

EJERCICIOS DE TIRO (y II)

Por **FERNANDO LLORENTE** (Entrenador Superior)

ATAQUE A ZONA

En los próximos ejercicios introduzco conceptos básicos de ataque a zona, como: movimiento rápido de balón, cortes, reemplazamiento y dividir, en un intento de que el jugador los asimile más rápidamente.

Los ejercicios en que sólo se trabaja un lado, podemos estar lanzando durante un tiempo prefijado o a un número determinado de encestes y luego cambiar de lado.

♦ I) DIVIDIR:

PRACTICO: Dividir y reemplazar.

MATERIAL AUXILIAR: Cinco conos.

Formamos dos grupos, uno con balón. Inicia (1) el ejercicio dividiendo agresivamente entre los conos (defensa), mientras (2) se mueve paralelo a su compañero, pide el balón con la mano más alejada al pasador, recibe y tira.

El movimiento que realiza (2) es muy importante, ya que al mantener los espacios sobre el hombre balón, provoca la duda en la defensa. Recalcar al jugador, que debe atacar por el hombro más alejado al hombre balón (*diagramas 9 y 10*).

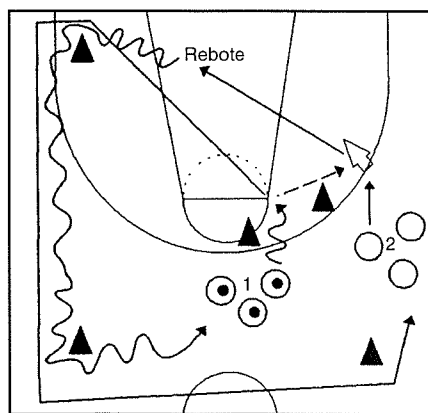
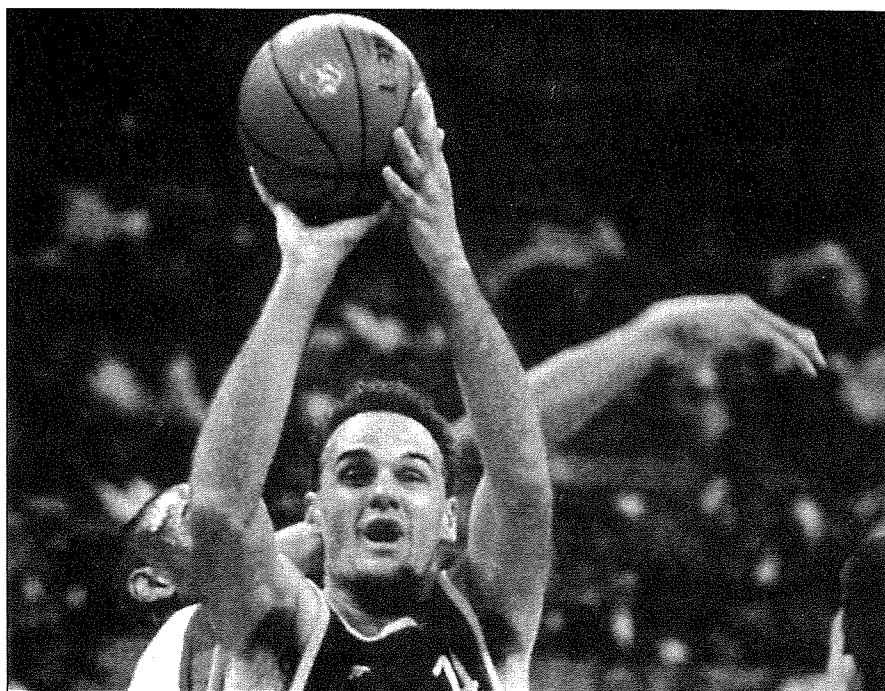


DIAGRAMA 9



ROTACION: El tirador coge su rebote y con bote de velocidad cambia de fila, mientras que el pasador realiza un sprint para cambiar también de fila.

♦ II) PASAR-DIVIDIR-REEMPLAZAR:

PRACTICO: Mover el balón, dividir y reemplazar.

MATERIAL AUXILIAR: Cuatro conos.

Dos filas de jugadores, la central con balón. (1) pasa a (2) que inicia

una penetración agresiva para dividir, mientras el pasador con cambio de dirección y de ritmo corta hacia la línea de tiros libres para recibir y tirar (*diagrama 11*).

ROTACION: El jugador de la fila (2) coge el rebote y con bote de velocidad se incorpora a la fila de jugadores con balón. Mientras que (1), pasando por detrás de los conos, en sprint va a la fila sin balón.

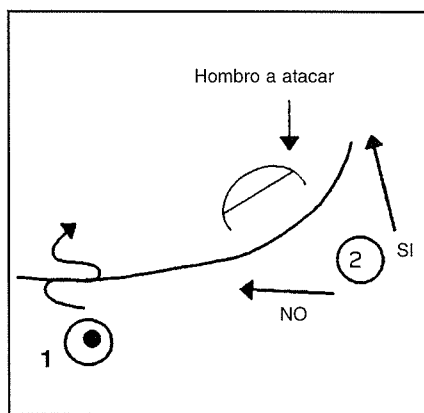


DIAGRAMA 10

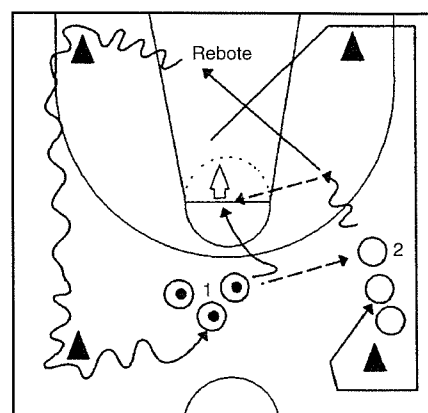


DIAGRAMA 11

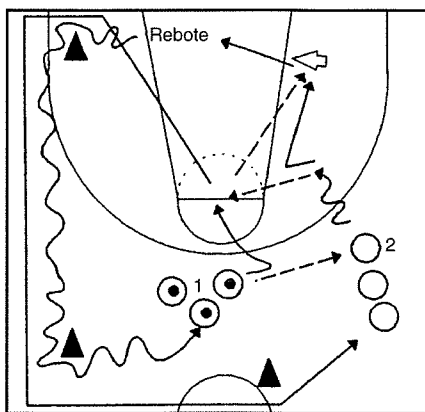


DIAGRAMA 12

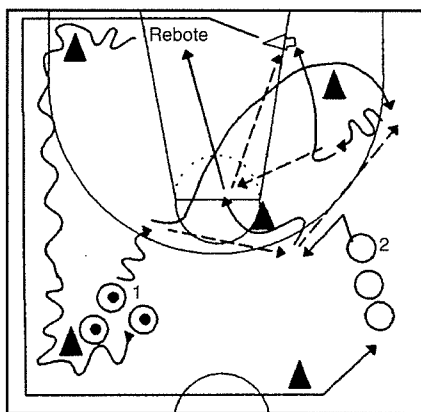


DIAGRAMA 14

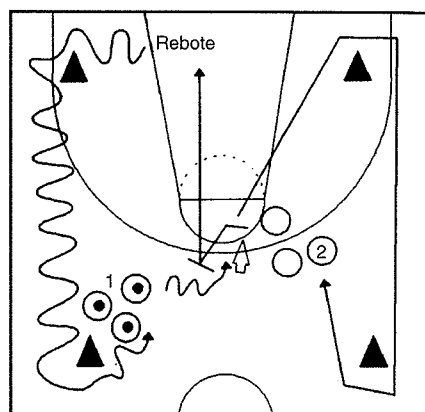


DIAGRAMA 16

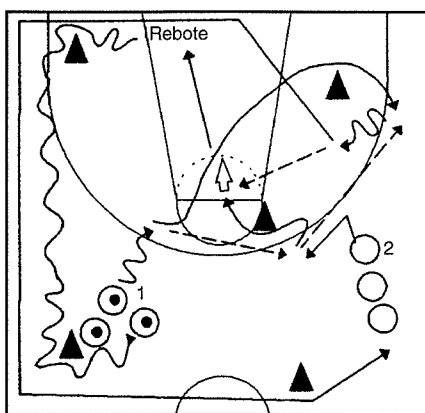


DIAGRAMA 13

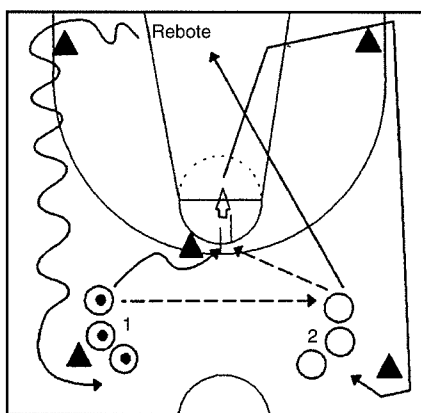


DIAGRAMA 15

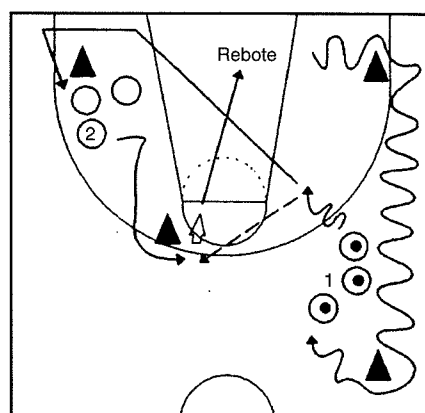


DIAGRAMA 17

III) PASAR-DIVIDIR-REEMPLAZAR-POSTES:

PRACTICO: Mover el balón, dividir, reemplazar y juego poste alto-bajo.

MATERIAL AUXILIAR: Tres conos.

Misma colocación y comienzo que el ejercicio anterior. Solamente que cuando el balón llega a la línea de tiros libres, (2) hace un cambio de dirección y ritmo hacia la línea de fondo, donde recibe y tira (*diagrama 12*).

Mientras (2) realiza su desplazamiento hacia la línea de fondo, (1) debe fintar el tiro para fijar a la posible defensa.

ROTACION: El jugador de la fila (2) coge el rebote y con bote de velocidad se incorpora a la fila de jugadores con balón. Mientras que (1), pasando por detrás de los conos y en sprint, va a la fila sin balón.

IV) CORTAR-DIVIDIR-REEMPLAZAR:

PRACTICO: Mover el balón, cortar, dividir y reemplazar.

MATERIAL AUXILIAR: Cinco conos.

Dividimos a los jugadores en dos grupos, uno de ellos con balón. (1) inicia el ejercicio penetrando hacia la zona, pasa a (2), que ha reemplazado, y va a cortar por detrás del cono inferior. El jugador (2) le devuelve el balón; (1) al recibir, finta el tiro y realiza un movimiento de penetración agresivo, para luego devolver a (2) —que ha hecho un movimiento de reemplazo con un cambio de dirección y de ritmo—, y tirar.

Es muy importante controlar la coordinación, para que (2) no llegue y se pare tras su reemplazo hacia el tiro libre o que (1), en su penetración, no se acerque demasiado al tirador (*diagrama 13*).

Este ejercicio es muy útil para que los jugadores aprendan a moverse a "tiempo".

ROTACION: El tirador, jugador de la fila (2) coge su propio rebote y con bote de velocidad se incorpora a la fila de jugadores con balón.

Mientras que (1) va por detrás de

los conos y en sprint, a la fila sin balón.

V) CORTAR-DIVIDIR-REEMPLAZAR-POSTES:

PRACTICO: Mover el balón, cortar, dividir, reemplazar y juego postes alto-bajo.

MATERIAL AUXILIAR: Cinco conos.

Misma colocación y comienzo que el ejercicio anterior. Solamente que cuando el balón llega a la línea de tiros libres, (1) hace un cambio de dirección y ritmo hacia la línea de fondo, donde recibe y tira.

Mientras (1) realiza su desplazamiento hacia la línea de fondo, (2) debe fintar el tiro para fijar a la posible defensa (*diagrama 14*).

Como indicamos en el ejercicio anterior, es muy importante controlar la coordinación, para que los jugadores no lleguen a sus posiciones y tengan que estar esperando o no respeten los espacios.

ROTACION: El tirador cambia de fila realizando un sprint y (2) coge el

rebote y con bote de velocidad también cambia de fila.

TIRO EXTERIOR

Son ejercicios válidos para media y larga distancia. Personalmente me gusta que todos los jugadores realicen todos los ejercicios y que no estén "especializados".

Los ejercicios en que sólo se trabaje un lado, podemos estar lanzando durante un tiempo prefijado o a un número determinado de encestes y luego cambiar de lado.

♦ I) PASAR Y CORTAR:

PRACTICO: Cambio de dirección y de ritmo y parada.

Formamos dos filas, una de ellas con balón (1). Hombre balón pasa a (2) y corta sobre el bloqueo del cono, realiza la parada establecida, recibe y tira (*diagrama 15*).

Cuidar mucho la colocación de pies en la parada del lanzador y que el pase no sea atrasado.

ROTACION: El pasador va a por el rebote y realiza bote de velocidad hacia la fila con balón y el tirador sprinta hacia el grupo sin balón.

♦ II) BLOQUEO DIRECTO:

PRACTICO: Bloqueo y continuación.

Dividimos a los jugadores en dos grupos, uno sin balón. Se hace un bloqueo en poste alto de (2) a (1) y a la salida tiro rápido. El que bloquea siempre debe hacer la continuación (*diagrama 16*).

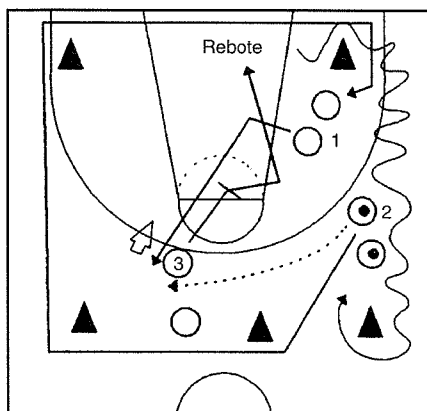


DIAGRAMA 18

Podemos plantear al grupo que bloquea, que recoja el rebote sin que el balón bote o con un solo bote.

Recaltar a los jugadores el gesto técnico al bloquear y pasar cerca del bloqueo para que éste sea efectivo y fijarnos mucho en la parada que tengamos establecida.

ROTACION: El bloqueador coge el rebote y con bote de velocidad cambia de fila. El tirador también cambia de fila realizando un sprint.

♦ III) DIVIDIR-REEMPLAZAR:

PRACTICO: Dividir y cambio de dirección y ritmo.

MATERIAL AUXILIAR: Cuatro conos.

Formamos dos grupos, uno con balón (1) en la parte alta de la línea de tres puntos. Comenzamos cuando el hombre balón divide agresivamente, mientras que (2), con cambio de dirección y de ritmo, realiza un reemplazamiento y aprovecha el bloqueo en la parte alta de la zona para recibir de (1) y tirar (*diagrama 17*).

ROTACION: El tirador coge su rebote y con bote de velocidad cambia de fila y el pasador va a la fila (2) en un sprint.

♦ IV) BLOQUEO INDIRECTO ARRIBA:

PRACTICO: Cambio de dirección y de ritmo, bloqueo y continuación.

MATERIAL AUXILIAR: Cinco conos.

Formamos tres grupos, sólo uno con balón. (1) corta tras cambio de dirección y de ritmo, para aprovechar el bloque del poste alto (3) y al

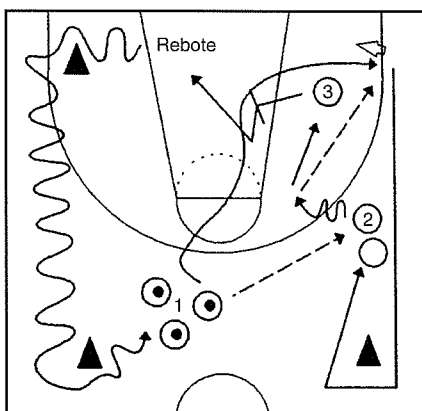


DIAGRAMA 19

salir a la línea de tres puntos recibe de (2) para tirar (*diagrama 18*).

Fijarnos mucho en que el jugador haga el gesto técnico al bloquear y que (1) pase cerca del bloqueo para que éste sea efectivo. Además, el que bloquea siempre debe hacer la continuación.

Al tener dominado el ejercicio, plantearemos al grupo que bloquea, que recoja el rebote sin que el balón bote o con un solo bote.

ROTACION: El bloqueador coge el rebote y con bote de velocidad cambia a la fila (2). El tirador va a (3) y el hombre balón a (1) en sprint.

♦ V) BLOQUEO INDIRECTO ABAJO:

PRACTICO: Cambio de dirección y de ritmo, bloqueo y continuación.

MATERIAL AUXILIAR: Tres conos.

Formamos tres grupos, sólo uno con balón. Colocamos a los jugadores que van a bloquear, (3), en el poste bajo. (1) pasa a (2) y corta en busca del bloqueo. Mientras se produce el corte, (2) tiene la posibilidad de "trabajar" a la defensa con fintas o dividiendo agresivamente. Tras el corte, pasa a (1) para que tire (*diagrama 19*).

El jugador que bloquea siempre debe marcar claramente su continuación. Recordar a (2) que la mano de bote debe ser la más alejada del bloqueo. Se debe de vigilar el gesto técnico del bloqueador y su continuación.

ROTACION: El bloqueador coge el rebote y con bote de velo-

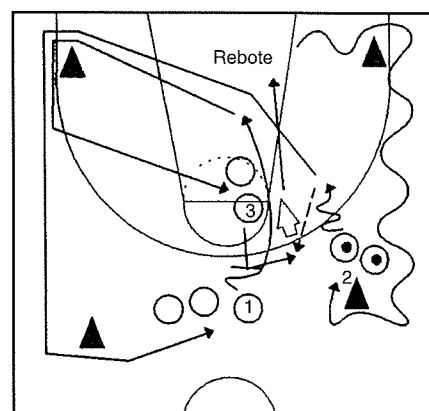


DIAGRAMA 20

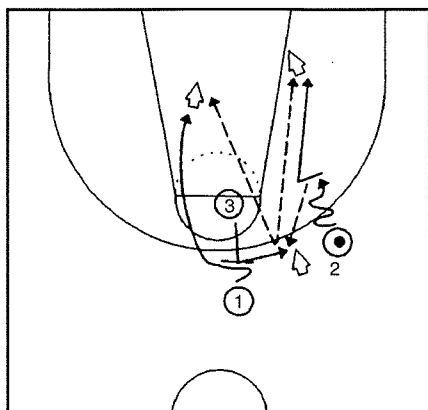


DIAGRAMA 21

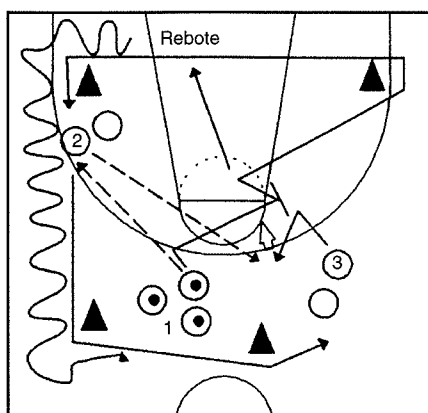


DIAGRAMA 22

El tirador va a (2) realizando un sprint y de la fila (2) se va a (3).

♦ VI) BLOQUEAR-CORTAR-DIVIDIR:

PRACTICO: Cambio de dirección y de ritmo, bloqueo y continuación y dividir.

MATERIAL AUXILIAR: Cuatro conos.

Formamos tres grupos, sólo uno con balón. (1) corta tras cambio de dirección y de ritmo, para aprovechar el bloqueo del poste alto (3). A la vez que (3) hace continuación, el hombre balón (2) divide para atraer a la posible defensa y pasa a (3) para que lance.

Este ejercicio lo podemos usar para pasar al corte de (1) o al corte de (2) colocándose en poste bajo (diagramas 20 y 21).

ROTACION: El bloqueador coge el rebote y con bote de velocidad va a (2). (1) sigue el corte y tras pasar por detrás del cono va a la fila (3), mientras que (2) sprinta y va a (1).

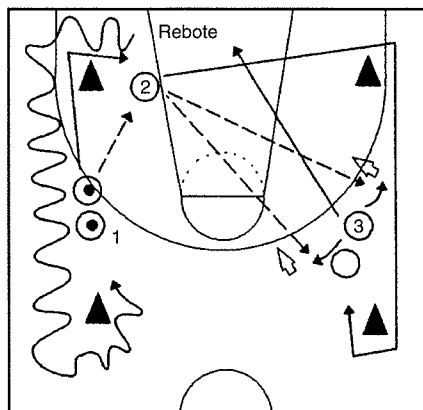


DIAGRAMA 23

♦ VII) BLOQUEAR-REEMPLAZAR:

PRACTICO: Bloqueo y continuación, cambio de dirección y de ritmo y reemplazar.

MATERIAL AUXILIAR: Cuatro conos.

Formamos tres grupos, sólo uno con balón, que está en la posición central.

(1) pasa a (2) y con cambio de dirección y ritmo va al lado débil a bloquear a (3). El jugador que tiene el balón tiene la posibilidad, para fijar a la defensa, de trabajar fintas de salida en bote o botar agresivo para dividir (recordar al jugador que la mano de bote debe ser la más alejada del bloqueo). Cuando (3) sale del bloqueo recibe el balón de (2) y tira. Siempre tras el bloqueo trabajamos la continuidad (diagrama 22).

ROTACION: Con sprint, de (1) a (2) y de (2) a (3). Y con bote de velocidad de (3) a (1) cogiendo el rebote.

♦ VIII) INVERTIR:

PRACTICO: Pase al poste bajo e inversión de balón.

Formamos tres grupos, uno con balón (1). Situamos un poste bajo (2) y el otro jugador (3), que será el lanzador, en el lado débil.

(1) pasa a (2), mientras (3) se mueve para dificultar el posible trabajo de la defensa, pide el balón y (2) lo invierte para que (3) tire. (diagramas 23 y 24).

Vigilar que el tirador ofrezca un buen "blanco" de pase al poste.

Este ejercicio admite dos defensores, uno del hombre balón, para

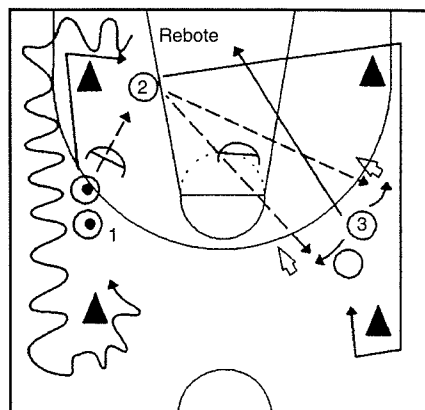


DIAGRAMA 24

dificultar el pase al poste; y el otro, situado en posición de ayuda, es el defensor del tirador, que cuando sale el balón de (2) debe ir a dificultar el lanzamiento.

Indicar al defensor del hombre balón que debe ayudar cuando el poste recibe el pase.

ROTACION: En sprint de (1) a (2) y de (2) a (3). Y con bote de velocidad y tras coger el rebote, de (3) a (1). □

▼ Bibliografía

► **Figueroa, J.A.**, "Técnica individual. Primer Clínic Internacional de baloncesto en Semana Santa ciudad de Málaga". Ed. Diputación Provincial de Málaga-C.B. Caja de Ronda, Málaga, 1989.

► **Peyro, R.**, "Manual para escuelas de baloncesto". Ed. Gymnos, Madrid, 1991.

► **del Freo, A.**, "500 ejercicios para un basket veloz". Ed. A.E.E.B., Madrid, 1991.

► **Imbroda, J. y Brown, H.**, "Ejercicios de fundamentos en situaciones reales de juego". Ed. A.E.E.B., Madrid, 1992.

► **Maljkovic, B.**, "El tiro ejercicios. Clínic Murcia-Costa Cálida". Ed. A.E.E.B., Madrid, 1993.

► **Pinotti, F.**, "El tiro es fundamental ... como todo". Revista CLINIC, año V, número 18 Julio 92. Ed. A.E.E.B.

► **Gamba, S.**, "El tiro de tres puntos. Clínic Final Four". Ed. A.E.E.B., Madrid, 1990.

► **Righter, R.**, "La bomba de tres puntos". Revista CLINIC, año I, número 1 Mayo 88. Ed. A.E.E.B. □