SILVIO SANTANDER
JUAN MANUEL GATTI ABAT

Manual DE TIRO





GUÍA SOBRE CONSTRUCCIÓN METODOLÓGICA DE LANZAMIENTO

CABB

MÉTODO CABB

PRÓLOGO

SILVIO SANTANDER
Director Nacional Formativo y asistente técnico de la Selección Mayor

Cuando desarrollamos el **Método CABB** buscamos, entre otras cuestiones, compartir el conocimiento, debatir e intercambiar opiniones. Siempre pensamos que esta guía debe seguir actualizándose, ya que todo es dinámico y el básquet, nuestro querido deporte, vive en una constante evolución. Algunas de las premisas que persigue este manual son promover trabajos de investigación, masificar, limpiar la semana, el sistema de entrenamiento para desarrollo 3x1 y programas de trabajo.

Queremos comenzar con el **Manual de Lanzamiento,** eligiéndolo como el fundamento más importante, dentro de todos los sustanciales. El tiro es clave en la actualidad en el desarrollo del básquet moderno, dado que los espacios cada vez son más necesarios y el 1vs1, y el lanzamiento, contribuyen al desenvolvimiento del juego.

En este manual convocamos a una serie de especialistas de cada área y una gama de entrenadores formadores de primer nivel, que nos apoyan con la idea de enseñar en la diversidad. Como venimos trabajando en los **Manuales del Entrenador Formativo, de Preparación Física y de Minibásquet,** volvemos a ratificar que se trata simplemente de una guía, una fuente de consulta. No funciona como la verdad absoluta y seguramente seguirá evolucionando con el transcurso de los años. La concepción, que todos tenemos claro, es que ya hoy no se puede enseñar como ayer: el juego cambió.

JUAN MANUEL GATTI ABAT
Entrenador CABB

Seguir avanzando hacia la especialización de cada uno de los **fundamentos** que exige el básquetbol actual, es un camino que buscamos recorrer en base de investigaciones y concordancia con cada uno de los actores involucrados en el desarrollo de nuestros jugadores jóvenes.

Este manual de lanzamiento busca dar un orden, establecer metodologías, incluso abrir debates para la mejora del fundamento más importante del juego. **No es una guía cerrada,** intentamos despertar en cada entrenador la pasión por la enseñanza del tiro y ayudar a cada jugador a descubrir la belleza del enceste.

Fueron muchos meses de elaboración junto a un sinfín de entrenadores, que desde su experiencia aportaron información fundamental para cada página, entre todos, seremos parte del primer manual de especialización de lanzamiento, aportando una estructura escrita que apuntale la pasión y capacidad característica del **entrenador argentino.**

AGRADECIMIENTOS

Este nuevo Manual del Método CABB ha sido posible por el gran trabajo de Juan Lofrano y Pablo Genga, en el área de Mini Básquetbol, Ezequiel Lavayén y Federico Bernal en preparación física; Carlos Saggio abordando el tiro desde la psicología deportiva; los entrenadores Laura Cors, Diego Lifschitz, Raúl Baccalá, Juan García, Sebastián Burtín, Martín Falbo, Esteban Velasco; y los jugadores Juan Espil, Paolo Quinteros y Nicolás Laprovittola.

Además de Maxi Manso en el diseño, como todos los trabajos del Método CABB, Juan Martinich y Raúl Ruscitti en la redacción y correcciones . Y por supuesto a las autoridades de CABB con su presidente Fabián Borro y comisión directiva por el apoyo brindado para la realización del mismo.

ÍNDICE

1 **Influencia del lanzamiento en el juego moderno**
[Silvio Santander]

2 **Técnica de Lanzamiento en Mini Básquetbol**
[Juan Lofrano/ Pablo Genga]

3 **Progreso de la técnica (Cambio de balón y bola N°6)**
[Laura Cors]

4 **Drilles para corrección metodológica del lanzamiento**
[Silvio Santander]

5 **Visión del jugador profesional**
[Juan Espil, Paolo Quinteros y Nicolás Laprovittola]

6 **Desarrollo desde el Patrón Motor/Biomecánica**
[Ezequiel Lavayen/ Federico Bernal]

7 **¿Cómo detectar el error común rápidamente?**
[Silvio Santander]

8 **Testeos y Evaluaciones**
[Juan Manuel Gatti Abat]

9 **Tecnología aplicada a la enseñanza**
[Juan Manuel Gatti Abat]

10 **Espejos a mirar**
[Juan Manuel Gatti Abat]

11 **Psicología del lanzamiento**
[Carlos Saggio]

12 **¿Cómo enseño yo en 5 Pasos?**
[Diego Lifschitz, Raúl Barcala, Juan García y Esteban Velazco]

13 **La triple Amenaza**
[Martin Falbo]

Ruta de 10 ejercicios para tener una correcta mecánica de lanzamiento.

Silvio Santander

INFLUENCIA DEL LANZAMIENTO EN EL JUEGO MODERNO

Capítulo 1

El lanzamiento se ha convertido, en nuestra opinión, en el fundamento de mayor relevancia en el orden local e internacional. En la actualidad quien tiene eficiencia en el tiro externo, tiene ventaja.

Algunos piensan, como los casos de Houston Rockets o Toronto Raptors, en la NBA, que el lanzamiento debe dividirse en dos: los triples y las finalizaciones (bandejas). Y evitar el tiro largo de dos puntos. Esa es la tendencia de los últimos años, la pregunta es: ¿Llegó para quedarse?

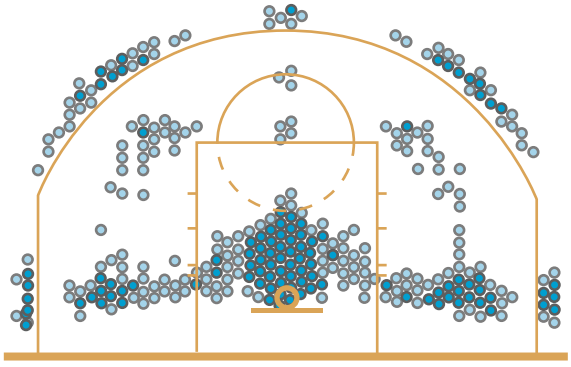
Eso no lo sabremos por un tiempo. Y tampoco debe todo el mundo por qué estar de acuerdo. De hecho, en la enseñanza no podemos pasar por alto el tiro de dos puntos, el freno y el tiro. La realidad indica que el lanzamiento sí lo ponemos en una línea de tiempo, era potestad del escolta en primer lugar como el anotador del equipo y a él se le sumó el armador, que básicamente se trataba del más pequeño del plantel y quien menos se atrevía de algún modo a entrar en tierra de grandes. Esos dos puestos, los de los guardias de hoy, fueron los primeros que desarrollaron el lanzamiento en movimiento y así fueron marcando el ritmo, es lo que se realizaba por entonces.

Pongamos algunos ejemplos, sin dejar de lado toda la riquísima historia del básquet argentino, desde los campeones de 1950 en adelante, concentrémonos en la Liga Nacional, como tiempos cercanos y donde aparecen los cambios de reglas. ¡Juguemos! Marcelo Milanesio y Héctor Pichi Campana construyeron una de las primeras duplas de guardias, talentosos y con lanzamiento temible. Eran tiempos de armadores, muy buenos pasadores y que usaban el tiro en el momento justo. Miguel Cortijo, Gabriel Darrás, Marcelo Richiotti y el Zurdo De Batista. Luego Juan Espil aparece como uno de los máximos exponentes de la historia. ¡Sigamos!

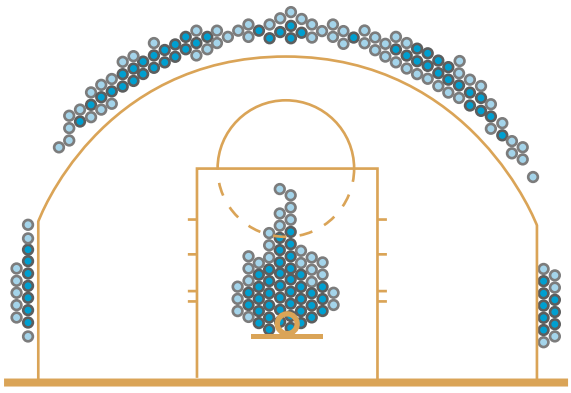
EL JUEGO HA CAMBIADO

Top 200 de ubicaciones de tiro en la NBA, comparación entre 20001-2002 vs 2019-2020

2001-2002



2019-2020



Más tarde llegaron los aleros tiradores, ante la demanda de espacios y el agregado de la línea de tres puntos (año 1984 en FIBA). Tener un director de juego de buen nivel y dos tiradores a los costados permitía constituir un equipo de vanguardia. Allí surgen el Gallo Pérez, Jorge Racca, Ariel Rodríguez, entre otros. Todos estos exponentes junto con sus respectivos escoltas, comenzaron a abrir la cancha y poner en relieve el tiro de tres puntos.

En el juego actual, ambos costados deben tirar para poseer más espacios y acciones de 1vs1 y 2vs2. Luego se agregó el (4) ala pivote, que lleva adelante el gran cambio en el baloncesto moderno, ya que los espacios vuelven a profundizarse y eso permitió un uno contra uno desde el perímetro o mismo en el poste bajo, que fuera mucho más provechoso. En cuanto a las ayudas defensivas fue menester calibrarlas mucho más. Ese poste bajo que era celosamente guardado para el 5 (centro) y el 4, ahora pasaba a ser del 5 y de cualquiera jugador perimetral, ya que el 4 conectaba, y conecta, el juego de cara con espalda a todo el equipo.

Se empezó a ver en NBA y Europa, por supuesto en nuestra Liga Nacional, equipos con 4 tiradores y los ajustes defensivos mutaron, hubo que multiplicarse para defender. Así aparecieron los cambios defensivos, otra versatilidad en el juego y las zonas tuvieron que convertirse en muy dinámicas si pretendían alcanzar el éxito de su misión.

Claramente Leo Gutiérrez es el hombre que marcó una época en nuestro país y con él un modelo a seguir. Es también el Peñarol tricampeón del 2009 al 2012 que comienza con la tendencia de tirar más triples que dobles, lo que parecía una apuesta muy arriesgada, pasaba a convertirse en algo familiar.

En los tiempos actuales, el centro debe lanzar, porque no sabemos quién puede ocupar el poste bajo. No es que los roles se invirtieron, la versatilidad domina el juego moderno y todos deben aprender de todo, el juego cambió. Lo vemos en todos los niveles y en Luis Scola un claro ejemplo de trabajo, perfeccionamiento y la búsqueda de un basquetbolista con más herramientas en su arsenal, que al día de hoy lo puede hacer tanto de 4 como de 5, con la misma eficacia.

Por otra parte, el lanzamiento tiene varias aristas, decidimos englobar en tres las situaciones más comunes a enseñar, una vez que tengamos la técnica individual bien pulida y aprendida:

Lanzar de descargas (Catch&Shot).
De Pantallas (Off Screen).
Del Dribling (Pull Up).

Trabajar en la mecánica pura y en la toma de decisión para ir hacia el **Prototipo de Juego Moderno,** donde todos deben saber lanzar, donde todos deben saber jugar 1vs1. Abordamos el tema desde la preparación física, biomecánica, motricidad, psicología y pasamos por cómo detectar los errores más comunes, drilles básicos y la evolución de la pelota de N°5, a N°6 a N°7, además de testeos y etc.

INFLUENCIA DEL LANZAMIENTO EN EL JUEGO MODERNO

Considero que los **Entrenadores de Formación** de hoy ponemos mucho el acento en la táctica colectiva y sobre todo en **Comportamientos de Juego,** luego muchos otros trabajan muy bien la técnica, pero sin darnos cuenta quizás, y en forma inconsciente, dejamos un poco de lado el Tiro. En nuestra opinión necesitamos saber que debemos dar espacio al fundamento que cambia, y cambiará, la ecuación del juego de conjunto, que hará mejor a los jóvenes. El pase nos transforma en mejores a los demás y el lanzamiento siempre será la puntada final de la ejecución colectiva. Entonces los invitamos, desde la sugerencia, a evaluar el lanzamiento en todas sus formas, como el primer fundamento a enseñar en categorías de primer y segundo eslabón de desarrollo. Los invitamos a conectarse con un nuevo Manual del Método CABB.

Juan Lofrano y Pablo Genga

TÉCNICA DE LANZAMIENTO EN MINIBÁSQUETBOL

Capítulo 2

MANUAL DE LANZAMIENTO: FASE COORDINATIVA

La puerta de entrada. La construcción del lanzamiento desde el Minibásquetbol



Vamos a abordar la mirada inicial del lanzamiento. Luego de debatir varios caminos posibles, llamaremos a este apartado de la coordinación al lanzamiento. Fundamentando este concepto en la importancia que reviste la fase coordinativa en esta etapa de iniciación. Resulta casi innecesario resaltar la trascendencia de este fundamento en todo el proceso de formación del jugador, con solo observar qué hace un chico cuando ingresa a una cancha de básquet y la motivación intrínseca que genera el disfrute de lanzar y encestar. A todos les gusta anotar. En este sentido, es lógico que intenten hacerlo de la forma que les salga, sin detenerse en el "cómo". Es responsabilidad del entrenador, comenzar un proceso de enseñanza en el cual el jugador pueda aprender la técnica adecuada sin que este camino produzca aburrimiento o abandono. Ahora bien, antes de detenernos en el análisis de la enseñanza de esta técnica, de por si compleja, es necesario preguntarnos qué movimientos debe dominar el jugador previamente para poder apoyarse en ellos y construir esta nueva habilidad.

La ejecución del lanzamiento supone la coordinación global del cuerpo, comenzando por una detención, una flexo extensión de las rodillas y una extensión máxima tanto del tren inferior como de las extremidades superiores para lanzar una pelota con funciones diferentes de ambas manos. Vamos a diferenciar esta etapa de mucha riqueza y variabilidad motriz con las del entrenamiento técnico como un proceso sistemático de trabajo que tiene como meta la adquisición, el perfeccionamiento y la estabilización de dichas acciones específicas (técnica depurada), por lo tanto, las capacidades coordinativas son consideradas como pre requisitos de rendimiento, o de movimiento, que capacitan al individuo para ejecutar determinadas acciones, en este análisis deportivo.

Nos resulta determinante poder definir conceptos que hacen de esta etapa parte de un proceso de enseñanza planificado, con tiempos determinados por el jugador en base a sus experiencias, características e intereses. **En línea con lo presentado en el Manual de MiniBásquetbol -"una guía para la enseñanza"- la idea central de APRENDO-APLICO** vuelve a tomar fuerza, sin dejar de corregir en forma global y no quedarse aferrado a edades rígidas que prescriben logros esperables por edad, sino pensar el desarrollo desde sus saberes previos y el deseo y posibilidades para aprender.

> **"La idea de presentarle al jugador de mini "todo el básquet que pueda" respalda "todos los lanzamientos que pueda" en este periodo de exploración y experimentación amplia y variada."**



ENSEÑANZA

La enseñanza implica la interacción de tres elementos: el entrenador o maestro; el jugador y el objeto de conocimiento. Se podría percibir a las prácticas de la enseñanza como:

- Prácticas sociales.
- Prácticas innovadoras.
- Prácticas fundantes de procesos de enseñanza y aprendizaje interrelacionadas.
- Prácticas constitutivas, promotoras y generadoras de aprendizajes corporales.
- Prácticas de convergencias éticas e interdisciplinarias.
- Prácticas de enseñanza respetando y valorando en los aprendices diferencias individuales y diversidad cultural y social.

APRENDIZAJE

Shuell (1986) lo define como "el cambio más o menos permanente en la conducta o en la capacidad de la conducta y su potencial como resultado de la práctica u otras formas de experiencia...". "Implica, en primer lugar, la adquisición y modificación de conocimientos, estrategias, habilidades, creencias y actitudes. En segundo lugar, a que el mismo debe ser perdurable en el tiempo; y tercero, a que el aprendizaje sucede a través de la práctica o de otra forma de experiencia".

COORDINACIÓN

Es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y lo pensado a la necesidad del movimiento o gesto concreto, o lo que es igual, la capacidad de sincronizar la acción de los músculos productores del movimiento, tanto agonistas como antagonistas. Sin dudas, tiene que ver con la calidad de los movimientos. Están determinadas por los procesos de regulación y control del sistema nervioso en estrecha relación con el aparato locomotor.

Entonces, un gesto coordinado debería tener las siguientes características:

- **Precisión del movimiento:** Dominio de la dimensión espacial, movimientos rectilíneos hacia el objetivo, equilibrio corporal seguro.
- **Economía del movimiento:** Equilibrio en el gasto energético, magnitud de inervación moderada con impulsos adecuados a la situación.
- **Fluidez del movimiento:** Equilibrio en la dimensión temporal, impulsos musculares adecuados (ni abruptos, ni retardados, cortados, pesados o lentos).
- **Elasticidad del movimiento:** Equilibrio en la elasticidad muscular, aplicación eficaz y adaptada de la fuerza muscular, aplicación eficaz y adaptativa de la fuerza muscular de tensión y freno para absorber elásticamente los impactos del cuerpo y los objetos, por ejemplo: en los saltos, en la recepción.
- **Regularización de la tensión:** Equilibrio de la tensión muscular, relajación máxima de los grupos antagónicos, cambio rápido entre tensión y relajación.
- **Aislamiento del movimiento:** Equilibrio de la elección de músculos, inervación de los grupos musculares necesarios con seguridad máxima del impulso (evita impulsos fallidos y movimientos superfluos).
- **Adaptación del movimiento:** Reacción sensomotriz equilibrada, buena capacidad de adaptación y cambio según la situación del momento percibida por los sentidos.

HABILIDADES MOTORAS

Son lo adquirido en la relación del individuo con el medio. Las habilidades se aprenden, son las manifestaciones explícitas de las capacidades, ponen en acto el potencial, las posibilidades que el sujeto trae. En la ejecución de cualquier habilidad motora participan todas las capacidades en mayor o en menor medida, según el tipo de habilidad del que se trae. Las habilidades motoras pueden clasificarse respetando un criterio evolutivo y según los volúmenes de experiencia en tres clases, según el tipo de motricidad que predomina en ese momento:

- Habilidades motora generales - motricidad básica.
- Habilidades motoras combinadas o cadenas motoras - motricidad de transición.
- Habilidades motoras específicas - motricidad específica.

LAS HABILIDADES MOTORAS GENERALES

También denominadas básicas, son las primeras manifestaciones motrices del ser humano. Son las formas más simples, a las cuales se accede producto de la maduración y que responden a la herencia filogenética, es decir son compartidas con otras especies animales. Se las puede clasificar en:

Locomoción: Permiten un desplazamiento del cuerpo en el espacio, por ejemplo: desplazamientos, saltos, apoyos, rolidos, trepa, tracción, transporte, etc.

- **No locomoción:** Pueden ser de estabilidad o posturales, por ejemplo: balanceos, flexión, extensión, giros, rotación, etc.
- **Manipulativas:** Implican el uso de las extremidades (manos y pies) en relación con el uso de objetos y requieren de los sentidos, especialmente la vista.

CADENAS MOTORAS

Gracias a la maduración nerviosa y a la experiencia, que permita la evolución de las capacidades coordinativas, en especial las de acople, el sujeto es capaz de unir y ejecutar en forma sucesiva dos o más acciones, por ejemplo: correr y saltar en forma continua. A estas se las conoce como habilidades motoras combinadas o simplemente como "cadenas motoras". Podemos considerar tres tipos de habilidades combinadas:

- **Cadena motora simple:** Acople de dos habilidades.
- **Cadena motora compuesta:** Acople de tres habilidades o más.
- **Cadena motora compleja:** Acople de tres o más habilidades con complejidad táctica, en la que se presenta la oposición de un contrario, por ejemplo, girar y esquivar a un compañero que me marca.





HABILIDADES MOTORAS ESPECÍFICAS

Koch (1981) **sostiene que las técnicas son aquellos movimientos o partes de movimientos que permiten realizar acciones de ataque y defensa sobre la base de una determinada intención de juego. Bayer (1986) define a la técnica como una motricidad hiper especializada, específica de cada deporte y que se expresa a través de un repertorio concreto de gestos y medios que el jugador utiliza para resolver racionalmente, en función de sus capacidades, las tareas que enfrenta.**

- **Habilidades motoras específicas cerradas:** Son las que se utilizan en el ámbito de los deportes tales como: la gimnasia deportiva, la natación, el atletismo, en cuya realización el acento está básicamente en lo coordinativo y lo condicional, lo más importante es la ejecución de la técnica en cuanto a la calidad (lo coordinativo en gimnasia) o en la cantidad (lo condicional en la natación).

- **Las habilidades motoras específicas abiertas:** Entorno cambiante, información situacional: mucha interacción motriz, mucha. Son las que se utilizan en los deportes de situación en cuya realización se ve muy comprometida todos los tipos de capacidades, ya que requieren de la percepción, de la toma de decisiones y de una ejecución adecuada a lo cambiante de la situación, dado por un oponente inteligente.

> **Insistimos en resaltar que estas etapas no se dan en forma atomizadas o con limites absolutos, sino que hablamos de predominio de una de ellas por sobre las otras, dominancia que se explica por los niveles de experiencia motoras medidas por la calidad y cantidad de movimientos con que cuenta el jugador, por sobre una mirada evolutiva teórica.**



La coordinación es una de las capacidades físicas que, debido a la complejidad de los procesos y subprocesos que la componen, provoca mayor controversia en cuanto a sus alcances, límites y contenidos. Más allá de estas, la mayoría de los especialistas concuerdan en la complejidad de los procesos coordinativos, y consideran que estas capacidades engloban una amplia gama de cualidades que vienen determinadas por procesos de organización, regulación y control del movimiento, donde se interrelacionan áreas motoras, cognitivas, perceptivas y neurofisiológicas.

Las capacidades coordinativas se pueden clasificar en siete:

Ritmización: Depende de la fluidez en la sucesión temporal de los movimientos.
Reacción: Posibilidad de responder rápidamente con acciones motrices adecuadas a distintos tipos de estímulos o señales.

Acoplamiento y combinación: Posibilidad de integrar habilidades motrices en secuencias significativas y coherentes para lograr un objetivo.

Diferenciación: Relacionada con la calidad, ajuste, precisión y fineza en la ejecución de un movimiento. Es la capacidad de lograr una alta exactitud y economía (coordinación fina) de movimiento de cualquier parte del cuerpo y de las fases mecánicas del movimiento total.

Transformación: Posibilidad de modificar o alterar la dirección, velocidad o fuerza de un movimiento cuando la situación lo requiere. Hace posible adaptar o transformar el programa motriz de la propia acción en base a cambios imprevistos o totalmente inesperados de la situación, capaz de interrumpir el movimiento programado y provocar su prosecución con otros esquemas o programas motores.

Orientación espacio-temporal: Posibilidad de dirigirse, ubicarse, orientarse en el espacio y en el tiempo con referencia diversa de los objetos. Permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo, con referencia a un campo de acción definido o a un objeto móvil. Los ejemplos que podrían aplicarse al desarrollo de esta capacidad, podrían ser: desplazarse a distintos ritmos, en distintas direcciones y con variadas posiciones del cuerpo. Saltar aumentando las distancias y la profundidad. Correr por espacios no comunes. Lanzar la pelota hacia adelante y, antes del segundo pique, tomarla luego de un giro completo. Utilización de espacios no comunes para movimientos cotidianos: arenero, escalinatas, cama elástica (si se tuviera acceso).

Equilibración: Es la capacidad de mantener el cuerpo en posición de equilibrio (equilibrio estático), de mantenerlo equilibrado durante la ejecución de acciones de movimiento (equilibrio dinámico) o recuperar este estado después de la ejecución de las mismas (reequilibración)

Reacción: Posibilidad de responder rápidamente con acciones motrices adecuadas a distintos tipos de estímulos o señales.

Las reacciones pueden dividirse en:
Simples: todas las respuestas del organismo a una señal imprevista ya conocida, en forma de un movimiento claramente definido previamente. Los estímulos pueden ser señales ópticas, acústicas, táctiles, cinestésicas.

Complejas: son todas las respuestas del organismo, en forma de acción motriz no predeterminada, a una señal no claramente conocida previamente. La reacción compleja se basa en gran medida en la capacidad de anticipo y depende notablemente de los conocimientos y de la experiencia.



Todas las fases anteriores están cruzadas permanentemente con la evaluación.

Esta clasificación es análoga a lo que afirma **Ettore Messina:** "Se aprende en cámara lenta, luego se repite y por último se entrena bajo presión".

De acuerdo a esta descripción, consideramos apropiado que, previamente a la enseñanza específica de la técnica de lanzamiento, podamos desarrollar algunas de las siguientes propuestas que servirán de base y sustento para los futuros aprendizajes:

Poder correr sin una pelota y realizar un salto en alto, deteniéndose apoyando los pies en forma simultánea elevando los brazos al finalizar el movimiento.
Poder realizar un salto en alto a pie firme, tomando una pelota y coordinando la elevación en el salto con la elevación de la pelota hasta la posición sobre la cabeza.
Poder realizar desplazamientos en cuadrupedia dorsal manteniendo los muslos en la misma línea que el tren superior, para ejercitar la fuerza de tríceps, que luego necesitará para ejecutar un buen lanzamiento.
Poder tener variadas experiencias en relación a lanzamientos con pelotas de diferentes tamaños, pesos, formas y texturas, a objetivos a diferente altura y distancia, estático y/o dinámicos.
Experimentar lanzamientos con diferentes parábolas y posiciones del cuerpo, desafiando la fuerza y la velocidad como parámetros a ajustar.
Vivenciar la ejecución del lanzamiento inhibiendo determinados segmentos corporales para identificar sus propias posibilidades de movimiento (Ejemplo: Lanzar sin flexionar rodillas, exagerando la flexión de rodillas, sin la utilización de la mano guía, sentado, acostado, etc.).
Reconocer la lateralidad de los diferentes segmentos corporales (mano, ojo, pierna, etc.).
Presentar variedad de juegos modificados y sus re consignas en donde el objetivo de anotación sea a través de diferentes tipos de lanzamiento, metas y pelotas.

Estas son solo algunas propuestas, que seguramente serán enriquecidas con la lectura crítica y activa del entrenador.

Laura Cors

3

EL TIRO

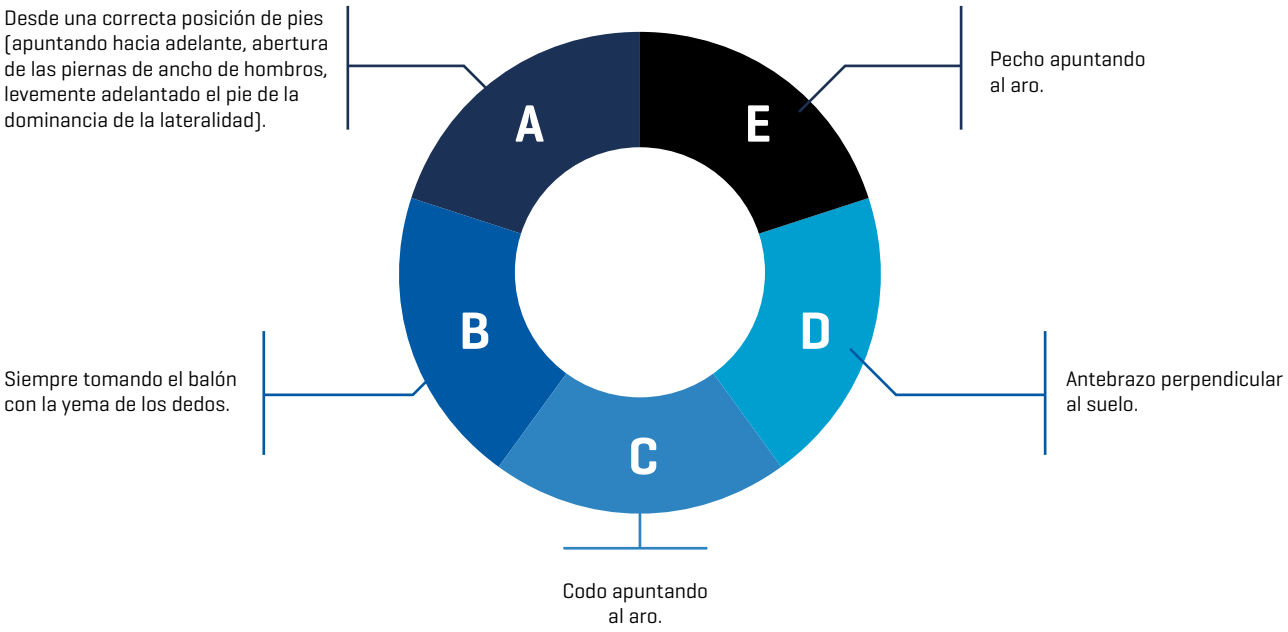
Capítulo 3

Progresión de la Técnica

Desde mis comienzos como entrenadora siempre quise que mis jugadoras sacaran el tiro desde arriba. No sabía si lo iba a lograr sobre todo en las más pequeñas y por la falta de fuerza. Al tiempo, y utilizando una metodología propia, encontré buenos resultados.
Paulatinamente fui excluyendo y agregando elementos en esos pasos metodológicos, pero siempre con la misma idea de sacar el tiro de arriba y para un futuro logro del jump, lanzamiento terriblemente complicado para una niña que a los 12 o 13 años no solo cambiaba el tamaño/peso del balón (de la Nº5 a la Nº7), sino que también se enfrentaba a la modificación de la altura del aro.
Con la implementación del balón Nª 6 logramos que la jugadora no sufra un cambio tan brusco y por consiguiente no deforme el tiro. Este balón permitió un mejor agarre y al tener menor peso benefició el progreso de la técnica.

Antes de Comenzar

Con el balón enfrente de la frente hacemos una descripción técnica:



01 EXTENCION DEL CODO Y QUIEBRE DE MUÑECA (FLEXIÓN DE MUÑECA)

Descripción

En parejas a una distancia de dos metros. Colocamos el balón enfrente de la frente, con un solo brazo, sobre la yema de dedos, mano y brazo dominante de la lateralidad: extendemos el codo (sin que se abra en el momento de la extensión) y desprendemos el balón con un quiebre de muñeca haciendo girar el mismo, lanzamos con mucha altura la pelota al compañero. Luego, ya frente al aro a una distancia de hasta dos metros, en semiflexión de rodillas: en el momento que extendemos el codo, extendemos las rodillas, haciendo así, un movimiento integrado.



02 DESDE LA TRIPLE AMENAZA

Descripción

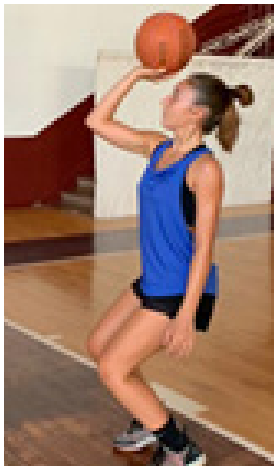
Desde la posición de triple amenaza, balón a la altura del pecho, realizamos el paso anterior.
Luego agregamos el autopase, detención en un tiempo junto a la triple amenaza y lanzamiento.



03 COORDINACIÓN CON EL TREN INFERIOR (COORDINACIÓN CON EL PIE INTERIOR Y EXTERIOR)

Descripción

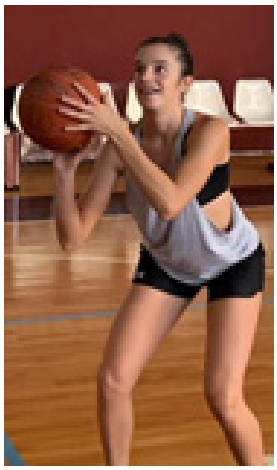
De perfil al aro, autopase y al tomar el balón apoyamos el primer tiempo de la caída en 2 tiempos; en el segundo tiempo ya quedo en triple amenaza y en la misma posición que en el paso 2. Hacemos lo mismo, pero con el pie externo. Siempre terminamos lanzando y trabajamos los dos perfiles.



04 DESDE LA RECEPCIÓN (CON UN PASADOR)

Descripción

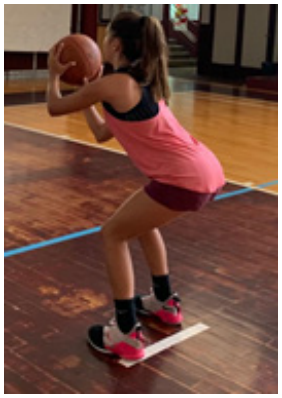
El pasador deberá pasar el balón de pique para una mejor lectura de la recepción y mejor coordinación de pies. Desde la recepción del mismo repito el paso 3 (primero con pie interno y luego externo, los dos perfiles). Siempre termino lanzando.



05 DESDE EL DRIBLING

Descripción

Venir con un dribling controlado, detención en un tiempo con el balón en triple amenaza y lanzamiento. Repetir mismo ejercicio para la detención en 2 tiempos, pie interno y pie externo, siempre trabajando los 2 perfiles.



Aclaración

El paso 1 es exclusivamente de técnica de tiro.
En los siguientes pasos comienzo a combinarlos con el movimiento de piernas o tren inferior, pero nunca dejamos de corregir el TIRO descripto en el paso 1.

Silvio Santander

DRILLES PARA CORRECCIÓN METODOLÓGICA DEL LANZAMIENTO

Capítulo 4

DRILLES PARA LA CORRECCIÓN METODOLÓGICA



01 SALTOS ADELANTE/ATRÁS Y LATERALES PARA EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD

Descripción

Generar equilibrio, estabilidad y estimula el lanzamiento saltando.
Se realiza de diferentes maneras, un salto hacia atrás, otro adelante y luego lanzo y luego combinaciones a gusto.

02 SESIONES SENTADO

Descripción

Se usa para trabajar el tren superior.
Extensión de cadera.

03 SESIONES ACOSTADO

Descripción

Refuerza la técnica del tren superior pura, la última fase extensión y finalización de la muñeca y dedos.

#CON ESTE DRILL TRABAJO

04

RODAR EL BALÓN SOBRE MUSLO
(Profe Sebastián Burtin)

Descripción

Activa la Carga.
Trabaja la toma de balón.
Permite tener el codo pegado al cuerpo.
Lleva a una eficaz y veloz ejecución de tiro.



05

TIRO CON GUÍA
(Profe Esteban Velasco)

Descripción

Trabajar con un elemento tipo varilla o palo, lo que busca corregir la alineación: Pie - rodilla - codo y balón.



#CON ESTE DRILL TRABAJO

06 TOMA DE BALÓN
(Profe Sebastián Burtin)

Descripción

Generar el gesto sin balón permite automatizar
- 10 Repeticiones.
No touch de palma.
Desde un "autopase" hace 10 Repeticiones, tomando en cuenta el uso correcto de los dedos, separados y con el índice marcar el eje del balón, sin apoyar la palma de la mano.





LETRA T.

Posición de las manos.
- ✓ 1 - de Lado
- ⊗ 2 - de Frente
- ⊗ 3 - Por Arriba
- ⊗ 4 - Por Detrás.

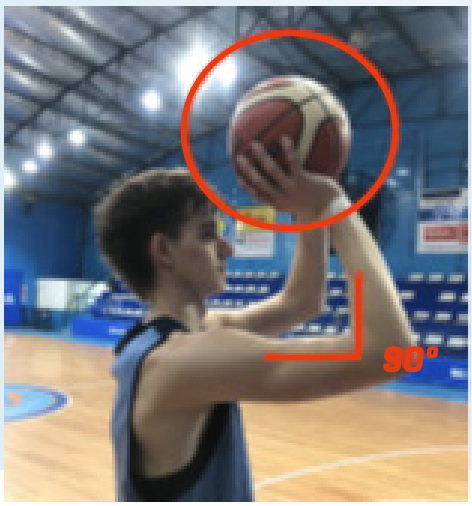


07 LOS 90 GRADOS, "AUTOBOTE" AL PECHO

Descripción

Si en el lugar, estoy en posición de semi flexión y hago botar "fuerte" el balón hasta que el mismo llegue a la altura del pecho, tomo la bola y marco el gesto de lanzamiento, así en forma repetida y en varias series.

Esto automatiza los 90° y me permite no cargar desde abajo y modificar el ángulo.



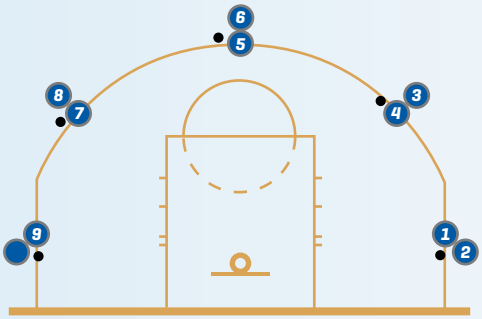


#CON ESTE DRILL TRABAJO

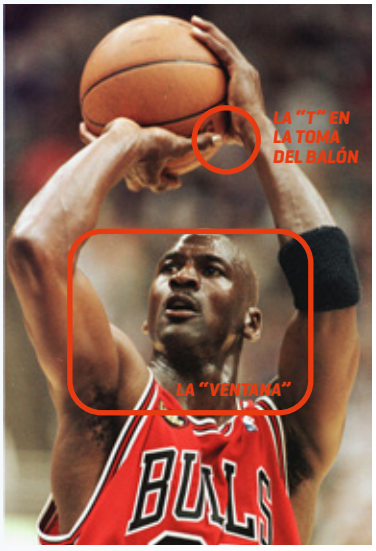
08 VENTANA DE TIRO

Descripción

Poner la vista debajo del balón, no delante y arriba, ahí se forma la ventana de tiro correcta.
Correr hacia el balón y tomar el tiro, luego dar unos pasos hacia atrás y volver a realizar el gesto 10 veces, poniendo el foco solo en observar la "ventana".





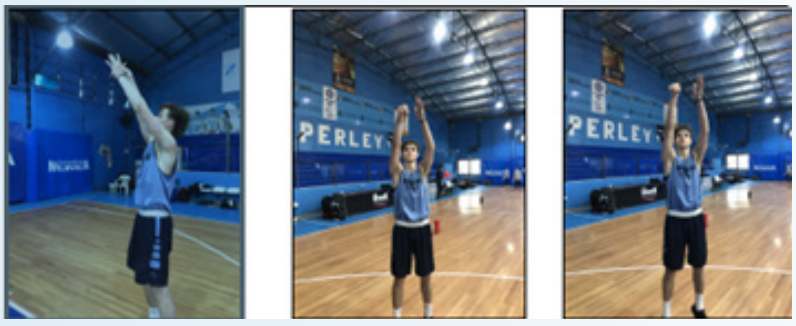


09 SOLO RED

Descripción

Tomar 10 Lanzamientos encestados, con el objetivo que solo toque la Red, esto me asegura la parábola o arco de tiro.

Asegurarse completar el gesto con el Follow through (el giro del balón hacia mi)





#CON ESTE DRILL TRABAJO

10 VELOCIDAD DE EJECUCIÓN CON MARCA

Descripción

El mismo jugador que tira 5 veces seguidas, pone el foco en no alterar la técnica correcta y aumentar la velocidad de ejecución, buscando precisión y eficiencia.

5 tiros Seguidos:
Pasar y Defender.
Contestar.
Velocidad de Ejecución en el Lanzamiento







PROBLEMAS, RAZONES Y CORRECCIONES EN EL LANZAMIENTO

(Por Sebastián Burtin)

1 QUEDARSE CONSISTENTEMENTE CORTO.

PROBLEMA

MAYOR RAZÓN

- Fata de uso de las piernas.
- Mal balance en la base de los pies.
- Poca parábola en el lanzamiento.
- Ausencia de follow through.
- Codos y hombros muy desnivelados.
- Poca concentración.
- Ojos siguiendo la pelota.
- Piernas cansadas.

PUNTOS DE ÉNFASIS

- Recibir preparado para lanzar con rodillas flexionadas (115º).
- Separar los pies ancho de hombro.
- Congelar el seguimiento de la mano, con el codo extendido por encima de la ceja, hasta que la pelota toque el piso.
- Concentrarse en el centro del aro, con los ojos fijos en el mismo.
- Tirar cerca del aro.
- Mano y codo debajo de la pelota.
- Coordinar conexión tren inferior – tren superior.
- Subir primero la pelota y luego extender la cadera.
- Piernas cansadas.

EJERCICIOS

- Escalera de lanzamiento, comenzando cerca del aro, al embocar una (x) cantidad de lanzamientos, realizar un paso atrás, repetir en 6 pasos.
- Hacer 2 saltos en el lugar antes de tirar, o trabajos de multisaltos donde se coordine la extensión de la cadera, rodillas y tobillos con el previo levantamiento de la pelota.
- Realizar tiros unipodales, trabajar sobre el equilibrio y la fuerza en las piernas.
- Tirar sentado en el respaldo de una silla para levantar el ángulo de salida de la pelota y poner el codo y hombro en ángulos de 90º.
- Fortalecer músculos de las piernas

2 TIRO INCONSISTENTE, FALLO REGULARMENTE CORTO Y LARGO

PROBLEMA

MAYOR RAZÓN

- Usar mucha fuerza de los brazos.
- No tirar en el punto más alto del salto.

PUNTOS DE ÉNFASIS

- Mayor concentración en el follow through y en la muñeca.
- Fijar como objetivo el centro del aro.
- Mejorar la toma de la pelota.
- Coordinar conexión tren inferior - tren superior.
  Subir primero la pelota y luego extender la cadera.
- Los pies tocan el piso al mismo tiempo después de tirar y caen en la misma posición con la que saltaron.

EJERCICIOS

- Flip drill: trabajos de manejo, manipulación de pelota con los dedos y no con el taco de la palma.
- Shooting form drill: tiro cerca del aro, a una o con ambas manos respetando la forma de tiro y buscando suavidad en los mismos.
- Embocar 25 lanzamientos limpios antes y 25 después de cada entrenamiento

PROBLEMAS, RAZONES Y CORRECCIONES EN EL LANZAMIENTO

(Por Sebastián Burtin)

3 PELOTA DESVIADA HACIA LA IZQUIERDA Y DERECHA DEL ARO

PROBLEMA

MAYOR RAZÓN

- Codo no alineado, alejado del cuerpo para afuera.
- Uso del pulgar de la mano guía para empujar la pelota.
- Sacar la mano guía antes de tiempo.
- Pelota comienza lejos del cuerpo.

PUNTOS DE ÉNFASIS

- Respetar la línea de tiro (puntera, rodilla, cadera, hombro, codo, palma de la mano).
- Comenzar antes de recibir la pelota con el codo cerca del cuerpo, para cuando subimos la misma, el movimiento sea uno solo hacia arriba.
- Mano abajo de la pelota.
- Mano guía completa seguimiento con la palma enfrentando el eje del cuerpo.

Fortalecer hombro tríceps y antebrazo.

EJERCICIOS

- Shooting form drill: a una mano para poner el codo y la mano abajo de la bola en el lanzamiento.
- Shooting form drill: con las dos manos, en este caso entre el pulgar y el índice de la mano guía colocar una moneda para anular el uso de ese pulgar al momento de tirar.
- Roll up drill: hacer rodar la pelota por el muslo con el antebrazo y tomarla en la cadera para subirla, ayuda a mantener la pelota y el codo cerca del cuerpo y mantener el codo en la línea de la rodilla.
- Palm pocket flips drill: poner la pelota entre el antebrazo, bíceps y dorso de la mano, sostenerlo de manera isométrica e incluso haciendo fuerza con el dorso para sujetarla.

4 PELOTA CON CAÍDA RÍGIDA, REBOTES LARGOS

PROBLEMA

MAYOR RAZÓN

- Tiros sin arco.
- No hay rotación de la pelota (no gira).
- Poco o nulo uso y control de los dedos.

PUNTOS DE ÉNFASIS

- Bandear la pelota (tomarla por las bandas).
- Dedo indice último en tocar la pelota.
- Mejorar la aprehensión y la fuerza del antebrazo.

EJERCICIOS

- Flip drill: para manejar más la pelota con los dedos.
- Shooting form drill: sin aro necesario, levanto la pelota y lanzo lo más alto posible buscando que la pelota gire y cuando toque el piso vuelva hacia mi, puedo hacer parado o sentado en el suelo.

5 DIFICULTAD PARA EMBOCAR USANDO EL TABLERO

PROBLEMA

MAYOR RAZÓN

- Ver el aro en lugar del punto del tablero al cual tirar.
- La pelota no toca el tablero cuando está descendiendo.

PUNTOS DE ÉNFASIS

- Enfocarte en el punto donde va a pegar la pelota.
- Poner la palma y los hombros apuntando a ese punto.
- Darle mayor parábola al tiro.

EJERCICIOS

- Realizar lanzamientos desde el bloque de la llave y su extensión para buscar alcance.

PROBLEMAS, RAZONES Y CORRECCIONES EN EL LANZAMIENTO

(Por Sebastián Burtin)

6 PORCENTAJE DE TIRO BAJO

PROBLEMA

MAYOR RAZÓN

- Lanzamientos con el cuerpo desbalanceado.
- Cuerpo inclinado.
- Lanzamientos fuera del rango de tiro.
- Tiros inconsistentes y cambiantes, sin mantener una misma forma.

PUNTOS DE ÉNFASIS

- Ver los apoyos de los pies antes del lanzamiento y después del mismo.
- Aterrizar con balance después de tirar.
- Apuntar al centro del aro.
- Evaluar la razón de la falla.
- Trabajar sobre las bases para perfeccionarlas.
- Dedicarle tiempo.
- Seguir tirando.

EJERCICIOS

- Lanzamientos unipodales. Trabajos de balance.
- Mejorar el equilibrio y la zona media.
- Buscar embocar 50 pelotas limpias (solo red) por día.
- Hacer varias series de pelotas embocadas consecutivas de 3 a 5 pelotas consecutivas embocadas en edad formativas.
- Hands ready drill: Trabajo para mejorar la toma de la pelota y la velocidad en la que la pongo en la bolsa de tiro. Consiste en hacer un dribbling fuerte en el lugar y tomar la pelota para tirar, me puedo ir alejando mientras emboco. Variantes un dribbling entre piernas y tomo la pelota para tirar. O un dribbling por la espalda y tomo la bola para tirar.
- Llevar un registro diario tener cuantificado y calificado los lanzamientos.
- Filmar y mirar los videos.

7 PORCENTAJE DE TIRO BAJO EN SITUACIONES DE LANZAMIENTO DESDE EL DRIBBLING

PROBLEMA

MAYOR RAZÓN

- Falla conexión cuerpo-cuerpo.
- Falla conexión cuerpo-pelota.
- Falla conexión cuerpo-suelo.

PUNTOS DE ÉNFASIS

- Último paso y último dribbling tocan el suelo al mismo tiempo.
- Último dribbling fuerte para que la pelota suba rápido a la bolsa de tiro.
- Tomar la pelota con ambas manos antes de apoyar el segundo paso, para poder subir primero la bola y luego seguir con el movimiento del tren inferior.
- Cadena de movimiento
    - 1. la pelota toca el piso al mismo tiempo que el pie.
    - 2. tomo la bola con ambas manos y comienzo a levantarla
    - 3. apoyo el segundo paso y exploto hacia arriba Trabajar con ritmo.

EJERCICIOS

- Hands ready drill.
- Trabajo sobre la cadena de movimiento: con un dribbling freno y levanto la pelota, apoyo el segundo pie y recreo el movimiento de tiro.
- Trabajar acciones de freno y tiro y con un solo dribbling.
- Perfeccionar la cadena de movimiento
- Trabajar acciones de freno y tiro con dos dribbling.
- Tirar en transición (a la carrera) desde el dribbling.

PROBLEMAS, RAZONES Y CORRECCIONES EN EL LANZAMIENTO

[Por Sebastián Burtin]

PROBLEMA

8 *PORCENTAJE DE TIRO BAJO DURANTE PARTIDOS*

MAYOR RAZÓN

- Mala selección de tiros.
- Lanzamientos con mucha presión defensiva.
- Intentos de tiros no entrenados.
- Poca confianza
- Estar pensando en el tiro que se erró.

PUNTOS DE ÉNFASIS

- Reevaluar la selección de tiro.
- Estar enfocado en la acción siguiente.
- Jugar en el momento.

EJERCICIOS

- Intentar atacar y buscar tirar cerca del aro.
- Intentar buscar tirar más tiros libres.
- Involucrar a más compañeros en las opciones ofensivas.
- Concentrarse en otras áreas del juego.

Paolo Quinteros, Juan Espil y Nicolás Laprovittola

5

VISIÓN DEL JUGADOR PROFESIONAL

Capítulo 5

Paolo Quinteros



Siempre le di mucha importancia a la técnica Individual del lanzamiento, fue una herramienta fundamental para mi construir carrera. Desde chiquito quise aprender y fue clave en mi trayectoria. Una buena mecánica me permite tener dentro de la cancha muchas opciones ofensivas. Para mejorar, tuve que trabajar mucho la parada y tiro, tanto en un tiempo como en dos tiempos. Ese trabajo me ayudó mucho para las salidas de cortinas indirectas y también directas.

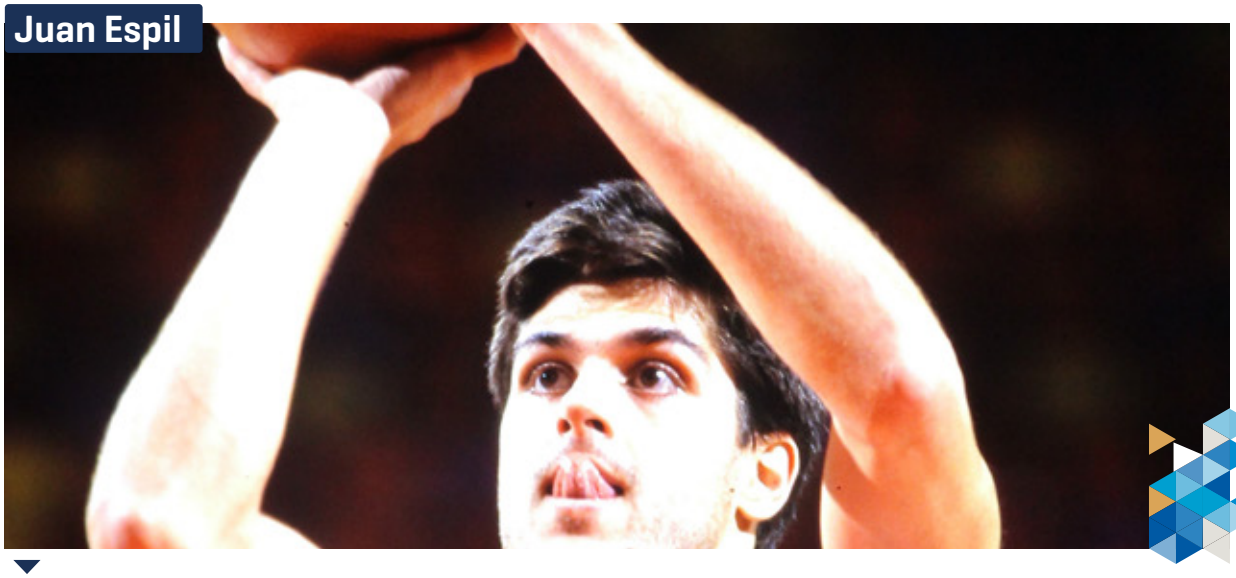
Mi ejecución fue variando y mejorando a medida que fui avanzando de nivel. Mi lanzamiento ha ido mutando desde divisiones formativas y el TNA, que fue donde empecé, hasta la Liga y la Selección Nacional. En los torneos internacionales me di cuenta que tenía que armar el tiro mucho más rápido porque los rivales eran veloces y me llegaban a molestar con más facilidad. En eso trabajé mucho, la velocidad de ejecución fue uno de los aspectos más importantes, al igual que en el lanzamiento desde el dribbling porque debí desarrollar el tiro tras un bloqueo directo.

Siempre tuve que hacer trabajo extra para mejorar y sentirme bien. Cuando veía que no me sentía cómodo con la posición de los brazos o el agarre de la pelota, sumaba tiempo extra, antes del entrenamiento o incluso después. Cuando era más joven, solía sentarme en una silla debajo del aro a intentar que la bola entre limpia, me fui poniendo mínimos objetivos. Primero me concentraba en que la pelota salga girando, luego prestaba atención a que el dedo índice sea el último en tocar la pelota y que el codo este bien perfilado. Soy un poco obsesivo en eso.

En cuanto a mi metodología de trabajo, me gusta ponerme rutinas que me generen presión. Por ejemplo tirar de 5/5 en cinco posiciones, luego 7/7, hasta llegar a 10/10, tiros libres también. Busco ejercicios que demanden mucha concentración.

Mi consejo para tener una buena mecánica de tiro es tener mucha paciencia. Corregir la técnica y mejorar se logra con mucho entrenamiento. Uno a veces se apresura cuando ve que algo no funciona y vuelve a tirar como antes por el hecho de querer meterla de nuevo, pero ahí está el error. Hay que poner mucho entrenamiento, escuchar y prestar mucha atención.

Juan Espil



Para mí la técnica de lanzamiento fue importantísima, tuve la suerte desde chico de tener al lado a Daniel Frola todos los días, que me hacía mucho hincapié en la técnica, me pasaba videos y revistas de entrenamiento. Fue fundamental en la transición desde Mini, donde al principio tiras de abajo, para aprender a tirar saltando. Tuve la suerte de tener facilidad y puntería, entonces fue mucho más fácil para mí, pero recuerdo haber leído mucho y haber visto muchas fotos. Daniel me decía como pararme, el ancho de los pies con respeto a mis hombros, me enseñó a posicionarme bien, a tener el codo derecho y debajo la pelota. En los años '80 no había tanta información ni videos, era difícil acceder a todo esto, pero recuerdo haberlo trabajado mucho con Daniel.

Con el paso del tiempo, no he cambiado mucho mi técnica, pero sí he aprendido a tirar mucho más rápido. Sobre todo, porque desde chico, en Bahía Blanca, me defendían mucho Caja y Uno. Era difícil encontrar espacios. Tenía que buscar alternativas para tirar más rápido. Al haber ganado la mecánica desde chico tuve tiempo para el perfeccionamiento, sobre todo cuando fui a Europa. Allí conocí a Randy Knols, que era un entrenador de tiro que tuve en Badalona. Siempre que terminaba un entrenamiento o incluso antes, me anotaba para trabajar con él, para hacer todas las repeticiones necesarias. Empezábamos desde lo más básico, en una silla para tirar con una mano y mejorar la toma de la pelota. Luego muchos ejercicios de tiro para habituarlo y darle buena dirección y mantenerte activo con una postura cada vez más completa. Un elemento que agregué allí fue lanzar echándote hacia atrás para alejarte del defensor. En esa época, era una tendencia muy fuerte en la NBA y traté de copiarla.

En cuanto a las rutinas, tuve una época que trabajaba antes y después del entrenamiento. He tirado mucho, generalmente compitiendo contra mí mismo. Una rutina muy común era darle un valor de un punto a cada conversión y de -5 a cada tiro errado. El objetivo era llegar a 10 antes que a -10. También lanzaba hasta convertir cinco tiros en cinco posiciones para sumar volumen. En Roma, por ejemplo, nos hacían lanzar series de ocho conversiones seguidas.

Durante mi carrera he practicado mucho. Les recomiendo a los chicos, mucho entrenamiento, mucha repetición y sobre todo tener confianza. Para un tirador, sostener la confianza es clave. En San Luis me pasó una vez que en tres partidos acumulé 0/25 en triples, parecía que no sabía tirar, pero seguí tirando y entrenando porque creo que la confianza y la repetición es fundamental.

.

Nicolás Laprovittola



Desde mi experiencia en Liga Argentina, Brasil, Europa y en la NBA, creo que hay una diferencia en la parte física. Es cada vez es más exigente el nivel físico en estas ligas, tanto en los jugadores como en cuanto al juego físico que se permite.

En Argentina hay muchos agarrones, algo menos en Brasil. En Estados Unidos no se juega tan físico con contacto, pero si hay mucha capacidad atlética. En Euroliga es muy físico, con mucho rigor, es una liga que castigan mucho, identifican donde está la desventaja, dónde atacarte o hacerte daño. Es un básquet muy táctico y estratégico, parecido a nuestro país.

Se observa más información táctica en Europa que en nuestra liga es difícil llevarla adelante por diferentes razones. En Estados Unidos se deja jugar, es más dinámico, a intercambiar puntos, pero cuando llega el momento definitorio se insiste en el 1vs1 y a defender ahí. No sé si tanto en equipo, pero siguiendo alguna regla básica y mucho 1vs1.

Ezequiel Lavayén/ Federico Bernal

6

35 EJERCICIOS FÍSICO TÉCNICOS DE PREPARACIÓN A LA SESIÓN DE LANZAMIENTO

Capítulo 6

35 EJERCICIOS FÍSICO TÉCNICOS DE PREPARACIÓN A LA SESIÓN DE LANZAMIENTO

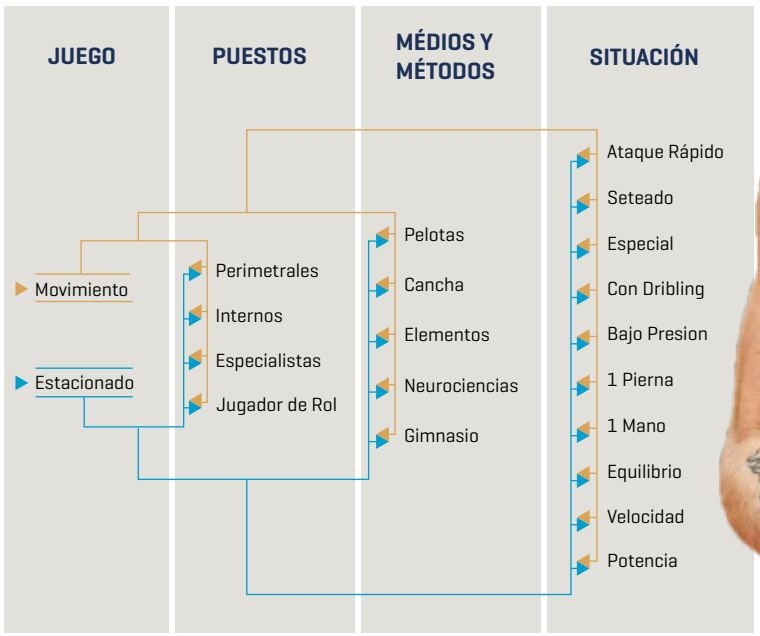
> **Detenernos y focalizar el esfuerzo solamente como Entrenadores en los aspectos mecánicos del Lanzamiento nos puede llevar al estancamiento en el desarrollo del Aprendizaje técnico en edades formativas.**

01 En el Aprendizaje por factores de la lógica de nuestro deporte, como es lo que sucede en las edades de 12 a 14 años con la relación Reglamento/Desarrollo Físico, por los pasajes de cambios de peso y dimensiones de los balones, la altura de los aros y las distancias de anotaciones, que están directamente asociados al menos a Tres Factores Físicos Claves en estas edades que están en pleno proceso de evolución: Formación de la Estructura Postural, Comienzo de Aumento de los Niveles de Fuerza y Progresos en el Equilibrio Articular.

02 En el Rendimiento por que el juego avanza en Ritmo, Velocidad y Fricción, lo cual demanda aspectos relacionados a mejorar la Aceleración en las salidas, la Velocidad y Coordinación de Pasos en los trayectos a la recepción del Pase, y Principalmente en la Eficiencia en el Factor Clave: Desacelerar en Alta Velocidad en todos los planos y ejes del cuerpo, para generar soltura y plasticidad en el momento del Lanzamiento.

LANZAMIENTO

Ejercicios de Motricidad, Preparación al Juego y Acondicionamiento Físico.

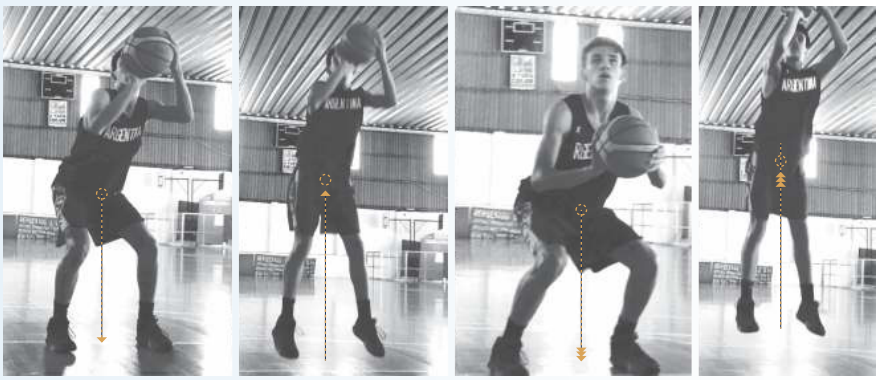




01

DOBLE JUMP SHOT

BUSCAR MÁXIMA ALTURA Y VELOCIDAD DE EJECUCIÓN



Descripción

Primer Salto Simular el Lanzamiento, Segundo Salto lo Ejecuta.

Objetivos

Fuerza Dinámica Máxima. Fuerza Reactiva.

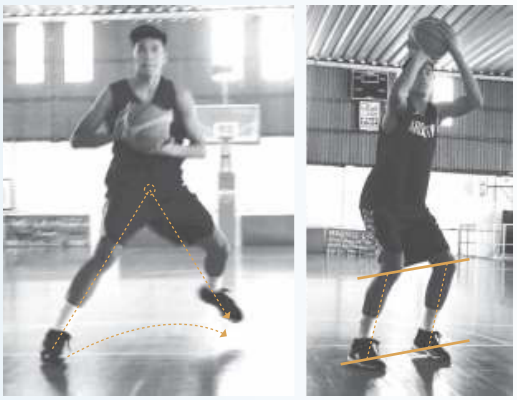
Atención

En los apoyos tanto en el despegue como en el aterrizaje.

02

STEP BACK

BUSCAR ESTABILIDAD EN AMBOS PIES Y RODILLAS



Descripción

Desde la Triple Amenaza realizar un salto / desplazamiento hacia el Lateral y Atrás.

Objetivos

Aceleración. Coordinación.

Atención

En los apoyos tanto en el despegue como en el aterrizaje.

03

PASO LATERAL

BUSCAR ESTABILIDAD EN AMBOS PIES Y RODILLAS



Descripción

Desde la Triple Amenaza saltar por arriba de la valla hacia los Laterales.

Objetivos

Aceleración. Coordinación.

Atención

Generar Fuerza en la Pierna (Izquierda) Contraria al Lado (Derecho) del Salto.

04

PASO FRONTAL: ABIERTO- CRUZADO

Descripción

Desde la Triple Amenaza saltar por arriba de la Línea hacia Delante y Diagonal.

Objetivos

Eficiencia en la Fase de Desaceleración.
Equilibrio Articular.

Atención

En los apoyos tanto en el despegue como en el aterrizaje.

BUSCAR VELOCIDAD DE EJECUCIÓN EN LAS FASES DE: ACELERACIÓN, FRENO Y EL IMPULSO



05

SALTOS Y GIROS AMBOS LADOS:

Descripción

Desde la Triple Amenaza saltar y girar 180° y volver a Impulsarse.

Objetivos

Aceleración. Coordinación.

Atención

En los apoyos tanto en el despegue como en el aterrizaje.

BUSCAR ESTABILIDAD EN AMBOS PIES Y RODILLAS



06

ESTABILIDAD A 1 PIERNA

Descripción

Mantener la Estabilidad a 1 Pierna desde el Balanceo Horizontal al Vertical y Viceversa.

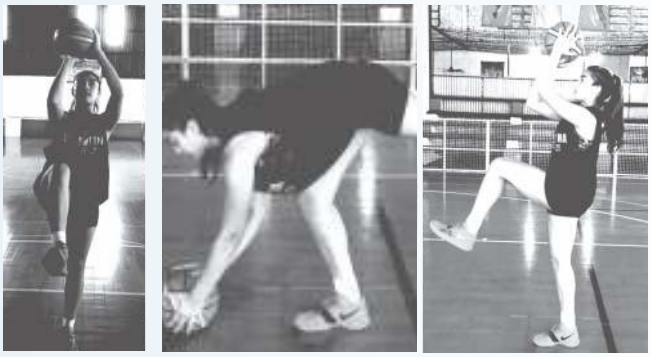
Objetivos

Generar Eficiencia Articular
Estimular Cadenas de Sostén Muscular.

Atención

En la Estabilidad del Apoyo del Pie.

VALGO O VARO DE RODILLA. INCLINACIÓN DE CADERA



07

ESTABILIDAD EN ESFERAS

Descripción

Mantener el Balance a 1 Pierna desde la Inestabilidad del Elemento.

Objetivos

Generar Eficiencia Articular.

Atención

Valgo o Varo de Rodilla.
Inclinación de Cadera.



08

ESTABILIDAD CON BANDAS EN DIFERENTES PLANOS

Descripción

Lanzamientos en Suspensión con Bandas en la Cintura.

Objetivos

Estimular los Balances Musculares.
Potencia y Aceleración.

Atención

Mantener una correcta Técnica del Lanzamiento.



09

CONTACTOS EN SUELO Y AIRE

Descripción

Generar Inestabilidad en el Momento del Lanzamiento.

Objetivos

Estimular los Balances Musculares.
Potencia y Aceleración.

Atención

Mantener una correcta Técnica del Lanzamiento en el momento del Contacto.





10

CAÍDAS Y DESPEGUES A 1 Y 2 PIERNAS

Descripción

Dejarse caer y Amortiguar el aterrizaje para luego despegar al Lanzamiento.

Objetivos

Estimular el Equilibrio Articular. Fuerza Excéntrica.

Atención

Valgo o Varo de Rodilla. Correcto Apoyo Anterior del Pie. Inclinación hacia adelante.







11 SALTOS A LA SOGA



12 PASES DE POTENCIA CON MEDICINE BALL





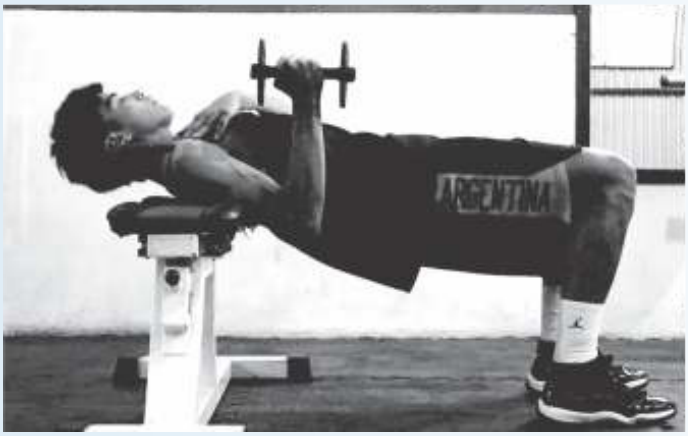
13 JUMP SHOT CON MEDICINE BALL







14 PRESS VERTICAL CON MANCUERNA





15 PRESS LAND MINE









16 SALTOS FRONTALES A LA VALLA + DESPLAZAMIENTO LATERAL



17 DESPLAZAMIENTOS LATERALES EN ESCALERA



18 STEP BACK EN ESCALERA



19 SALTOS 2X1 EN ESCALERA



20 SALTOS LATERALES EN ESCALERA + LANZAMIENTO



Hombros

Movilidad / Estabilidad.

Espalda Baja

Estabilidad.

Cadera

Movilidad.

Rodillas

Estabilidad.

Tobillos

Movilidad / Estabilidad.



Cada articulación o serie de articulaciones tiene una función específica y es propensa a sufrir grados predecibles y específicos de disfunción (Cook, G.). En consecuencia, cada articulación tiene necesidades de entrenamiento específicas.

21

MOVILIDAD DE TOBILLO

Descripción

Mover el tobillo hacia adelante y atrás.

Objetivos

Estimular la movilidad y Mejorar el rango de movimiento de la articulación.

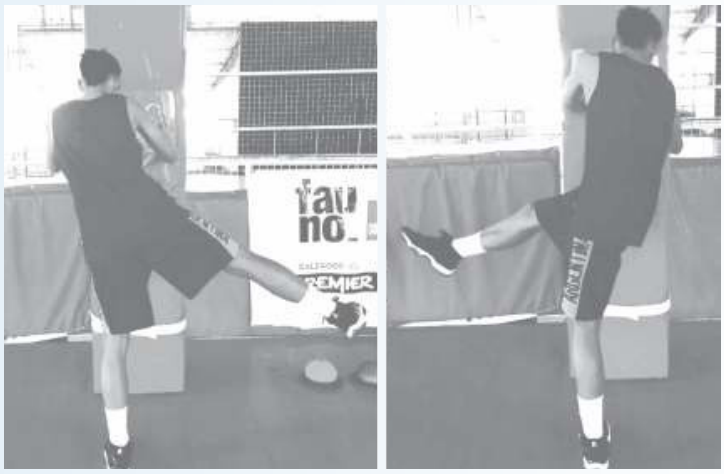
Atención

No despegar el talón del suelo.



22

BALANCEOS



23

PUENTE GLÚTEO

Descripción

Iniciar Movimiento con Glúteos y Sostener (Tensión).

Objetivos

Activación Glúteos.

Atención

Misma línea columna, cadera y rodilla.



24

POSTURA ATLÉTICA + DESPLAZAMIENTO CON BANDA

Descripción

Postura básica. Pie motor empuja (desplazamiento corto y controlado). Leve inclinación del tronco hacia adelante. Peso del cuerpo en ante pie. Presión sobre el suelo.

Objetivos

Activación, desde postura básica, glútea.

Atención

Leve inclinación del tronco hacia adelante. Peso del cuerpo en ante pie. Presión sobre el suelo. No empujar en excéntrico.



25

BALANCE UNIPODAL CON PELOTA

Descripción

Apoyo Unipodal. Todo el pie en contacto con el suelo.

Objetivos

Equilibrio Dinámico.

Atención

Todo el pie en contacto con el suelo (el otro pie, en extensión dorsal - tensión en músculos peroneos-).
Isquio



26

BALANCE UNIPODAL CON PELOTA

Descripción

Zancada al Frente.

Objetivos

Flexibilizar la Cadera.

Atención

Inicio de movimiento con la cadera. Apoyo de pies en suelo. Estabilidad.





27

SENTADILLA LATERAL CON PELOTA

Descripción

Desde posición erguida iniciar el movimiento hacia un lateral con los pies separados.
(ancho de caderas)

Objetivos

Flexibilizar la Cadera.

Atención

Pies rectos hacia Delante.
Cadera hacia atrás.
No flexión Anterior de Tronco.







28

ROTADORES DE CADERA

Descripción

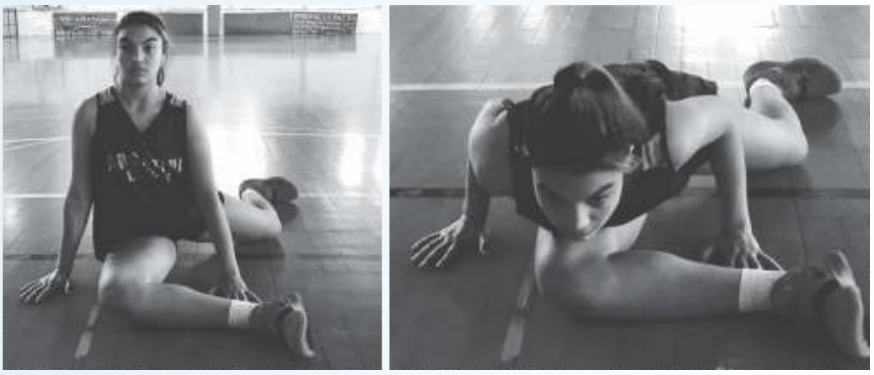
Sentado, Separación cómoda de miembros.

Objetivos

Flexibilizar la Cadera.

Atención

Posición natural, no forzada. Bordes de pies y rodillas apoyados en el suelo. Tronco erguido. No flexión de columna.



29

ESPALDA BAJA PLANCHA FRONTAL

Descripción

Posición Prono, codos / antebrazos apoyados en suelo, punta de pies en ancho de cadera contra el suelo.

Objetivos

Alineación Espalda Baja y Pelvis. Control motor. Activación muscular CORE.

Atención

Espalda neutra, Tensión en Glúteos.



30

BICHO MUERTO CON VARIANTES

Descripción

Columna y Pelvis Alineada.

Objetivos

Control Motor. Estabilidad.

Atención

No Arquear Columna. Espalda Neutra. Movimientos controlados.



31

PALL OFF VERTICAL

Descripción

Tomar la banda con ambas manos en simetría con Tronco, Cadera y Pies.

Objetivos

Control Anti-Rotación.

Atención

Apoyos, Espalda Neutra, no sacar brazos del eje del cuerpo.



32

COLUMNA DORSAL GATO CONTENTO-ENOJADO

Descripción

Desde Cuadrupedia: Acción 1 Hiper Extender, Acción 2 Flexionar Tronco.

Objetivos

Movilidad Columna Dorsal.

Atención

Movimiento Localizado en Zona Dorsal de la Columna.



33

MOVILIDAD + ROTACIÓN

Descripción

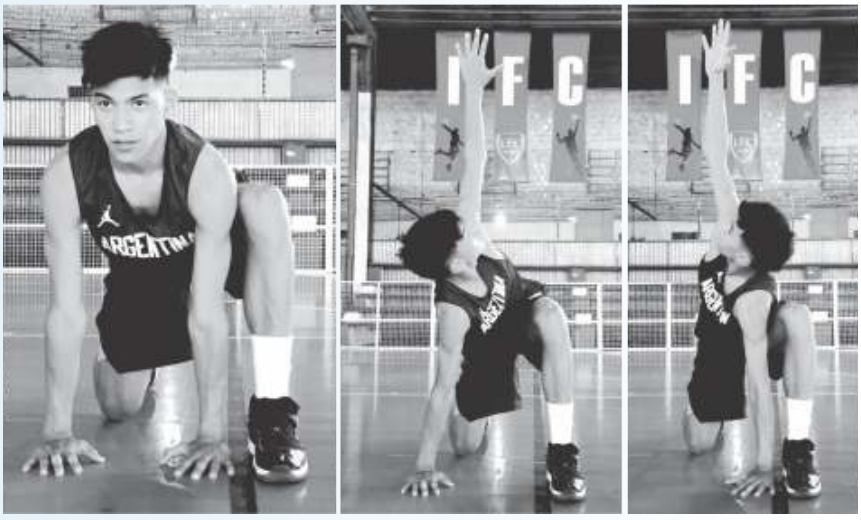
Desde la posición de Base, Rotar hacia Afuera y Adentro.

Objetivos

Flexibilizar Columna Dorsal.

Atención

Mantener la Estabilidad del Cuerpo en cada Rotación.



34

ARTICULACIÓN DEL HOMBRO

Descripción

Mantener Isometría en los Diferentes Ángulos de Activación.

Objetivos

Estabilidad.

Atención

Respetar Ángulos.





35

ESTABILIDAD SOBRE PELOTA

Descripción

Variante de Plancha Frontal Extendida sobre Pelota.

Objetivos

Estabilidad en Articulación del Hombro.

Atención

Estabilidad y Espalda Neutra.



Silvio Santander

7

CÓMO DETECTAR EL ERROR COMÚN RAPIDAMENTE

Capítulo 7

Para poder detectar errores frecuentes en la mecánica de lanzamiento, buscar patrones que identifiquen los mismos y "entrenar" el ojo, creemos que observar al joven desde tres tipos de planos, nos ayuda considerablemente.

Ellos son:

- **Plano Frontal**
- **Plano Dorsal**
- **Plano Lateral**

Es clave tener esta visión, incluso incorporando fotos o videos editados, para ilustrar y visibilizar el detalle al chico/a de sus errores y usufructuar el entrenamiento visual, como parte del proceso de enseñanza y la corrección del gesto.

Un ejercicio que recomendamos para entrenar esta dinámica, es si el chico comienza 10 lanzamientos en cada plano, en forma regular, como él lo practica naturalmente, luego en la semana siguiente lo hace con 8 y así hasta llegar a 5, nosotros como profesores podemos advertir algunos patrones y ajustar la vista en los detalles.

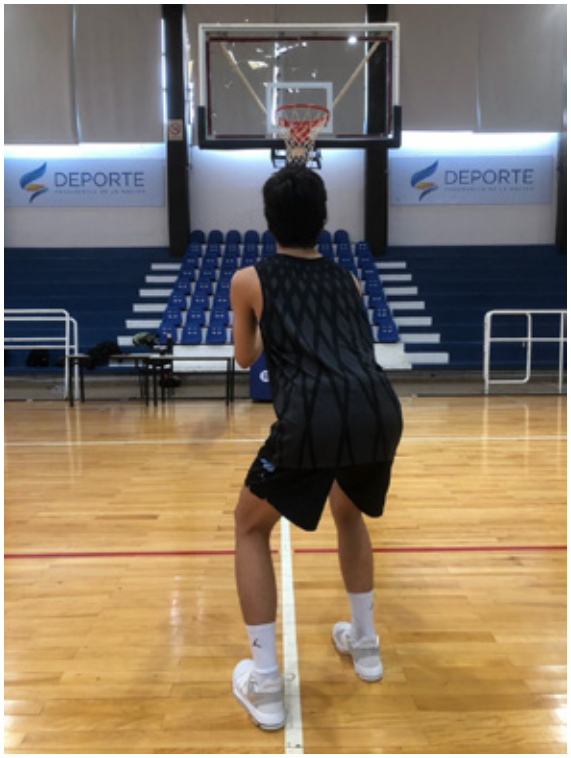


01

PLANO FRONTAL

Observaciones

- **La posición de los pies**
- **La toma del balón**
- **La alineación del cuerpo**
  (pie, rodilla, codo, pelota)
- **La ventana de tiro**
- **El Follow Through.**



02

PLANO DORSAL

Observaciones

- **El apoyo de los pies**
- **El equilibrio del cuerpo**
- **La triple extensión**
  (tobillos, rodillas, cadera y brazo/codo/mano)

{Tren inferior} **{Tren superior}**



03

PLANO LATERAL

Descripción

- **El equilibro del cuerpo y posición de semiflexión**
- **La correcta toma de balón, letra "T"**
- **Los 90 grados, el codo a la altura del hombro**
- **La triple extensión.**

Bajo esta dinámica de observar los distintos tipos de planos, entendemos que podemos detectar errores comunes, tales como:

- **Falta de equilibrio de base.**
- **Apoyo de palma de la mano en la bola.**
- **El codo debajo del hombro, no 90*.**
- **Codo separado del cuerpo.**
- **No extender brazo hacia arriba y adelante.**
- **No realizar el quiebre de muñeca, que genera el efecto del balón.**
- **Caer desbalanceado y muy adelante.**
- **Retiro del brazo tipo picadura de serpiente, finalización incompleta.**
- **No formar la "T" en la carga del balón.**

Juan Manuel Gatti Abat

8

TESTEOS Y EVALUACIONES

Capítulo 8

Como primer paso para este capítulo, vamos a establecer, consensuado previamente con investigaciones realizadas, los porcentajes esperables para los diferentes tipos de lanzamiento, teniendo en cuenta el rango de tiro, la acción previa y acción dinámica de cada lanzamiento.

De esta manera se cuenta con una guía a la hora de planificar los diferentes ejercicios, teniendo la posibilidad de llevar un control de resultados óptimos, buscando unificar estos criterios, las tablas de porcentajes se dividen de la siguiente manera:

Trabajos de puntería
En este aspecto, el objetivo es pulir y trabajar de manera aislada el gesto de lanzamiento, buscando una efectividad mayor, sin tener en cuenta los tres aspectos conceptuales del lanzamiento, a saber: ACCIÓN PREVIA (recepción desde pase, o lanzamiento desde el dribbling), SITUACIÓN DE JUEGO y VELOCIDAD DE EJECUCION.

Lanzamiento desde recepción a pie firme
En este caso, se determinan los porcentajes óptimos para el lanzamiento desde un pase previo, siendo el tiro a pie firme el principal objetivo, teniendo en cuenta los diferentes rangos y posiciones, se establecen los porcentajes ideales de entrenamiento.

Lanzamiento desde recepción con movimiento previo
Añadiendo complejidad en el patrón motor previo, se establecen los porcentajes ideales teniendo en cuenta la **SITUACIÓN DE JUEGO y ACCIÓN PREVIA.**

Lanzamiento desde el dribbling
La complejidad se presenta en la necesidad de generarse sus propios lanzamientos, la **ACCIÓN PREVIA** establece la principal herramienta en este tipo de lanzamientos, se buscará, dependiendo el rango de tiro, un porcentaje lo más real posible, para lograr transferir este valor al juego.
En el presente capitulo no tendremos en cuenta los lanzamientos de acción previa de dos ritmos (bandejas, flotadoras, etc.)



TRABAJO DE PUNTERÍA	13 AÑOS	14/15 AÑOS	16/17 AÑOS	18/19 AÑOS
DENTRO DE LA PINTURA [TODOS LOS ÁNGULOS]	80%	90%	90%	100%
FUERA DE LA PINTURA, DENTRO DE 3 PTS [TODOS LOS ÁNGULOS]	70%	80%	80%	90%
TIRO LIBRE	70%	70%	80%	90%
TIRO DE 3 PTS [TODOS LOS ÁNGULOS]	50%	50%	70%	70%

RECEPCIÓN Y TIRO A PIE FIRME	13 AÑOS	14/15 AÑOS	16/17 AÑOS	18/19 AÑOS
DENTRO DE LA PINTURA [TODOS LOS ÁNGULOS]	80%	90%	90%	100%
FUERA DE LA PINTURA, DENTRO DE 3 PTS [TODOS LOS ÁNGULOS]	60%	70%	80%	90%
TIRO LIBRE	70%	70%	80%	90%
TIRO DE 3 PTS [TODOS LOS ÁNGULOS]	50%	50%	70%	70%

RECEPCIÓN Y TIRO CON MOV.PREVIO	13 AÑOS	14/15 AÑOS	16/17 AÑOS	18/19 AÑOS
DENTRO DE LA PINTURA [TODOS LOS ÁNGULOS]	70%	80%	90%	100%
FUERA DE LA PINTURA, DENTRO DE 3 PTS [TODOS LOS ÁNGULOS]	60%	70%	70%	80%
TIRO LIBRE	60%	70%	80%	90%
TIRO DE 3 PTS [TODOS LOS ÁNGULOS]	40%	50%	70%	70%

LANZAMIENTO DESDE EL DRIBBLING	13 AÑOS	14/15 AÑOS	16/17 AÑOS	18/19 AÑOS
DENTRO DE LA PINTURA [TODOS LOS ÁNGULOS]	80%	90%	90%	100%
FUERA DE LA PINTURA, DENTRO DE 3 PTS [TODOS LOS ÁNGULOS]	60%	70%	70%	80%
TIRO LIBRE	50%	60%	70%	80%
TIRO DE 3 PTS [TODOS LOS ÁNGULOS]	40%	50%	60%	70%

Cuando hablamos de porcentajes ideales de lanzamientos en la práctica, nos referimos a darle a los jugadores objetivos claros a la hora de lanzar, de esta manera el ejercicio elegido tiene un margen de mejora, no solo a lo largo de los años en formativas, sino también bajo el control del día a día. Por ejemplo: si realizamos un ejercicio que tiene como objetivo cinco posiciones de tiro, podemos trabajar con los porcentajes directamente y de esta manera pasar de una posición a otra, buscando por ejemplo encestar el 60% de tiros de fuera de la pintura / dentro de 3 puntos / a pie firme. Podemos poner como consigna meter 6 de 10 para pasar a la próxima, o 3 de 5 según el tiempo disponible.

De esta manera, dentro de los cuatro grupos de lanzamientos antes explicados, podemos realizar testeos en días especiales de lanzamiento, al menos, una vez al mes, teniendo en una misma planilla, los cuatro grupos con sus respectivos objetivos propuestos. De esta manera, podemos unificar los mismos criterios en todas las categorías, y sobre todo tener bien claro en qué acción de lanzamiento un jugador necesita mejorar, según edad y capacidad de encestar.

Existen diversos tipos de test, aplicados a cada uno de los aspectos del lanzamiento, en el presente capítulo tomaremos como referencia tres variables bien claras a la hora de testear:

VOLUMEN TOTAL DE LANZAMIENTOS ENCESTADOS.
VOLUMEN TOTAL DE LANZAMIENTOS ENCESTADOS EN DETERMINADO TIEMPO.
VOLUMEN TOTAL DE PORCENTAJES SEGUN POSICIONES Y GESTOS PREVIOS.

Volumen total de lanzamientos encestados:
En este tipo de evaluaciones , se busca solamente un total de lanzamientos encestados, se establecen como ejercicios simples, con menos complejidad , buscando lograr una cantidad de encestes por día, semana o mes. Es de las evaluaciones menos específicas , pero son de gran valor en el desafío que cada jugador se plantea para lograr el volumen total, es ideal para alternar en la semana con evaluaciones más complejas.

Ejemplo: Encestar 25 lanzamientos a pie firme / 15 lanzamientos desde el dribbling y 10 tiros libres antes de retirarse de la práctica.
Se pueden utilizar cualquiera de los cuatro tipos de lanzamientos previamente descriptos.

Volumen total de lanzamientos encestados en determinado tiempo:
Aumentando considerablemente la complejidad, se establece cualquier tipo de lanzamiento, a excepción del trabajo de puntería, y se busca lograr un volumen total en un determinado tiempo.

Ejemplo: Encestar 10 lanzamientos de 2 puntos. Desde las cinco posiciones (2 seguidas por posición) en un total de 2 minutos por jugador, con reboteador y pasador activo. Ídem de 3 puntos, con un tiempo total de 4 minutos.

Volumen total de porcentajes según posiciones y gestos previos:
El más complejo de los grupos de testeos, busca lograr un porcentaje esperable para cada uno de los tipos de lanzamiento, los objetivos solo estarán cumplidos si se logran los encestes necesarios según cantidad de lanzamientos, el factor tiempo agregaría una dificultad aún mayor y se recomienda solo agregar esta variable si las anteriores son dominadas por los jugadores.

Ejemplo: Encestar el 40 % de los lanzamientos de 3 puntos. Con RECEPCIÓN CON MOVIMIENTO PREVIO, aumentar la complejidad buscando ese mismo 40% en determinado tiempo.

	DENTRO DE LA PINTURA			RANGO DE 2 PUNTOS			RANGO DE 3 PUNTOS		
RANGO DE TIRO VALORES	VOL	VOL T	VOL %	VOL	VOL T	VOL %	VOL	VOL T	VOL %
PUNTERIA	50	30	20-100	50	30	20-75	50	-	-
RECEPCIÓN Y TIRO	30	25	20-100	30	25	20-70	25	25	50-50
RECEPCIÓN CON MOV. PREVIO	30	25	20-100	25	25	20-70	25	-	25-40
TIRO DESDE EL DRIBBLING	30	20	20-100	25	20	20-75	20	15	20-40

Vol: Volumen total de encestes.
Vol T: Volumen total de encestes en determinado tiempo.
Vol %: Volumen total de encestes según porcentaje.

Juan Manuel Gatti Abat

9

TECNOLOGÍA APLICADA A LA ENSEÑANZA

Capítulo 9

Siendo sin dudas el fundamento más importante en el juego, la necesidad de mejorar cada una de sus fases ha llevado a los investigadores, entrenadores y asociados al deporte, a buscar un sinfín de herramientas capaces de mejorar el porcentaje del lanzamiento a jugadores en formación, como así también a jugadores profesionales.

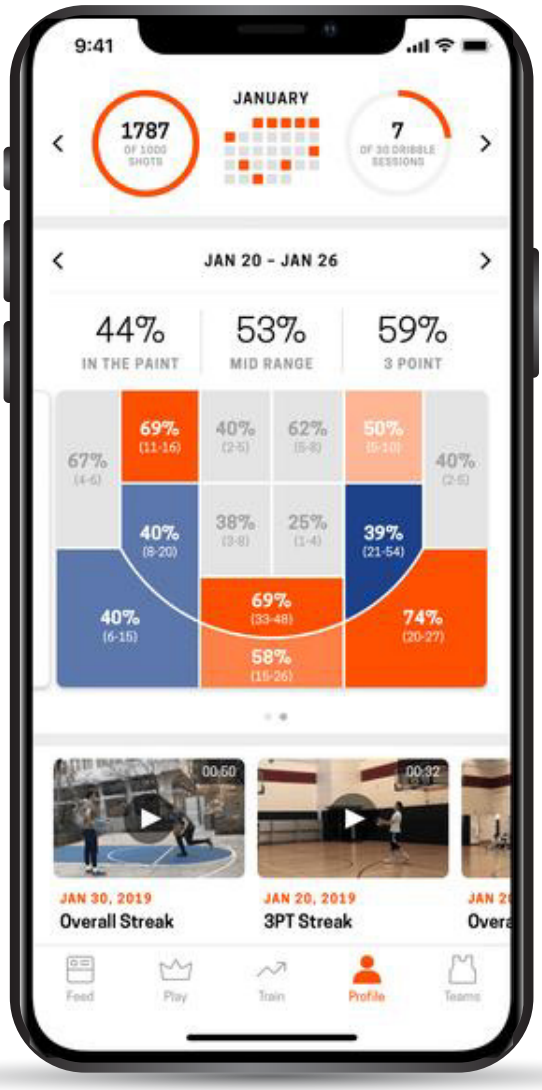
De esta manera, cada uno de los aspectos que se incluyen en el lanzamiento, encuentra en los avances tecnológicos un sustento de mejora donde desarrollarse.

Existen diversos usos de estas tecnologías, donde se encuentran dispositivos para la mejora de la mecánica, asistencia a la hora entrenar, entrenadores virtuales y aplicaciones de recolección de datos y feedback de porcentajes.

En los siguientes ejemplos, veremos tanto la variedad como la utilidad de estas diferentes tecnologías.

SISTEMA HOMECOURT

A través de esta aplicación y utilizando una Tablet, o incluso el teléfono, podemos transformar completamente la forma de llevar los datos de cada uno de los lanzamientos que se toman tanto en un entrenamiento, como en un partido.



Esta aplicación no solo toma registro de cada uno de los lanzamientos, sino que también, a través de la Inteligencia Artificial y el uso de la cámara de video de nuestros dispositivos, nos arrojará datos como la parábola de tiro, el tiempo de lanzamiento o los diversos ángulos mecánicos a la hora de realizar el lanzamiento.

Además, este tipo de aplicaciones permite también competir con jugadores de cualquier parte del mundo, aumentando de esta manera el desafío de realizar rutinas de tiro cada vez más efectivas. De igual manera que las mayorías de las apps, esta aplicación cuenta con versiones económicas e incluso gratuitas, aunque sin dudas, las mejores versiones permiten realizar mejores mediciones.

Esta aplicación puede ser descargada por cada uno de los jugadores que tengan acceso a un teléfono, sin tener que pensar en mayor infraestructura para el club.

SISTEMA NOAH

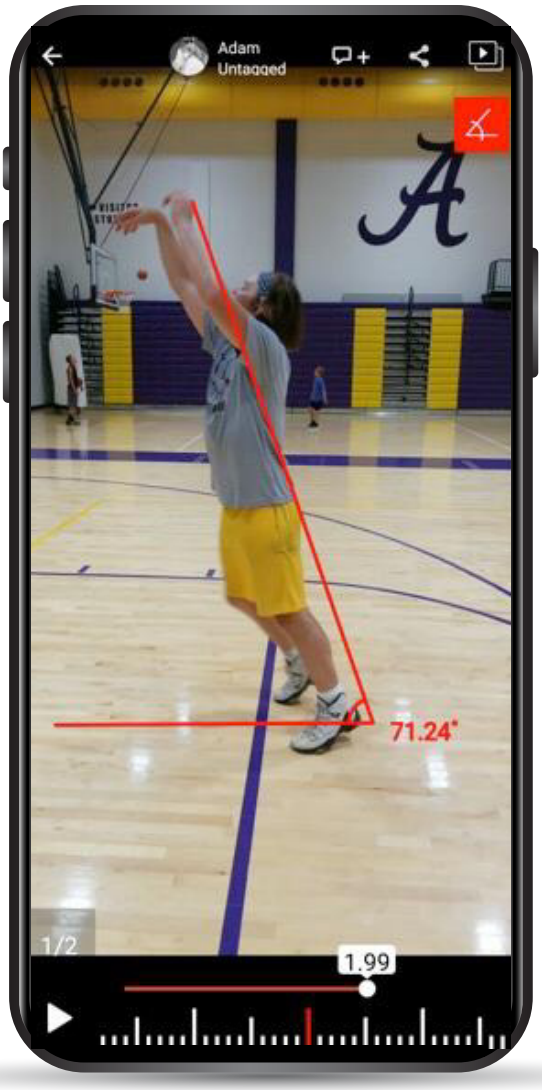
Sin dudas uno de los programas tecnológicos más avanzados, este conjunto de software y cámaras de video, permite medir cada lanzamiento tomando en las prácticas y en los juegos y corregir de manera automática la parábola de tiro, la profundidad, la dirección y varios aspectos más del lanzamiento. Una vez medidos los errores o virtudes del lanzamiento, un sistema de micrófonos comunica la jugador qué debe corregir o mantener, además cada dato se guarda en
el sistema permitiendo al jugador conocer su progreso y cuantificar su mejora.



HUDL TECHNIQUE

Esta aplicación descargable en cualquier dispositivo permite manipular las imágenes del lanzamiento grabadas o en vivo. Se tiene la posibilidad de reproducir en distintas velocidades, así como también utilizar las herramientas de dibujo, que trazan líneas, ángulos y medidas que le dan al jugador una mayor especificidad a la hora de visualizar las correcciones de su lanzamiento.

Además, esta aplicación, al igual que las anteriores, posibilita tener un registro de cada uno de los lanzamientos realizados permitiendo así un seguimiento de la mejora del jugador.



COMPLEMENTOS MECÁNICOS

No todos los avances son aplicaciones para utilizar en distintos dispositivos, existen también diversos complementos a utilizar para corregir específicos errores mecánicos de la técnica. En este caso daremos tres ejemplos que pueden encontrar alternativas en nuestro medio, sin tener que importarlos desde el exterior, apelando a la creatividad innata de nuestros entrenadores.



GUANTE CORRECTOR DE MANO DE TIRO

Buscando la separación ideal de los dedos, como así también la rigidez necesaria en la toma del balón, este particular guante utiliza una sobre superficie en la zona de la palma, así como también mayor volumen entre los dedos.



GUANTE CORRECTOR MANO DE GUÍA

Para evitar utilizar de más la mano de guía, se desarrollaron diferentes artículos que limitan no solo el contacto, sino también la interferencia de esta mano en el lanzamiento.



GUANTE CORRECTOR MANO DE GUÍA

Este dispositivo mecánico permite alinear el codo de lanzamiento a la muñeca de tiro, como así también mantener los ángulos correctos de carga y salida del balón.

Juan Manuel Gatti Abat

10

ESPEJOS A MIRAR

Capítulo 10

Observar, buscar detalles y tratar de copiar, son herramientas claves a la hora de mejorar el Lanzamiento. Siendo una de las técnicas más visibles, en nuestro país tenemos muchos referentes capaces de mostrarnos con su juego, las formas correctas. En los siguientes párrafos mostraremos solo a modo de ejemplo a varios de ellos.

MECANICA DE TIRO: CARLOS DELFINO



Delfino posee una gran técnica de tiro, siendo ordenado en cada uno de sus movimientos, sin forzar ninguna acción mecánica, y finalizando cada lanzamiento siempre de la misma manera. Se puede observar como el balón abandona su mano de manera suave y sin esfuerzo.

VELOCIDAD DE EJECUCION: LUCA VILDOZA - LUCIO REDIVO



Tanto Luca como Lucio son especialistas en lanzar en velocidad. Vildoza desde la recepción y el tiro y Redivo utilizando las pantallas indirectas. Ambos siempre tienen las manos preparadas para la recepción, lo que, sumado a su velocidad de piernas, les genera la ventaja suficiente para poder lanzar sin oposición directa.

MOVIMIENTOS DE PIES PREVIOS: LUIS SCOLA



La importancia de poder llegar a una posición de tiro en buena estabilidad está aclarada a lo largo de nuestro presente manual de lanzamiento.
Sin duda alguna, el mejor referente de esta técnica aplicada al tiro es **Luis Scola**, que, con sus diferentes movimientos previos, ya sea desde pantallas directas, en el poste bajo o con el balón en sus manos logra lanzar la mayoría de las veces con la ventaja previamente generada.

LANZAMIENTO DESDE EL DRIBLING: NICOLAS LAPROVITTOLA



Utilizando las diversas opciones que presenta la situación de pick directo, y las ventajas que puede usar desde el uno contra uno, **Nicolás** ha desarrollado a lo largo de los años un gran poder ofensivo, siendo a nivel mundial uno de los mejores jugadores capaces de anotar con el balón en sus manos.
Especialista en el tiro de 3 puntos, así como también en los tiros de 2 puntos largos y el ataque a la pintura con flotadoras y tiros a ambas manos.

MENTALIDAD ANOTADORA: FACUNDO CAMPAZZO



Muchas veces, la técnica y la buena posición de tiro no son suficientes como para convertirse en un anotador eficaz. En diversas ocasiones, la responsabilidad y carácter a la hora de tomar lanzamientos colaboran para que un jugador destaque sobre el resto. Ese es el caso de **Facundo Campazzo.**

Tal vez no sea el jugador más técnico de todos a la hora de lanzar, sin embargo, su mentalidad anotadora lo hace indiscutible a la hora de tomar tiros ganadores, tiros únicos e irrepetibles. Siendo uno de los mejores bases del mundo, es capaz de repartir su juego entre el orden ofensivo del equipo y sus propias decisiones, son estas últimas las que lo convierten en un tirador de real importancia en cualquier equipo donde participa.

Carlos Saggio

11

PSICOLOGÍA DEL LANZAMIENTO

Capítulo 11

ASPECTOS EMOCIONALES INVOLUCRADOS EN LA ACCIÓN DE LANZAMIENTO

La clave de los buenos tiradores es la ejecución del lanzamiento en forma automática, instintiva, suspendiendo el pensamiento reflexivo (¿tiro o no tiro?) y los picos emocionales (frustración, apuro).

Los aspectos reflexivos y emocionales interfieren en el automatismo adquirido. Llegar a ese estado emocional requiere mucho trabajo tanto técnico, físico como emocional. La clave es el nivel de autoconfianza del jugador en su tiro.

El nivel de autoconfianza del tirador marcará la posibilidad, o no, que se entregue al automatismo adquirido.

ESTE NIVEL DE AUTOCONFIANZA SE OBTIENE VÍA DOS CAMINOS

Dominio de la habilidad: El jugador practica tantas veces la habilidad que logra ejecutarla en forma automática.

Dominio de sí mismo: El jugador se siente en control de su autoconfianza. La construye durante el juego, crea reservas de la misma mediante acciones positivas. Tiene un framework de creencias robusto que no deja su autoconfianza a merced de unas pocas acciones.

Para trabajar esta habilidad desde el punto de vista emocional, se trabaja con los jugadores los siguientes puntos:

Ejecutar sin reaccionar por el resultado del lanzamiento (gesto de frustración frente al fallo o euforia frente al acierto): Lo que buscamos es que el fallo, o el acierto, no condicionen el próximo tiro. Ponemos especial atención al "dejar ir el fallo". Cada lanzamiento es independiente. El jugador no debe permitir el ingreso de las emociones. Al momento de lanzar las emociones te debilitan. Las emociones provocan que pienses cómo te sientes y la premisa es no pensar.

-No juzgarse en series cortas: Buscamos que el jugador no empiece a juzgar su desempeño durante la competencia a partir de sus primeros lanzamientos. Ese es momento sólo de ejecutar. El jugador debe mantener una actitud positiva.

-No pensar: En la ejecución de una habilidad como el lanzamiento pensar es una distracción. Estar "en la zona" es jugar instintivamente, automáticamente, confiando en tu cuerpo.

-Construcción de la autoconfianza durante el juego: Debemos trabajar en los tiradores mecanismos de crecimiento de la autoconfianza, a partir de la acumulación de acciones positivas en otras facetas del juego aparte del tiro (recuperos, rebotes, buenas defensas, etc.).

CONSIDERACIÓN RESPETO AL PROCESO DE APRENDIZAJE

EL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL LANZAMIENTO DEBE SEGUIR TRES ETAPAS:

Etapa 1: Cámara lenta
El entrenador trabaja la técnica individual del jugador corrigiendo detalles de la ejecución y dando feedback continuo. No importa en esta etapa ni la cantidad ni la efectividad del jugador. En esta etapa los ejercicios apuntan a lograr una adecuada técnica de lanzamiento.

Etapa 2: Automatización
El jugador busca automatizar la ejecución de la técnica individual adquirida en la etapa anterior. En esta etapa es muy importante el volumen de lanzamiento. La repetición busca que el jugador logre ejecutar la acción "sin pensar". En esta etapa los ejercicios apuntan a la cantidad de tiros, más que al porcentaje de conversiones.

Etapa 3: Ejecución con obstáculos (bajo presión)
El jugador en esta etapa busca ejecutar su lanzamiento en condiciones lo más similares posibles a las que encontrará en la competencia (velocidad de ejecución, oposición, cansancio). En esta etapa ya se busca efectividad en el lanzamiento y que el jugador lance con la premisa de que cada tiro cuenta (por ejemplo, lanzo hasta convertir determinada cantidad de tiros en forma consecutiva).

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA LOS EJERCICIOS DE TIRO DESDE EL PUNTO DE VISTA EMOCIONAL

En términos generales, se recomienda poner más énfasis en la cantidad de tiros convertidos que en la cantidad de tiros intentados.

Ejercicio 3-25: El objetivo de este ejercicio es convertir 25 tiros libres antes de cometer 3 fallos. Se puede agregar como dificultad que cuando se falla un lanzamiento hay que correr un sprint hasta el aro opuesto y regresar para practicar el nuevo lanzamiento.

Meter dos, correr a la línea de fondo: La meta es convertir dos tiros libres seguidos, correr hasta la línea de fondo contraria y después regresar para convertir otros dos hasta llegar a veinte convertidos. Si falla uno, el jugador hace un sprint hasta la línea de fondo opuesta y vuelve para iniciar la serie de dos tiros nuevamente.

Convertir 5 tiros seguidos antes de cambiar de posición: Este ejercicio busca que "cada tiro cuente" en la mente del jugador. En todos estos ejercicios es clave que el deportista sepa que no hay atajos, trucos, ni consejos mágicos. Hay pautas simples que debe ejecutar todos los días por mucho tiempo.

Diego Lifschitz, Juan García, Raúl Baccalá y Esteban Velazco

12

¿CÓMO ENSEÑO YO EN 5 PASOS?

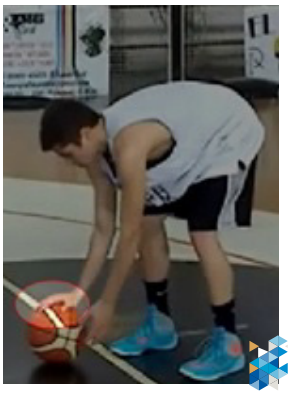
Capítulo 12

DIEGO LIFSCHITZ:
ASÍ LO ENSEÑO YO

Para la enseñanza del lanzamiento considero importante desarrollar los siguientes fundamentos que permitirán la mejor ejecución del gesto técnico que aquí nos ocupa

1 PASO 1 TRIPLE AMENAZA

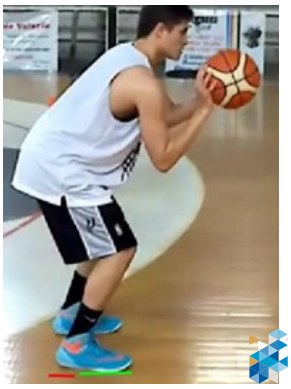
Peso del cuerpo.
Separación de pies.
Posición del balón (media y en "T").
Posición de pelota, mano, codo, rodilla y pie.



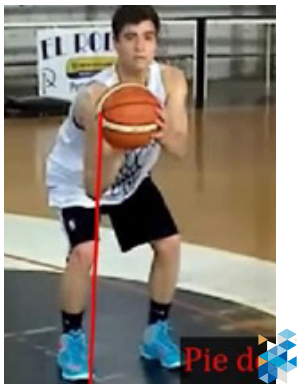
Mano de tiro sobre el balón. Dorso de mano hacia el techo.



Cargar el balón "al medio". Dorso de mano de lanzamiento hacia el pecho.



Peso del cuerpo sobre los 2/3 anteriores de las plantas de los pies.



Separación de pies: no más amplia que el ancho de hombros. Balón, codo de mano de lanzamiento, rodilla y pie en la misma línea. Punta del pie hacia el cesto.

PASO 2 TOMA DEL BALÓN

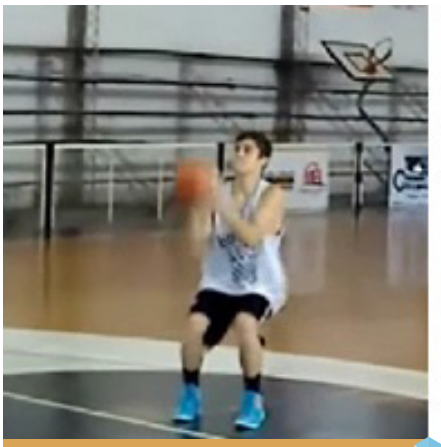
En T – (En "W" – Una mano)
Media – (Alta – Baja – Lateral)
En T media.



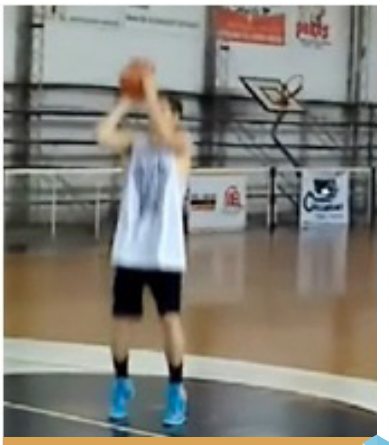
RECEPCIÓN EN T MEDIA

PASO 3 FINALIZACIÓN DEL LANZAMIENTO

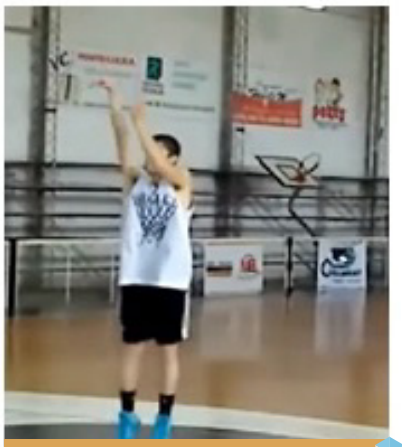
Preparación.
Extensión.
Finalización.



PREPARACIÓN



EXTENSIÓN



FINALIZACIÓN

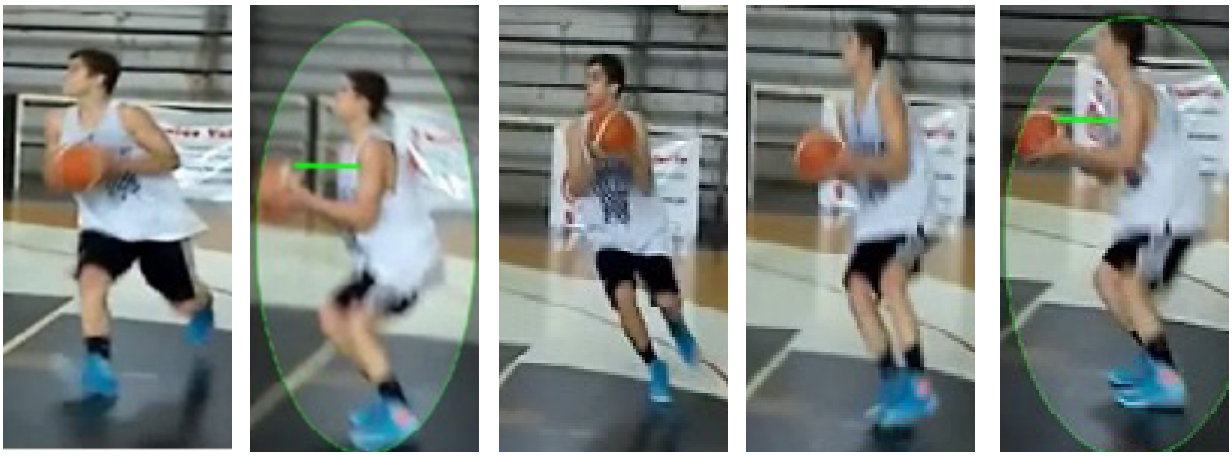
Preparación del lanzamiento: el foco visual debe estar en el cesto, por sobre el balón.

Extensión: el foco visual en el cesto, por debajo del balón. Pie, rodilla, codo y mano en línea con el cesto, de esa manera el impulso será en la misma dirección. El codo nunca por debajo del nivel del hombro. La mano menos hábil (aquí izquierda) solo acompaña el balón.

Finalización del lanzamiento: Soltar el balón en el punto más alto. En ese momento el codo debe estar ligeramente más alto que el nivel de los ojos. Quiebre de muñeca de la mano que lanza para hacer que el balón rote levemente hacia atrás. Seguir el movimiento con el brazo para guiar el balón. Los dedos índices y anular son los últimos en separase del balón. Los dedos finalizan en dirección del suelo y el cesto.

MECÁNICA DE PIES

En 2 tiempos: Interno/Externo – Externo/Interno.
En 1 tiempo: Interno/1 tiempo – Externo/1 tiempo.



Recepción en 2 tiempos Interno/ Externo.

Recepción en 1 tiempo: Interno y 1 tiempo



Recepción en Dos tiempos: Extermo/interno

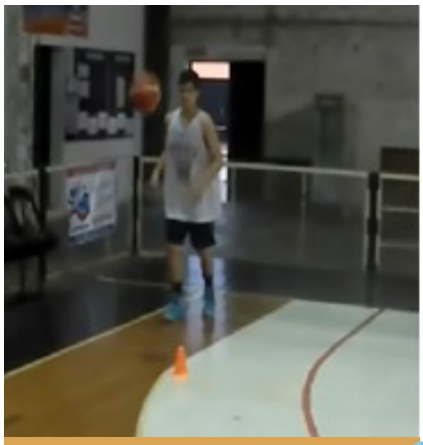
Recepción en 1 tiempo: Externo/1 tiempo

ALGUNOS EJERCICIOS PARA LA ENSEÑANZA DE LA TRIPLE AMENAZA

-Desde la posición inicial de toma del balón, con un pequeño salto en el lugar, caer en posición de triple amenaza con el balón cargado al medio.

-Corregir los aspectos técnicos descriptos en el apartado anterior a este punto.

-Una vez que la posición de triple amenaza está automatizada, ejercitar las diferentes salidas y detenciones que a continuación se describen: Variando las salidas abiertas, cruzadas, con pie derecho o pie izquierdo (utilizando diferentes referencias).



POSICIÓN INICIAL



SALIDA CRUZADA
SALIDA ABIERTA



DETENCIÓN EN 1 TIEMPO
DETENCIÓN EN 2 TIEMPO

ALGUNOS EJERCICIOS PARA LA ENSEÑANZA PARA LA ENSEÑANZA Y CORRECCIÓN DEL LANZAMIENTO

1]-Sentado frente al cesto o a una pared



TOMA DEL BALÓN: CON FALANGES Y SEPARADAS.



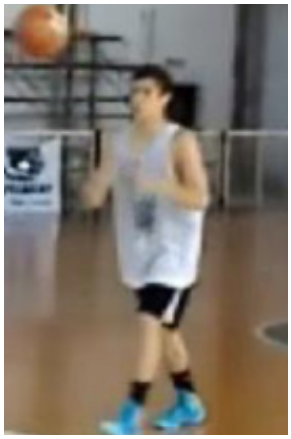
CARGA DEL BALÓN: BRAZO Y ANTEBRAZO EN 90 GRADOS. BRAZO PARALELO AL SUELO.

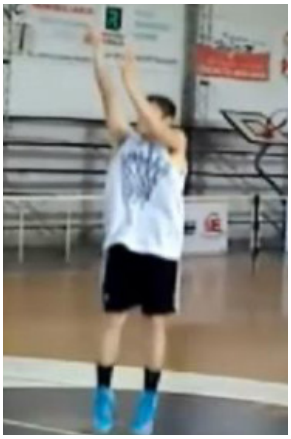




Lanzamiento al cesto o pared, extensión con quiebre de muñeca.
-La ejecución descripta puede realizarse en parejas, enfrentados y sentados en el suelo o en

2)-Auto pase y recepción en T:



ALGUNOS EJERCICOS PARA LA ENSEÑANZA Y CORRECCIÓN DE REPECIONES

Con autopases con 4 o 5 conos ubicados sobre la línea de 3 puntos o más cercana. Al tomar el balón ingresar con el pie interno para finalizar en 2 tiempos y en 1 tiempo.

Con los conos en zona de 2 puntos. El mismo ejercicio desde autopase. Al tomar contacto con el balón abrir el pie externo alejándose del recorrido previo para finalizar en 2 tiempos y en 1 tiempo.

#Primero haciendo la posición de triple amenaza, después realizando el lanzamiento

Con un pasador, iniciando acciones de reemplazos en V o en L, recibir el balón con un pase de pique o indirecto.

Similar al ejercicio anterior, con pase directo.

#Es importante para la enseñanza de estos fundamentos que la recepción del balón respet los pasos descriptos: 1-autopase, 2-pase de pique o indirecto y 3-pase directo.

"El buen desarrollo de estas acciones nos permitirá una correcta ejecución del lanzamiento y por otra parte, el mal desarrollo de los fundamentos descriptos, en un alto porcentaje es motivo principal de su mala ejecución del fundamento mencionado"

EJEMPLOS DE EVOLUCIÓN EN EL ALTO RENDIMIENTO



INICIO BAJO



CARGA DEL BALÓN SEPARADA



FINAL EXTENCIÓN INCOMPLETA



INICIO MEDIO



CARGA DEL BALÓN CERCA



FINAL EXTENSIÓN COMPLETA

DEBEMOS ADEMÁS TENER EN CUENTA LA ENSEÑANZA DE LOS LANZAMIENTOS CERCANOS AL CESTO



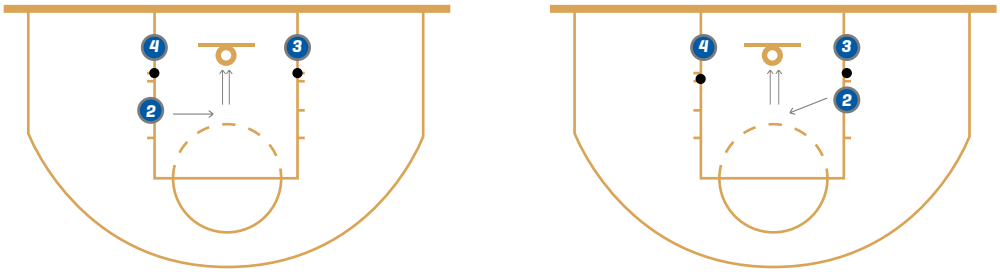




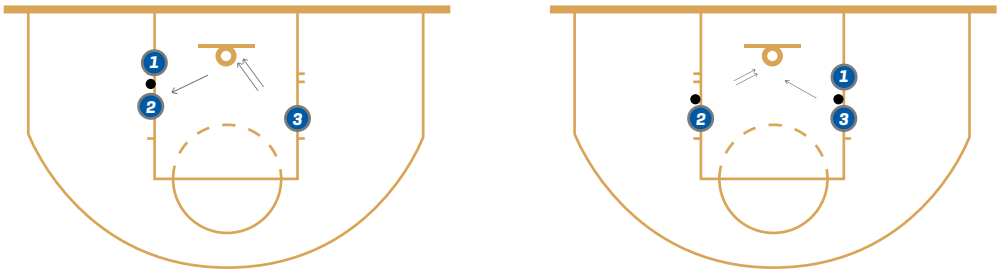


ALGUNAS IDEAS DE EJERCITACIONES PARA ESTOS LANZAMIENTOS

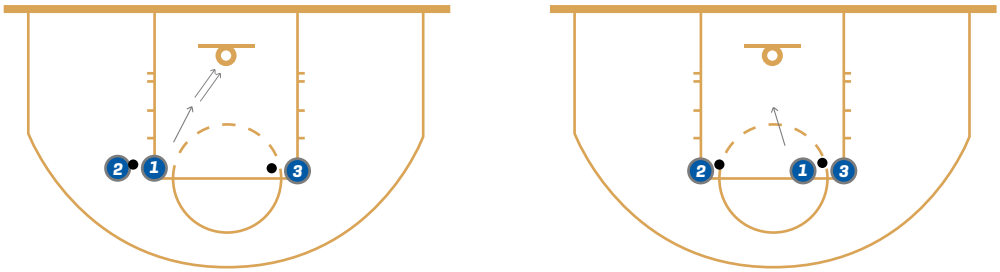
2 toma el balón de 4 mano en mano con paso cruzado de pie izquierdo lanza con "mano abierta" GANCHO de derecha, continúa con balón de 3 para realizar la misma acción con pie derecho y lanzamiento con mano izquierda. 4 y 3 buscan el rebote y vuelven a la posición de cada uno.



1 toma el balón de 2 mano en mano, cruza el pie derecho para impulsarse con dicho pie y lanzar bandeja pasada con mano izquierda rotada "o rosca". Continúa con el balón de 3 para hacer la misma acción con el otro perfil.



1 toma el balón de 2 mano en mano, cruza el pie izquierdo para impulsarse con dicho pie y lanzar bandeja con mano derecha "bajo mano o sobre mano". Continúa con el balón de 3 para hacer la misma acción con el otro perfil.

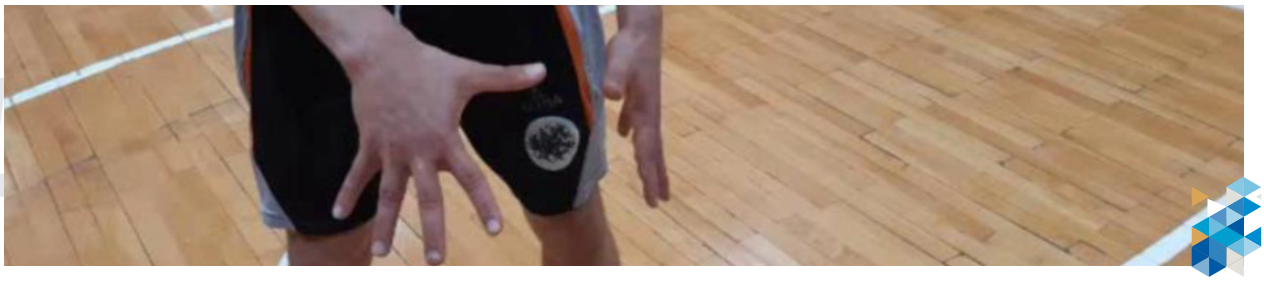


JUAN GARCÍA

ACÁ MOSTRAMOS PASO A PASO EL DESARROLLO DE LA ENSEÑANZA DEL LANZAMIENTO.

- Las manos bien abiertas y listas.

1



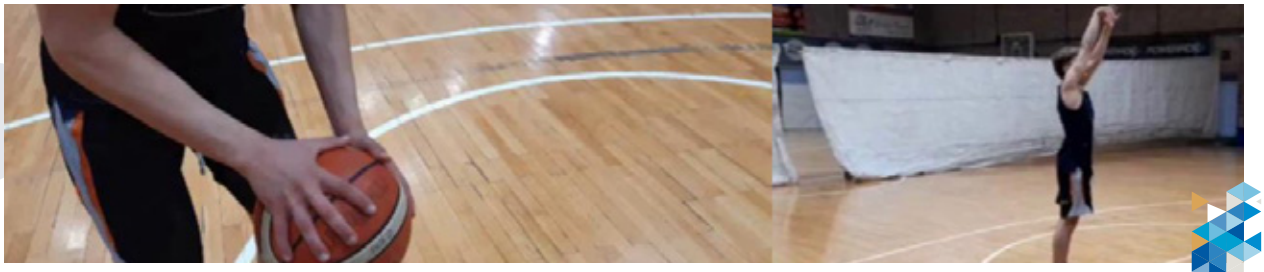
- El gesto básico, brazo extendido, codo alineado con la pelota, mirar al cesto por la ventana (es decir por debajo de la pelota) y congelar 3 segundos el gesto después de cada lanzamiento. Aproximadamente 10 repeticiones con una mano y luego otras 10 con las dos.

2



- La toma de la pelota y lanzamientos al aire, congelando el gesto por lo menos hasta el segundo pique de la pelota en el piso. Unas 10 repeticiones diarias estarían bien.

3



- Ahora un tema más que importante. Buscar el arco correcto para lograr que la pelota caiga de arriba/abajo. Aconsejamos comenzar desde el costado para tomar como referencia el tablero y pasar el lanzamiento levemente por encima de él.

4



- Tiros en 5 estaciones en distancias cortas, no cambiando de estación hasta convertir 5 lanzamientos de buena calidad. Tras 25 buenas conversiones (una rueda completa), nos vamos alejando muy moderadamente. General y equivocadamente el jugador quiere ejecutar pronto en distancias largas perdiendo parte de la técnica correcta y eso lleva a errores y bajos porcentajes de lanzamientos.

5



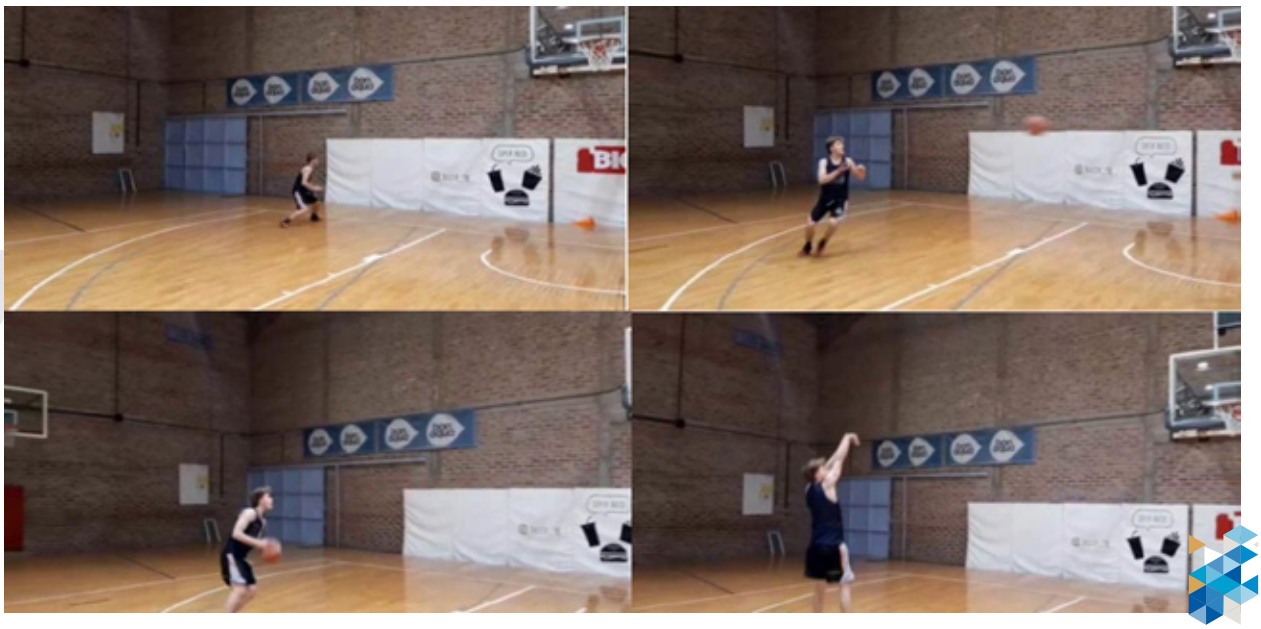
- Evolucionamos, todo lleva horas, días y semanas, a recibir y lanzar, hace falta para esto fintas previas y manos listas (abiertas y con los dedos hacia arriba) para recibir, caer y lanzar en poco tiempo. Siempre en distancias cortas.

6



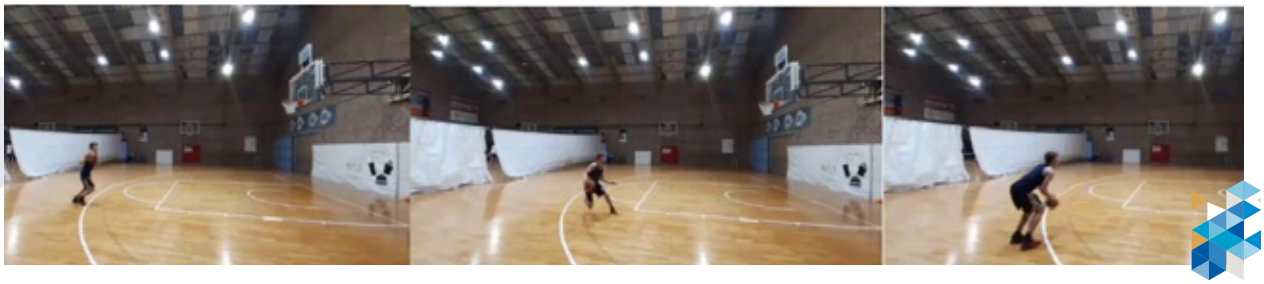
- Evolucionamos, todo lleva horas, días y semanas, a recibir y lanzar, hace falta para esto fintas previas y manos listas (abiertas y con los dedos hacia arriba) para recibir, caer y lanzar en poco tiempo. Siempre en distancias cortas.

7



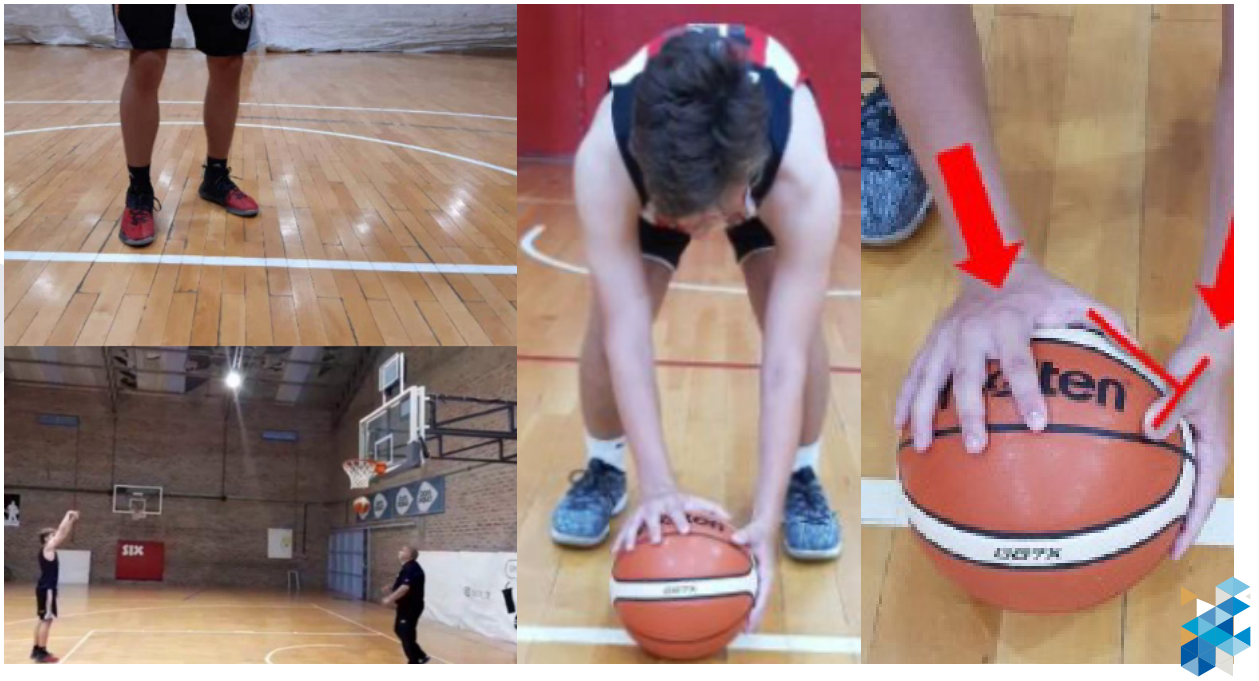
- Recién ahora llegamos a jugar desde la línea de 3 puntos, acciones imaginarias de 1 contra 1. A partir de ahí el jugador finta y tira en otra posición de la línea triple. Finta de 3 y cae para tirar de 2 puntos y por último combina ambas acciones.

8



- Tiros Libres. La sugerencia es pie de tiro (tiro de derecha adelanto pie derecho por eje) en el medio del cesto. Picar el balón mirando el cesto, respirar y lanzar. No está nada mal practicar el gesto de tiro sin pelota previo a ejecutar.

9



SUGERENCIAS FINALES:

Repetir las rutinas todas las prácticas, pues saltearlas o no creerlas necesarias lleva a fallos en el lanzamiento,el despegue, el arco de tiro y la finalización. Con una técnica correcta y bien aprendida el único secreto es entrenar y entrenar. Cada jugador obtiene lo que se esmera en buscar.

RAÚL BACCALÁ

PARA ENSEÑAR EL LANZAMIENTO, PRIORIZO LOS SIGUIENTES 5 PASO GENERALES PARA UNA CORRECTA EJECUCIÓN DE DICHO GESTO

1 PASO 1 TOMA DE LA PELOTA

-Se hace énfasis en las manos en cuanto a Toma de la pelota, los dedos pulgares forman una figura imaginaria de T.

-Mano de lanzamiento sobre la pelota, el dorso de dicha mano apunta hacia arriba casi de forma paralela al piso.

-Mano de lanzamiento sobre la pelota, mano de guía sobre el lado de la pelota.

-No se empalma la pelota, se hace contacto con la misma con la yema de los dedos.



2 PASO 2 ÁNGULOS DEL GESTO

-Pies separados ancho de hombros.

-Posterior a la observación del apoyo de la pelota sobre la mano de lanzamiento, se corrigen los ángulos que forman parte del brazo de lanzamiento.

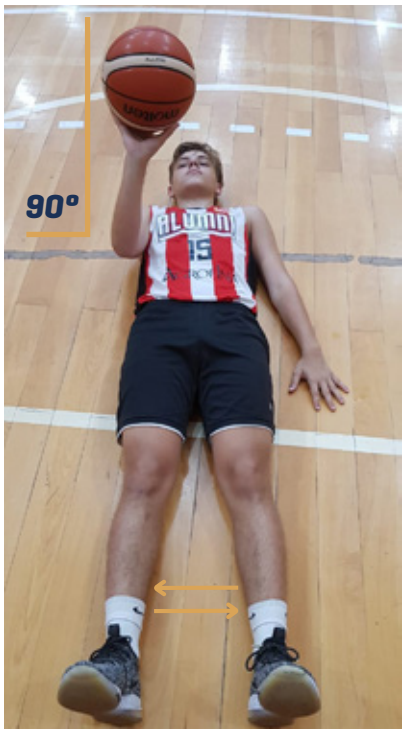
-Al extender el brazo de lanzamiento ver que el codo de dicho brazo no se separe del cuerpo.

-Hasta que la pelota tome su máxima altura dicho brazo no se baja y queda extendido emulando la continuación de lo que más adelante será el gesto del lanzamiento.

-El objetivo es que la pelota debe subir perpendicular al piso y girando hacia atrás producto del toque de las yemas de los dedos de la mano de lanzamiento.







3 PASO 3 CONTACTO CON EL PISO

CONTACTO CON EL PISO, LOS PIES.
-Posición de pre-acción, rodillas semiflexionadas.
-Peso del cuerpo distribuido en los dos tercios anteriores de cada pie.
-Imprescindible buen apoyo y equilibrio del cuerpo.
-La punta de los pies debe estar orientadas al aro.
-Separación de los pies aproximadamente el ancho de los hombros.
-El pie de la mano de lanzamiento debe estar adelantado con relación al otro.

4 PASO 4 ALINEACIÓN DEL CUERPO

-Alineación del cuerpo para el gesto del lanzamiento.
-Misma línea, mano, codo, hombro, cadera, rodilla y pie.
-Respetar ángulos del lanzamiento.
-Carga de la pelota y armar el gesto del lanzamiento.
-Ver el aro por debajo de la pelota, ventana de lanzamiento.



5 PASO 4 FASES DEL LANZAMIENTO

Luego de obtener una buena técnica de lanzamiento estático en base a repeticiones y correcciones. El próximo paso es el desarrollo del lanzamiento dinámico, este tipo de lanzamientos consta de tres fases.

FASE DE ELEVACIÓN
Donde la pelota se ubica rápidamente sobre la cabeza, juntamente con el salto vertical, partiendo de la posición de pre-acción, antes vista. Es importante el focalizar rápidamente el aro por debajo de la pelota. Son muy relevantes en esta fase a mi entender, la velocidad y el equilibrio.

FASE DE LANZAMIENTO
Yo enseño que no se precisa un gran salto, sino más bien elevarse sin perder fuerza para efectuar el lanzamiento y esta pérdida de fuerza hace que se deforme el gesto de este y no se tenga una técnica depurada.

La característica principal, será lograr equilibrio y ver el aro por debajo de la pelota, lo antes posible. Se requiere gran coordinación en esta fase. -

FASE DE CAÍDA
Luego de desprender la pelota de la mano, es importante la continuación del lanzamiento, con el brazo extendido, esto ayuda a la depuración del gesto, así como también el seguimiento con la vista de la trayectoria de la pelota.

Es importante el equilibrio en la caída, para continuar con la acción siguiente al lanzamiento.



ESTEBAN VELAZCO

MECÁNICA DE TIRO - TOMA DEL BALÓN

TOMA DEL BALÓN

-Dedo mayor en la misma linea del pie.
-Los pulgares forman una T.
-Entre la pelota y la palma debe haber un hueco.
-La pelota se apoya en las yemas de los dedos.
-Ventana de tiro.

ALINEACIÓN

-8 articulaciones en linea (dedos de mano, muñeca, codo, hombro, cadera, rodilla, tobillo, dedos pie).
-3 angulos 90°(mano-antebrazo; antebrazo-brazo; brazo-tronco).
-Los pies apuntan al aro.

BALANCE

-Pies separados por el ancho de hombros.
-Medio pie adelantado.
-Piernas semi flexionadas.

FINALIZACIÓN

-Extensión completa del cuerpo(desde los pies hasta la yema de los dedos).
-Codo a la altura de las cejas.
-Elevacion de talones.
-Rotacion frontal de muñeca.

¿CÓMO ES EL APRENDIZAJE?

1- LO APRENDO: lento y detalladamente.
2- LO MECANIZO: mediante repeticion.
3- LO PERFECCIONO: velocidad y oposición.

¿CÓMO ES LA CORRECCIÓN?

-Junto a un compañero antes o después de la práctica.
-Mediante un celular con fotos y videos.

"Cualquiera puede encestar, pero no cualquiera sabe lanzar"









Martín Falbo

13

LA TRIPLE AMENAZA

Capítulo 13

¿ES REALMENTE CORRECTA LA FORMA EN LA QUE SE ENSEÑA LA TRIPLE AMENAZA?

Considerando la altura del balón y la naturaleza de su utilización, se abre un interrogante sobre la enseñanza de este fundamento.

Por esencia, se puede se puede definir a la posición de triple amenaza como una herramienta con la cual el jugador con balón puede lanzar, puede pasar o puede botar. Es decir, posee la capacidad de realizar las tres acciones y representa una triple amenaza para el defensor, que tiene que estar preparado para contrarrestar cualquiera de las tres posibilidades.

Sin embargo, si reflexionamos en profundidad sobre la posición exacta del balón, en línea con la naturaleza del fundamento, la pregunta es ¿la altura del balón en la triple amenaza es la correcta para que represente realmente una triple amenaza? En el baloncesto, el tiempo es un limitante, por lo que cada acción debe ejecutarse lo más rápido posible. Por esto, no hay que perder de vista que cada pequeño detalle es importante.
Si en la triple amenaza el balón está posicionado de forma tal que acorta el camino y reduce el tiempo de ejecución para la acción del lanzamiento, ¿no estaría demasiado alejado del piso para la opción del bote? Es importante analizar y tomar en cuenta estos detalles en la enseñanza del gesto técnico.
Desde esta perspectiva, considerando la premisa de acortar el tiempo de ejecución para poder ejecutar lo más rápido posible, considero que en la posición de triple amenaza se puede bajar el balón hasta una altura en la cual el jugador consiga (en menos tiempo) hacer el uso de las tres opciones ofensivas de manera efectiva, sin que ninguna de las tres opciones parta de una posición incómoda.

COMO ENSEÑO YO

Para la enseñanza del lanzamiento es importante tener en cuenta los siguientes pasos de manera progresiva:

1 PASO 1 *Toma del balón y orientación del cuerpo*

- **Equilibrio.**
- **Base de sustentación.**
- **Toma del balón en forma de T.**
- **Flexión del codo y muñeca de la mano fuerte a 90° con respecto al brazo y al antebrazo.**
- **Balón alineado y por debajo del hombro.**



2 PASO 2 Ritmo de lanzamiento

- Flexión y carga del balón.
- Ventana de lanzamiento.
- Alineación completa de pie, rodilla, codo y mano fuerte.



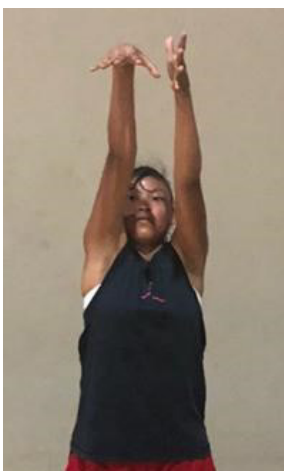


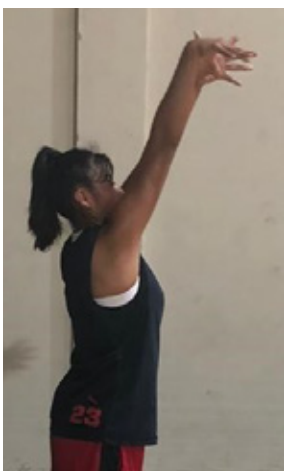
3 PASO 3 Finalización – lanzamiento del balón

- Extensión coordinada de tobillo, rodillas, cadera y codo.
- Segmentación de la muñeca y dirección de los dedos de la mano fuerte.
- Lanzamiento del balón.









EJEMPLOS DE EJERCICIOS PARA LA ENSEÑANZA Y CORRECCIÓN DE LA TÉCNICA DE LANZAMIENTO

POSICIÓN 1



POSICIÓN 2



POSICIÓN 3



- Sentados en una silla, con el balón sobre la cabeza y en la mano que lanza. Se indica al jugador que se pare y se siente corrigiendo sus rodillas, la posición del balón y el equilibrio. Una variante de este ejercicio consiste en repetir el gesto descripto sumando la extensión de tobillos al pararse.

- Lanzamiento al aro sosteniendo la pelota con una mano, donde se presta atención a la extensión del brazo de la mano que lanza y la segmentación de la muñeca. En este caso, sin utilizar las piernas.

- Ejercicio para hacer hincapié en el "ritmo de lanzamiento", que es la coordinación de movimientos entre la flexión de piernas, la carga del balón y la ventana de lanzamiento, utilizando una silla como apoyo. Una variante de este ejercicio consiste en buscar la finalización del gesto posicionando al jugador de frente al aro para que efectúe el lanzamiento.

- Ejercicio para realizar el gesto completo. Ejecutar un auto-pase, para simular la situación de recepción, seguido de una parada en uno o dos tiempos, el armado del gesto técnico y el lanzamiento al aro.


CABB