

EL TIRO

PLANIFICACIÓN DE SU ENSEÑANZA EN ETAPA DE INICIACIÓN.

1. INTRODUCCIÓN.
2. CONCEPTO. TÉCNICA.
3. EL TIRO ESTÁTICO.
4. METODOLOGÍA.
5. PROCEDIMIENTO.
 - 5.1. ANALÍTICO.
 - 5.2. ANALÍTICO-PROGRESIVO.
 - 5.3. GLOBAL.
6. PSICOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA.
7. PLANIFICACIÓN. PROGRAMACIÓN.
 - 7.1. OBJETIVOS.
 - 7.2. PROGRAMACIÓN.
 - 7.3. EVALUACIÓN.
 - 7.4. VALORACIÓN DE LA PLANIFICACIÓN.
8. EJERCICIOS.
9. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA.

1. INTRODUCCIÓN.

El niño cuando coge un balón, lanza a canasta, sin importarle si lo hace bien o mal, él lo único que quiere es lanzar y encestar, a una o dos manos, tomando carrerilla o en estático. El jugador comienza a divertirse jugando a baloncesto lo hace con un objetivo, tirar a canasta. De echo, el tiro es el fundamento donde culminan todos los demás, ya que el objetivo del baloncesto ofensivo es meter canasta y el objetivo del partido es ganarlo y para ello un equipo tiene que haber conseguido más puntos que el otro. Tirar y encestar es un instante, en el que el jugador se siente completo.

En este breve artículo técnico que desarrollo la planificación de la enseñanza del tiro, el objetivo planteado consiste en la enseñanza del tiro y desde el punto de vista del dominio de la técnica, sin entrar en posicionamiento tácticos, ni profundizar en sus modalidades, es decir, lo he planteado desde el punto de vista de la enseñanza básica del tiro, el objetivo de competición dentro de contextos englobados en un marco de espacio-tiempo-defensor no entran en este articulado.

Estoy hablando del tiro en la etapa de iniciación, por consiguiente sólo analizaremos el tiro en estático.

2. CONCEPTO. TÉCNICA.

Normas básicas del tiro estático

El tiro se inicia con un correcto **control de la pelota**. Ésta debe reposar sobre la mano que lanza, y en ella sobre la **yema de los dedos**, mientras la otra completa el agarre situándose con comodidad a un lado. Justo antes del impulso, la palma de la **mano que lanza** ha de estar enfrentada hacia la canasta y colocada debajo del balón. Ya durante el impulso y a mitad de recorrido en la **extensión del brazo** lanzador, la mano estabilizadora se separa de la pelota, dejando la finalización del lanzamiento a la mano dominante. La trayectoria del tiro debe ser lo más vertical posible. Asimismo, el **cuerpo del tirador** debe acompañar esta trayectoria, iniciando el impulso en los pies y continuándolo de forma natural con el brazo mientras se despega del suelo.

Posición básica. Agarre del balón.

Para controlar el balón, las manos deben estar correctamente situadas a ambos lados del mismo, adoptando una posición desde la que podamos efectuar con relativa facilidad una acción posterior. Ligado al control del balón, existe el concepto de posición básica. Ésta es la que nos facilita las acciones posteriores que queramos realizar. Consiste en tener las piernas flexionadas en una postura cómoda, los pies separados a la distancia de la anchura de los hombros y el tronco erguido, con la pelota a una altura variable entre el pecho y la cadera.

La posición básica aporta una mejora de la fuerza en el lanzamiento del balón a larga distancia, en consecuencia ayuda a mejorar la precisión en el tiro al restar esfuerzo a otras partes de la gesto-forma del tiro.

Correcta posición de las manos sobre el balón.

Reposaremos la pelota sobre una mano, (y en ella sobre la yema de los dedos) la más hábil, enfrentando la palma hacia la canasta. La otra ayudará de una forma natural a mantener el equilibrio del balón apoyada en un lado de éste.

Posición inicial de los brazos.

El brazo de la mano que lanza estará lo suficientemente flexionado para realizar el lanzamiento. La gesto-forma del brazo proporciona en el lanzamiento fuerza y dirección. Hay que tener en cuenta que hacia donde se quede el brazo apuntando el balón tomará esa dirección. Es un concepto importante porque ayuda al jugador a auto instruirse y así poder corregir sus errores, además, dejando el brazo estirado después del tiro, el jugador puede conseguir penalizaciones sobre el rival.

Impulso final con una mano.

Aunque la pelota se controla con las dos manos, en el momento final del tiro la mano de estabilizadora se separa de la pelota, dejando la finalización del tiro a la mano hábil. Ésta acompaña el balón en toda la extensión del brazo, proyectándola hacia el aro con un golpe de muñeca. La mano en este movimiento proporciona fuerza y sobre todo precisión.

Trayectoria de la pelota.

El balón debe describir una parábola ascendente, llegando al objetivo en caída lo más vertical posible.

Características del lanzamiento para un buen tiro

- Suavidad: La velocidad del balón en el aire no debe ser muy grande. Si el lanzamiento no logra canasta, el balón no debe rebotar lejos del aro.
- Efecto: El balón, al ser lanzado, da vueltas hacia atrás. La importancia de este punto radica en que todos los lanzamientos se realizan con los dedos, la parte del cuerpo con mayor precisión.

• **Altura:** La trayectoria del balón debe ser una parábola de altura media, de forma que el ángulo de caída sea suficiente para que el balón entre en el aro.

-Si el arco que describe el balón tiene poca altura, el ángulo de caída es pequeño y es más difícil que el balón entre.

-Si el arco que describe el balón tiene excesiva altura, el balón recorre una distancia demasiado grande y se pierde precisión en el lanzamiento.

Una vez realizado el lanzamiento, la vista está dirigida hacia el aro y no al movimiento del balón.

3. EL TIRO ESTÁTICO.

A pesar de que existen diferentes tipos de tiro (estático, suspensión, gancho ...), el objeto de estudio en esta primera fase es el tiro estático en periodo de iniciación.

Tiro estático. Es un tiro que se utiliza principalmente para lanzamiento de personales y para cuando se dispone de tiempo para realizarlo durante el partido. En el momento de ejecutar este tipo de tiro, se dispone de suficiente tiempo (varios segundos) como para cometerlo de manera mecánica. Lo voy a explicar como parte de las fases de aprendizaje del tiro para llegar a la fase última, el tiro de competición.

4. METODOLOGÍA.

Existen diferentes formas de enseñar el tiro comentado, y diferentes enfoques metodológicos o estrategias de enseñanza a seguir, pero lo que sí es cierto, es que, debemos conocer con precisión la totalidad del trabajo a efectuar para poder plasmar una buena planificación, programación y que metodología hay que aplicar. La metodología de enseñanza que he decidido seguir es la siguiente:

1º Analítico puro. Consiste en descomponer tareas complejas en tareas simples. En conocer cada una de las partes que componen el todo y tener un cierto dominio de ellas. Posteriormente voy enlazándolas gradualmente, es decir, pasar al método analítico-progresivo.

2º Analítico-progresivo. Una vez que conocemos y dominamos (en cierta medida) cada una de las partes, las vamos enlazando, de manera que el movimiento va adquiriendo sentido y al mismo tiempo adquiere complejidad por consiguiente motivación. En este estudio las he ido enlazando por grupos.

3º Global puro. Es la suma de todas las partes analizadas. Trabajamos el movimiento como un todo. Todas las partes son agrupadas en una sola para desarrollar el objetivo final buscado.

Aplicando la metodología, analizamos el movimiento y lo dividimos en cuantas partes creamos que son objeto de trabajo individual y la suma de todas ellas conformará el todo "tiro estático"

Analítico puro. Diferentes partes:

1. Posición básica.
2. Agarre del balón.
3. Gesto-forma de la mano.
4. Gesto-forma del brazo.

Analítico-progresivo:

1. Posición básica (PB).
2. Posición básica + agarre del balón.
3. Gesto-forma de la mano + gesto-forma del brazo.

Global puro:

1. Posición básica + agarre del balón + gesto-forma de la mano + gesto-forma del brazo.

5. PROCEDIMIENTO.

Tiro estático. En este tipo de tiro, el jugador dispone de suficiente tiempo (varios segundos) para pensar y ejecutarlo de manera mecánica.

5.1. ANALÍTICO PURO.

1º parte.

Inicialmente el jugador ha de conocer la **posición básica** y la ha de dominar en cierta medida con juegos y ejercicios. Consiste en tener las piernas flexionadas en una postura cómoda, los pies separados a la distancia de la anchura de los hombros y el tronco erguido, con la pelota a una altura variable entre el pecho y la cadera.

2º parte.

En segundo lugar el jugador ha de conocer el **agarre del balón** y lo ha de dominar en cierta medida con juegos y ejercicios. Para controlar el balón, las manos deben estar correctamente situadas a ambos lados del mismo, una enfrentada a la otra, adoptando una posición desde la que podamos efectuar con relativa facilidad una acción posterior, y a continuación la mano de tiro girará de tal forma que los dedos pulgares se ajustan formando la famosa T. De este modo el balón queda enfrentado hacia el aro.

3º parte.

Hacemos que el jugador conozca la **gesto-forma de la mano** y la domine en cierta medida con juegos y ejercicios. Reposaremos la pelota sobre una mano, la más hábil, y en ella sobre la yema de los dedos, enfrentando la palma hacia la canasta.

En este movimiento, y sin balón, enseñaremos al jugador a mover únicamente la mano, para posteriormente colocarle el balón y por último que pueda tirar a canasta sin la mano de apoyo, esta mano la esconderemos en la espalda. Posteriormente permitiremos que la utilice como apoyo. Recordar al jugador que después del movimiento la mano de tiro debe quedar en forma de "pico de pato". El balón, al ser lanzado correctamente, da vueltas hacia atrás.

Como podemos observar este apartado se puede dividir en otros tres (analítico).

4º parte.

El jugador ha de conocer la **gesto-forma del brazo** y la ha de dominar en cierta medida con juegos y ejercicios. El brazo de la mano tiradora estará lo suficientemente flexionado para realizar el lanzamiento. El brazo y el antebrazo deberán moverse dentro de un plano constituido entre el brazo de la mano lanzadora, el aro y la línea perpendicular al suelo que baja del aro.

En este movimiento primero enseñó al jugador a mover el brazo, sin balón, posteriormente con balón, y por último que pueda lanzar a canasta o realizar cualquier otro tipo de ejercicio. Al principio trabajará con una sola mano, la otra mano la esconderemos en la espalda. Después le permito que utilice la otra mano como apoyo. El jugador ha de centrar

su atención en el movimiento de la parte implicada y no se apoye en la otra mano y/o brazo buscando salidas para minimizar el esfuerzo, lo cual retrasaría su aprendizaje y de este modo minimizamos errores posturales.

Para esta parte hay un ejercicio de obligada realización (*) de forma continuada durante el periodo inicial de aprendizaje.

Este apartado podría dividirse en otros (analítico).

(*) ver en el apartado de ejercicios.

5.2. ANALÍTICO-PROGRESIVO. _____

1º parte.

Recordamos la posición básica y a continuación introducimos el concepto agarre de balón. El jugador ha de dominar estos dos conceptos como si fuera uno.

2º parte.

Recordamos la gesto-forma de la mano y seguidamente introducimos el concepto gesto-forma del brazo. El jugador ha de dominar estos dos conceptos como si fuera uno.

5.3. GLOBAL PURO. _____

1º parte.

Por último, cuando la 1ª y 2ª parte son dominadas en cierta medida, el jugador trabajará de manera global (posición básica + agarre del balón + gesto-forma de la mano + gesto-forma del brazo).

Habrá que tener en cuenta que hay partes que son más complicadas de dominar y sobre todo cuando queremos que el niño este centrado en el objetivo global.

6. PSICOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA _____

La psicología es una de las ciencias aplicadas que más puede ayudar al entrenador, pues se centra en comprender, evaluar y modificar la conducta humana, incluyendo la deportiva.

El entrenador debe controlar la carga psicológica del entrenamiento. De esta forma, favorecerá que sus deportistas jóvenes obtengan beneficios como, aprovechar mejor las sesiones de entrenamiento, lleguen en mejores condiciones psicológicas a la competición, soporten mejor la sobrecarga de trabajo físico que conlleva el entrenamiento, etc.

Con esta introducción, indicamos algunas directrices conductuales, según el criterio de Smoll y Smith (1987) para asesorar a entrenadores de iniciación deportiva.

1. REACCIÓN ANTE LOS ACIERTOS.

1. Utiliza generosamente el reforzamiento.
2. Establece expectativas realistas y refuerza consistentemente los logros.
3. Recompensa las conductas correctas tan pronto como ocurran.
4. Refuerza los esfuerzos tanto o más que los resultados.

2. REACCIONES ANTE LOS ERRORES

1. Da ánimos inmediatamente después de un error, si el deportista sabe cómo corregirlo.
2. Cuando sea apropiado, da una instrucción técnica o táctica correctiva después de un error. Hazlo siempre de una forma positiva.
3. No castigues cuando las cosas van mal.

4. No des instrucciones correctivas de una forma hostil o punitiva.

3. REACCIONES ANTE LAS REGLAS DE EQUIPO.

1. Permite a los deportistas explicar sus acciones.
2. Sé consistente e imparcial.
3. No te expreses colérica o punitivamente.
4. No des 'sermones' largos.
5. Céntrate en el hecho de que el deportista ha quebrantado una norma de equipo, previamente aceptada, y que esto comporta una sanción.
6. Al establecer sanciones, es mejor privar al jugador de algo que sea valioso para él.
7. No utilices actividades físicas como castigos, ya que se pueden volver aversivas.

4. CONDUCTAS ESPONTÁNEAS.

INTENTA QUE SUCEDAN COSAS POSITIVAS

1. Da un buen ejemplo de comportamiento.
2. Anima los esfuerzos y no exijas resultados.
3. Al dar ánimos, sé selectivo a fin de que estos sean significativos.
4. Nunca des ánimos o instrucciones de una manera sarcástica.
5. Anima a los deportistas para que se ayuden y se apoyen entre ellos y recompénsalos cuando lo hagan.

CREA UNA BUENA ATMÓSFERA DE APRENDIZAJE

1. Da las instrucciones siempre de forma positiva.
2. Al dar las instrucciones, sé claro y conciso.
3. Muestra, por medio de modelos, la técnica correcta a los deportistas.
4. Sé paciente y no exijas ni esperes más que el máximo esfuerzo.
5. Refuerza el esfuerzo y progreso de los deportistas.

7. PLANIFICACIÓN. PROGRAMACIÓN. _____

Es el aspecto esencial del trabajo de cualquier entrenador. Los entrenadores que no planifican suelen ir a la deriva. Gracias a la planificación el entrenador tiene un rumbo, una dirección. Al planificar su trabajo, el entrenador tiene una visión de conjunto muy ventajosa que le ayuda a valorar con objetividad que es lo que más le interesa. Podrá decidir con más acierto y organizar mejor el trabajo.

A continuación desarrollo un ejemplo de planificación con su correspondiente programación.

7.1. OBJETIVOS. _____

El entrenador debe decidir cuales son los objetivos deportivos que tendrían que alcanzar sus deportistas, colectiva e individualmente, cuales son los principales y cuales los intermedios:

- Objetivo: **dominio del tiro en estático.**
- Objetivos intermedios (para llegar al objetivo y en este orden):
 1. Conocer y dominar la posición básica (PB).
 2. Conocer y dominar el agarre del balón.
 3. Conocer y dominar la PB+agarre del balón.
 4. Conocer y dominar la gesto-forma de la mano.
 5. Conocer y dominar la gesto-forma del brazo.
 6. Conocer y dominar la gesto-forma de la mano+brazo.
 7. Conocer la técnica del tiro.
 8. Dominar la técnica del tiro estático.

Seguidamente temporalizo los objetivos por número de sesiones que creemos que son suficientes para conseguirlo.

Entrenador de deportista joven en iniciación. Dispone de una temporada que normalmente corresponde con el horario escolar, desde octubre hasta mayo (inclusivos), MACROCICLOS. Afecta a 8 meses de trabajo. 4 semanas por mes, y restamos Navidad y Semana Santa, hacen 28 semanas. 2 sesiones por semana, son 56 sesiones.

<i>Objetivo</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	Total
<i>Sesiones</i>	2	2	2	3	3	3	2	6	23

La temporada dispone de 56 sesiones y son 23 las necesarias.

7.2. PROGRAMACIÓN.

La estructura global es la siguiente:

1º. MACROCICLO >> 2 MESOCICLOS >> 8 MICROCICLOS >> 23 Sesión de entrenamiento.

La cual presenta la siguiente forma:

1º. MACROCICLO > 1º MESOCICLO > 7 MICROCICLOS > 17 Sesiones de entrenamiento.

2º MESOCICLO > 1 MICROCICLOS > 6 Sesiones de entrenamiento.

En este 1º mesociclo el jugador tendrá que conseguir los 7 primeros objetivos.

En este 2º mesociclo el jugador tendrá que lograr el último objetivo.

1º Macro ciclo.

1º Mesociclo. Objetivo: conocer y dominar cada una de las partes		
Microciclo	OBJETIVO INDIVIDUAL	SESIONES
1.1	Posición básica (PB)	2
1.2	Agarre del balón	2
1.3	Conocer y dominar la PB+agarre del balón	2
1.4	Conocer y dominar la gesto-forma de la mano	3
1.5	Conocer y dominar la gesto-forma del brazo	3
1.6	Conocer y dominar la gesto-forma de la mano+brazo	3
1.7	Conocer la técnica del tiro	2

1º Macro ciclo.

2º Mesociclo. Objetivo: Dominar la técnica del tiro estático		
Microciclo	OBJETIVO INDIVIDUAL	SESIONES
2.1	Dominar la técnica del tiro estático	6

MICROCICLO 1.1 <i>comienzo el 6 de octubre de 2008</i>	
Objetivo: Posición básica (PB)	Duración: 2 sesiones
Sesiones	
1ª	2ª
Explicación. Ejercicios: Partido donde desarrollo el objetivo.	Explicación. Ejercicios: Partido donde desarrollo el objetivo.

7.3. EVALUACIÓN.

El entrenador debe evaluar la eficacia de su trabajo en las sesiones de entrenamiento. Debe emplear la metodología apropiada que le permita hacerlo con la mayor objetividad posible. De esta forma, sabrá como responden sus deportistas, que funciona bien y que cambios habría que realizar.

1º MESOCICLO

La evaluación por jugador aporta datos para establecer si hemos alcanzado el objetivo en los periodos concretados.

La baremación será del 1-10. Para superarla habrá que sacar un 8 ó más.

Para interpretar la baremación, es decir, para saber si a conseguido el objetivo nos apoyamos en:

si es mayor o igual al 70% => SI, si es menor al 70% => NO.

Observamos que en la casilla de baremación existen dos columnas, tiene la siguiente explicación: consideramos que la evaluación es continua, puede que al principio un jugador no capte el concepto pero más adelante observando si.

Tabla de registros para evaluar.

Jugador	MICROCICLOS								FINAL
	1-1		1-2		1-3		... 1-7		
	Baremo	Objetivo alcanzado	baremo	Objetivo alcanzado	baremo	Objetivo alcanzado	baremo	Objetivo alcanzado	Objetivo alcanzado
1	8	SI							
2	6	9	NO/SI						
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
Objetivo de equipo									ver MM

MM. esta celda da a conocer el objetivo del Mesociclo

En el 2º mesociclo construimos una tabla parecida.

7.4. VALORACIÓN DE LA PLANIFICACIÓN.

Al finalizar cada periodo es conveniente anotar el trabajo que se ha realizado y compararlo con el programado inicialmente, para saber si hemos alcanzado los objetivos previstos inicialmente o si han sufrido modificación:

- Estudio detallado de los objetivos programados: los conseguidos y los no conseguidos ¿por qué? ¿tiempo? ¿capacidad técnica? Etc.
- Nuevas adaptaciones y mejora continua en función del estudio y valoración de los controles (objetivos), tanto a nivel individual como de equipo, técnico y táctico.

Finalmente, a partir de los análisis realizados nuestra misión consiste en extraer conclusiones y deducir sugerencias que vayan a ser útiles con vistas a la temporada siguiente:

- Planteamiento de mejoras y en continuidad con lo que es posible avanzar, y replanteamiento y alternativas sobre los objetivos no conseguidos.
- Conclusiones.

8. EJERCICIOS.

Existe mucha bibliografía escrita donde se puede encontrar diferentes tipos de ejercicios y, además, seguro que se nos ocurrirá alguno nuevo donde poder trabajar el concepto en cuestión, pero como observaremos hay unas determinadas instrucciones que son de obligado cumplimiento (señalizadas con *), pues consisten en el aprendizaje de la ejecución del movimiento en si. A continuación expongo por concepto a trabajar, una serie de sencillos ejercicios.

Son juegos donde buscamos el **objetivo de realización** y no de competición. Recordar que el niño está aprendiendo una de las técnicas más complicadas del baloncesto, el tiro.

Posición básica.

Explicación. Únicamente nos centramos en el objetivo a trabajar.

Ejercicios:

- Varias filas. Andar en posición básica. Balón agarrado entre las piernas. Al llegar a $\frac{1}{2}$ campo bote hasta canasta y tiro.
- Estatuas. Comenzamos desde el centro del campo. Rodar el balón por el suelo, a la orden cogemos el balón, posición básica, bote y tiro.
- Lanzar el balón al aire lo cogemos, posición básica, bote y tiro.
- Todos corren por el campo, despacio, a la orden, posición básica, a la orden vuelven a correr un poco más rápido, posición básica...
- 1,2,3 pollito ingles. 1 bajo el aro, se queda y los demás en la línea de $\frac{1}{2}$ campo, sin botar, o botando, coger el balón si escapa o se mueve eliminado.

Intentaremos en lo posible que la orden de "ya", sea visual y no sonora (pitido).

Agarre del balón.

Explicación.

Ejercicios:

- Corremos con el balón agarrado, a la orden botamos, a la orden corremos con el balón agarrado...
- Igual que el anterior pero botando, lanzando el balón al aire, pasando a un compañero o a la pared, etc.
- Ejercicios de coordinación en estático y dinámico: rotar el balón por el cuello, por la cintura, entre las piernas. Lanzar el balón de detrás de la espalda hacia delante y viceversa, etc.
- Hacemos varias filas, donde paso me voy. Y vamos introduciendo balones. Filas con posición fija y ordenadas o con posición variable.

Gesto-forma de la mano.

Explicación.

Debemos conseguir que el balón de vueltas y a demás, después del lanzamiento la mano se quede en forma de pico de pato.

Ejercicios:

- (*) Primero el entrenador realiza el siguiente ejercicio: el brazo de la mano que lanza, flexionado, y sin moverlo, y el codo pegado al cuerpo, movemos la mano de atrás hacia delante y de adelante a tras, palma de la mano mirando al cielo, mirando al suelo, repetidas veces (siempre sin mover el brazo). Si el jugador mueve el brazo le pedimos que con la mano de apoyo agarre la

muñeca de la mano lanzadora y detenga el movimiento del brazo. A continuación lo realiza el jugador.

- Seguidamente lo mismo pero con balón. El jugador debe conseguir que el balón gire hacia atrás.
- Por parejas y al igual que el ejercicio anterior, pero pasando el balón a su compañero. Permitimos que el jugador mueva el brazo, pero no entramos en corregir el movimiento del brazo, pues el niño debe concentrarse en la mano.
- Jugador sentado debe lanzar el balón en el interior de un aro. Mejorando la precisión: en la cabeza de un cono.
- Individualmente el jugador lanza el balón al aire y debe conseguir que de vueltas hacia atrás. En estático y en dinámico.
- Pasando el balón por parejas, tríos, etc.
- Permitimos que el jugador tire a canasta utilizando cualquier ejercicio sencillo.
- Hacemos varias filas, donde paso me voy. Y vamos introduciendo balones. Filas con posición fija y ordenadas o con posición variable (paso y voy a otra posición).

Gesto-forma del brazo.

Explicación.

Debemos conseguir que el brazo se quede recto en la dirección adecuada.

Ejercicios:

- (*) Primero el entrenador realiza el siguiente ejercicio: el brazo de la mano que lanza, flexionado, y tocando el cuerpo lo extendemos hacia el objetivo que queremos que se dirija, y lo dejamos estirado. Importante que el brazo toque el cuerpo para que en el momento del lanzamiento no saque el codo y pierda fuerza y precisión. Posteriormente permitiremos y le comentaré al jugador que levante el codo y lo separe del cuerpo, para apuntar al aro rápidamente. A continuación lo realiza el jugador.
- El jugador por libre y sin balón va disparando el brazo hacia diferentes objetivos a diferentes alturas: suelo, nubes, aro, ventanas, compañeros, etc. Dinámico-estático. El brazo hay que dejarlo apuntando al objetivo durante 4 segundos.
- Igual que el anterior. Colocamos diferentes objetivos (conos, aros, monedas) por todo el campo y el jugador debe de darle con el balón. Podemos controlar la distancia y la altura del objeto.
- Hacemos varias filas, donde paso me voy. Y vamos introduciendo balones. Filas con posición fija y ordenadas o con posición variable.

Posición básica + agarre del balón.

Podemos trabajar estos conceptos con mucho de los ejercicios anteriormente expuestos, salvo que el jugador debe centrarse en dos: posición básica y agarre del balón.

- Inicialmente en PB balón agarrado, al orden, corremos con el balón agarrado, a la orden, paramos en PB, a la orden botamos en estático, a la orden corremos botando, a la orden parada en PB, etc.
- Hacemos varias filas, donde paso me voy. Y vamos introduciendo balones. Filas con posición fija y ordenadas o con posición variable (paso y me largo a otra posición). Siempre partimos y recibimos en PB.
- Botando, lanzando el balón al aire lo agarro y PB, pasando a un compañero o a la pared lo agarro y PB, etc.

Gesto-forma de la mano + gesto-forma del brazo.

En este apartado hago especial atención, a efectuar en el periodo de aprendizaje y regularmente, el siguiente ejercicio:

(*) Acostado en el suelo y boca arriba el jugador coge el balón en posición de lanzamiento, es decir, balón delante del pecho y codo tocando la barriga o el cuerpo, el jugador debe de lanzar el balón al aire

y regresar al brazo. Si el jugador ejecuta correctamente el movimiento, el balón dará vueltas hacia atrás y regresará al brazo, sino lo lanza con precisión en cuanto a dirección (recordar que el brazo impone dirección) el balón se dirigirá fuera del cuerpo y el jugador tendrá que levantarse para recogerlo y volver al suelo.

Podemos trabajar estos conceptos con mucho de los ejercicios anteriormente expuestos, salvo que el jugador debe centrarse en dos.

- El jugador por libre y sin balón va disparando el brazo hacia diferentes objetivos a diferentes alturas: suelo, nubes, aro, ventanas, compañeros, etc. Dinámico-estático. El brazo hay que dejarlo apuntando al objetivo durante 4 segundos.
- Igual que el anterior. Colocamos diferentes objetivos (conos, aros, monedas) por todo el campo y el jugador debe darle con el balón. Podemos controlar la distancia y la altura del objeto. Estático-dinámico.
- Jugador sentado debe lanzar el balón en el interior de un aro. en la cabeza de un cono, dar a una moneda, etc.
- Igual que el anterior pero colocando en el objeto-diana y al jugador una red de voley que vamos posicionando a diferentes alturas al igual que podemos distanciar la diana. De esta forma conseguimos que el niño se centre en la gesto forma del brazo-muñeca y se olvide del cuerpo al no poder utilizarlo pues está sentado, al igual que está aprendiendo a realizar la parábola del tiro y a comprender su ángulo de precisión.
- Hacemos varias filas, donde paso me voy. Y vamos introduciendo balones. Filas con posición fija y ordenadas o con posición variable.

Posición básica + agarre del balón + gesto-forma de la mano + gesto-forma del brazo.

- Jugador desde la PB debe lanzar el balón en el interior de un aro. en la cabeza de un cono, dar a una moneda, etc.
- (*) Igual que el anterior pero colocando en el objeto-diana y al jugador una red de voley que vamos posicionando a diferentes alturas al igual que podemos distanciar la diana. De esta forma conseguimos que el niño se centre en la gesto forma del brazo-muñeca y se olvide del cuerpo al no poder utilizarlo pues está sentado, al igual que está aprendiendo a realizar la parábola del tiro y a comprender su ángulo de precisión.
- Juego del reloj. Siguiendo las líneas de la zona. Salgo botando a la otra canasta y vuelvo (corriendo).
- A eliminar por puntos: cuando uno llega a 5 encestes el que menos puntos tiene eliminado, continuamos hasta 7, 8, 9 puntos ...

9. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA. _____

Fuente: Smoll y Smith (1987)

Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes. Jose María Buceta.

Pedagogía del baloncesto. Rafael Peyró y Javier Sanpedro.

Baloncesto. Pere Andreu y Víctor García Borda.