

EL TIRO LIBRE

Por **MIKE DUNLAP** (Assistant coach Southern California U.)

Antes que nada hay que tener en cuenta que normalmente los tiros libres representan el 25% de los puntos que realiza vuestro equipo. ¿Gastáis un tiempo similar en vuestros entrenamientos en los tiros libres? Si no lo hacéis, lo más normal es que vuestro equipo esté por debajo del 70%, un nivel mediocre.

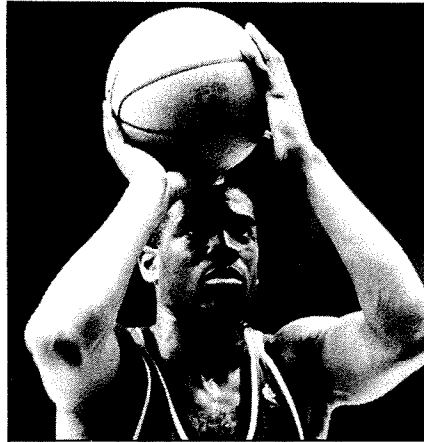
Hay que tener una filosofía como en todo: saber cómo queréis que tiren los tiros libres e insistir porque se tiren de la forma indicada. Un consejo: si vuestros jugadores tiran con más del 80% de efectividad, dejar que lo hagan a su manera.

Puntos a destacar a nivel físico: a) Las piernas; todos los tiros que se realizan acaban con el jugador sobre la punta de los pies, buen equilibrio y buen impulso. b) El codo apunta a la canasta. c) Los ojos apuntan al blanco.

Puntos a destacar a nivel mental: a) Respiración; enseñar a vuestros jugadores que una buena respiración es un vehículo muy importante para relajarse. b) Visión; el jugador debe «ver» el tiro libre convertido antes de tirar.

Cada semana hacer un listado de vuestros jugadores y pedir que realicen un mínimo de 25 tiros libres antes y después del entrenamiento. Cada jugador tiene que apuntar cuántos tiros ha realizado para conseguir 25 canastas; con este sistema los jugadores se responsabilizan desde el primer día de entrenamiento y pueden apreciar de una forma concreta la eventual progresión que realizan. Algunos jugadores se darán cuenta que necesitarán de vuestra ayuda.

El tiempo de entrenamiento dedicado a los tiros libres debe ser constante. Hay que tener constancia en ejecutar siempre estos ejercicios, en pedir la máxima concentración de los jugadores dado que en demasiadas



ocasiones jugadores y entrenadores tienen la tendencia a relajarse durante este tiempo: es un error. Hay que estar más concentrados que nunca, y para ello nada mejor que mantener un nivel competitivo y efectuar algún concurso para que los jugadores se diviertan.

Hay que conseguir que la situación de tiro libre sea una situación importante. Por ejemplo, en un momento del entrenamiento podéis parar el mismo y decir: «esto ha acabado, estáis perdiendo de uno y tenéis la oportunidad de realizar un "uno más uno"; si no anotáis los dos tiros, perdéis el partido». La presión es fuerte y si el equipo que tira, falla, un «suicidio». Así entenderán rápidamente lo importante que es realizar o fallar un tiro libre.

De vez en cuando se puede dar un premio al mejor tirador de tiros libres. Ello contribuye a crear un buen ambiente en el equipo y significar que meter debe ser un aspecto positivo. En el vestuario se puede hablar de los grandes tiradores de libres; a veces, el buen ejemplo es la mejor medicina.

Todos tenemos nuestras ideas sobre cómo se debe tirar un tiro libre. Yo pienso que es una parte del juego que se puede mejorar con poco y la recompensa vale el esfuerzo realizado.

Independientemente del talento

del tirador, ésta es un área donde el entrenador puede tener una gran influencia y puede conseguir alguna victoria más de las previstas gracias a ello.

Ejercicios: como entrenador debéis enseñar a los jugadores cómo concentrarse y desafiarlos constantemente. Esta es una serie de ejercicios que los pone en situación de desventaja o de presión.

Ejercicio 1: «Five point»

- a) 5 puntos por un tiro que entra sin tocar el hierro.
- b) 4 puntos si el balón toca aunque en mínima parte el hierro.
- c) 3 puntos si el balón golpea ambos lados del anillo.
- d) 2 puntos si el balón golpea el anillo tres veces, rebotea, etc., y entra.
- e) 1 punto cuando el balón gira en el anillo o golpea el tablero.
- f) 0 puntos para cada fallo.

De esta forma el tirador además de concentrarse para anotar, debe concentrarse en la forma en cómo lo hace.

Ejercicio 2: «the lap»

- a) Dividir el equipo en diversos grupos.
- b) Cada jugador efectúa un tiro.
- c) Si el primer jugador anota y el segundo falla, éste tiene que hacer una vuelta a la cancha corriendo.
- d) Si el primero y el segundo meten y el tercero falla, éste debe realizar dos vueltas, y así seguido.

Es un buen ejercicio porque la presión aumenta a medida que se realizan tiros.

Ejercicio 3: «the basket»

- a) Cada jugador debe anotar un tiro libre en cada cesto que hay en el pabellón, de forma consecutiva. Si falla, comienza desde el principio.

Es un buen ejercicio para romper la rutina.