

## TIRO POR PAREJAS

- Alguno se sorprenderá de encontrar un ejercicio tan sencillito aquí. Pero es que el fin primordial de este deporte (y ene ésto no ha cambiado desde su invención en 1.891) es el tirar a canasta. Además, es un ejercicio que puede servir, amén de para perfeccionar la técnica y mejorar los promedios, como calentamiento, y puede llegar a ser un ejercicio absolutamente agotador y totalmente anaeróbico.
- Vamos por partes: A mí me gusta iniciar tirando por series, es decir un tirador y un reboteador-pasador. En primera instancia, el tirador recibe parado, con los dos pies en el suelo, trata de lanzar tranquilamente y de la manera más correcta posible. Es imprescindible que el jugador tenga conciencia de que un tiro realizado de esta manera y a una distancia razonable (lógicamente se empezará desde más cerca y se irá alejando), debe ser necesariamente convertido. Hay que exigir anotar al menos 4 de cada 5.

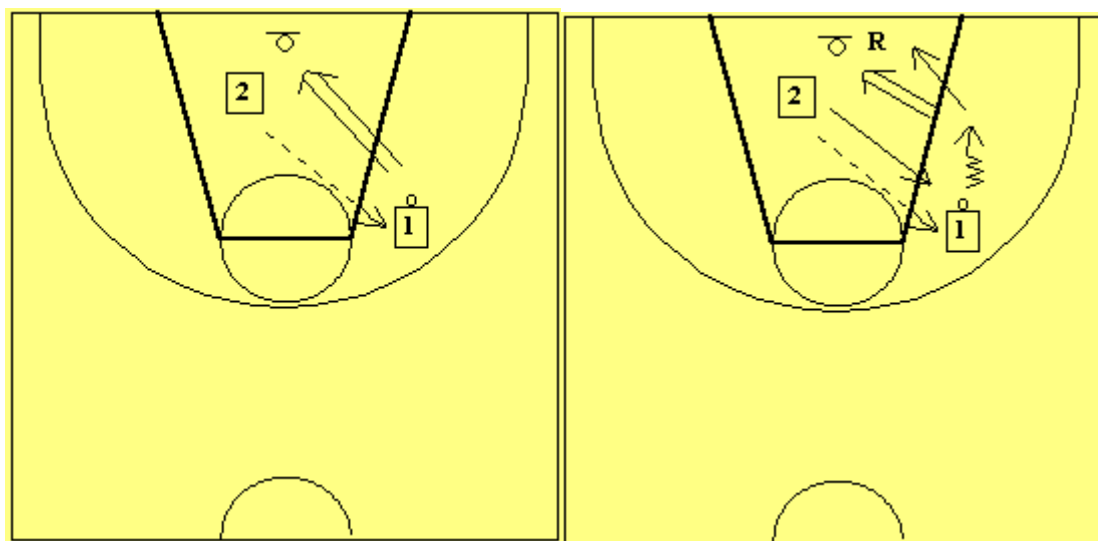


Fig.1 Fig.2

- El paso siguiente sería seguir con series, pero obligando al tirador a hacer paradas en uno o dos tiempo y tirar lo más rápido posible, en una situación más real de juego. Prefiero empezar lanzando cada serie del mismo sitio, para posteriormente hacer cada tiro de la serie desde un punto distinto.
- Me gusta seguir haciendo tiro tras bote. Es decir el pasador pasa :- ) el balón al tirador y llega a ponerse delante, quedándose quieto,, el tirador hace una salida, directa o cruzada, da un bote alejándose lo más posible del defensor y tira, para coger su propio rebote y hacer lo mismo (Fig.2)
- Podemos continuar haciendo que el que el que tira va por su rebote, intentando al principio, y obligando después, que el balón no de en el suelo. Puede ponerse como tope el conseguir determinado número de puntos, premiando los triples, y penalizando los botes del balón en el suelo tras un rebote.
- Para acabar podemos obligar a que el pasador, que no puede lógicamente andar con el balón, intente evitar como sea (ojo, sin caer encima, pero permitiendo contactos en los brazos) que el compañero no tire. Obligamos a que no vaya directo a por él, sino por el lado de su mano que tira para evitar que caiga encima. El tirador tiene que andar listo, y ser rápido para alejarse del pasador antes de que este pase, y debe tirar con suma rapidez para evitar la acción del defensor.
- También me gusta hacer que las series sean de tiros metidos de forma consecutiva, no de tiros lanzados ni siquiera de tiros metidos. Me parece importante que así sea, sobre todo en condiciones en que no existe oposición;. El jugador se debe tener plena confianza en su tiro, y convencerse de que un tiro a 4 o 5 metros, sólo, debe tener casi la misma efectividad que una bandeja.

- Podemos añadir todas las variantes que queramos: pasador se desplaza botando para que el receptor, también en movimiento reciba y lanzar. Tiro después de bloqueo directo, después de salida de bloqueo directo, etc.