

JUEGOS DE INICIACIÓN AL TIRO EN BALONCESTO

1º) EXPLICACIÓN: pondremos a los jugadores por parejas, uno enfrente del otro, y tendrán que realizar con una sola mano y una buena mecánica, un tiro pasando al jugador de enfrente.

Variantes:

Misma dinámica pero jugador tendrá que colocar las 2 manos en la posición correcta (dedos forma de T, balón sobre las yemas...)

Misma dinámica de nuevo, pero cada jugador aprovechará el pase del compañero dará un bote y colocará el tiro lo mejor posible tras el bote.

Objetivos:

Colocación de brazo en ángulo de 90º, consiguiendo una buena flexión del codo, muñeca y dedos.

Colocación del balón sobre la yema de los dedos.

Colocación rápida del tiro tras bote.

2º) EXPLICACIÓN: Colocaremos 2 filas debajo de canasta en prolongación de la zona, en cada fila dos balones y en una de ellas el primero sin balón, este saldrá a recibir el balón de la fila contraria y realizará un tiro debajo del aro (tiro fácil para asimilar los conceptos anteriores). Entre todos los jugadores deben meter 15 canastas seguidas.

Objetivos:

Buena colocación de tiro tras un pase.

Orientación de los pies al aro.

3º) EXPLICACIÓN: En este último ejercicio meteremos algo de competición. Formaremos 4 tríos y colocaremos 4 conos alrededor de la zona de ambas canastas, como posiciones de tiro. El ejercicio consiste en comer al equipo que tenemos en la posición de delante y para ello debemos meter 3 canastas en nuestra posición antes de que ellos los metan en la suya, una vez que llegamos a la posición de los de delante, estos quedarán eliminados.

Objetivo: realizar el mejor tiro posible ya que cuanto antes metamos las 3 canastas, tendremos más posibilidades de comer al rival

Ejercicios de iniciación al tiro:

1- Por parejas: uno se tira en el suelo boca arriba, el otro se pone de pie al lado de su cabeza. El que está de pie pone los brazos imitando el aro, a la altura del pecho del del suelo, y el que está en el suelo intenta pasar el balón entre los brazos del compañero. Siempre intentando que tenga un buen gesto técnico.

2- Competición de tiro: por parejas, cada uno tira cinco tiros y el que más meta de esos cinco gana. Cada partida suma ganada un punto y al final hay un ganador.

3- Se colocan aros en el suelo en las dos partes del campo, a distintas distancias y ángulos del aro. Los jugadores tienen que ir corriendo de una canasta a otra y escoger uno de los aros para tirar. Obligándolos a parar en un tiempo y realizar un buen gesto técnico. Cada aro tiene una puntuación. Los jugadores suman sus puntos y al final obtenemos un ganador.

INTRODUCCION

Antes de comenzar los ejercicios de tiro, damos a cada jugador un balón. Nos colocamos en posición básica, botando el balón próximo al pie de la mano con la que botamos (mano dominante).

Objetivos:

- Que en cada bote los dedos de la mano queden mirando hacia el suelo, dando un golpe de muñeca en cada bote.
- Que el codo quede prácticamente estirado.

Hacemos esto por que el gesto del tiro es el mismo que el del bote.

EJERCICIO 1

Por parejas, uno tira, el otro rebotea. Comenzamos en posiciones cercanas a la canasta. El objetivo es anotar 3 tiros limpios, en estático, para después alejarnos un paso de la canasta.

- Nos fijaremos especialmente en la colocación del cuerpo en cada tiro. Y en el brazo que tira, tratando de dar las mismas correcciones que comentábamos en el ejercicio de bote anterior.

EJERCICIO 2

Por parejas, uno debajo de canasta con balón, da un pase a su compañero que se encuentra fuera de la zona. Al recibir el balón, salida + bote + tiro. Buscamos tiros próximos a canasta, con el mismo objetivo que el anterior. Anotar 3 lanzamientos limpios.

- Nos fijaremos especialmente en la parada para el tiro, que los pies estén bien colocados y orientados a la canasta, que la parada sea equilibrada. Además seguiremos con las correcciones del ejercicio anterior.

EJERCICIO 3

6 jugadores en cada canasta, cada uno con un balón. Nos repartimos por posiciones cercanas al aro, pero todos desde la misma distancia. lanza el primer jugador, y si la mete obliga al siguiente a meterla, si no la mete pierde una vida. Se pierden tantas vidas como compañeros hayan anotado de forma consecutiva antes. Cuando queden 6 jugadores los juntamos en una canasta, a modo de final.

Variante: se puede cambiar el tiro que hacen, sobre bote, en movimiento etc.

Juego 1. Tiro en Flecha

Se colocan todos los jugadores en una fila a la altura de la línea de 3 puntos, donde todos tienen balón, excepto el primero, que corre hacia un lateral fuera de la zona, recibe el pase del segundo de la fila y tira. Coger su rebote y va a la fila. El que dio el pase, se abre hacia el otro lado y así sucesivamente.

Tienen que contar las canastas anotadas hasta llegar a 10.

Juego 2.

Se colocan 6 jugadores fuera de la línea de 3 en un lado y los otros 6 en la línea de fondo a la altura de la línea de la zona, en el lado contrario a la otra fila. Todos con balón excepto el primero de la fila que está en la línea de 3 puntos.

Este que no tiene balón corre hacia el extremo contrario de la línea de tiro libre, recibe el balón de la fila de abajo hace una parada en dos tiempos y tira a canasta. El que dio el pase corre por el fondo hacia el otro extremo de la zona, recibe el balón de la fila de arriba y tira.

Tienen que contar las canastas anotadas hasta llegar a 10.

Juego 3.

Se colocan dos filas en el medio campo, una a cada lado. 6 jugadores en cada fila y todos con balón. En la línea de 3 puntos, delante de cada fila se coloca un cono.

El primero de cada fila tiene que ir botando hasta el cono con la mano que corresponda al lado en el que están, hacer un cambio de mano dar dos o tres botes y tirar. Cada uno coge su balón y cambia de fila. El siguiente sale cuando el otro ya haya hecho el cambio de mano.

Tiro de Gigantes:

Dividimos en 6 parejas.

Cada pareja una silla, se suben para acercarse al aro. Ya que lo que se pretende es iniciar a la mecánica de tiro, y así evitamos la frustración si no llegan al aro y no deforman el gesto. Se les explica, posición del codo, mano, y como se acaba.

Hacen series de cinco.

Tiro muelle:

Como continuación del primer ejercicio, se dividen en 4 tríos. Una silla por trío.

Uno rebotea, otro con balón en silla, y otro en la espalda del tirador.

El jugador de la silla se sienta, espalda recta y pies totalmente apoyados en el suelo y coloca balón como la explicación anterior, el que rebotea le puede dar instrucciones en su colocación. El jugador que está a la espalda, le pone mano en el hombro, cuando su compañero le suelta, el jugador de la silla se levanta como un muelle, estirándose hasta las puntas y dejando los brazos siguiendo balón. Una vez más el que rebotea le ayuda a ver si su gesto es correcto.

Llegamos a la canasta:

Por último, los mismo tríos ahora juegan contra sus jugadores favoritos, ya sea de su club un compañero o quien quieran. (Es invisible) Tienen que tirar de dentro de la zona, trabajando la mecánica aprendida y ayudarse a corregir gestos para mejorar. Si consiguen meter se suman uno, si fallan ese punto va para el marcador de su equipo rival que ellos han elegido. Es decir, anoto +1 ,si fallo +1 para el equipo rival imaginario. Hay que llegar a 6 metidas.