

EL TIRO: PREPARACION MENTAL Y TECNICA

Por **ETTORE MESSINA** (Entrenador)

La atención que se presta al tiro exterior por parte de los jugadores, entrenadores y espectadores está en constante aumento. La introducción del tiro de tres puntos, además, ha contribuido a centrar la atención de los entrenadores sobre la necesidad de tener a disposición buenos tiradores. Cuidar la preparación técnica y psicológica se ha convertido en un hecho muy importante en la preparación de los jugadores y especialmente de los jugadores de promoción: juveniles, juniors, etc.

Esta es una lista de los principios fundamentales que rigen mi trabajo cotidiano sobre el tiro con los jóvenes jugadores.

1) Cada jugador debe conocer las diferencias fundamentales que existen entre los distintos tipos de tiro. La mecánica de tiro —me refiero sobre todo a la coordinación entre el empuje de las piernas y de los brazos— es distinta según qué tipo de tiro se efectúa, y por ello, en relación al propio físico, se puede encontrar más ventaja en un tipo de tiro que en otro a paridad de condiciones de ejecución.

Teniendo en cuenta los tipos de defensa que se realizan en la actualidad, a mis jugadores doy una simple regla: tirar en suspensión todos los tiros de dos puntos y con una breve elevación los de tres.

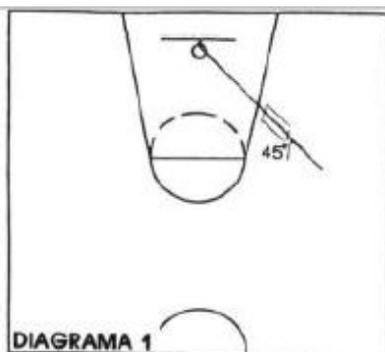
2) Parada y tiro. Todos los jugadores saben que la parada y tiro se puede realizar en un tiempo o dos tiempos. Es obligación del entrenador explicar en qué situaciones de juego es mejor pararse de una forma o de la otra. Además es importante, según mi parecer, intentar comprender qué tipo de parada está más acorde con las condiciones de cada jugador según su estatura, peso, equilibrio. La situa-



ción óptima sería tener jugadores que sepan utilizar ambos tiros. La realidad confirma que un jugador que domine completamente una de las dos técnicas, aumentará notablemente su porcentaje de tiro.

3) Utilizar el tablero. Aprender a utilizar el tiro apoyado a tablero y

aprender a conseguir este tipo de tiro puede ser de mucha utilidad para aumentar nuestro porcentaje de tiro especialmente por parte de aquellos jugadores menos eficaces. Personalmente insisto con mis jugadores para que tiren con la ayuda del tablero los tiros de dos puntos lanzados



desde un ángulo de aproximadamente 45 grados con respecto a la canasta, *diagrama 1*. Estos tiros son los más corrientes para concluir un contraataque o para terminar una acción de 1c1 a 3-4 metros del aro.

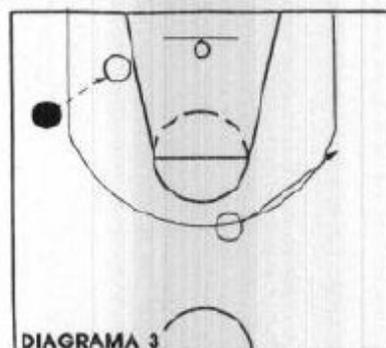
4) Utilización de la línea de tres puntos. Después de algunos años de la entrada en acción del tiro de tres puntos, estoy totalmente convencido de que un tiro de tres efectuado desde el lado débil después de un rápido cambio de lado, es una amenaza muy grave, especialmente bajo el punto de vista psicológico sea para una defensa zonal que individual. Partiendo del presupuesto que un tiro de tres muchas veces es ejecutado de una forma más tranquila que un tiro de dos (o sea con más tiempo a disposición), creo que en todas las situaciones de duda (por ejemplo, salida de un bloqueo mal ejecutado, cuando se es presionado por un defensor que anticipa, etc.) es mejor situarse detrás de la línea de tres puntos que en posiciones intermedias de dos puntos. En este caso, si la defensa sigue siendo muy agresiva, tendremos más espacio para penetrar o para pasar el balón al pivot, *diagrama 2*.

Si la defensa, por el contrario, está flotando podremos efectuar con tran-

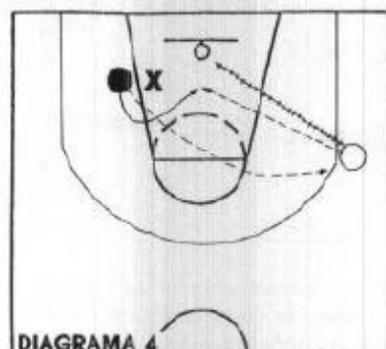


quilidad un tiro de tres puntos. A pesar de esto, quiero que quede claro que en situaciones donde se efectúan bien los bloqueos o el desmarque, prefiero tirar lo más cerca posible del aro.

Encuentro también muy eficaz la situación que se crea cuando el pivot recibe el balón, entonces dispongo que en el lado débil, en la prolongación del tiro libre, esté siempre un tirador preparado para el tiro de tres, *diagrama 3*.



Un pose del lado fuerte al lado débil seguido de un corte fuerte del pivot en medio del área, puede tener efectos devastadores contra cualquier defensa, *diagrama 4*. Para que no haya equivocaciones, quiero remarcar que creo en la importancia de pasar el balón bajo canasta para encontrar después, en caso de flotación defensiva, buenos tiradores de fuera sea de dos que de tres puntos. Soy escéptico sobre la posibilidad contraria: tirar preferentemente de fuera para abrir la defensa y poder pasar el balón dentro.



5) Pasar bien para tirar mejor. Dar un buen pase a quien está libre para tirar, es fundamental para tener buenos porcentajes de tiro. Si el pase, en

lugar de llegar a las manos del tirador, le llega lateral, alto o bajo, obligará a quien recibe el balón a un desequilibrio y a cambiar la colocación de las manos sobre un balón con muchas posibilidades de error en el tiro.

Por este motivo, con el fin de mejorar la coordinación pase-recepción, intento limitar en los entrenamientos la utilización del llamado "autopase", o sea tirar el balón al suelo para recogerlo antes de tirar.

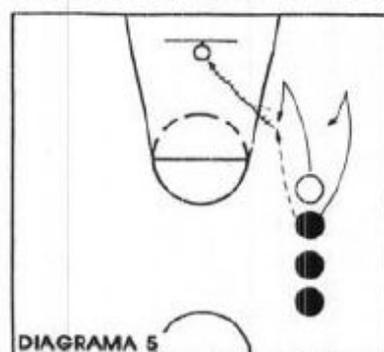
6) Ejercicios: objetivos y mentalidad positiva. Los ejercicios de tiro deben ser distintos según sean de técnica pura, de técnica en movimiento (por ejemplo tirar saliendo de un bloqueo) o reproducción de situaciones de juego.

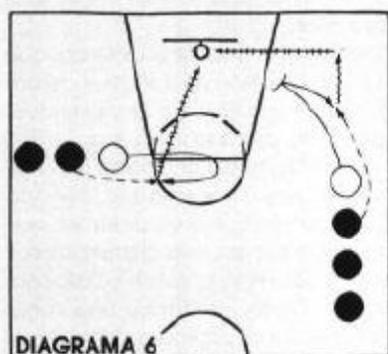
Es obvio que no se puede mejorar la técnica utilizando situaciones de stress que presuponen un dominio casi perfecto de la técnica.

Además he aprendido que tiene mejores efectos dar objetivos positivos al jugador en los distintos ejercicios de técnica en movimiento. Normalmente estos objetivos consisten en realizar un determinado número de canastas. Por ejemplo, ejecutar en dribling, parada y tiro desde el tiro libre hasta que no se hayan realizado diez canastas.

Ahora quiero explicar algunos ejercicios que utilizo con más frecuencia para mejorar la técnica de movimiento. Con este término incluyo todas las situaciones en las que un jugador tiene que ejecutar un movimiento con o sin balón para conseguir tirar.

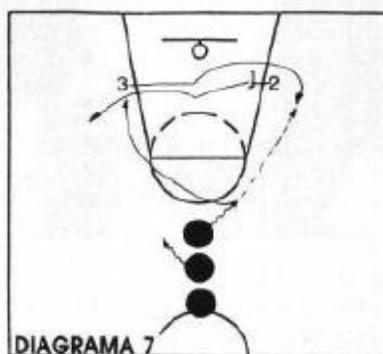
Ejercicio 1: filas. La mecánica del ejercicio es muy simple. Una fila de cinco jugadores como mínimo para dar el tiempo necesario a recoger el rebote. El primer jugador está sin balón, todos los demás uno cada uno.





El primer jugador corre hacia la canasta, *diagrama 5*, efectúa un cambio de dirección, vuelve rápido hacia sus compañeros, recibe y tira. Después va al rebote y se pone a la cola. El compañero que ha pasado el balón efectúa el mismo cambio de dirección, recibe y tira, y así en continuación. Cada jugador recibe el pase del compañero que está a sus espaldas.

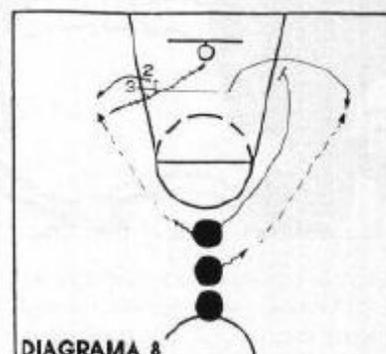
Además de variar las situaciones desde donde se tira, se pueden simular acciones del tipo de bloquear y



abrirse hacia el balón para recibir y tirar, *diagrama 6*.

El ejercicio tiene un buen ritmo y permite a cada jugador un buen número de tiros aunque se efectúe por pocos minutos.

Ejercicio 2: bloqueo bajo. Jugadores colocados como en el *diagrama 7*. (3) aprovecha el bloqueo de (2) para recibir de (1) y tirar, después recupera su propio rebote y se coloca en la fila central. (1), después del pase, corre al lado opuesto para bloquear a (2). Cuando (2) habrá tirado,



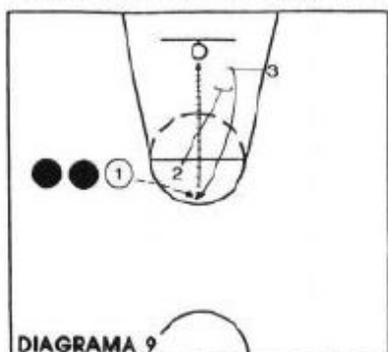
(1) cortará sobre el bloqueo realizado en el lado opuesto por el jugador que había pasado a (2), y así en continuación, *diagrama 8*. Cada jugador, pues, debe, en el orden, pasar, bloquear en el lado opuesto, correr al otro lado para tirar, coger su propio rebote y volver a la fila.

En el transcurso del ejercicio habrá que variar el tipo de salida del bloqueo pensando en los distintos tipos de defensa que se pueden hacer contra este tipo de bloqueo.

Ejercicio 3: bloqueo diagonal. Ju-

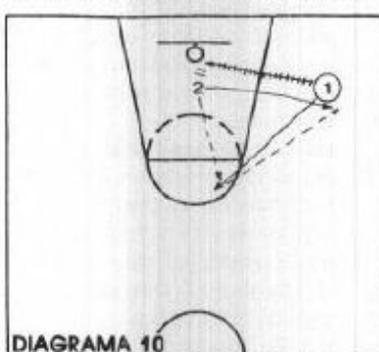


gadores puestos según el *diagrama 9*, (2) bloquea en diagonal para (3) que recibe, tira, recupera el rebote y pasa a la cola de la fila. Después será (1) que bloqueará a (2) y así en



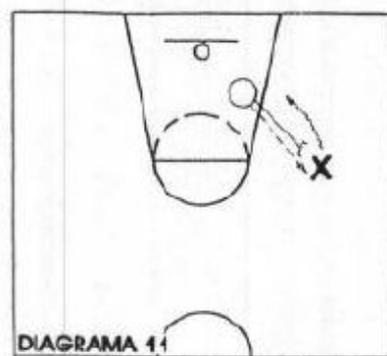
continuación.

Ejercicio 4: dos pases. (1) tira desde el ángulo y luego se desplaza hacia la esquina superior del área. (2) recupera el rebote, pasa a (1), corre



hacia la esquina, recibe y tira. A continuación (1) recupera el rebote, pasa a (2) y así seguido con dos pases antes de cada tiro, *diagrama 10*. Utilizando la misma mecánica, se puede tirar desde las posiciones que cada uno prefiere. Se puede dar unos objetivos a tiempo (dos minutos) o de canastas (20 por pareja).

Ejercicio 5: defensa recuperando. Dos jugadores, como en el *diagrama 11*, uno frente-al otro. El jugador bajo canasta tiene el balón y lo pasa al compañero para luego correr a obstaculizar el tiro.



Quien recibe tiene la posibilidad de efectuar un único bote y por ello podrá

- a) tirar si está con ventaja respecto al defensor.
- b) evitar con un bote el defensor que recupera si éste ya está muy cerca.
- c) utilizar una línea de tiro, para luego botar, desplazarse y tirar.

La situación explicada es una típica de juego. Por ejemplo, cuando nos enfrentamos a un defensor que ha ayudado en una penetración y está recuperando sobre su atacante, o cuando, atacando una zona, después de un rápido cambio de lado, nos encontramos con el último defensor de la zona, *diagrama 12*.

