PROPÓSITO:

Entender y practicar la técnica de lanzamiento en baloncesto

MOTIVACIÓN:

Muchos entrenadores definen el tiro como el más importante de los fundamentos técnicos del baloncesto, ya que todas las acciones que se suceden dentro del juego culminan con un lanzamiento. A pesar que esto no es

totalmente cierto, es indudable que tener un buen tiro es absolutamente necesario para poder jugar hoy en día. Se explica a los estudiantes la importancia del salto en la práctica del baloncesto y del lanzamiento.

EXPLICACIÓN:

El lanzamiento en baloncesto ejecutado con buena técnica nos permite hacer llegar al balón al cesto con ciertas posibilidades de conversión. El tiro nos permite finalizar todas las acciones que hemos hecho previamente. Todas las acciones que realizamos en una cancha de básquet son para obtener un buen lanzamiento en condiciones favorables para convertir.

En un partido vemos como algunos jugadores son muy buenos tirando a larga distancia, otros en tiros cerca del aro, algunos en determinadas posiciones del campo, algunos tirando con defensa encima, otros luego de drible y otros a pie firme luego de pase.

Lanzamiento en baloncesto: La importancia de la técnica

Lanzar con una técnica adecuada aumenta las posibilidades de anotar, no todos los jugadores deben realizar el mismo gesto. Hay un modelo técnico ideal, pero hay que ser flexible en algunas cosas ya que no todos tienen el mismo biotipo ni características físicas.

También hay parámetros que no pueden cambiarse en la realización de un lanzamiento, ya que de evitarlos nos llevará a tener poca efectividad.

Un buen lanzador tiene como característica una gran puntería, que es innata, los entrenadores la podemos ejercitar y mejorar desde edades tempranas y con esto ayudar a mejorar a los jugadores.

Psicología del lanzamiento en baloncesto

El aspecto emocional e intelectual es muy importante en el lanzamiento. Muchas veces se ejecutan bajo tremenda presión por el contexto del juego. En los lanzamientos libres la capacidad de

concentrarse es casi tan importante como la buena mecánica de tiro.

Para que los tiros entren es indispensable tener confianza en sus posibilidades para convertir de lo contrario los porcentajes se reducen enormemente.

El auto control y la personalidad también son factores importantes e íntimamente relacionados con la confianza, ya que el ambiente o simplemente el momento del partido pueden influir muy negativamente en el tirador.

Hoy que entrenar mucho la cantidad de lanzamientos (volumen), calidad de los tiros tomados y velocidad de los mismos. Se dice que para que haya un buen tiro debe existir un buen pase previo. Esto facilita la recepción del balón, en muchas ocasiones no hay buen pase y los tiros no se pueden

tomar o resultan fallidos.

Una vez que los jugadores tengan una adecuada mecánica de lanzamiento hay que ejercitar la rapidez de ejecución. Es importante para poder vulnerar las defensas cada vez más intensas que no dan mucho tiempo para preparar el tiro. Existen ejercicios especiales para desarrollar esta capacidad.

Errores más comunes en el lanzamiento en baloncesto

Errores en los apoyos

Al haber errores aquí perjudica el equilibrio del jugador y por supuesto disminuye la puntería. El error se produce tanto por tener los pies demasiado juntos o demasiado separados. Una buena base de sustentación evitará que tengamos que realizar movimientos innecesarios de ajuste con otras partes del cuerpo.

Las rodillas

En las jugadoras es bastante común juntar las rodillas, aún teniendo bien colocados los pies. También existe el problema que las rodillas no están en la misma línea con la punta de los pies, lo que trae problemas de equilibrio y perjudican la puntería del lanzamiento.

El tronco

El tronco debe estar ligeramente inclinado hacia adelante. La posición es de equilibrio y que permita tener una buena visión del aro. Habitualmente la posición del tronco es una consecuencia de la colocación de los pies. Los hombros no deben estar uno más adelantado que el otro cosa que es bastante común en niños.

Errores en la posición del codo

Poner el codo sin apuntar al cesto es incorrecto, no alinearlo con la rodilla en dirección al aro disminuye la puntería. Esto pasa cuando se pone el balón encima de la cara, lo cual además de impedir la correcta visión, entorpece el movimiento y la muñeca debe realizar compensaciones.

La colocación del codo hacia adentro en relación a la línea del hombro no es muy frecuente pero se da en algunos casos puntuales, también sucede el hecho de colocar el codo bastante adelantado con respecto a la línea del balón.

Colocación del balón

No colocar la pelota bien en su inicio dificulta en gran medida la realización de un buen lanzamiento. Si lo colocamos demasiado delante, el tiro va a ser muy raso (sin parábola). Tampoco es bueno ponerlo atrás ya que vamos a tener qué hacer mucha fuerza con el antebrazo para impulsar.

Muchos chicos por falta de fuerza inician el movimiento del lanzamiento con el balón muy por debajo del hombro y luego cuesta demasiado corregirlo, de allí viene la importancia que tiren desde posiciones cercanas al cesto.

La toma del balón

La superficie de agarre debe ser lo suficientemente amplia para poder manipularlo con seguridad y que no se deforme el lanzamiento por las compensaciones. Siempre que empujemos hacia delante la trayectoria del balón será baja y si intentamos compensarla con fuerza se pasará de largo.

Haciendo esto le estamos quitando curvatura a la trayectoria del balón. Hay algunos jugadores que

usan la mano no hábil para empujar ligeramente el balón. Normalmente suele ser un movimiento instintivo para compensar algún defecto del tiro.

La finalización del lanzamiento en baloncesto

No terminar con el brazo completamente extendido hace perder fluidez al movimiento, disminuyendo la parábola de lanzamiento. La muñeca debe terminar “quebrada” hacia el cesto para que el balón salga girando con sentido inverso.

EJERCICIOS:

1. Observa la presentación sobre las reglas del baloncesto: https://prezi.com/rzvg6owznkhe/reglas-del-balonces... responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

a. Cuál consideras que es la regla más fácil de recordar?

b. Cuál consideras que es la regla más difícil de recordar?

c. Qué faltas has cometido practicando baloncesto y cómo se penalizan esas faltas?

2. Realiza la siguiente práctica de baloncesto:

EJERCICIO CON BALÓN: https://www.youtube.com/watch?v=pW2S40duZKQ

EJERCICIO SIN BALÓN: https://www.youtube.com/watch?v=V9ktd2S8P0A

EVALUACIÓN:

Se tendrá en cuenta que el estudiante cumpla con las actividades que se incluyen en los vídeos de ejemplo. Fecha de entrega 4 de junio de 2021. Por la plataforma Teams.

BIBLIOGRAFÍA:

https://entrenadordebasquet.com/lanzamiento-en-baloncesto/#:~:text=Consiste%20en%20lanzar%20el%20bal%C3%B3n,que%20deseas%20superar%20por%20sorpresa.

https://prezi.com/rzvg6owznkhe/reglas-del-balonces...