

EL TIRO A CANASTA

El tiro es sin duda el fundamento más importante de este deporte, la finalidad del juego ofensivo es la de buscar diferentes posibilidades para que un jugador se libere y tire a canasta.

Aunque en el baloncesto intervienen muchos factores el fin último es lanzar y encestar (todas las acciones culminan en tiro de uno u otro tipo), por eso el tiro es el fundamento técnico más importante, es el que más gusta y es el que más se practica.

Está suficientemente comprobado que si a un niño se le da un balón de baloncesto en sus manos y tiene una canasta cerca, lo primero que intuitivamente hará es lanzar a canasta. Este hecho se puede convertir a veces en un arma de doble filo ya que aún siendo apetitoso y ameno en los entrenamientos para los jugadores, se corre el riesgo de que no aprendan correctamente su mecánica por el componente autodidáctico que conlleva.

El tiro no es una acción aislada del juego, el tirador debe adaptar su comportamiento a tres variables:

- 1) Al tiempo que tiene para tirar (cuando).
- 2) Al espacio del que dispone (desde donde).
- 3) A cómo le defienden (cómo).

El tiro se podría definir como **el fundamento de los demás fundamentos**, puesto que para él trabajan todos los demás (aquí sería excepción el tiro libre), se rebotea, se recepciona, se bota, se pasa, hacemos fintas y pivotes, buscamos buenos desmarques, etc, para poder obtener la mejor posición posible de tiro. Con el tiro se culminan otros gestos motores con o sin balón que se condicionan unos a otros, por ello cuando enseñamos a tirar, no se puede olvidar el aprendizaje de las acciones que preceden al tiro (importancia de los ejercicios múltiples).

El tiro es el **objetivo máximo del juego**, es un medio técnico-táctico que culmina las acciones individuales y colectivas del ataque. El tiro en el baloncesto actual y debido a la intensidad y agresividad de las defensas es factor clave del juego, ya que cada vez es más difícil llegar a situaciones bajo aro, por eso resolver desde lejos se hace primordial. Todos los movimientos que se hacen en el campo intentan **buscar buenas situaciones de tiro**.

Como dije anteriormente se busca la mejor posición posible para tirar, pero también debemos saber elegir el momento para hacerlo, es decir usar adecuadamente el tiro, a esto le llamamos **selección del tiro**.

Hay muchos jugadores que teniendo una mecánica de tiro buena si embargo no saben sacar provecho de ello, no obtienen una efectividad máxima de sus cualidades técnicas, poseen una buena técnica individual pero no consiguen una buena táctica individual, no saben hacer una buena selección del tiro, no hacen una aplicación adecuada de los fundamentos (en este caso el tiro) al juego.

En esta selección del tiro van a influir una serie de factores que podíamos dividir en dos grupos:

- 1) **Componente emocional o psicológico**
-Situación del marcador

- Racha de aciertos
- Momento del partido

2) **Componente táctico**

- Ritmo de partido
- Posición del defensor
- Posibilidades de rebote
- Posición de los compañeros
- Jugada estudiada

Una vez hecha esta reflexión, nuestra misión como entrenadores será la de enseñar tanto la **mecánica** como el **uso** adecuado del tiro.

Aunque nos encontramos con verdaderos especialistas de tiro en los equipos, nuestra misión como entrenadores será conseguir que todos los jugadores puedan tirar y dominen todos los tiros, pero inculcar el concepto de que **tira el mejor situado..**

Otro factor clave del tiro es la **rapidez** en ejecutarlo, no confundir rapidez con precipitación.

El tirador debe estar **concentrado** y tener **confianza** en si mismo y después de tirar **seguir el lanzamiento**.

Lou Carnesecca nos da unos consejos muy a tener en cuenta referentes al tiro:

- Hay que **jugar para conseguir un buen tiro**, no para el tirador.
- Manejar el balón siempre **mirando al aro**.
- Comenzar los ataques siempre en posición de tiro.
- El mejor amigo del tirador es el **cuadrado del tablero** (usarlo).
- En los botes que anteceden al tiro **el último debe hacerse más fuerte**, para que el balón suba a la altura de la mano y seamos más rápidos al tirar.
- El que bloquea es el que tira**.
- Debemos crear un espíritu de manera que el que tira reconozca que su oportunidad de poder tirar, ha sido porque cuatro jugadores más trabajan para él.

Enseñanza del tiro

La pedagogía, enseñanza y aprendizaje del tiro deberá cumplir las siguientes premisas:

- Explicar detalladamente y por orden.
- Empezar por lo sencillo e ir desglosando el movimiento de la siguiente forma:

1º) Juego de pies.....Toda acción en el terreno de juego debe estar ligada al equilibrio, se dice que el tiro empieza por los pies.

2º) La mecánica del tiro.....En principio sin balón, trabajaremos brazo, muñeca y dedos hasta coordinar el movimiento (repetir).

3º) Unir juego de pies y mecánica de tiro (sin balón).....Buscando el ritmo y la coordinación.

4º) Trabajo con balón.....Repeticiones con extensión de brazo-golpe de muñeca y toque de dedos.

Podemos hacer lanzamientos al aire, a una pared, a un compañero e incluso a canasta (pero al principio a distancias cortas).

5º) Todo el movimiento completo.....Al principio lentamente y luego aumentando el ritmo a medida que vayamos aumentando la coordinación.

Hay que tener paciencia al principio, da igual que se metan los tiros o no, lo verdaderamente importante es que se adquiriera una buena mecánica de tiro.

En esta enseñanza también tendrán gran importancia los modelos a imitar, el propio entrenador u otros jugadores pueden demostrar como se tira y que los jugadores vayan imitando los gestos técnicos.

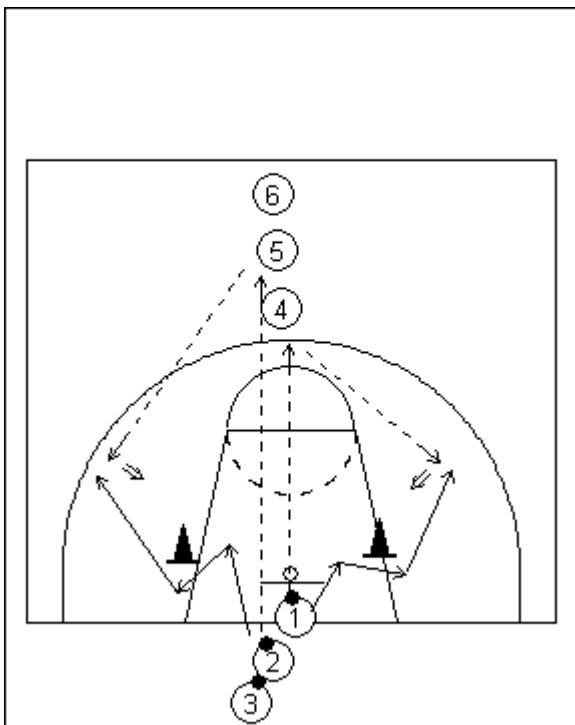
Una vez hecha por el entrenador la explicación del tiro, debe corregir los errores que aprecie, en esta primera fase es más fácil poderlo hacer, cuando el jugador tiene hábitos o vicios adquiridos cuesta mucho más trabajo dicha corrección.

No existen muchos más secretos para mejorar el tiro, podríamos resumirlos en:

- 1) Repetir, repetir, repetir
- 2) Entrenarlo en situaciones reales de juego
 - Ejercicios de **tiros con oposición**
 - Ejercicios combinados de **forma múltiple**
 - Ejercicios de **tiro tras esfuerzo físico**.
 - Ejercicios **competitivos**.

En nuestros entrenamientos podemos realizar multitud de ejercicios de tiro, sirva como ejemplo el que les pongo a continuación:

Ejercicio nº 16.- Desmarques bajo aro



Enseñanza-aprendizaje

- Salir por ambos lados.
- Cambiar de dirección y de ritmo.
- Pivotar, encarar el aro y tirar con rapidez.
- Rotar por fuera.

Mecánica

Dos filas de jugadores, una debajo de canasta y la otra situada en frente.

El jugador nº 1 pasa el balón al jugador nº 4 y se desmarca, cambiando de dirección ante el cono (simula a un jugador que bloquea), recibe y tira. Coge el rebote y cambia de fila, el nº 4 después de pasar también cambia de fila.

A continuación sale la siguiente pareja pero cambiando de lado (números 2 y 5) y así sucesivamente.

Objetivos

Salida para liberarse y tirar apoyándose en bloqueo.

Variantes

Usar jugadores en los bloqueos.
Ir al tiro directamente sin cambio de dirección.

Bibliografía de referencia: "TIRAR, PASAR Y BOTAR" de Eduardo Burgos Luque, Editorial Wanceulen-2005.