

PROGRESIÓN DEL TIRO

El trabajo que a continuación exponemos es una progresión muy ambiciosa que abarca prácticamente desde los 6 años hasta la etapa de final de junior o incluso de senior; lógicamente esto no es más que un extracto o una pincelada de lo que pensamos se debería desarrollar sobre estos aspectos.

El orden con el que hacemos las cosas no tiene porque ser escalonada sino que los contenidos pueden aparecer de forma simultánea; sí que hay unas edades sensibles para los aprendizajes que nosotros como entrenadores tenemos que tener en cuenta. Así la edad de 6-11 años es ideal para el desarrollo del trabajo de puntería (esto no significa que después no se pueda mejorar, pero en menor medida y pienso que con otros ejercicios más específicos de baloncesto.)

La edad de 14-18 años es ideal para realizar trabajo de coordinaciones específicas y equilibrios, donde los jugadores automaticen gestos y podamos profundizar en detalles específicos. Desde los 10 años en adelante el trabajo de toma de decisiones y emociones va adquiriendo progresivamente un papel relevante, así en la edad senior quizás sea el aspecto más determinante a trabajar en el tiro, mientras que a los 9-10 años la toma de decisiones tiene un grado de relevancia menor.

1. PUNTERIA

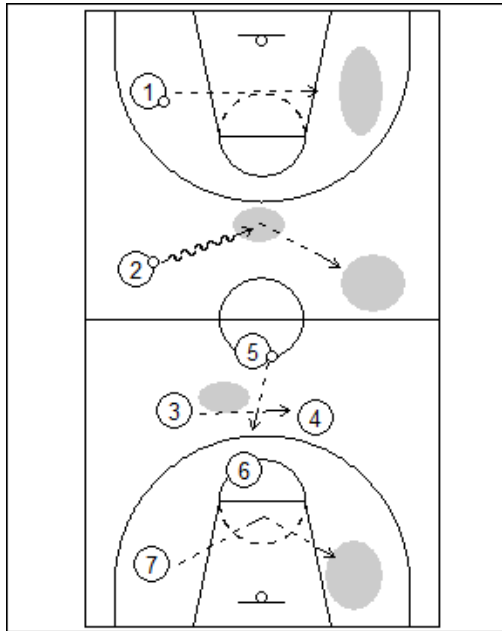
1.1. FERIA DE PUNTERIA

Dentro de los aspectos del tiro es quizás el menos trabajado, es algo que casi atribuimos a la naturaleza del propio jugador y sobre lo que no tenemos ningún tipo de control. Nosotros creemos que como todo esto también es entrenable y más en edades tempranas; los siguientes ejercicios podrían ir englobados en las escuelas de muchos deportes, no solo de baloncesto, lo cual no significa que no podamos usarlos: Transferencias.

Queremos destacar que este sistema de trabajo nos permite que los más pequeños se inicien en los contenidos del tiro aunando el factor lúdico propio de la feria y de su edad y la optimización del tiempo de práctica.

Es un trabajo de habilidades motrices básicas, mas concretamente de los lanzamientos. Estamos convencidos que este el trabajo sobre el cual se construyen los aprendizajes posteriores. Hemos intentado realizar una progresión de dificultad creciente con la siguiente estructura.

- Lanzador y blanco estáticos (ejercicio con mesa y dos ruedas)
- Igual pero modificando la trayectoria del lanzamiento (ejercicio en canastas de mini)
- Lanzador en movimiento y blanco estático (mesa y dos ruedas)
- Lanzador estático y blanco en movimiento (cuatro jugadores y un aro)



En la primera estación el niño desarrolla su puntería de forma estática, variamos en tipo de móvil.

En la segunda estación marcamos una zona desde donde el niño tiene que tirar y le vamos variando tanto el tipo de móvil como el número de botes para aproximarse.

Otro ejercicio podría ser el de lanzarse el balón de espaldas y que corra a cogerlo antes de que bote, hay que tirar desde donde lo coja.

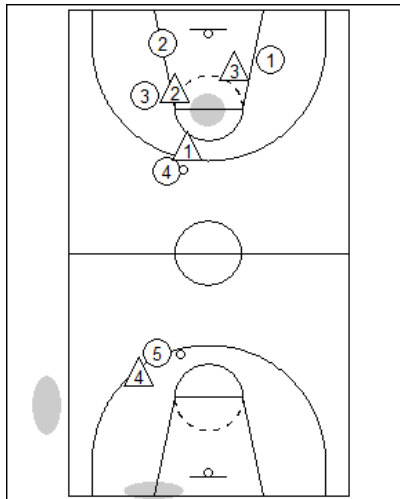
La idea sigue siendo que el niño experimente con las paradas y que siga desarrollando la puntería: desplazamientos y lanzamientos.

En la tercera estación dos jugadores se pasan un aro y los otros dos tienen que meter la pelota por el aro, es un ejercicio de puntería y de cálculo de trayectorias.

En la cuarta estación trabajamos el bombeo del lanzamiento dificultando el blanco poniendo una mesa delante. El niño tendrá que lanzar por encima de esta y acertar dentro de un aro o rueda.

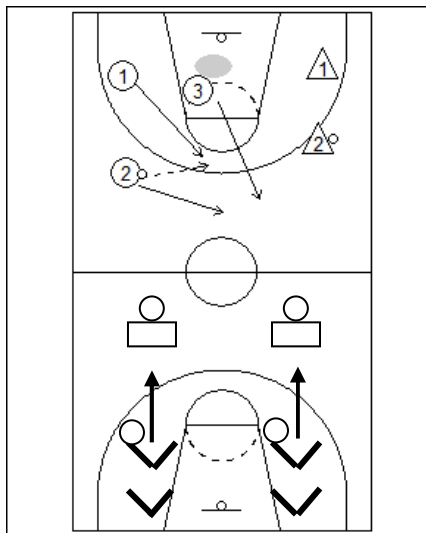
1.2. PUNTERIA GLOBAL

Es una continuación del trabajo anterior, donde lo único que hacemos es contextualizar las acciones de puntería, buscamos otros aspectos del juego progresivamente.



Jugamos 4X3 a derrumbar como con la norma si uso el bote no puedo tirar al cono, introducimos el trabajo de pases y espacios así como la toma de decisiones entre tirar o pasar.

En la otra pista trabajamos 1X1 con dos canastas máximo dos botes, ahora buscamos que el jugador empiece a tener sus primeras experiencias a la hora de parar y tirar a canasta, con una oposición relativa



La caza del reno: dos parejas con un balón cada uno tienen que cazar a un jugador que lleva un aro en la cabeza, no se puede botar, solo un bote por recepción, si boto no puedo disparar, pueden ser algunas de las modificaciones. Seguimos trabajando la puntería introduciendo otros elementos del juego.

Relevos para tiro bombeado: 2 parejas competirán a encestar en canastas de mini que hemos colocado de espaldas. Así, la altura del tablero será el mínimo de altura que exigiremos a los jugadores en el lanzamiento. Anotar valdrá 3 puntos y tocar el aro 1.

2. MECÁNICA

En el siguiente apartado queremos abordar el gesto del tiro con el mayor rigor científico posible, pero no queremos que este aprendizaje se lleve a cabo de una forma analítica sino que vamos a emplear la transferencia.

Para ello, elegimos el juego de los dardos. En un primer momento empezaremos con una pelota pequeña, la cual sea controlable con una sola mano. Buscamos la eficacia biomecánica en el gesto, esto es el bloqueo de la cadena cinética. Nos basamos en la idea de que cuantas menos articulaciones intervengan en el gesto, mayor grado de precisión tendremos. Posteriormente, al introducir un balón de mayor tamaño (B7), les pediremos que ejecuten el mismo gesto y que la mano que no tira “solo” aguante el balón y lo mantenga en el plano.

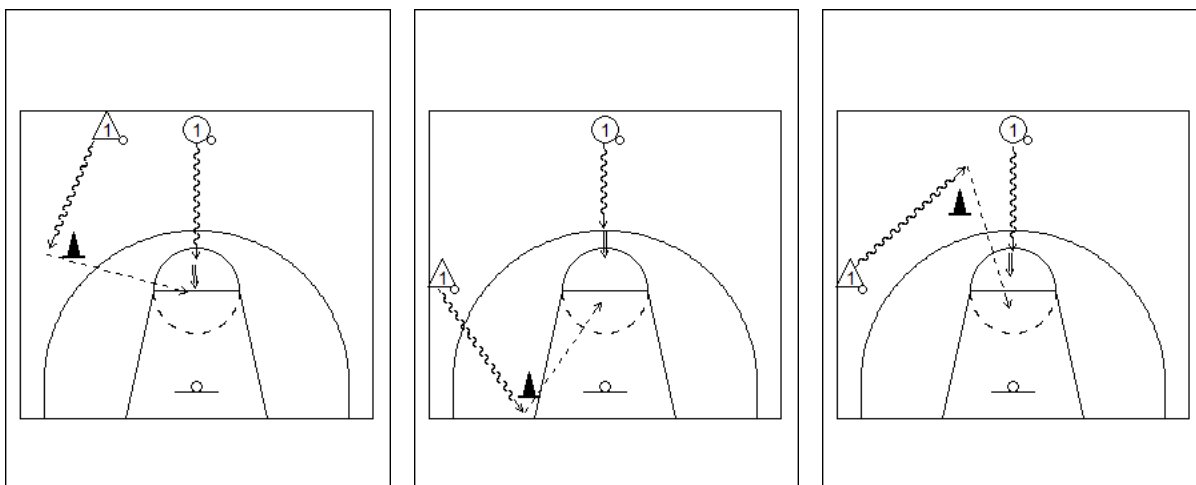
Con estas indicaciones iremos desarrollando más ejercicios para practicar este aspecto siguiendo este orden:

- Tiro estático.
- Tiro dinámico sobre bote.
 - De derecha.
 - De izquierda.
- Tiro dinámico sobre pase.
 - De derecha
 - De izquierda

Cabe destacar que cualquiera de los contenidos que estamos desarrollando tiene su etapa más sensible de trabajo entre los 6 y 12 años, no siendo excluyente el trabajarlo en etapas posteriores.

El trabajo mediante metodologías globales nos permite abordar la mecánica desde otro punto de vista, haciendo que determinados recursos surjan de la necesidad del juego. A

continuación exponemos un ejercicio en el que inducimos al descubrimiento de la finta de tiro.



1x1 donde el defensor también tiene un balón que puede usar para ayudarse en su objetivo de impedir la canasta lanzándolo e interceptando el otro balón. Variaremos las disposiciones iniciales con el fin de generar una variabilidad práctica.

3. APOYOS

Sin equilibrio no hay un buen tiro. Este es el fundamento de los apoyos.

En un primer ejercicio vamos a generar necesidades de apoyos sobre situaciones reales, incluyo maximizadas. Posteriormente, mediante una metodología analítica pura, profundizaremos en los detalles de flexión, equilibrio, amortiguación y explosividad sobre la posición de triple amenaza.

Las habilidades motrices básicas que en una primera etapa trabajamos (giros, desplazamientos, saltos y lanzamientos) evolucionan a habilidades específicas de baloncesto.

Primer ejercicio: 1x1 desde medio campo donde el defensor empieza entre uno y dos metros detrás del atacante. Con la salida, si el defensor toca al atacante antes de que éste entre en 6'25, pierde la posesión, y una vez que entre, la defensa defiende normal.

El atacante no puede entrar en la zona ni antes ni después del tiro. Además, dentro de la línea de 3, el balón no puede botar.

Segundo ejercicio: 1x0 trabajo de apoyos:

- Desde estático, salida cruzada, parada y tiro.
- Desde movimiento, recepción en dos tiempos, salida cruzada, parada y tiro.
- Recepción en dos tiempos, finta de reverso, salida cruzada, parada y tiro.

La etapa sensible para este trabajo es la correspondiente a las categorías de cadete, junior e incluso senior debido a la maduración del SNC y las estructuras óseas y musculares.

4. DECISIONES

La toma de decisiones es lo que relaciona el juego individual con el colectivo. Es lo que nos permite no sólo *tirar*, sino también *no tirar para dar*. Además, las fases de percepción y decisión son previas en el tiempo a todos los contenidos anteriores, que pertenecen a la ejecución.

Progresión de tiro Alfredo. Progresión: 1x1 BD (carro), 1x2 + carro, 1x2 + carro + cono, 2x2 + carro.

1. 1x1 en 5 segundos, donde puedes servirte del carro a modo de BD. El tiro debe ser desde fuera de la zona. Si defensor persigue, atacamos el aro para tiro corto. Si pasa por atrás, podemos tirar sobre pantalla o esperamos a que el defensor recupere por un lado para atacar el contrario.

2. 1x2 donde si el defensor 2 te toca, se termina la posesión. El defensor 1 elige el lado por el que rodea el carro de balones y el atacante debe huir. Luego se añade un cono que vale lo mismo derribarlo que anotar la canasta. Por último, se cambia el cono por otro atacante que solo puede jugar pisando la línea de fondo mientras no tenga el balón.

