



EL TIRO EN JUGADORES EN RENDIMIENTO

CREARSE UN TIRO

1. ASPECTOS FUNDAMENTALES PARA CREARSE UN TIRO

2. MOVIMIENTOS PARA CREARSE UN TIRO

1. ASPECTOS FUNDAMENTALES PARA CREARSE UN TIRO:

- El pase
- La parada – flexión – tensión – equilibrio - extensión – continuidad del movimiento
- Fintas.
- Juego de pies.
- Velocidad en la ejecución

En el baloncesto actual, las defensas son cada vez mejores y los espacios más reducidos, por lo que las situaciones de tiros liberados, en las que el jugador recibe con los pies parados para tirar y sin oposición son cada vez menores. Así, el jugador ha de “crearse sus propios tiros”.

En primer lugar quiero hacer hincapié en la importancia de un buen **pase** para lograr hacer un buen tiro sin necesidad de botar, y en ocasiones botando. El timing, la dureza y el lugar a dónde se realiza el pase son claves para lograr un buen tiro.

En relación a los jugadores del perímetro, realizar buenas **paradas** (equilibradas), será fundamental para poder hacer buenos lanzamientos, y mejorar el lanzamiento en suspensión. Los **apoyos** de los pies en el momento de la parada los podemos detallar así:

- Si es en dos tiempos: talón – planta – punta / punta, si la salida es tras bloqueos y requiere de un giro. Para darle más velocidad e impulso a la parada, se puede modificar el primer apoyo, realizando planta/punta, y punta en el segundo. En el momento de apoyar la punta del segundo pie hay que salir “proyectado” hacia arriba. Si es una parada frontal, lateral o hacia atrás, los apoyos son planta – punta / punta.

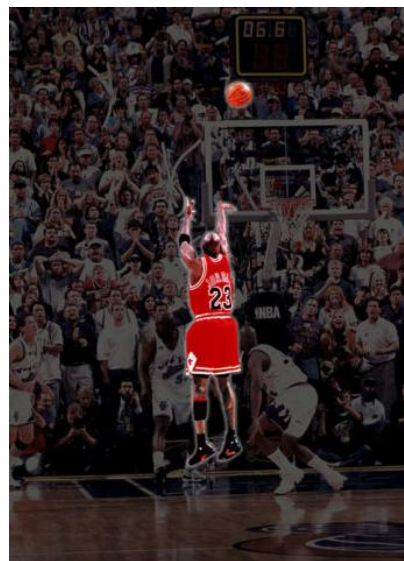


- Si es un tiempo: planta –punta con ambos pies, o solamente puntas.

La **flexión** de las piernas, que se ha de producir un instante antes de recibir y continuarla al recibir el balón, con esta acción ganaremos tiempo y lograremos hacer lanzamientos más rápidos. Además de flexión, hemos de tener en cuenta la **tensión**, centrada en nuestras rodillas.

El **equilibrio**, vendrá condicionado por los apoyos realizados, la flexión de las piernas, la tensión, el control de la posición corporal y de la carga del peso en la parada.

La **cadena cinemática** en el tiro ha de ser continuo, la fuerza nace en la tierra y entra a nuestro cuerpo por el dedo gordo del pie, pasa por el tobillo, rodillas, cadera, hombros, codo, muñeca y acaba en las yemas de los dedos índice y corazón que serán los últimos que rocen el balón. Un detalle a observar es que el lanzador eleva los hombros tras el lanzamiento.



En la acción de tiro a canasta, de cintura para abajo somos piedras, y de cintura hacia arriba tenemos que fluir como el viento.



Cuando el jugador recibe el balón y no puede lanzar sin botar, el uso de las **fintas**, tanto de salida como de tiro, son muy importantes para crearse un tiro. Con ellas se puede crear un espacio para lanzar o se puede desequilibrar al defensor para superarlo. Lograr el mayor equilibrio posible en el cuerpo del lanzador y poder desequilibrar al defensor con las fintas, es uno de los factores claves para que el jugador se cree un tiro.

El juego de pies es un concepto fundamental para los jugadores, no solo para los interiores sino también para el resto, ya que cada vez se ve más a aleros o incluso a bases posteando para aprovechar una ventaja física. La habilidad en los pivotes, en las fintas y lograr leer de forma eficaz las acciones del defensor, serán claves para poder crearse situaciones de tiro

Otro aspecto fundamental es **la velocidad de la ejecución**. El jugador ha de recibir a la vez que flexiona, la secuencia de acción *recepción – armar el tiro – lanzamiento*, ha de ser lo más rápida posible, procurando no bajar el balón en la recepción, para que la acción se convierta en *recepción + armar el tiro – lanzamiento*. El objetivo ha de ser que recibir, flexionar, saltar y disparar todo en un movimiento coordinado y acabando con una extensión completa del cuerpo. No es necesario que el tirador no baje el balón al recibir para lanzar, ya que dependerá de la velocidad de ejecución del gesto. Lo habitual es que los tiradores de perímetro reciban a la altura de la barriga y suban el balón desde ahí.

En este video se ve claramente.

http://www.youtube.com/watch?v=TeVhuC7hVqw&feature=player_embedded

Por último, hemos de trabajar el **tiro sobre bote**, para que sea lo más rápido y sorpresivo posible para el defensor. Multitud de ocasiones en las que el jugador ha de crearse un tiro es después de dribling: en carrera, después de bloqueo directo, en uno contra uno... por lo que entrenar este tiro es fundamental. Al igual que en el lanzamiento sin bote, en el que potenciábamos la velocidad en la recepción y armada del lanzamiento, en el tiro sobre bote hemos de procurar que la secuencia de acción *último bote – armar el tiro – lanzamiento*, pase a ser *último bote + armar el tiro- lanzamiento*. La posición del cuerpo ha de ser flexionada y el último bote será fuerte para que el balón suba rápido. En la parada en dos tiempos, se hará coincidir el último bote con el primer apoyo. Si el bote es con la mano con la que se lanza, ésta se colocará rápido debajo del balón para armar el tiro con rapidez.



En el caso de que el bote sea con la mano contraria, el bote del cambio de mano será el que sirva para armar el tiro, colocando la mano con la que lanzamos rápido debajo del balón. En la parada en un tiempo, se hará coincidir la parada en salto con el último bote.

2. MOVIMIENTOS PARA CREARSE UN TIRO

A. EN EL PERÍMETRO

- Sin bote:

○ **Tras salida de bloqueo y parada en dos tiempos y lanzamiento en equilibrio o en desequilibrio.** El apoyo en la parada ha de ser con el pie de pivote: talón-planta-punta, y con el otro pie: punta. La fuerza de la parada va sobre la rodilla del pie de pivote y la punta de ese pie.

○ **Tras salida de bloqueo y parada en salto:** Se ha de ser capaz de girar en el aire, y encarar el aro con parada en un tiempo para lanzar en suspensión. Fundamental estar flexionado y mantener el equilibrio. Este movimiento requiere de fuerza y potencia del tren inferior y de las abdominales para equilibrar el tronco.

- Con bote:

○ **Tiro sobre bote:** Realizar un tiro rápido tras el último bote, sorprendiendo al rival. **Finta de tiro y tiro.** Tras controlar el tiro sobre bote y ser peligroso para la defensa con esta acción, el defensor será más agresivo ante la situación de tiro, por lo que una finta puede dar lugar a un lanzamiento liberado.

○ **Finta de tiro, bote y tiro:** se da en situaciones de juego en donde el jugador atacante está en el perímetro y su defensor está en ayuda. El jugador de perímetro recibe y su defensor recupera la ayuda. El atacante finta un tiro y cuando su defensor levanta un poco su posición corporal, da un bote hacia el aro y tira. Jorge Garbajosa o Nikola Mirotic, son dos "4" que realiza mucho este lanzamiento.



- **Dribling, parada, finta de tiro, un paso y tiro:** se da en situaciones de uno contra uno desde el perímetro hacia el en la cual el defensor no es superado por el atacante, y éste utiliza la parada y la finta para crearse un tiro. Bodioga, que tenía una excelente técnica individual, era capaz de crearse muchos tiros con este movimiento.
- **Salida de bloqueo, parada lateral al aro interior-exterior, salida en reverso por el lado de dónde se viene y tiro sobre bote.:** Se trata de una secuencia de movimientos en la que hay que realizar correctamente: cambio de ritmo en salida de bloqueo, parada potente sobre el pie más cercano al aro echando la fuerza hacia esa pierna, reverso sobre el pie de apoyo , uno o dos botes para alejarse del defensor y lanzamiento sobre bote en suspensión, con o sin desequilibrio.



B. CERCA DEL ARO

- **Con pivote para alejarnos del defensor o para acercarnos al aro.** En los lanzamientos en los que el jugador se aleja del defensor, suele haber desequilibrio hacia atrás para ganar más espacio.
- **Con dribling para coger el centro de la zona y lanzar en gancho o en suspensión.** Se suelen dar uno o dos botes hacia el centro de la zona, contactando con el cuerpo del defensor. La finalización será con gancho o con lanzamiento en suspensión, dependiendo de la actividad del defensor. **Si en el dribling el defensor cierra el centro de la zona, se resuelve con un reverso hacia el aro.**
- **Pivote interior, finta y cruzar pierna hacia canasta por línea de fondo.** Se recibe de espaldas al aro, el pie de pivote es el pie más alejado a la línea de fondo. Se pivota sobre ese pie para encarar al aro y realizar una finta de tiro o de salida. Cuando el defensor levanta su centro de gravedad, cruzar la pierna por delante suyo hacia la canasta y por la línea de fondo para efectuar el lanzamiento.
- **Pivote exterior, finta hacia la línea de fondo y cruzar pierna por el centro de la zona.** La parada se realiza con el pie más cercano a la línea de fondo. Se pivota con ese pie y tras finta de tiro o de salida hacia el fondo, se cruza el pie por el centro de la zona cuando el defensor levanta su centro de gravedad, para efectuar el lanzamiento lo más cerca posible al aro.
- **Pivote exterior, encarar al defensor, finta hacia el centro de la zona, un bote y reverso hacia el aro por el fondo.** La parada se realiza con el pie más cercano a la línea de fondo y se pivota sobre él para encarar al defensor. Finta de pie, un bote hacia el centro de la zona y cuando el defensor se desplaza lateralmente para frenar la penetración, reverso hacia la línea de fondo y tiro.

ENLACE DEL VIDEO EN EL QUE SE PUEDEN VISUALIZAR TODOS LOS MOVIMIENTOS EXPLICADOS EN ESTE DOCUMENTO:

<http://youtu.be/7kiPQ9-42-U>