

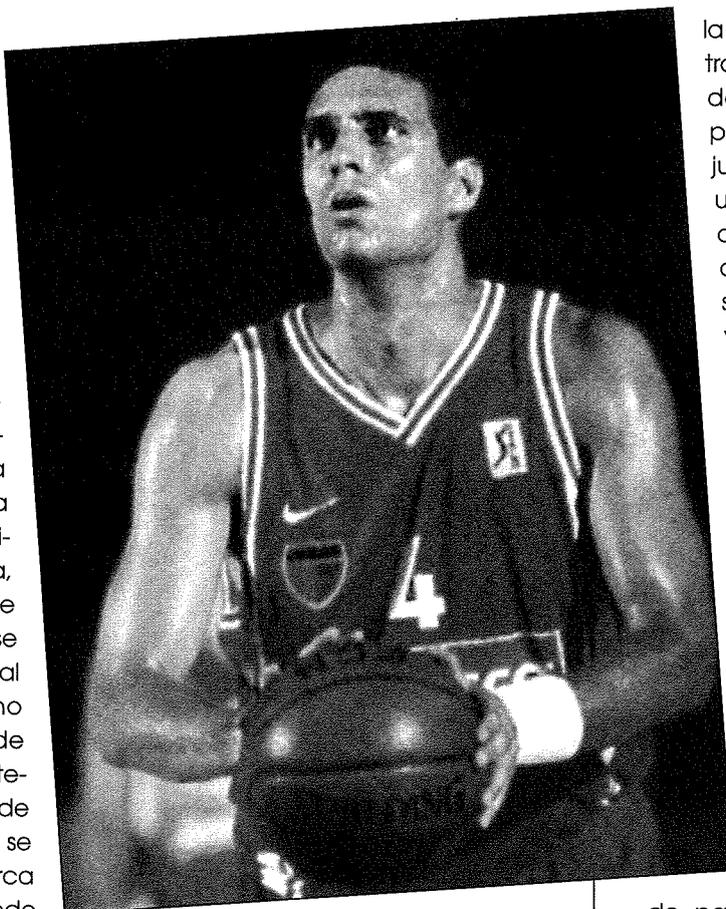
# LOS TIROS LIBRES

Por **CONCEPCION JIMENEZ** (Profesora de Baloncesto INEF Madrid)

**E**s posible que cualquier persona, incluso ajena totalmente a nuestro deporte, conozca lo que es un tiro libre. Todos conocemos que es un tiro que se concede a un jugador de un equipo para compensar determinadas acciones antirreglamentarias. Este tiro tiene unas condiciones óptimas para conseguir una ventaja puesto que es la única situación que permite al jugador que lo realiza, de tirar sin ningún tipo de oposición. Pero no sólo se puede obtener ventaja al convertir la canasta sino que dicha acción puede ofrecer otras ventajas posteriores como la posibilidad de obtener un buen rebote y se consiga una canasta cerca del aro. También se puede conseguir una muy buena organización de una defensa presionante después del último tiro convertido o no; incluso permite al entrenador y los jugadores plantear situaciones estratégicas para lograr la máxima eficacia en momentos claves de partido cuando el resultado es ajustado y el tiempo de partido está agotado.

## ¿QUE ACCIONES DAN LUGAR A LA REALIZACION DE TIROS LIBRES?

Sabemos que se penalizan con tiro libre todas las faltas personales que se realizan en acción de tiro. Todas las faltas que se realicen cuando el equipo infractor ha sumado más de siete faltas persona-



les. Todas las faltas técnicas, antideportivas y descalificantes. Los tiros a realizar serán de un tiro libre, dos o tres en función de la situación que se penaliza.

## LA IMPORTANCIA DEL TIRO LIBRE

Los tiros libres son muy valiosos a lo largo de un encuentro y sobre todo nos acordamos de aquel partido que ganamos o perdimos gracias a un tiro libre en los últimos segundos. Debemos darle importancia a lo largo de todo el partido, puesto que si bien parece determinante en los momentos finales cuando el tanteo es muy ajustado, es cierto que los tiros realizados en los primeros minutos también pueden ser esenciales a

la hora de ganar un encuentro. Hay entrenadores que descuidan este aspecto porque consideran que los jugadores tienen que tener un alto porcentaje dado que es un tiro fácil y cómodo, pero sino se trata con seriedad puede tener graves consecuencias en el equipo.

## PORCENTAJES

Es conveniente que jugadores y equipo tengan un alto porcentaje de tiro a lo largo del partido. Muchos entrenadores opinan que un porcentaje por encima del 70% u 80% es bastante óptimo. También coinciden en que existe un promedio aproximado de 20 a 25 puntos

de partido que son generados por el tiro libre. Aunque existen otros factores que determinan el ganar o perder, y no se puede hablar de una relación directa, se puede observar, en ocasiones, que el equipo que gana un partido tiene un porcentaje de tiros libres más alto que el equipo que pierde, y que los equipos de alta competición, tanto masculina como femenina sí tienen un alto porcentaje de tiro libre.

## CARACTERISTICAS

► **Aspectos técnicos.** Existe una técnica del tiro libre, de este tiro estático, y hay que tenerla en cuenta; sin embargo, dadas las características de este tiro, podría considerarse que el jugador tiene más autonomía en

cuanto a la técnica del tiro. Hay entrenadores que opinan que si sus jugadores tienen un buen porcentaje, que tiren como quieran. No obstante hay que cuidar determinados aspectos para obtener una gran eficacia, sobre todo en aquellos equipos de formación.

► **Concentración.** Es un gran punto a considerar puesto que en muchos casos el jugador, a pesar de encontrarse solo, debe someterse a una gran presión ambiental fruto de un público masivo y enfervorizado, de un tiempo escaso y de un tanteo ajustado, por tanto es conveniente habituar a los jugadores a este tipo de situaciones que hacen que se obtenga el éxito de un partido.

► La **relajación** es otro aspecto a considerar, haciendo hincapié en la respiración como medio para obtenerla.

► Hay entrenadores y jugadores que son partidarios de **visualizar** la acción del tiro antes de realizarlo.

► La **precisión** es un punto esencial que se debe entrenar.

#### ENTRENAMIENTO

Es muy importante que el tiro libre se entrene con seriedad y que no sea exclusivamente el momento para que los jugadores y jugadoras se recuperen de un ejercicio anterior muy intenso. Aunque sea una acción que no requiere intensidad sí debe realizarse con concentración y precisión y es conveniente que los jugadores obtengan el máximo rendimiento gracias a la repetición, a un buen entrenamiento. La elaboración de estadísticas sobre los porcentajes en entrenamientos y partidos ofrecen una evaluación cuantitativa muy positiva sobre este aspecto.

Hay que prestar atención a un aspecto que se puede apreciar en determinados jugadores y jugadoras y es que pueden tener un porcentaje de tiro muy aceptable en los entrenamientos y sin embargo tener un porcentaje mediocre en los partidos. Este detalle hay que cui-



darlo e intentar crear situaciones en los entrenamientos lo más semejantes a las del partido para que estas diferencias no sean tan notables.

#### IMPORTANCIA SOBRE LOS COMPONENTES TACTICOS Y ESTRATEGICOS

Hay situaciones en las que se realiza uno o más tiros libres, en que los entrenadores pueden o deben decidir rápidamente sobre cómo tienen que actuar los jugadores y en concreto el jugador que realiza el tiro libre. Son decisiones que pueden estar previstas y planificadas previamente al partido, o bien puede ser una situación que provoque una elección rápida y arriesgada para

poder conseguir una ventaja sobre el otro equipo. Desde luego son situaciones especiales de final de partido y cuando el tanteo es muy similar. En estos momentos una buena toma de decisión suele ir acompañada de un triunfo en el partido. Vamos a exponer algunos ejemplos que pueden suceder, y ofrecemos una elección que podría ser idónea para conseguir una ventaja.

a) El equipo del jugador que tira pierde de un punto. Quedan dos segundos para acabar el partido. El jugador que tira no es un gran tirador y se achanta en situaciones difíciles.

**Respuesta:** El entrenador solicita un cambio para colocar en el terreno de juego a sus mejores reboteadores y en el caso de que el tirador no consiga el segundo tiro libre poder disponer de ventaja en la opción de rebote y conseguir ganar el partido.

b) El equipo del jugador que tira pierde de dos puntos y quedan dos segundos para acabar el partido. El equipo contrario tiene a sus mejores jugadores con cinco faltas.

**Respuesta:** El entrenador decide que el tirador consiga los dos tiros puesto que el empate provoca una prórroga en la que puede tener más opciones que el equipo rival.

c) El equipo del jugador que tira pierde de dos puntos; quedan dos segundos de partido. Ahora es el equipo del jugador que tira el que tiene a sus mejores jugadores con cinco faltas.

**Respuesta:** El entrenador decide que el tirador convierta el primer tiro y falle el 2º para que se obtenga el rebote y se consiga ganar el partido con una canasta de dos puntos, puesto que considera que estaría en desventaja en una prórroga posterior. □