

ASIGNATURA DE BALONCESTO 2º CURSO



TEMA 4. Medios tácticos y técnicos individuales: LANZAR A CANASTA

Ana Concepción Jiménez Sánchez

**Profesora de Baloncesto. Facultad de Ciencias de la Actividad Física
y del Deporte-INEF. Universidad Politécnica de Madrid**



TEMA 4. LANZAR A CANASTA



- 1. Tipos de lanzamiento**
- 2. Tiros en movimiento**
- 3. Tiro libre o estático**
- 4. Tiro en salto y suspensión**



TEMA 4. LANZAR A CANASTA

1. TIPOS DE LANZAMIENTO

- Existen diferentes tipos de tiro que los jugadores/as pueden realizar en función del reglamento, de la presencia más o menos próxima del defensor y de la distancia a la que el jugador se encuentra de la canasta. La elección de un tiro u otro también depende de la experiencia que tengan los jugadores/as así como sus preferencias.
- Las entradas a canasta y el tiro en salto suelen ser los tiros más frecuentes en la iniciación al Baloncesto.
- El tiro en suspensión se utiliza para distancia medias o largas y requiere una gran coordinación y práctica por parte de los jugadores/as.
- El tiro libre o estático es el que se realiza cuando tras una infracción el árbitro concede esta posibilidad durante el juego.
- El tiro de gancho es otro tipo de tiro más apropiado de jugadores que juegan muy próximos a la canasta.



TEMA 4. LANZAR A CANASTA

2. TIROS EN MOVIMIENTO

2.1. CONCEPTOS BÁSICOS

- Se denominan entradas a canasta o tiros en bandeja.
- Es uno de los tiros que más pronto se enseñan en la iniciación al Baloncesto.
- Después de botar, o recibir un pase, el jugador aprovecha el ciclo de pasos reglamentarios para lanzar muy cerca del aro.
- En el momento de recoger el balón con ambas manos los jugadores deben dar dos apoyos, impulsar con el último apoyo, saltando vertical y lanzar a canasta.
- La mano de bote y lanzamiento debe ser la más alejada de un posible defensor.
 - ✓ Si se entra por el lado derecho, mano derecha.
 - ✓ Si se entra por el lado izquierdo, mano izquierda.
- Por el lado derecho, el primer pie de apoyo es el derecho.
- Por el lado izquierdo, el primer pie de apoyo es el izquierdo.



TEMA 4. LANZAR A CANASTA

2. TIROS EN MOVIMIENTO

2.2. ASPECTOS RELEVANTES:

- En la iniciación es conveniente:
 - ✓ Que realicen la entrada utilizando la diagonal del medio campo.
 - ✓ Que afiancen bien el ciclo máximo de apoyos.
 - ✓ Que coordinen el último bote realizado con el ciclo de pasos.
 - ✓ Que tiren con la mano más alejada del defensor.
 - ✓ Cuando lanzan a canasta, que se apoyen en el tablero (ángulo superior más cercano del rectángulo que figura en el tablero).
 - ✓ Hay que aprender por el lado de la mano preferente. Posteriormente, con la otra mano.
 - ✓ Una vez familiarizados con las entradas básicas incorporar otros tipos de entradas.



TEMA 4. LANZAR A CANASTA

2. TIROS EN MOVIMIENTO

2.2. ASPECTOS RELEVANTES II:

- **En la iniciación los errores más frecuentes son:**
 - ✓ Coger el balón y pararse en el momento de iniciar el ciclo de apoyos.
 - ✓ Realizar más de dos apoyos.
 - ✓ Dar los apoyos con los pies cambiados.
 - ✓ El impulso para lanzar a canasta hacerlo con los dos pies y no con uno.
 - ✓ Tirar a canasta con dos manos.
 - ✓ Lanzar con la mano contraria al lado por donde entra a canasta (que seguramente será la más próxima al defensor y podría quitarle el balón).



TEMA 4. LANZAR A CANASTA

2. TIROS EN MOVIMIENTO

2.3. TAREAS PROPUESTAS PARA EL ALUMNADO

- En grupo, realizar prácticas lúdicas que fomenten el uso de las entradas a canasta.
- Practicar ejercicios que focalicen la atención en la coordinación de los apoyos y en lanzamiento a canasta.
- Por parejas, permitir que mientras un jugador/a realiza una entrada a canasta, el otro jugador observe y corrija a su compañero/a.
- Solicitar la lectura de documentos relacionados con los tiros en movimientos y fomentar el debate sobre los aspectos importantes de este tipo de tiros.
- Mostrar ejemplos visuales de entradas a canasta tanto por jugadores/as más experimentados como de principiantes.



TEMA 4. LANZAR A CANASTA

3. TIRO LIBRE O ESTÁTICO





TEMA 4. LANZAR A CANASTA



3. TIRO LIBRE O ESTÁTICO

2.1. CONCEPTOS BÁSICOS

- Durante el juego, el tiro libre se realiza tras una infracción al equipo contrario. Se parte de la línea de tiros libres sin presencia de defensores cercanos.
- Desde la posición de triple amenaza el balón se eleva a la altura de la frente por el lado de la mano preferente “posición de tiro”.
- En la posición de tiro, el brazo y antebrazo preferentes tienen un ángulo de 90° . La muñeca flexionada y el balón colocado encima de la mano. El codo orientado hacia el aro y en línea con el hombro. La mano no preferente colocada lateralmente con los dedos orientados hacia arriba.
- A continuación, se realiza el lanzamiento extendiendo el brazo, y de forma coordinada flexionando la mano, haciendo deslizar el balón por los dedos centrales.
- El balón debe llevar una trayectoria parabólica.
- La flexión y extensión de las piernas, coordinadas con la acción de los brazos, ayudan a realizar el tiro a canasta con más eficacia.



TEMA 4. LANZAR A CANASTA

3. TIRO LIBRE O ESTÁTICO

2.2. ASPECTOS RELEVANTES:

- Ser muy respetuoso con la mecánica del tiro correcto. Será muy útil para realizar los tiros en salto y en suspensión.
- Coordinar bien el movimiento de piernas y brazos.
- Durante los entrenamientos la línea de tiros libres debe estar más cercana a la canasta para que a los jugadores no les cueste tanto lanzar y no tiren forzados.
- Es conveniente acostumar a los jugadores/as a no saltar, pues estarán más equilibrados.
- Es mejor apuntar al aro que al tablero. En iniciación no todos los tableros están homologados y tienen distinta contextura (unos son muy “blandos” y otros son “duros”).



TEMA 4. LANZAR A CANASTA

3. TIRO LIBRE O ESTÁTICO

2.3. TAREAS PROPUESTAS PARA EL ALUMNADO

- En grupo, realizar prácticas lúdicas que fomenten los tiros libres en cualquier momento de los juegos.
- Practicar ejercicios que mejoren la mecánica del tiro libre, así como la coordinación de piernas y brazos.
- Por parejas permitir que mientras un jugador/a realice un tiro libre mientras que el otro jugador observa y corrige a su compañero/a.



TEMA 4. LANZAR A CANASTA

4. TIRO EN SALTO Y SUSPENSIÓN

2.1. CONCEPTOS BÁSICOS

- En las situaciones de juego, cuando el jugador/a tiene una posición en la que el defensor/a le permite realizar un lanzamiento, podrá, desde esa misma posición realizar un tiro en salto o en suspensión.
- Dependiendo de sus características, nivel de experiencia y la distancia desde la que tiran a canasta, los jugadores/as realizan el tiro en salto, o en suspensión.
- La mecánica del tiro en ambos lanzamientos es semejante. Lógicamente, en ambos lanzamientos se salta para tener ventaja sobre el defensor.
- La diferencia más destacada entre el tiro en salto y el tiro en suspensión es que en este último el jugador/a, una vez alcanzada la máxima altura en el salto, realiza una breve pausa para, inmediatamente, iniciar el lanzamiento hacia la canasta. En el lanzamiento en salto la acción de salto y tiro a canasta es continuada.



TEMA 4. LANZAR A CANASTA

4. TIRO EN SALTO

2.1. CONCEPTOS BÁSICOS II

- En la iniciación al Baloncesto con niños y niñas, el objetivo es que tiren saltando. Es obvio que no tengan capacidad para lanzar en suspensión.
- La mecánica de tiro (acción de los brazos) es semejante a la descrita en el tiro libre: Desde la posición de triple amenaza el balón se eleva a la altura de la frente por el lado de la mano preferente “posición de tiro”.
- En la posición de tiro el brazo y antebrazo preferentes tienen un ángulo de 90° . La muñeca flexionada y el balón colocado encima de la mano. El codo orientado hacia el aro. La mano no preferente colocada lateralmente con los dedos orientados hacia arriba.
- A continuación, se realiza el lanzamiento extendiendo el brazo, y de forma coordinada flexionando la mano, haciendo deslizar el balón por los dedos centrales.
- El balón debe llevar una trayectoria parabólica.
- En el tiro en salto, inician simultáneamente el salto vertical y la elevación del balón a la posición de tiro y lanzamiento a canasta.



TEMA 4. LANZAR A CANASTA

4. TIRO EN SUSPENSIÓN

2.1. CONCEPTOS BÁSICOS III

- El tiro en suspensión ofrece ventajas al jugador con relación al defensor. Según su progresión en Baloncesto, irá familiarizándose con este tipo de tiros.
- Existen tres fases muy concretas para realizar correctamente este tiro:
 1. Salto y subida del balón a la “posición de tiro” simultáneamente.
 2. Lanzamiento a canasta.
 3. Caída.
- La clave está en la primera fase. Es preciso una buena coordinación para alcanzar la máxima altura en el salto vertical a la vez que llega el balón a la posición de tiro.
- La mecánica del tiro en suspensión es la descrita en el tiro en salto.



TEMA 4. LANZAR A CANASTA

4. TIRO EN SALTO Y SUSPENSIÓN

2.2. ASPECTOS RELEVANTES:

- Es importante lanzar con una mano a partir de la posición de tiro.
- Es necesario saltar para obtener ventaja sobre el defensor. Este salto debe ser vertical, ni hacia delante ni hacia atrás.
- Se lanzará con la mano preferente independientemente del lugar en donde se tire a canasta.
- Los errores frecuentes en la iniciación suelen ser:
 - ✓ Lanzar con dos manos.
 - ✓ No iniciar el lanzamiento partiendo de la posición del balón a la altura de la frente (lanzar desde la barbilla, desde la altura de la oreja, etc.).
 - ✓ Abrir el codo.
 - ✓ Saltar hacia delante.



TEMA 4. LANZAR A CANASTA

4. TIRO EN SALTO Y SUSPENSIÓN

2.3. TAREAS PROPUESTAS PARA EL ALUMNADO

- En grupo, realizar prácticas lúdicas que fomenten los tiros en salto durante el juego.
- Practicar ejercicios que mejoren la mecánica del tiro en salto, así como la coordinación de piernas y brazos.
- Con material bibliográfico facilitado, elaborar una serie de tareas que mejoren la práctica del tiro en salto.
- Mostrar al resto de compañeros/as ejercicios específicos de tiro y ejercer de entrenador durante un periodo limitado.
- Observar errores tras la realización de tiros a canasta y ser capaz de corregirlos.