



**CIUDAD DE TELDE
BALONCESTO**

LIBRO DE EJERCICIOS

SEPARATA Nº 1:

EJERCICIOS DE MECÁNICA DE TIRO



CIUDAD DE TELDE BALONCESTO
LIBRO DE EJERCICIOS
TEMA 1: EJERCICIOS DE MECÁNICA DE TIRO

EJERCICIO Nº 1

NOMBRE: MECANICA DE TIRO EN EL SUELO

EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:

Todos los jugadores con un balón cada uno, se sientan en el suelo y realizan un tiro a canasta. Después de tirar es obligatorio contar hasta tres, para que se fijen en la mecánica del tiro.

OBJETIVOS:

- Que los jugadores consigan una buena línea de tiro de su tren superior. Al estar sentado solo tienen que usar los brazos para tirar.
- Conseguir que se concentren solamente en la parte del tiro correspondiente a su tren superior.
- Conseguir una buena flexión del codo y de la muñeca y los dedos.
- Que lancen siempre a la parte de atrás del aro.
- Que la mirada del jugador sea siempre al blanco, o sea, a la parte de atrás del aro.

DETALLES A CORREGIR EN LOS JUGADORES:

- Que mantengan una correcta línea de tiro, que no abran el codo para tirar.
- Que coloquen el balón encima de la cabeza para lanzar.
- Que no miren el balón en el tiro.
- Que tengan un buen agarre del balón con la mano fuerte y coloquen correctamente la mano débil.
- Que el balón gire correctamente en el tiro y que haya un buen arco en el tiro.



APORTACIÓN DE: CHEMA GONZALEZ. BENJAMIN 99. Telde 2008



CIUDAD DE TELDE BALONCESTO
LIBRO DE EJERCICIOS
TEMA 1: EJERCICIOS DE MECÁNICA DE TIRO

EJERCICIO Nº 2

NOMBRE: RONTIRO

EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:

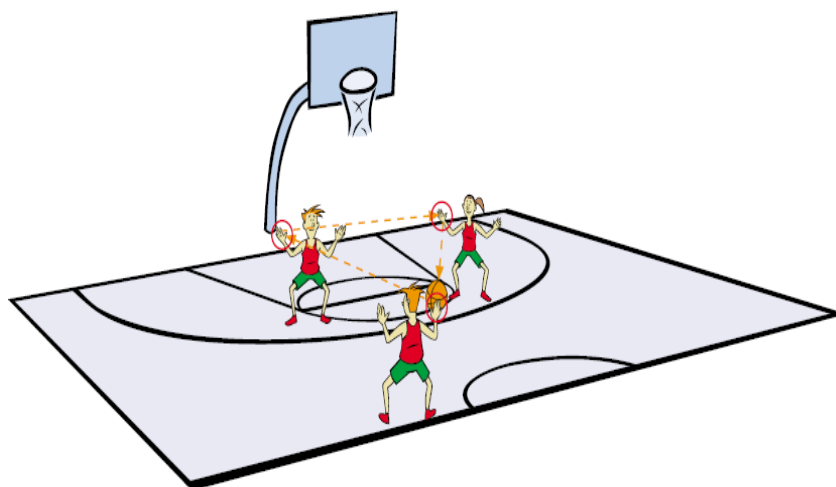
Todos los jugadores se colocan en tríos, separados entre sí tres metros aproximadamente y se les pide que tiren con una sola mano, como si fuera un tiro a canasta pero usando una sola mano, en vez de las dos. Tienen que hacer una buena mecánica de tiro pasando el balón al compañero. El que recibe solo lo puede hacer con una mano, acomodar el balón y pasarle al siguiente. Los compañeros deben decir que fallos está cometiendo el compañero.

OBJETIVOS:

- Que los jugadores consigan una buena línea de tiro, usando una sola mano.
- Fijarse en los errores de los compañeros para así asimilar los propios.
- Conseguir que se concentren solamente en el tiro usando una sola mano.
- Conseguir una buena flexión del codo y de la muñeca y los dedos.

DETALLES A CORREGIR EN LOS JUGADORES:

- Que tengan una correcta línea de tiro.
- Que hagan una buena flexión de muñeca y codo.
- Que reciban el balón con una sola mano y que sean capaces de colocar nuevamente el balón sin usar la otra mano.



APORTACIÓN DE: CHEMA GONZALEZ. BENJAMIN 99. Telde 2008



CIUDAD DE TELDE BALONCESTO
LIBRO DE EJERCICIOS
TEMA 1: EJERCICIOS DE MECÁNICA DE TIRO

EJERCICIO Nº 3

NOMBRE: MANTENER LINEA DE TIRO

EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:

Todos los jugadores se colocan frente al entrenador y al grito del entrenador van haciendo las tres posturas siguientes:

UNO. El jugador colocará el balón en el suelo, pegado a su punta del pie fuerte (Pie derecho en los diestros, pie izquierdo en los zurdos), colocarán su mano fuerte sobre el balón colocando la V rodeando la válvula del balón. La clave es que la punta del pie, la rodilla, el codo fuerte y la V estén en la misma línea.

DOS. El jugador subirá el balón hasta la posición de triple amenaza manteniendo la misma línea, punta del pie, rodilla, codo y V de los dedos. Pasarán de la posición uno a dos manteniendo la línea del tiro y manteniéndose flexionados.

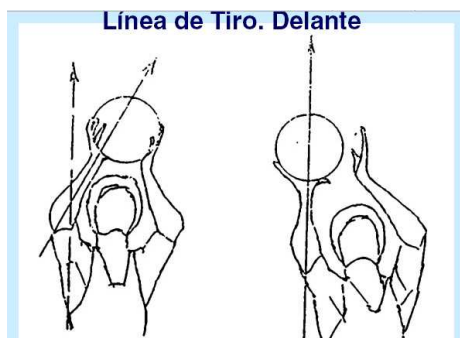
TRES. El jugador subirá el balón hasta la posición de tiro, con el balón encima de la cabeza pero en un lateral, manteniendo misma línea de tiro y flexión de piernas. Tiene que haber una V abierta en el codo, una buena flexión de muñeca, un buen agarre de balón sin huecos al lado del dedo gordo, una buena colocación del brazo débil y sobre todo una LINEA DE TIRO, V, CODO, RODILLA, PUNTA DEL PIE. Pasarán de la posición dos a tres manteniendo la línea de tiro y manteniéndose flexionados. Y volvemos a empezar, el entrenador gritará UNO, DOS, TRES e irá corrigiendo los errores que detecte.

OBJETIVOS:

- Que los jugadores consigan una buena línea de tiro, usando todo su cuerpo.
- Ser concientes de su cuerpo y aprender a subir el balón en el gesto del tiro de forma correcta, manteniendo la línea del tiro.

DETALLES A CORREGIR EN LOS JUGADORES:

- En la posición uno, suele estar el codo más abierto que la V, hay que corregir este defecto.
- En la posición uno, suele estar la rodilla más cerrada que la punta del pie, hay que corregir este defecto.
- En la posición dos, la tendencia del jugador es a poner el balón delante del ombligo, es importante que aprendan que el balón se sube por un lado del cuerpo no delante del cuerpo.
- En la posición tres, la tendencia del jugador es poner el balón delante de su cara y deben ver el aro y encima de ellos el balón. Corregir que el balón esté en un lado no delante.
- En esta posición también es corriente ver un mal agarre del balón, hueco al lado del dedo gordo.
- En esta posición también es frecuente ver mal colocado el brazo débil.



APORTACIÓN DE: PABLO SÁNCHEZ. Dirección Técnica. Telde 2008.



CIUDAD DE TELDE BALONCESTO
LIBRO DE EJERCICIOS
TEMA 1: EJERCICIOS DE MECÁNICA DE TIRO

EJERCICIO N° 4

NOMBRE: TIRO SIN TREN INFERIOR

EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:

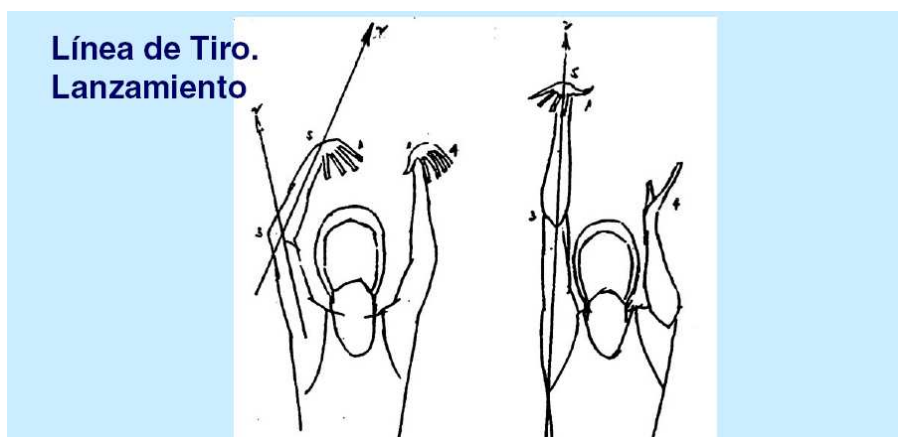
Tres jugadores se colocan a un lado del aro, en frente y al otro lado del aro. (Todos a un metro del aro aproximadamente). La idea es que empiecen a lanzar tres tiros cada uno, con la particularidad de que no pueden flexionar los pies. (Los pies tienen que estar completamente rectos). Lo que obligará al jugador a usar solamente el tren superior. Cuando lo hayan echo caminarán un paso hacia atrás, y lanzarán tres nuevos tiros y así sucesivamente hasta que no lleguen cómodos al aro. Hay que lanzar siempre perfecto. Si el jugador no llega no debe avanzar hacia atrás.

OBJETIVOS:

- Que los jugadores lancen correctamente sólo con su tren superior, lo que les hará mejores tiradores de tiros libres y sobre todo a saber lanzar independientemente de lo que ocurra con su tren inferior.
- Ser concientes de su cuerpo y aprender a subir el balón en el gesto del tiro de forma correcta, manteniendo la línea del tiro, sin usar el tren inferior.
- Lanzar siempre a la parte de atrás del aro.

DETALLES A CORREGIR EN LOS JUGADORES:

- El más importante es conseguir que no flexionen en ningún momento sus rodillas, que lo harán instintivamente.
- Que no habrán el codo de tal forma que se respete la línea de tiro.
- Que el agarre del balón sea el correcto, sin huecos cerca del dedo gordo.
- Que la mirada del jugador sea siempre al blanco, o sea, a la parte de atrás del aro donde deben enviar el balón.
- Que hagan un correcto arco en el tiro y con vueltas el balón.





CIUDAD DE TELDE BALONCESTO
LIBRO DE EJERCICIOS
TEMA 1: EJERCICIOS DE MECÁNICA DE TIRO

EJERCICIO Nº 5

NOMBRE: LANZARSE EL BALÓN

EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:

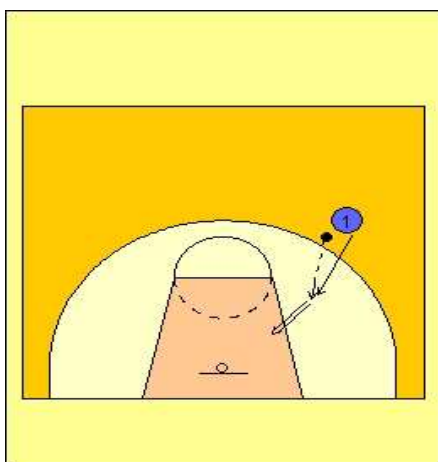
Cada jugador con un balón. Se lanza el balón hacia delante y tras un bote debe cogerlo parando en un tiempo y debe tirar a canasta. El lanzamiento del balón lo puede hacer el entrenador u otro jugador. Se puede parar en dos tiempos y tirar desde distintas posiciones.

OBJETIVOS:

- Que los jugadores logren una buena mecánica de tiro tras una parada en 1 tiempo o en 2 tiempos.
- Ser conscientes de su cuerpo y aprender a subir el balón en el gesto del tiro de forma correcta, manteniendo la línea del tiro, tras una parada en 1 o 2 tiempos.
- Que los jugadores aprendan a usar toda la fuerza de su cuerpo para hacer un buen tiro.

DETALLES A CORREGIR EN LOS JUGADORES:

- El más importante es conseguir que paren correctamente en 1 o 2 tiempos según queramos, y que aprendan a parar flexionados y equilibrados.
- Que no habrán el codo de tal forma que se respete la línea de tiro.
- Que el agarre del balón sea el correcto, sin huecos cerca del dedo gordo.
- Que la mirada del jugador sea siempre al blanco, o sea, a la parte de atrás del aro donde deben enviar el balón.
- Que hagan un correcto arco en el tiro y con vueltas el balón.





TELDE BALONCESTO
LIBRO DE EJERCICIOS
TEMA 1: EJERCICIOS DE MECÁNICA DE TIRO

EJERCICIO Nº 6

NOMBRE: TIROS AL TABLERO

EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:

Colocamos a los jugadores a ambos lados del aro, a 45° del tablero y trabajamos tiros, con buena mecánica pero lanzando al tablero.

OBJETIVOS:

- Que los jugadores consigan una buena línea de tiro, usando todo su cuerpo.
- Ser concientes de su cuerpo y aprender a subir el balón en el gesto del tiro de forma correcta, manteniendo la línea del tiro.
- Que los jugadores aprendan a tirar al tablero.

DETALLES A CORREGIR EN LOS JUGADORES:

- Vigilar que el codo no esté más abierto que la V de la mano del tiro, hay que corregir este defecto.
- Que los jugadores lancen a la esquina superior del cuadro pequeño y que dirijan su mirada a ese punto en concreto.
- Vigilar que la rodilla no esté más cerrada que la punta del pie, hay que corregir este defecto.
- Es importante que aprendan que el balón se sube por un lado del cuerpo no delante del cuerpo.
- La tendencia del jugador es poner el balón delante de su cara y deben ver el punto del tablero donde van a lanzar y encima de ellos el balón. Corregir que el balón esté en un lado no delante.
- Que los jugadores aprendan a usar toda la fuerza de su cuerpo para hacer un buen tiro.





CIUDAD DE TELDE BALONCESTO
LIBRO DE EJERCICIOS
TEMA 1: EJERCICIOS DE MECÁNICA DE TIRO

EJERCICIO Nº 7

NOMBRE: MECANICA DE TIRO EN EL SUELO POR PAREJAS

EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:

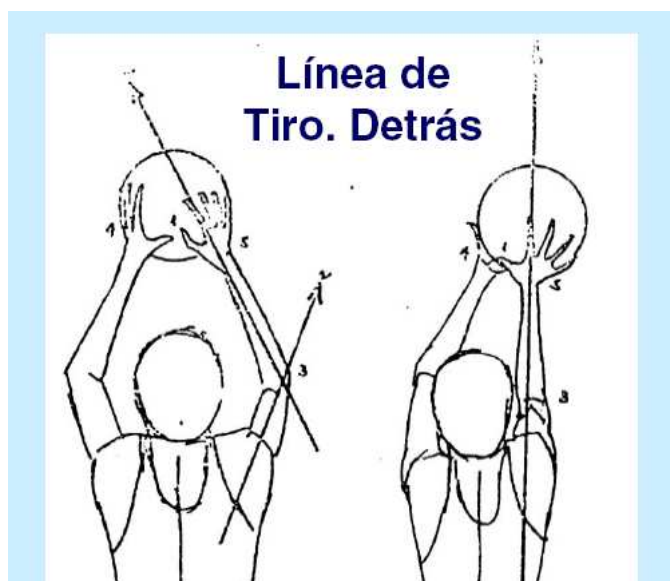
Es una variante del ejercicio nº 1. Todos los jugadores por parejas con un balón por parejas, se sientan en el suelo y realizan como si fuera un tiro a canasta, pero en este caso lanzan al compañero.

OBJETIVOS:

- Que los jugadores consigan una buena línea de tiro de su tren superior. Al estar sentado solo tienen que usar los brazos para tirar.
- Conseguir que se concentren solamente en la parte del tiro correspondiente a su tren superior.
- Conseguir una buena flexión del codo y de la muñeca y los dedos.

DETALLES A CORREGIR EN LOS JUGADORES:

- Que mantengan una correcta línea de tiro, que no abran el codo para tirar.
- Que coloquen el balón encima de la cabeza para lanzar.
- Que no miren el balón en el tiro.
- Que tengan un buen agarre del balón con la mano fuerte y coloquen correctamente la mano débil.
- Que el balón gire correctamente en el tiro y que haya un buen arco en el tiro.



APORTACIÓN DE: MARCOS GUTIERREZ. INFANTIL 95. Telde 2008



CIUDAD DE TELDE BALONCESTO
LIBRO DE EJERCICIOS
TEMA 1: EJERCICIOS DE MECÁNICA DE TIRO

EJERCICIO N° 8

NOMBRE: PASAR Y CORTAR

EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:

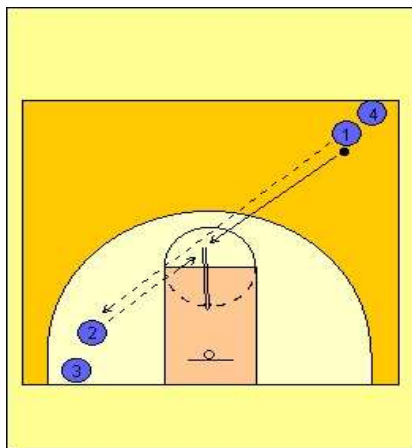
Se hacen dos filas: una arriba en medio campo y la otra abajo en línea de fondo en lado contrario. Balones arriba. Se pasa abajo y se corta para poder recibir en la línea de tiro libre y tirar. El tiro se puede realizar en distintas partes del campo. Si tenemos muchos jugadores se puede hacer en dos canastas siendo los jugadores que dan el último pase los que se irían a la fila de medio campo de la otra cancha.

OBJETIVOS:

- Que los jugadores realicen una buena parada en 1 o dos tiempos y consigan una buena línea de tiro de su tren superior.
- Conseguir que se concentren en la mecánica del tiro y en la parada equilibrada, no es un ejercicio para anotar tiros, sino para tirar bien.
- Conseguir una buena flexión de los pies y un tiro equilibrado, usando toda la fuerza del cuerpo para tirar.

DETALLES A CORREGIR EN LOS JUGADORES:

- Que hagan una parada equilibrada.
- Que mantengan una correcta línea de tiro, que no abran el codo para tirar.
- Que coloquen el balón encima de la cabeza para lanzar.
- Que no miren el balón en el tiro.
- Que tengan un buen agarre del balón con la mano fuerte y coloquen correctamente la mano débil.
- Que el balón gire correctamente en el tiro y que haya un buen arco en el tiro.



APORTACIÓN DE: ANGEL GARCÍA. MINIBASKET 97. Telde 2008



CIUDAD DE TELDE BALONCESTO
LIBRO DE EJERCICIOS
TEMA 1: EJERCICIOS DE MECÁNICA DE TIRO

EJERCICIO N° 9

NOMBRE: TIROS EN SUSPENSIÓN

EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:

Se hacen dos filas en medio campo, a los lados del círculo central. Los jugadores botando con la mano exterior, botan hasta llegar al tiro libre y paran en 1 tiempo o 2 tiempos. Saltan EXAGERADAMENTE para hacer un tiro, manteniendo la línea de tiro, pero no lanzan, caen al suelo con el balón encima de la cabeza y sobre la marcha vuelven a saltar lo MAXIMO que pueden en esta ocasión para hacer un tiro en suspensión.

OBJETIVOS:

- Que los jugadores realicen una buena parada en 1 o dos tiempos y consigan una buena línea de tiro de su tren superior, lanzando en suspensión.
- Conseguir que se concentren en la mecánica del tiro y en la parada equilibrada, no es un ejercicio para anotar tiros, sino para tirar bien y con el máximo salto que podamos.
- Conseguir una buena flexión de los pies y un tiro equilibrado, usando toda la fuerza del cuerpo para tirar.
- Que lancen al llegar al punto máximo del salto, no subiendo y sobre todo no cayendo.

DETALLES A CORREGIR EN LOS JUGADORES:

- Que hagan una parada equilibrada.
- Que salten lo máximo posible.
- Que mantengan una correcta línea de tiro, que no abran el codo para tirar.
- Que coloquen el balón encima de la cabeza para lanzar.
- Que no miren el balón en el tiro.
- Que tengan un buen agarre del balón con la mano fuerte y coloquen correctamente la mano débil.
- Que el balón gire correctamente en el tiro y que haya un buen arco en el tiro.



APORTACIÓN DE: PABLO SANCHEZ.
 DIRECCIÓN TÉCNICA. Telde 2008



CIUDAD DE TELDE BALONCESTO
LIBRO DE EJERCICIOS
TEMA 1: EJERCICIOS DE MECÁNICA DE TIRO

EJERCICIO Nº 10

NOMBRE: TIROS TRAS MOVIMIENTO DE PIES ESPALDA

EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:

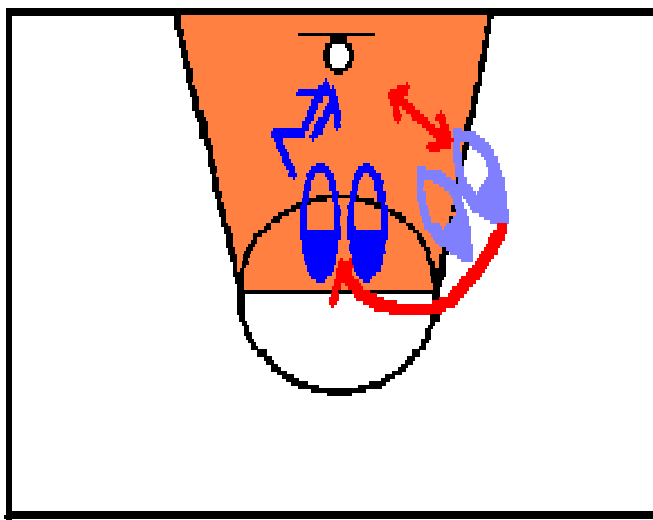
Una fila única en el poste bajo, el primer jugador se coloca en poste medio y tras una finta en el poste medio, girar hacer finta de tiro para luego salir con el pie izquierdo bote y caída en 2 tiempos para tirar.

OBJETIVOS:

- Que los jugadores realicen una buena parada dos tiempos y consigan una buena línea de tiro de su tren superior.
- Conseguir que se concentren en la mecánica del tiro y en la parada equilibrada, no es un ejercicio para anotar tiros, sino para tirar bien.
- Conseguir una buena flexión de los pies y un tiro equilibrado, usando toda la fuerza del cuerpo para tirar.

DETALLES A CORREGIR EN LOS JUGADORES:

- Que hagan una parada equilibrada.
- Que mantengan una correcta línea de tiro, que no abran el codo para tirar.
- Que coloquen el balón encima de la cabeza para lanzar.
- Que no miren el balón en el tiro.
- Que tengan un buen agarre del balón con la mano fuerte y coloquen correctamente la mano débil.
- Que el balón gire correctamente en el tiro y que haya un buen arco en el tiro.



APORTACIÓN DE: JOAQUÍN VERA. JUNIOR AUT 91-92. Telde 2008