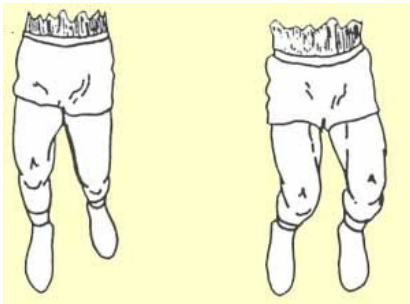




## IV.- El tiro

Vamos a desglosar parte a parte toda la dinámica del tiro.

### 1. Pies



Posición de los pies en el tiro

Separados aproximadamente la anchura de los hombros y con el pie de la mano que tira un poco más adelantado (nunca debe estar más adelantado de 20-25 centímetros). Los dos pies deben estar dirigidos hacia el aro.

En la figura se ve cómo es la separación de los pies. Observamos cómo el pie derecho está más adelantado. Esta sería la colocación correcta para tirar con la mano derecha.

### 2. Piernas

Están dobladas por las rodillas, pero no demasiado. La puntera del pie tiene que estar en línea vertical con la rodilla.

### 3. Tronco

El tronco está recto, pero muy ligeramente inclinado hacia adelante, en el momento de partida del tiro.



Posición del tronco en el tiro

El balón debe colocarse a la altura de la sien, el brazo que lanza estará doblado por el codo. Este estará en línea con la puntera del pie y la rodilla, de forma que el brazo quede paralelo al suelo. El antebrazo formará un ángulo de 90 grados con el brazo.

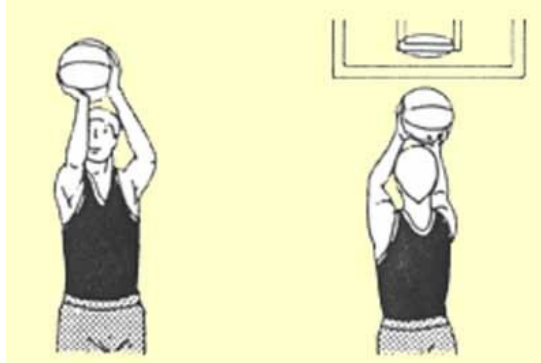


Situación del balón en el tiro

La mano estará colocada debajo del balón y sólo los dedos tocan. El balón jamás reposa sobre la parte cóncava de la mano.

#### Forma de apoyar el balón en la mano

Los dedos están separados pero sin tensión y el dedo pulgar hace casi 90 grados con el índice. Es importante que el dedo pulgar se separe del índice para tener una buena presa del balón. Hay que notar el balón cogido y estable.



Situación del balón y el cuerpo con respecto al aro

El brazo contrario está también doblado y apoya la mano en el balón a media altura y en el lateral de éste, con el codo ligeramente abierto. Los dedos pulgares forman una "T" entre ellos. La prolongación del dedo pulgar de la mano de tiro corta el pulgar de la mano de ayuda. La distancia entre ambos es de unos 10 cms.



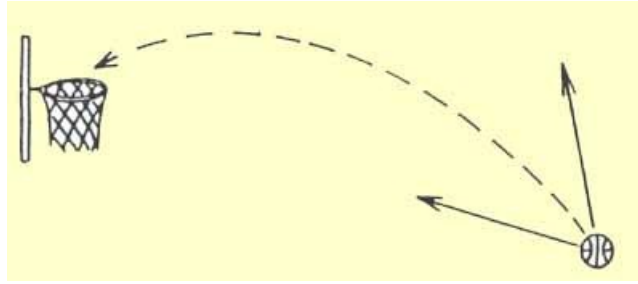
El cuello está recto y relajado, la cabeza erguida y con la vista puesta en el aro. Debe mirar entre los dos brazos y por debajo del balón.

Hasta el momento hemos visto la posición del cuerpo en el momento de partida de la acción del tiro.

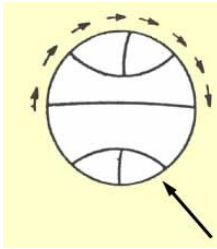
Partiendo de esta posición inicial el jugador debe realizar un movimiento continuo, sin tirones. Se debe coordinar el movimiento de extensión de piernas y brazos para lanzar el balón hacia el aro por medio de un golpe de muñeca en el momento final de la extensión total.

- ❑ Extensión de piernas y brazos y acción de muñeca y dedos.
- ❑ La trayectoria del balón será curva. Partiendo de la mano y terminando en la red o tablero.

La trayectoria que siga el balón será la componente de dos fuerzas:

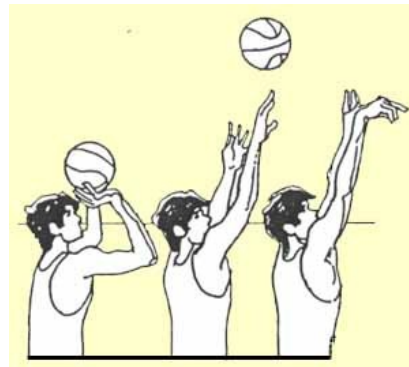


Las piernas y brazo impulsan hacia arriba, la muñeca dirige su fuerza hacia el aro. La resultante es una trayectoria curva con la pelota girando hacia atrás por su propio eje.



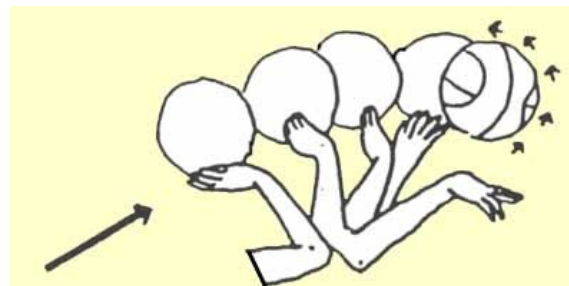
Detalles importantes son que toda la acción sea continua, sin movimientos bruscos, y lograr que el final sea suave. Ninguna acción debe alterar nuestro equilibrio y estabilidad.

Vamos a definir un poco más concretamente la acción final de los brazos.



El brazo que lanza sube hacia arriba y ligeramente hacia adelante (por comodidad). Justo al final, la muñeca impulsa al balón con los 5 dedos estirados, siendo los dedos índice y medio los últimos en abandonar el balón. Los dedos quedarán dirigidos hacia el aro y sueltos. Hay entrenadores que prefieren que los dedos queden apuntando hacia abajo ("meter la mano en el aro").

La mano que apoya debe separarse sin ninguna brusquedad, permaneciendo en la misma posición hasta el final del tiro. Es muy importante que la mano de acompañamiento no se mueva, para no desequilibrar la acción.



Los brazos no deben bajarse hasta que hayamos recuperado la posición en el suelo y no perderemos de vista el aro en ningún momento.

## 4. Tiro en suspensión

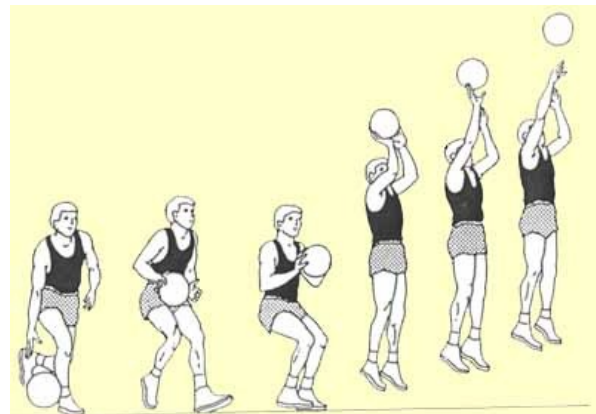


balón

Tanto para el tiro posicional como para el tiro en suspensión es necesario a veces subir el balón desde abajo, bien porque estamos botando, porque nos han pasado bajo o porque hemos recogido el balón del suelo.

En todos los casos deberemos subir el balón lo más protegido posible y pegado al cuerpo hasta ponerlo en su sitio teórico y tirar.

Veamos en las figuras que hay a continuación algunas secuencias de tiro en suspensión después de bote.



Utilizaremos la misma mecánica que hemos visto anteriormente. Realizaremos un salto para elevarnos por encima de nuestro defensor y acercarnos más a la altura del aro. Hay que intentar que el movimiento final sea rápido, coordinado y suave, nunca brusco. El tiro en suspensión tiene tres fases:

- ❑ **Saltar:** el salto ha de ser vertical, y al caer el jugador debe hacerlo aproximadamente en el mismo sitio donde inició el salto, que debe ser equilibrado junto con la caída.
- ❑ **Quedarse:** es el instante antes de alcanzar la máxima altura. Cuando nos quedamos en el aire hay que iniciar el tiro.
- ❑ **Lanzar:** siempre que realicemos un tiro debemos mirar la canasta, intentando que el balón vaya por encima del aro. La mano que ayuda debe estar tocando el balón, hasta casi el momento de soltarlo. Los tres dedos centrales son los últimos en impulsar el

## 5. Errores más frecuentes

- ❑ Juntar los pies o separarlos mucho hará tener poco equilibrio, además de favorecer poco el impulso que hay que dar con las piernas. Hay que cuidar mucho los apoyos.
- ❑ Otro error frecuente sobre todo en las mujeres es juntar las rodillas, aún teniendo bien colocados los pies. Hay que cuidar de no desequilibrar, el tronco no puede estar ni muy hacia adelante, ni completamente recto, ni echado para atrás.
- ❑ No colocar el codo en línea con el eje puntera-rodilla (línea de tiro). Lo más frecuente es sacar el codo hacia afuera. Normalmente esto es producido por meter el balón encima de la cara lo cual, además de impedir la correcta visión, imposibilita la ejecución del golpe de muñeca final. Lógicamente la muñeca intenta compensar las malas posiciones de balón teniendo que dar efectos extraños.
- ❑ Otro problema grande es el de no colocar bien el balón en su inicio. Si lo colocamos demasiado adelante el tiro va a ser muy raso. Tampoco es bueno ponerlo atrás, ya que vamos a tener que hacer mucha fuerza con el antebrazo para impulsar.
- ❑ Otro problema será el no coger bien el balón.

Aparte de estos fallos es importante comprender que en muchos casos una mala posición de los pies, o una mala parada, hará que impulsemos hacia adelante en vez de hacia arriba. Siempre que empujemos hacia adelante la trayectoria del balón será baja, y si la intentamos compensar con fuerza se pasará de largo. Le estamos quitando curvatura a la trayectoria del balón. Hay algunos jugadores que usan la mano izquierda para empujar ligeramente el balón. Al separar la mano de ayuda, el dedo pulgar impulsa un poco el balón. Normalmente suele ser un movimiento instintivo para compensar algún defecto en el tiro.

## 6. Tiro después de parada

Siempre que tengamos que pararnos para poder tirar debemos observar lo siguiente: si vamos en línea con el aro podemos pararnos en un tiempo o en dos. Pero siempre que nuestros pies no estén en línea con el aro, será necesario hacer una parada en dos tiempos. Independientemente del tipo de parada que hagamos, la parada tendrá:

- ❑ Que dejaremos los pies bien alineados con el aro.
- ❑ Será lo suficientemente buena para que nos permita tirar equilibrados.

Las paradas que habitualmente deben usarse antes del tiro son en dos tiempos y manteniendo la siguiente norma: siempre hay que hacer el primer tiempo con el pie más cercano al aro. Normalmente, cuando vamos por la izquierda pararemos derecho-izquierdo, y cuando vayamos por la derecha lo haremos izquierda-derecha. Esto se cumple siempre y cuando nos dirijamos hacia la línea de fondo, ya que si partimos de esta en dirección al medio campo el pie más cercano al aro será el contrario.

Cuando no vayamos en línea con el aro aprovecharemos la parada para quedar bien colocados al final de ella.



En el primer tiempo haremos el apoyo, mientras en el segundo pivotaremos sobre el pie colocado en primer lugar.

La dinámica sería: apoyo del primer pie / pivote / apoyo del segundo pie.

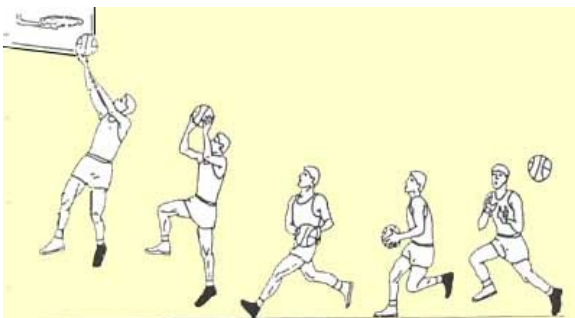
La parada por la izquierda tiene la dificultad suplementaria de que el segundo apoyo no puede superar al primero (como se ve en la figura anterior) si queremos quedar en correcta posición de tiro, ya que el pie derecho tiene que estar ligeramente adelantado.

Todo esto se puede hacer también haciendo primero la parada y después el pivote para encarar el aro, pero esto es más lento. La razón de apoyar siempre el pie cercano al aro es que, lógicamente, es el lado donde está la defensa y que es más fácil el gesto técnico.

## 7. Tiro libre

- ❑ Es el único tiro que siempre se realiza en las mismas condiciones (misma distancia y nadie molesta, tiempo suficiente para tirar...), por lo cual hay que intentar tirar siempre igual. Lo primero será tener una correcta mecanización del tiro y, una vez se ha logrado, practicar constantemente este tiro hasta que sea un gesto absolutamente automático.
- ❑ El siguiente paso será entrenarlo en condiciones similares a los partidos. Debemos hacer este tipo de lanzamientos cuando el jugador está cansado, con deuda de oxígeno.
- ❑ El último paso será que meter o fallar suponga algo para el jugador, por lo que paralelo al hecho de tirar tendrá que haber un sistema de premios-castigos.
- ❑ Partes fundamentales e insustituibles en el tiro libre son la concentración y la práctica continua.

## 8. Entradas a canasta



- ❑ Es un tiro que se realiza en movimiento, después de botar o haber recibido un pase en movimiento.
- ❑ Debemos tirar siempre con la mano del lado por el que vamos. Si vamos por la derecha tiraremos con la derecha, y si vamos por la izquierda tiraremos con la izquierda (en un proceso posterior podremos hacer excepciones a

esta norma).

- ❑ Cuando entramos a canasta por la derecha cogemos el balón cuando pongamos el pie derecho en el suelo, acto seguido pondremos el izquierdo y la pierna izquierda impulsará el cuerpo arriba. Al revés por la izquierda.
- ❑ El primer paso será en longitud (largo) y el segundo en altura (corto y flexionando - paso de batida - para saltar hacia arriba). La pierna de la mano que tira impulsará hacia arriba doblándose por la rodilla (tiramos fuerte de la rodilla hacia arriba). Se sube la rodilla para tirar del cuerpo hacia el aro. La pierna contraria impulsará lo más fuerte posible y debe lograr que el cuerpo suba en línea perpendicular al suelo.
- ❑ El balón va fuertemente sujeto con ambas manos y protegido en el lateral de la mano que tira.
- ❑ A la vez que sube el cuerpo debe subirse el balón para lanzar en el momento en que se ha llegado a la máxima altura.

La mano contraria a la que lanza debe proteger el balón en la misma posición que en el tiro normal. Podemos lanzar de 6 formas diferentes:

**8.1.- En bandeja.** Para lanzar pondremos la mano de tiro debajo del balón con los dedos dirigidos hacia el aro y ésta lo dejará o empujará a la canasta; la mano lleva la pelota hacia el objetivo. Los dedos al final impulsan suavemente hacia arriba el balón. Este tiro suele usarse para dejar el balón en el aro directamente. Los dedos deben quedar perpendiculares al aro.

**8.2.- Movimiento habitual de tiro.** En vez de dejar el balón en bandeja lo tomaremos como se hace para el tiro habitual. Este tiro se usa para dejar el balón en el tablero. No obstante, hay algunas diferencias. No se lleva la mano perpendicular al tablero sino girada ligeramente hacia el lado de la mano que tira. Si vamos a tirar con la derecha abriremos ligeramente el brazo derecho,



sacaremos el balón lateralmente, los dedos de la mano estarán mirando al techo y la mano formando ángulo con el tablero. El golpe de muñeca será el habitual pero más corto y apuntando al cuadro del tablero.

Si no tiramos bandeja no debemos sacar el balón frontalmente, ya que al hacer el gesto de lanzar nos acercáramos demasiado al tablero. De aquí que se saque el balón lateralmente, ya que de esta forma buscaremos mejor el ángulo al tablero y lo protegeremos mejor.

**8.3.- Metiendo el balón hacia abajo.** Cuando se llega suficientemente arriba el balón puede introducirse de arriba a abajo. Este tiro es de alto porcentaje ya que se deja el balón dentro, pero hay que hacerlo cuando se llega bien.

**8.4.- Entradas a canasta pasada.** Son entradas en las que en vez de dejar el balón por el lado que vamos, pasamos por detrás del tablero y después tiramos. En el último paso tenemos dos opciones.

- ❑ La tradicional es girar en el último paso para dar la cara al aro y lanzar con la mano más alejada del aro.
- ❑ Otra manera es sacar el balón hacia atrás. No se gira el cuerpo sino que se saca el balón hacia atrás con la mano más cercana al aro.

Si vamos por la derecha pero tiramos a canasta pasada (izquierda) tiraremos con la mano izquierda (con giro) o con la derecha (sin giro). Al revés por el lado contrario.

**8.5.- Entrada con paso cambiado.** Es una entrada normal pero en el que tiramos con la mano contraria a los pasos que estamos dando. Damos pasos de derecha pero tiramos con la izquierda, bien porque estamos en el lado izquierdo, bien porque estamos en la derecha, pero nos tapan la derecha y sacamos la izquierda. No son entradas que se usen mucho, pero en ocasiones se utilizan, sobre todo cuando en el aire nos tapan el tiro, por lo cual nos cambiamos el balón de mano.

**8.6.- Extensiones (pérdida de paso).** Es una entrada en que quitamos el segundo paso. Después de colocar el primer pie saltamos hacia el aro, nos extendemos hacia la canasta y tiramos con la mano contraria al lado que vamos.

El salto es hacia el tablero y de forma lateral, dando la espalda al contrario y ganándole la acción por rapidez.

Al quitar un paso podemos sorprender al contrario, pero es un fundamento difícil de ejecutar correctamente.

## 9. Tiro de gancho

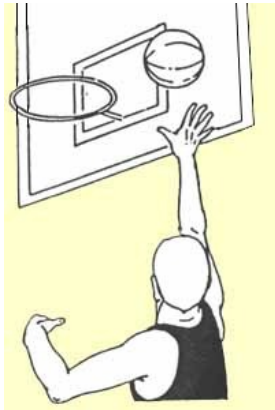
- ❑ Es un tiro muy útil en las proximidades del aro, por ser muy difícil de tapar. Debe ser usado por todos los jugadores, independientemente del puesto que ocupen en el campo.
- ❑ Se inicia normalmente de espaldas a la canasta y lo podemos realizar después de bote o directamente después de pivote.
- ❑ Colocamos el balón protegido a la altura del pecho, metemos un pie hacia atrás, cargando el peso del cuerpo y pivotando sobre éste en dirección al aro, a la vez que tiramos de la otra pierna para colocar el cuerpo en posición lateral respecto al aro, ayudándonos en el salto llevando la rodilla de la pierna más alejada del aro hacia arriba. Simultáneamente levantamos el balón con las dos manos hasta la altura de la cabeza, en posición lateral y separado ligeramente del cuerpo. EL brazo



de tiro, el más alejado del aro, se extiende con el balón hacia arriba en el mismo plano lateral del cuerpo, protegiendo el tiro con el brazo contrario semiflexionado y separado del cuerpo. Con el brazo de tiro casi en su máxima extensión y el cuerpo en su máxima altura, damos al balón un golpe de muñeca dirigiéndolo hacia el aro, de tal forma que el balón lleve un efecto hacia atrás. La mano de tiro quedará abierta y los dedos relajados mirando hacia el aro.

- ❑ Por el efecto del giro del cuerpo, al acabar el tiro quedamos encarados a la canasta con los brazos extendidos.

## 10. Gancho en suspensión



- ❑ La acción del salto es idéntica a la del tiro en suspensión. La diferencia estriba en la mecánica de lanzar el balón.
- ❑ La posición del cuerpo es lateral a la canasta. Cuando el cuerpo va a alcanzar su máxima altura extendemos el brazo de tiro en el mismo plano lateral del cuerpo, protegiendo el tiro con el brazo contrario.
- ❑ Justo antes de empezar a caer damos un golpe de muñeca dirigiendo el balón hacia el aro. En la caída dejamos los brazos extendidos.
- ❑ La mecánica de tiro es idéntica al tiro de gancho, por ser un tiro mezcla del tiro en suspensión y del tiro de gancho.