

# **CREANDO HÁBITOS DE TIRO EN MINIBASKET**

**CARLOS PLAZA**

Federación de Baloncesto de la Comunidad Valenciana

- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. TIRO**
- 3. HÁBITOS**
  - 3.1 Hábitos en el tiro**
  - 3.2 Hábitos Markus Howard**
- 4 PROPUESTAS DE EJERCICIOS**
  - 4.1 ANALÍTICOS**
  - 4.2 TIRO CON DEFENSA**

## 1. INTRODUCCIÓN

¿Hacia dónde nos está llevando el baloncesto actual? Cada vez se pueden ver más partidos donde la gran mayoría de jugadores dominan este fundamento. La habilidad para tirar de tres ya no es una cualidad más, ya es un requisito para poder generar amenazas a tu defensor.

El baloncesto cada vez quiere volverse más dinámico y dar más espectáculo, como la reciente norma en la ACB de saque en campo defensivo que pueden sacar rápido en algunas situaciones sin que el árbitro toque el balón, o la aparición de grandes tiradores referentes como Stephen Curry, Caitlin Clark o Alex Abrines.

Con la gran incidencia del tiro, en este caso del triple, los partidos se vuelven más abiertos, donde se crean más espacios entre la defensa rival.

## 2. TIRO

Hay que dedicarle bastante tiempo a enseñar este fundamento, y no tirar sin más "a meter 5 tiros en cada aro". Posición corporal, posición de manos, que hago con el balón, como ejecuto la fuerza.

No queremos crear robots, pero sí una serie de hábitos que faciliten la mejora del tiro, ya que no habrá dos tiros iguales, por la distancia al aro, el tiempo de ejecución, el lugar de agarre, el nivel de cansancio... Sobre todo, en la etapa minibasket, luego es más complicado ya que tendrán otros hábitos.

Y uno de los aspectos que más importancia le doy es el DIP (bajar el balón a la posición inicial de tiro). No hace mucho tiempo se enseñaba a tirar sin bajar el balón. El baloncesto está en constante evolución y se ha demostrado que bajar el balón te da mucho más impulso a la hora de tirar y más comodidad en la cadena cinética.

Uno de los ejemplos que siempre pongo: ¿Por qué cuando alguien lanza de medio campo baja el balón? Porque así genera una fuerza extra del tren inferior que luego transfiere a la parte superior.

<https://vimeo.com/1055189758/0b93b7a833>

## 3. HÁBITOS

Los seres humanos por naturaleza nos regimos por una serie de hábitos, cada individuo tendrá

más o menos en su día a día, estos podrán ser buenos o malos.

Según investigadores de la Universidad de Duke, "los hábitos representan aproximadamente el 40% de nuestros comportamientos en un día determinado". Es decir, casi la mitad de lo que hacemos a lo largo del día, lo repetimos de forma automática porque siempre lo hemos hecho así.

### 3.1 HÁBITOS EN EL TIRO

En este artículo vamos a mencionar una serie de hábitos que considero muy importantes para inculcar desde muy pequeños en la etapa minibasket antes de dar el salto a canasta y balón grande. Siempre teniendo en cuenta las necesidades y capacidades de cada individuo y su desarrollo físico y motor.

Voy a ordenarlos de forma escalonada, momento previo al tiro, momento recepción, momento ejecución.

- Cadena cinética: Podría ser la ejecución de estos hábitos de forma ordenada de principio a fin.

- **Confianza y amenaza:** Este hábito puede ser uno de los más fáciles y de los más importantes, interiorizar al jugador que si está sólo tiene que tirar y castigar a las defensas (aunque falle), mi primera intención en rango de tiro siempre será recibir para tirar. Sin esto, da igual los demás hábitos y técnica individual, hay que crear jugadores con confianza y amenaza.
- **Manos preparadas:** Estar en todo momento preparado para recibir y coger el balón de la mejor forma posible.
- **Cuerpo encarado:** Estar bien posicionado en una posición frontal al aro, tanto pies, cadera como hombros.
- **Agarre:** Como paso de recibir un balón a colocar las manos en posición de tiro.
- **"DIP" o Bajar el balón:** Nada más recibir buscaremos bajar el balón para cargar el tiro. \*Tiro con arco y flecha.
- **Flexión:** Flexionar el cuerpo para cargar la parte inferior del cuerpo.

- **Disociar manos:** Saber que hay una mano de tiro y una mano de apoyo.
- **Extensión brazo:** Que el brazo quede totalmente extendido y el codo bloqueado.  
\*Cuello de jirafa, trompa de elefante.
- **Mano/Muñeca:** Dejar caer la muñeca con golpe seco para dar por finalizado el tiro, haciendo rodar el balón. \*Meter la muñeca dentro del aro.

Con todos estos hábitos, la dirección del baloncesto y la evolución de los jugadores y jugadores en todos sus ámbitos, el baloncesto cada vez se va a volver más rápido. Cada décima que se gane en cada acción puede marcar una gran diferencia.

## 3.2 HÁBITOS MARKUS HOWARD

<https://vimeo.com/1055189285/ce1d903a3f>

“TROMPA DE ELEFANTE” 45° (+Natural)



“CUELLO DE JIRAFa” 75° (+Forzado)



## 4. PROPUESTA DE EJERCICIOS

Expongo una batería de ejercicios simples, más allá del ejercicio en sí y los detalles, el objetivo final es crear buenos hábitos diarios a los jugadores para que vayan mejorando el tiro.

### 4.1 ANALÍTICOS

#### MANOS PREPARADAS

Necesitamos estar muy preparados antes de recibir un balón para tomar una decisión lo más rápido posible. Estar recibiendo antes de tiempo.

*Ejercicio:* 2 Jugadores en posición de 45º y un pasador en mitad de la zona, este pasa a cualquier 45º, quién recibe tira, quien no va a puntear al receptor.

*Variante:* Misma idea, pero añadimos delante del pasador un defensor, ahora ambos 45º atacan y pueden darse un pase entre ellos.

<https://vimeo.com/1055189535/b5243ec850>

#### CUERPO ENCARADO

Ser capaz de reconocer mi cuerpo y espacio, para poder encarar el campo y el aro, en este caso para recibir y tirar.

*Ejercicio:* Jugador con balón empieza lateral, con un bote con dos manos (simulando pase) realiza salto y giro para encarar el aro

<https://vimeo.com/1055188822/4330d3430e>

#### AGARRE

Como soy capaz de agarrar un balón en punto aleatorio y llevarlo a mi posición de tiro e ir colocando las manos en su posición.

*Ejercicio:* Jugador con balón fijo agarrado tiene que golpear a otro balón 2-3 veces para luego realizar un tiro.

<https://vimeo.com/1055188205/71788fb367>

#### “DIP” o BAJAR EL BALÓN

Momento en el que recibo y bajo el balón para generar una fuerza extra antes de tirar. Un ejemplo que utilizo es el tiro con arco y flecha. Para tirar una flecha con un arco tengo la necesidad de tirar la flecha hacia atrás para

“cargar el tiro” . Con el tiro en baloncesto pasa exactamente igual, para cargar el tiro tengo que llevar el balón hacia abajo para cargarlo.

#### FLEXIÓN

La flexión y el DIP van de la mano para una correcta cadena cinética corporal, “bajo mi cuerpo y el balón a la vez” y posteriormente los subo a la vez. Con esto conseguiremos generar fuerza en el tren inferior y transmitirla al tren superior y cargar de forma eficaz el tiro.

*Ejercicio:* Jugador con balón empieza encarado al aro, con un bote con dos manos (simulando pase) realiza salto lateral para realizar tiro

<https://vimeo.com/1055188449/89be45134d>

#### DISOCIAR MANOS

Saber distinguir que cada mano tiene una misión. Tendremos una mano que será la encargada de hacer palanca con el balón para lanzarlo y otra mano que será la encargada de dar apoyo lateral en todo momento para subida uniforme.

*Ejercicio:* Jugador tira a una distancia media/cercana con un chino en la mano de apoyo.

<https://vimeo.com/1055188633/7f3f81a5f4>

#### EXTENSIÓN BRAZO

Cuando acabo la subida de balón para transferir toda la fuerza generada previamente y hacer una parábola eficiente (bombear) es importante extender totalmente el brazo, podemos ayudarnos visualmente de bloquear el codo. Un ejemplo que utilizo es cómo dejo el brazo, como el cuello de una jirafa (muy forzado, recto y arriba) o trompa de elefante (en diagonal, más natural y cómodo).

#### MANO/MUÑECA

Es el cierre final del tiro, acabar con un golpe seco de muñeca, podemos ayudarnos visualmente de si el balón rueda o no (si esta rueda seguramente hayamos utilizado toda la palma de la mano y golpe de muñeca; y si este no rueda quizá haya huecos entre el balón y mi palma o no haya realizado el golpe final de muñeca). Un ejemplo que utilizo es el de “meter la muñeca dentro del aro”

*Ejercicio:* Jugador extiende brazo hacia al aro haciendo que el balón repose sobre la palma,

*luego utiliza la mano de apoyo para empezar el tiro*

<https://vimeo.com/1055189102/87820d701b>

## 4.2 TIRO CON DEFENSA

### ENCARAR ARO: PREPARAR CUERPO Y TIRO

*Ejercicio: Jugador atacante toca un cono y sale a recibir a un espacio y jugador defensor toca el otro cono del mismo color y va a puntear.*

<https://vimeo.com/1055188949/fb7acaae13>

### MANOS PREPARADAS + INCERTIDUMBRE

*Ejercicio: De espaldas jugador en esquina y otro en 45, más un pasador en el taco, cuando este quiera grita ya y pasa a uno de los 2, el que recibe tira, el otro va a puntear.*

<https://vimeo.com/1055189398/2083779e2e>