

Tiro Monográfico

Compendio sobre **El Tiro en Baloncesto**
por José Gabriel Alemany. Enero 2005.

<http://www.bdbaloncesto.com>

Introducción

Encestar nosotros y que no enceste el equipo contrario, ese es el objetivo del baloncesto.

Presento aquí de manera muy visual un análisis de los principales aspectos técnicos del tiro.

Primero asegurarnos que para ser buenos tiradores hay que tener una buena mecánica y sobre todo practicar, practicar y practicar intentando adaptar el modelo-ideal técnico a nuestra realidad.

Con la práctica conseguiremos los automatismos y el tacto para conseguir un tiro suave, equilibrado y coordinado.

No des pasos más largos que tus piernas. Ten paciencia y constancia.

Ve de lo sencillo a lo más complejo.

Comienza tirando desde cerca del aro y cuando tengas dominado el tiro directo al aro y también rebotando antes en el tablero vete alejando progresivamente.

Nunca sacrifiques una buena técnica por encestar desde lejos ya que así puedes adquirir malos hábitos que serán difíciles de quitar en el futuro.

Recuerda un buen tiro, **un tiro suave, equilibrado y con una correcta línea de tiro.**

Agarre en T

- Con el agarre del balón en T conseguiremos tirar rápido.

Colocación de manos en forma de T

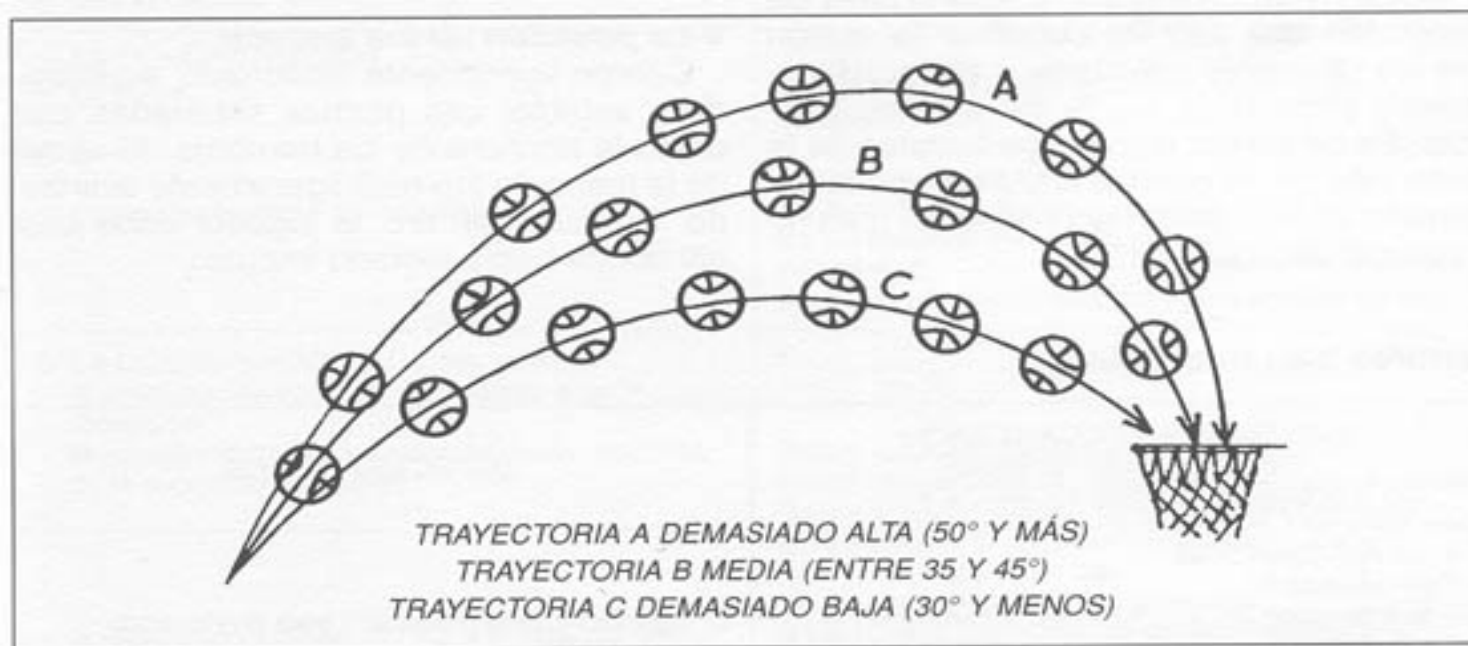
Arco del Tiro

- Una arco intermedio nos dará resultados óptimos en cuanto a alcance y a precisión.



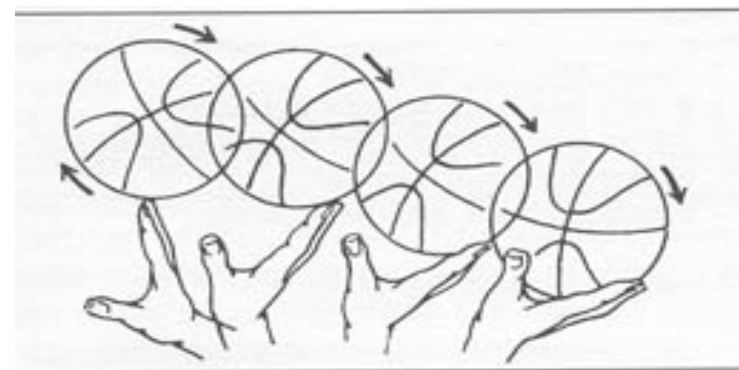
Fig. 25. (a) Poco arco en la trayectoria. (b) Arco suficiente. (c) Demasiada altura.

Trayectoria óptima

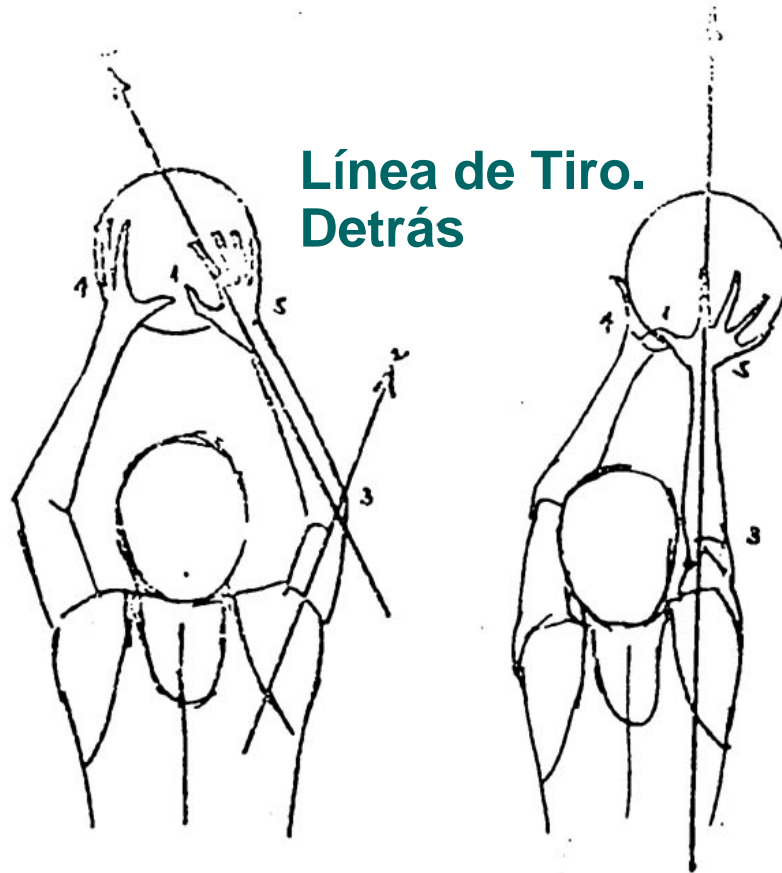


Rotación del balón

- El balón reposará en las yemas de los dedos lo que hará un rotar al balón en su trayectoria al aro.



Línea de Tiro. Detrás



Técnica equivocada

1. Pulgar muy cerrado.
2. Dos líneas de tiro.
3. Codo fuera.
4. Mano izquierda apoyada.
5. Mano derecha cerrada.
6. Demasiado contacto de la palma de la mano sobre el balón.

Técnica Correcta

1. Pulgar abierto.
2. Línea de tiro única.
3. Codo.
4. Mano izquierda en línea.
5. Mano derecha abierta.
6. Balón sobre las yemas de los dedos.



Técnica equivocada

- Mano derecha demasiado sobre el lado del balón, no respetando por tanto el llamado "eje único".

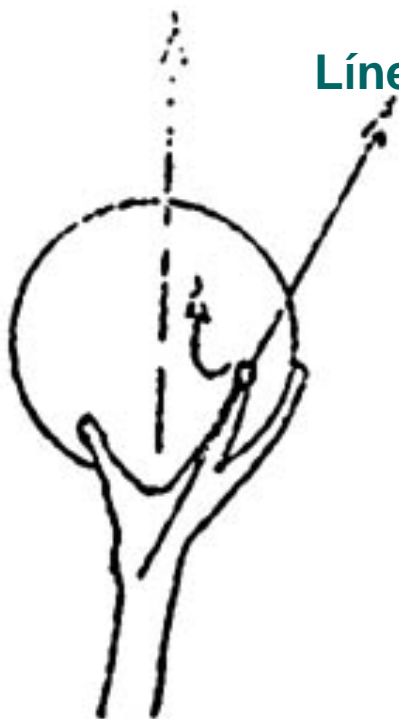


Línea de Tiro. Delante

Técnica Correcta

- Mano derecha debajo del balón, respetando el llamado "eje único".

Línea de Tiro. Mano tiro, sujeción



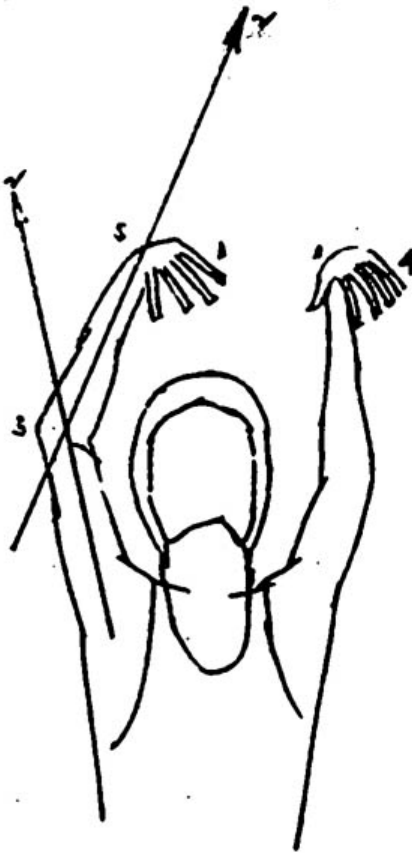
Técnica equivocada

- Visto desde atrás. Mano sobre el lado derecho. Si lanza, deberá realizar una torsión inútil y perjudicial.

Técnica Correcta

- Visto desde atrás: La mano detrás y debajo. Si lanza solo tendrá que flexionar la muñeca hacia adelante.

Línea de Tiro. Lanzamiento



Técnica equivocada

1. Dos manos implicadas.
2. Dos líneas de tiro.
3. Codo fuera.
4. Mano izquierda ayuda al tiro.
5. Mano derecha cerrada.
6. Balón "abofeteado" por la palma de los dedos.

Técnica Correcta

1. Una mano.
2. Una sola línea.
3. Codo en línea.
4. Mano izquierda separada.
5. Mano derecha abierta.
6. Balón "acariciado" por la yema de los dedos.

Línea de Tiro. Verticalidad



Técnica equivocada

- Desequilibrio: pies adelante, espalda atrás.



Técnica Correcta

- Equilibrado: Cabeza, espalda y pies en el eje.

Línea de Tiro Manos en el Tiro



Técnica equivocada

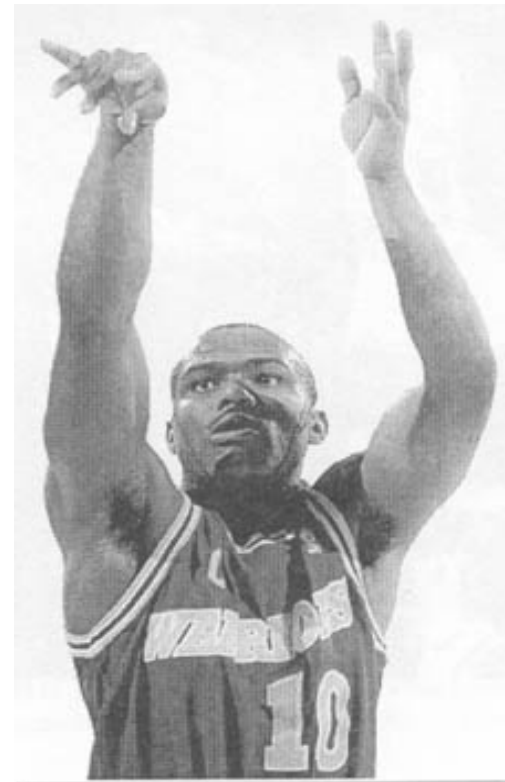
- Visto desde el lado derecho: Mano muy al lado del balón, teniendo que realizar una torsión superflua antes de flexionar la muñeca.

Técnica Correcta

- Visto desde el lado derecho: No existe torsión. Lo único a realizar es flexionar la muñeca.

Bibliografía

- JORDANE Francis y MARTIN Josep; *Baloncesto Bases para el alto rendimiento*; Barcelona; Editorial Hispano-Europea. 1999.
- BOSCH Gerard; *Baloncesto Iniciación y perfeccionamiento*; Barcelona; Editorial Hispano-Europea. 1999.
- Varios; *Clinic del Descubrimiento. Julio 1985*. Sevilla; J-Haro; A.N.P.E..B. Conferencia - El Tiro Hubie Brown – 1986.
- PEYRO Rafael; *Manual para Escuelas de Baloncesto*; Madrid; Gymnos Editorial; 1991.
- ALDERETE José Luis y OSMA Jorge Juan; *Baloncesto Técnica Individual de Ataque*; Madrid; Gymnos Editorial. 1998.
- WISSEL Hal; *Baloncesto Aprender y Progresar*; Barcelona; Editorial Paidotribo. 1998.
- PETERSON Dan; *I Manualo di Basket illustrato*. Bologna. Conti Editore. 1993.
- Apuntes y dibujos sobre técnica de tiro. Anónimo a partir de DAN PETERSON.



En contacto

Espero que si has llegado hasta aquí la lectura de este artículo te haya sido de provecho.

Si quieres hacerme una sugerencia o tienes cualquier consulta no lo dudes y escíbeme a

consultas@bdbaloncesto.com

Saludos José Gabriel.



[igbasket inicio](http://igbasket.inicio)

Próximamente

Se irá ampliando este monográfico con metodología sobre el tiro, los errores más frecuentes y como evitarlos.

Habrà un apartado sobre diferentes tiros: tiro libre, tiro de tres puntos, utilización del tablero.

Hasta pronto.

