zona, etc. Siempre comenzamos con situaciones sencillas que se irán complicando poco a poco.

En casi todos ellos también se trabaja el aspecto físico o mejor dicho: "el situar al jugador en las condiciones más parecidas a un partido -cansancio físico-". El trabajo psíquico queda para cada momento y gusto particular de cada preparador, recomendando llevar una estadística individual de cada jugador, para que así luche contra sí mismo en un afán de superación continuo.

Para no repetir en los ejercicios algunos aspectos técnicos, detallo a continuación los que más se repetirán y que a mi juicio más deberemos tener en cuenta:

► **Cambios de dirección y de ritmo.** Fundamentales para recibir con el tiempo suficiente para poder tirar cómodos. Para que estos cambios sean más efectivos debemos realizar bien los apoyos y los desplazamientos, como muy bien nos explicó "Pepu" en el clínic de la Copa del Rey 96.

► **Las paradas.** Tanto sean en uno como en dos tiempos, deben de ser efectivas para recibir y tirar. Voy a detallar la colocación de los pies al salir de un bloqueo (en nuestro caso los obstáculos) y cuando realizamos dos apoyos, porque puede ser el gesto técnico que más cueste asimilar al jugador: "adelanto la pierna más cercana al bloqueo, pido el balón con la mano exterior y rápidamente giro sobre la pierna adelantada para encarar la canasta". Aquí debemos de cuidar que al aproximarse las piernas quede adelantada la que corresponda con el brazo de tiro para así tener un buen equilibrio en el lanzamiento.

► **Pedir siempre el balón.** Buen "blanco" para el pasador.

► **Pases fuertes, rectos y donde me pidan el balón.**

► **El gesto.** Recalcar al jugador que es fundamental que haga bien el gesto técnico, por ejemplo al bloquear, al coger una posición como poste, etc.

► **Triple amenaza.** Esta postura deben tenerla los jugadores en todos los ejercicios cuando estén en posiciones de lanzamiento.

► **La continuación.** No olvidarla después de cada bloqueo, es un juego de 2c2 muy fácil de realizar y que desgraciadamente se olvida muchas veces.

Para optimizar más el trabajo, en los ejercicios que se desarrollan en medio campo y con 6 jugadores, podemos estar utilizando la otra canasta para desarrollar el mismo ejercicio con el resto de los miembros del equipo o también puedo motivar más a los jugadores al entablar algún tipo de competición.

Una vez realizada esta breve introducción pasemos a lo que pro-

bablemente más nos pueda servir de este artículo, que son los ejercicios.

Los he dividido en tres categorías: **técnica individual, ataque a la zona y tiro exterior.**

TECNICA INDIVIDUAL

♦ 1) FLECHA DE TIRO:

PRACTICO: Cambios de dirección y de ritmo y paradas.

Es un ejercicio muy conocido (*Diagrama 1*). Los jugadores uno detrás de otro, el primero sin balón. Este hace un cambio de dirección y de ritmo y corta hacia la zona, para recibir y tirar. El siguiente jugador realizará el mismo movimiento, pero cortando hacia el otro lado. Todos los jugadores cogen su propio rebote y pasan el balón a los compañeros que esperan en medio campo.

Este es un ejercicio muy abierto a la imaginación de cada entrenador.

Los conceptos técnicos a recalcar son los apoyos en el cambio de dirección y la colocación de pies en la recepción. Cuando los tengamos asimilados podemos incluir que el tirador debe coger su rebote antes que el balón bote un número determinado de veces en el suelo. ➡

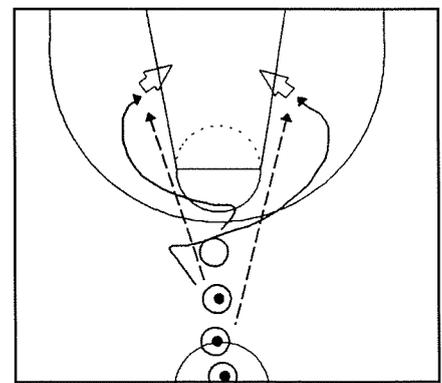


DIAGRAMA 1

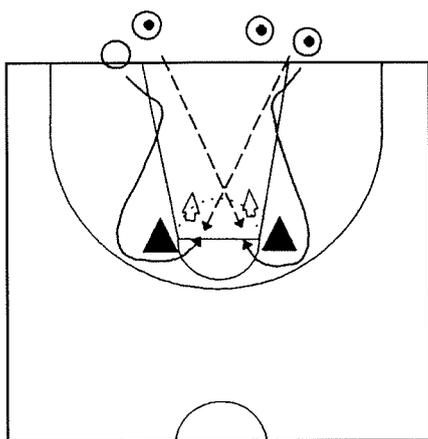


DIAGRAMA 2

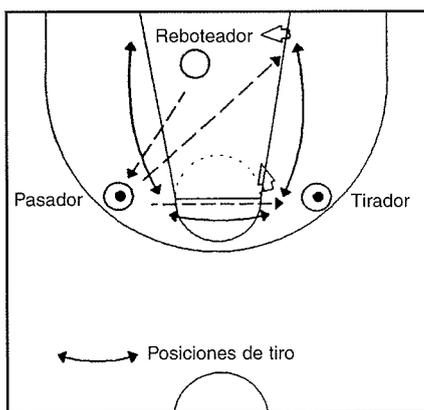


DIAGRAMA 3

Para añadir tensión al ejercicio, los jugadores deben de meter un número de canastas en un tiempo prefijado.

◆ II) CAJA DE TIRO:

PRACTICO: Cambios de dirección y de ritmo y paradas.

MATERIAL AUXILIAR: Dos conos.

Dividimos a los jugadores en dos filas y los colocamos en la línea de fondo, junto a la zona (Diagrama 2). En una fila todos con balón y en la otra el primer jugador sin él. Este inicia el ejercicio cuando corta hacia la otra fila, para realizar un cambio de dirección y de ritmo, y dirigirse hacia el obstáculo de su lado. Pide el balón, realiza la parada que esté establecida y lanza a canasta. El jugador que ha realizado el pase comienza el mismo movimiento por su lado.

Además de tiro, podemos practicar otros elementos técnicos, como las entradas, los ganchos, etc.

ROTACION: Cada jugador coge su propio rebote y cambia de fila.

◆ III) PASAR Y TIRAR:

PRACTICO: Paradas, pases y rebote.

Nos colocamos por tríos, con dos balones, uno lo tiene el tirador y el otro el pasador, el tercer jugador hará la función de reboteador. El tirador corre arriba y abajo de la zona. Debe tirar desde la prolongación del tiro libre y del aro. El ejercicio se completa con el reboteador que pasa al pasador y éste al tira-

dor. Se pueden hacer series de 10 lanzamientos o de 30", como una posesión de ataque. (Diagrama 3).

Mucha atención a los pies del tirador en la parada y a la efectividad de los pases. Además, el jugador que tira, debe correr sin llevar el cuerpo girado hacia la canasta, sólo moverá el cuello para ver el balón.

Para endurecer el ejercicio, el reboteador debe coger el rebote antes que el balón toque el suelo.

ROTACION: Los tres jugadores deben pasar por todas las posiciones. Luego cambiamos de sitio y pasamos a lanzar desde el tiro libre y por último desde el otro lado de la zona.

◆ IV) INTERIOR

PRACTICO: Cambios de dirección y ritmo, posición de postes y rebote.

Nos colocamos por tríos, con dos balones (Diagrama 4). El tirador comienza debajo del aro, realiza cam-

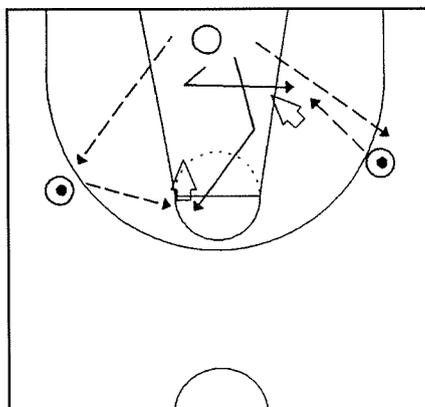


DIAGRAMA 4

bio de dirección y ritmo para coger posición como poste bajo, pide el balón y efectúa un lanzamiento. Siempre debe meter canasta. Saca el balón al compañero que le pasó, sigue el pase y efectúa un nuevo cambio de dirección y de ritmo para ir al poste alto, pedir el balón y efectuar otro lanzamiento. Vuelve a rebotar y a sacar el balón a quién le pasó. Trabajamos continuamente durante 30".

Es un ejercicio duro, pero hay que hacer ver al jugador que es muy importante mantener la tensión durante todo el tiempo, ya que durante toda una posesión hay que estar preparado para recibir y tirar.

También podemos colocar defensa, tanto del tirador, como de los pasadores, para que se acostumbren a las dificultades del pase interior.

Fundamental el gesto técnico al coger la posición, tanto en el poste bajo como en el alto y que exista un buen "blanco" al pedir el balón.

ROTACION: Todos los jugadores pasan por las tres posiciones y posteriormente se cambia de lado de comienzo.

◆ V) YO:

PRACTICO: Cambios de dirección y de ritmo y velocidad de reacción.

Este ejercicio (Diagrama 5) lo he exportado de otro deporte, el waterpolo, aunque ligeramente modificado, ya que allí sólo hay que preocuparse de lanzar a portería.

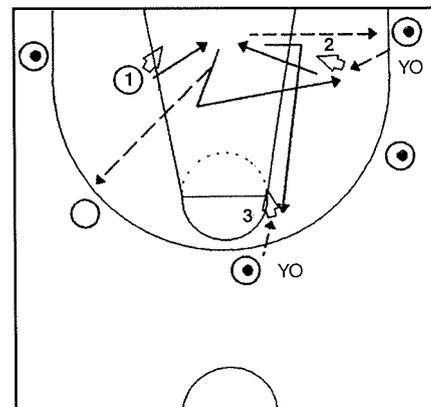


DIAGRAMA 5

► Tenemos un tirador con balón y 5 ó 6 jugadores alrededor de la línea de tres puntos, todos con balón, excepto uno. Comienza el ejercicio cuando el tirador lanza a canasta, coge su propio rebote y pasa al compañero sin balón, sigue el pase hasta que oye ¡YO!, gritado por otro jugador. Realiza cambio de dirección y de ritmo, pide el balón y realiza el tiro. Así continuamente durante 30".

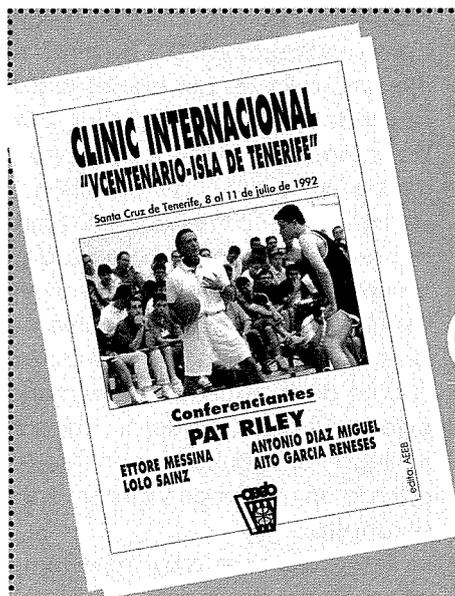
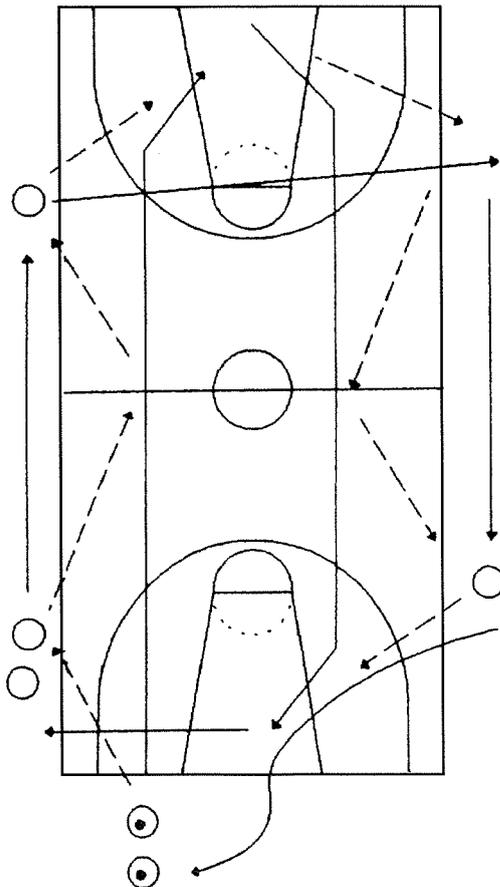
Como he dicho anteriormente, debemos hacer ver al jugador que es fundamental que mantenga la tensión durante todo el tiempo que dura el ejercicio.

Tener mucho cuidado en las paradas del tirador y en que los pases sean efectivos.

ROTACION: El tirador sustituye al primer jugador de la línea de tres puntos y todos se mueven en el sentido de las agujas del reloj.



▼ DIAGRAMA 6



**Séptimo libro
de nuestra
colección técnica**

**CLINIC INTERNACIONAL
«V CENTENARIO»
ISLA DE TENERIFE**

Conferenciantes

PAT RILEY

ETTORE MESSINA

AITO GARCIA RENESES

LOLO SAINZ

ANTONIO DIAZ MIGUEL

Temas

Contraataque y transición (Riley)

Motivación (Riley)

Defensa en zona 3-2 "match up" (Messina)

Ataque contra individual (Messina)

Conceptos de ataque contra zona (Aíto)

Conceptos de defensa individual agresiva (Aíto)

El perímetro: el base y el alero (Sáinz)

Situaciones especiales (Sáinz)

Trabajo con hombres altos (Díaz Miguel)

Precio: 1.500 Pts. más gastos de envío

Pedido contrareembolso a la AEEB
Jorge Juan, 82, 5º 1ª — 28009 MADRID
Teléfonos: (91) 575 35 65 — 575 21 81
Fax (91) 577 50 73

Tirada limitada: reserva tu ejemplar.

◆ VI) POSTES REPETIDORES:

PRACTICO: Pase en movimiento y paradas.

Este es otro ejercicio muy conocido y que no necesita de su descripción (*Diagrama 6*). Debe sernos muy útil para acostumbrar al jugador a pasar en movimiento y a realizar las distintas paradas sin perder el equilibrio y por tanto tiempo en la ejecución del lanzamiento.

Mucho cuidado con los pasos y recalcar el pase siempre adelantado.

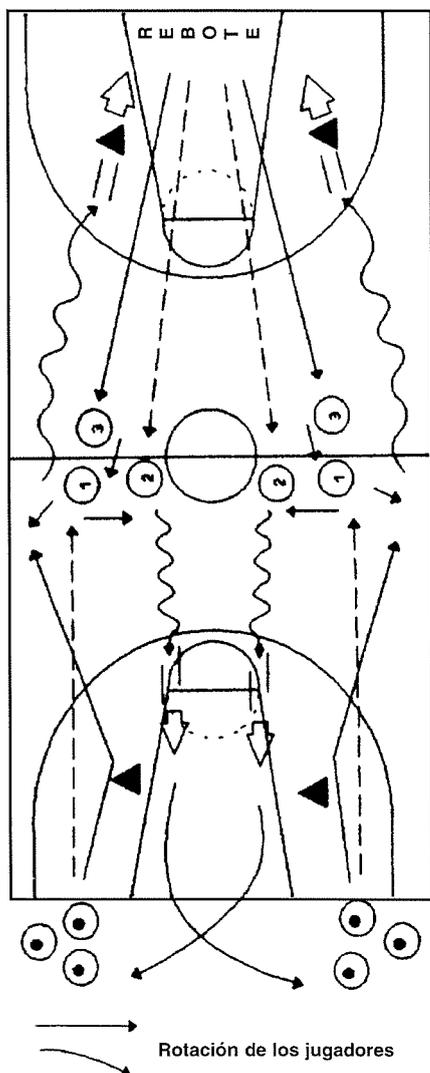
◆ VII) TIRO EN MOVIMIENTO:

PRACTICO: Pase en movimiento, bote y paradas.

MATERIAL AUXILIAR: Cuatro conos.

Formamos con los jugadores cuatro grupos, dos con balón en la

▼ **DIAGRAMA 7**



línea de fondo y los otros en medio campo. (*Diagrama 7*). Comienza el ejercicio a la vez por los dos lados, pasando el primer jugador con balón hacia el centro del campo y realiza un cambio de dirección y de ritmo en el primer cono. El jugador de medio campo (1) pasa a su compañero, que recibe en movimiento y bota instantáneamente para no hacer infracción de pasos. El bote debe hacerse con la mano exterior, la más alejada al pasador. Al llegar al segundo cono realiza parada en un tiempo y lanzamiento a canasta.

El equilibrio es muy importante en el tiro, por eso recomiendo a mis jugadores que se paren en el primer lanzamiento muy cerca del cono para que se acostumbren a saltar y caer siempre en el mismo sitio y no invadir el espacio del posible defensor.

El tirador coge su propio rebote y pasa a (2). Este hace bote de velocidad hasta la línea de tiros libres de la otra canasta, donde hace parada en dos tiempos y tiro.

ROTACION: Este último jugador recoge su propio rebote y cambia de fila. Los jugadores de medio campo se mueven de (3) a (1) a (2), estando el tercer hombre para recibir el pase del segundo jugador con balón. El primer tirador pasa a la posición (3) del medio campo y de su misma fila.

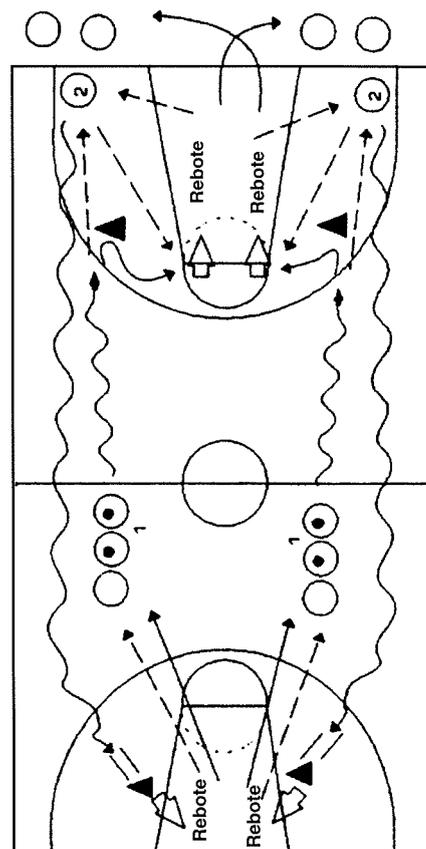
◆ VIII) TIRO-CONTRAATAQUE:

PRACTICO: Primer pase de contraataque, bote de velocidad, paradas y pase.

MATERIAL AUXILIAR: Cuatro conos.

Dividido a los jugadores en cuatro tríos, dos sin balón en la línea de fondo y los otros dos con balón en medio campo. En estos tríos hay un jugador sin balón. (*Diagrama 8*).

(1) bota hasta el primer cono, donde pasa a (2), realiza un cambio de dirección y de ritmo hacia la línea de tiros libres, donde pide el



▲ **DIAGRAMA 8**

balón y realiza el lanzamiento (1) va a por el rebote o saca de fondo al jugador que le pasó (2) —primer pase de contraataque—. Este se desplaza hacia la otra canasta con bote de velocidad, realizando una parada ante el segundo cono para tirar. Coge su rebote o saca de fondo pasando al jugador del medio campo de su lado sin balón.

Hago la misma aclaración que en el ejercicio anterior con respecto a la parada cercana al cono para aprender a mantener el equilibrio en el lanzamiento.

Los entrenadores elegirán los tipos de parada que deben hacer los jugadores en cada momento.

ROTACION: Tras el primer lanzamiento, (1) va al grupo sin balón del lado contrario y tras el tiro del bote de velocidad, (2) se incorpora al trío con balón del mismo lado. □