

TIROS EN EL BALONCESTO



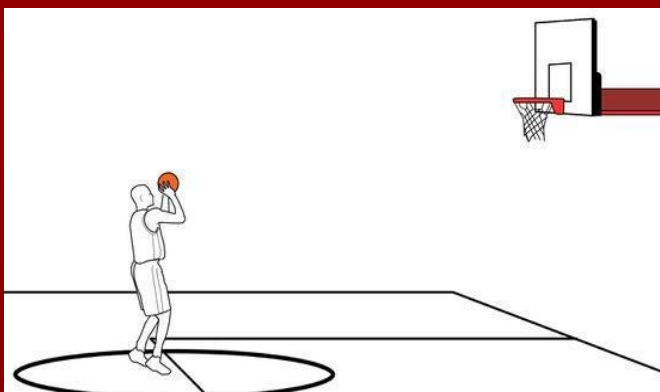
TIRO EN SUSPENSION

- Localizar el objetivo.
- Mantener una postura equilibrada.
- Agarrar bien el balón, formando la famosa «T» con los dedos pulgares.
- Partir desde una posición básica flexionada para posteriormente dar impulso.
- Subir el balón verticalmente.
- Sincronizar la cadena cinética de todas las articulaciones: tobillos, rodillas, caderas, hombros, codos, muñecas y dedos.
- Soltar el balón justo llegando al punto más alto del salto.



© dreamstime.com

ID 138333154 © Scordano



TIRO LIBRE

- Alinea con el centro del aro el brazo y el hombro con los que vayas a lanzar.
- Sujeta el balón con la mano dominante.
- Flexiona hacia atrás el brazo y la muñeca con los que vayas a lanzar para formar una C.
- Estabiliza el lado del balón con la mano no dominante.
- Enfócate en la canasta y no en el balón.
- Endereza el brazo y las piernas del lado del que vayas a lanzar para tirar el balón.
- Mueve rápidamente la muñeca para terminar el lanzamiento.