

# **FUNDAMENTO TECNICO: EL TIRO**



**DAVID RAMOS IGLESIAS**  
**ENTRENADOR SUPERIOR BALONCESTO**

# **EL TIRO EN EL BALONCESTO.**

Hoy en día , el tiro en el mundo del baloncesto es uno de los fundamentos más importantes y que más se tiene en cuenta a la hora de elegir a tus jugadores. Siempre he dicho que el tiro marca la diferencia entre los buenos y los mejores y más cuando se habla de un nivel alto y sin obviar otros fundamentos que también son importantes.. Estamos viendo que en la actualidad los equipos utilizan este recurso en la mayoría de sus ataques , mucho tiro exterior y sobre todo mucho tiro de 3 puntos.

A la hora de hacer un buen tiro influyen muchos factores, técnicos, psicológicos y dependientes del juego. Todo esto bien trabajado te puede dar armas suficientes para poder desarrollar tu juego y crearte tu propio estilo.

A la hora de hablar de la mecánica , es cierto que si tienes unos gestos adquiridos , el tiro se hace más fácil , pero muchos grandes tiradores hay tenido una mecánica particular , como LARRY BIRD, JOSE “CHECHU” BIRIUKOV o JOSE MARÍA “MATRACO” MARGALL, entre otros.

Sin lugar a dudas el tiro hoy en día es muy importante pero no olvidemos que no se puede vivir del tiro, el día que no entra...

# TIPOS DE TIRO.

Diferenciamos en los diferentes tipos de tiro a la hora de hablar de su ejecución :

- **Tiro en estático**: Hablamos de este tipo de tiro que se realiza cuando el jugador está en posición básica con pies en el suelo, liberado de defensor y puede realizar un tiro en el que solo influye su propia mecánica de lanzamiento.



- **Tiro en movimiento o tras parada** : Este tiro es uno de los que mas hay que trabajar puesto que hay un factor importante que es el movimiento. Aquí hay que trabajar muy bien las paradas, el equilibrio del cuerpo , una buena flexión para poder utilizar la fuerza de las piernas en nuestro tiro, controlar mi cuerpo en el salto vertical a la

hora de hacer el tiro. Este tiro es difícil porque nuestras pulsaciones están mas elevadas debido al movimiento, puede ser una transición , después de un bloqueo directo, salida de bloqueo indirecto , en un 1x1 ... por lo que es mas difícil de conseguir y desde luego lo importante la ejecución tiene que ser rápida y eficaz.



- **Tiro en suspensión:** Tiro que lo vemos cada vez mas en el baloncesto. Tiene una gran ventaja importante, el defensor es mas complicado que llegue a taponar puesto que con el impulso llegamos a un punto mas alto. Gracias a este impulso que nos damos con las piernas , utilizamos esta fuerza para que la extensión de brazos para finalizar el tiro sea mas suave pero precisa , donde

conseguiremos una parábola de tiro que nos permita tener opción de conseguir nuestro objetivo de meter la canasta.



- Tiro de gancho: El gancho es un recurso que se suele adjudicar al jugador interior, que es el que más utiliza este tipo de tiro debido a que tiene al defensor por norma general más cerca. Es un tiro difícil de taponar ya que sale lateral y tiene todo el cuerpo y brazo contrario delante del defensor y además sale por encima de la cabeza y aún lo hace más complicado de taponar. Tiene una particularidad y es que se realiza con una sola mano, con un deslizamiento suave haciendo rodar el balón. El sky hook como es conocido lo puso de moda Kareem Abdul-Jabbar , mítico jugador de Los Angeles Lakers. En el



baloncesto actual vemos jugadores más pequeños utilizarlo sobre todo para hacer finalizaciones ante defensas cercanas en penetración.

- Palmeo: El palmeo es un tipo de tiro que hace referencia a cuando un jugador carga el rebote ofensivo y con un leve toque de dedos acerca el balón hasta canasta. Requiere una potencia de salto que me permita llegar hasta el balón antes que los defensores .



- Bandeja: Este tipo de tiro a priori sencillo utilizado para finalizaciones en contraataque y también en el 1x1 . Particularidad que se hace cerca del aro, que exige potencia en las piernas cuando el atacante está defendido. Se realiza subiendo el balón con las dos manos y dejándolo con una suavemente con un deslizamiento del balón por la



palma de las manos reteniendo con un toque de dedos. ( Finger roll)

- Mate: Incluimos el mate en el tipo de tiros ya que en el baloncesto actual es muy utilizado, se trata de hundir el balón directamente en la canasta sin que el balón haga trayectoria hacia el aro sin contacto con una o ambas manos.



# CÓMO TRABAJAR EL TIRO.

Lo mas importante a la hora de trabajar el tiro es , desde sus comienzos , tener paciencia y trabajar poco a poco todos los detalles de este. Comenzaremos trabajando la mecánica de tiro , en esto tendremos en cuenta los siguientes aspectos:

- Colocación de pies : Colocados de forma cómoda , en equilibrio ,con las punteras en dirección al aro, y separados más o menos misma anchura que los hombros. El pie del mismo lado que la mano que tira ligeramente adelantado.
- Flexión e inclinación del cuerpo: Ligeramente inclinado hacia adelante . Posición de triple amenaza.
- Agarre del balón: Debemos agarrar el balón con firmeza, realizando una T a la hora de cogerlo. El brazo lanzador debe estar flexionado , formando un ángulo recto con el antebrazo, paralelo al suelo. El codo en línea con la puntera del pie y la rodilla. El plano del brazo será perpendicular al del cuerpo. La muñeca también formará un ángulo recto con el antebrazo, estando por tanto la mano debajo del balón. Los dedos serán los que toquen el balón , con la mano abierta abarcando más espacio de balón y sin tocar con la palma para que el tacto y el control sea mayor. El brazo contrario , es el



encargado de sujetar el balón por el lateral , también estará flexionado, pero no lanzará el balón ni lo presionará fuerte, es una labor de sujeción. La cabeza la tenemos que tener erguida, con el cuello recto pero sin rigidez.

- Coordinación piernas- brazos: Debo de coordinar el momento del salto con la extensión de brazos a la hora de realizar el tiro finalizando con un giro de muñeca que será la manera de aproximar el balón al aro y quedarnos en esa posición un momento para así asegurarnos que realizamos todo el movimiento correctamente.

A la hora de elegir mis ejercicios y una vez que ya tengo adquirida una mecánica de tiro , tengo que trabajar bien mis ejercicios. Siempre digo que hay que hacerlo en situación real de partido para que sea un entrenamiento real y que me sirva. Trabajaré tiro tras bote, después de salida de bloqueo, suspensiones... Para ello hay mil maneras de trabajar y de ejercicios que nos van a servir.

Hay que recordar que el tiro es uno de los fundamentos que mas trabajo requiere , al margen de que haya jugadores que disponen de mas habilidad que otros , pero con trabajo todo se puede mejorar.