

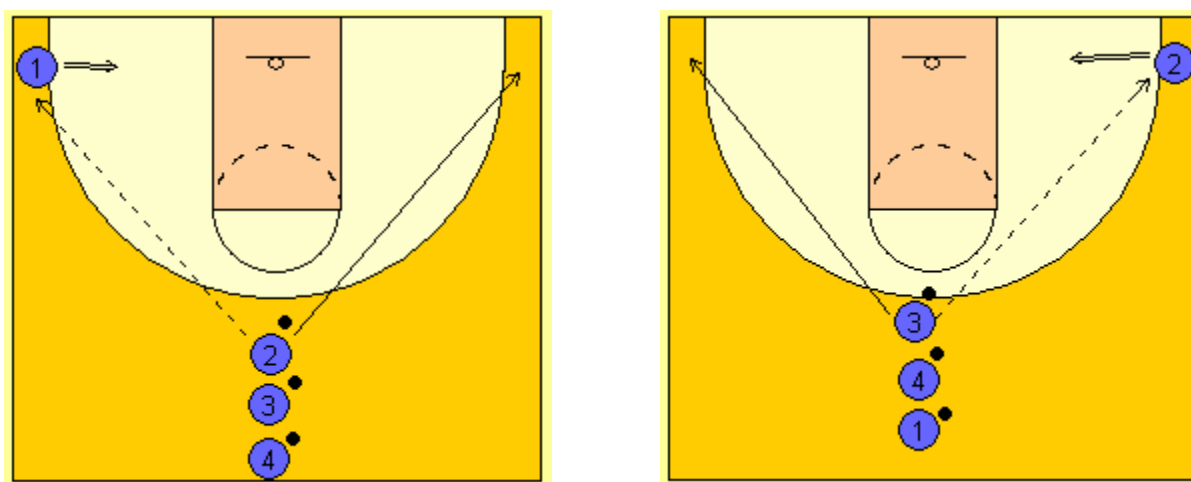
## 10 EJERCICIOS DE TIRO

Autor: Javier Rodríguez Espinosa

### Introducción

El presente artículo presenta 10 sencillos ejercicios de tiro que pueden ser ejercidos en prácticamente todos los niveles de formación y competición, no se incluyen variantes al objeto que cada entrenador los conforme según les interese.

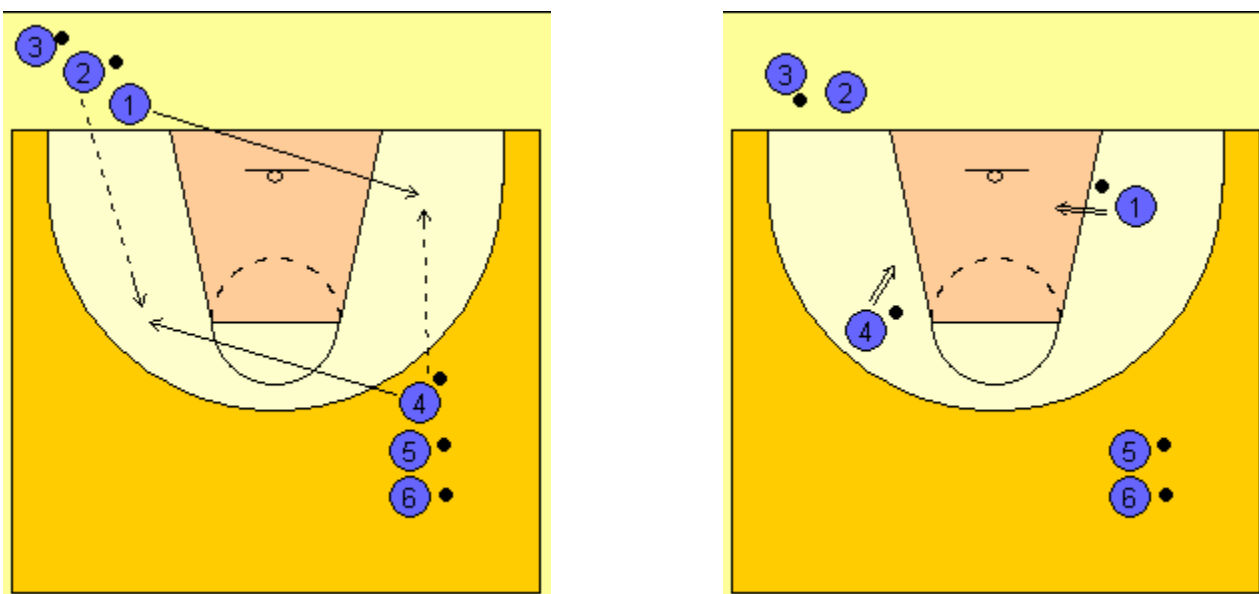
#### 1) FLECHA DE TIRO



Colocación: Jugadores colocados en una única fila y todos con balón salvo el primero.

Realización: El jugador 1 sale a un lateral y recibe balón de 2, lanza y coge su rebote volviendo a la fila mientras 2 va al lateral contrario.

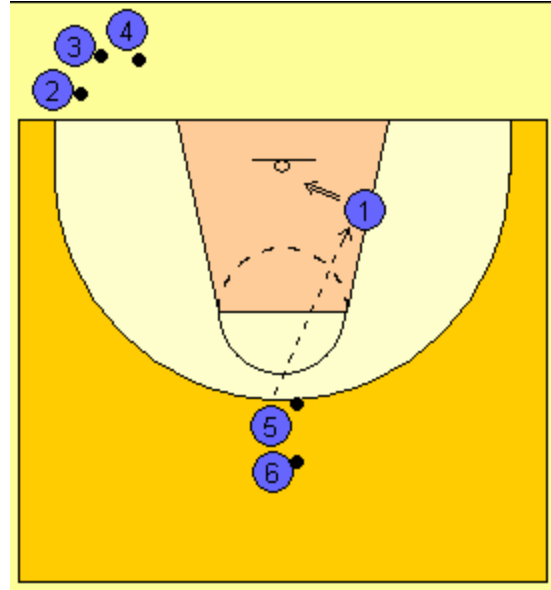
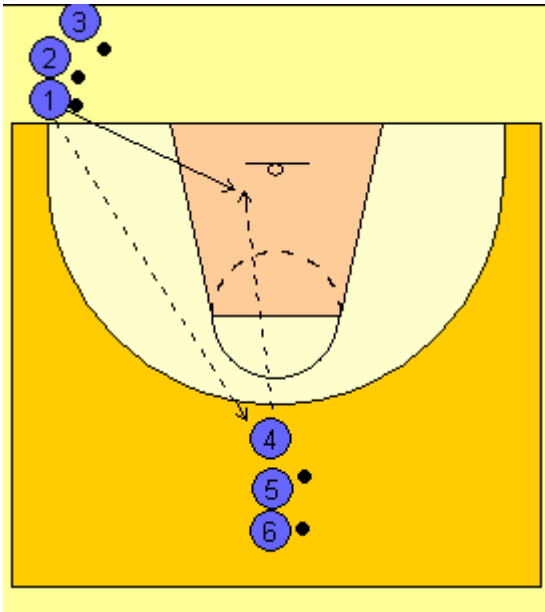
#### 2) TIRO TRAS CORTE POSTE ALTO-BAJO



Colocación: Jugadores en dos filas, todos con balón salvo el primero de una de las filas.

Realización: Se producen dos cortes simultáneos, 1 corta al lado contrario recibiendo pase de 4 y lanza, coge su rebote y va a la fila del poste alto. 4 después de pasar, corta y recibe pase de 2 lanzando y cogiendo su rebote yendo a la fila del poste bajo.

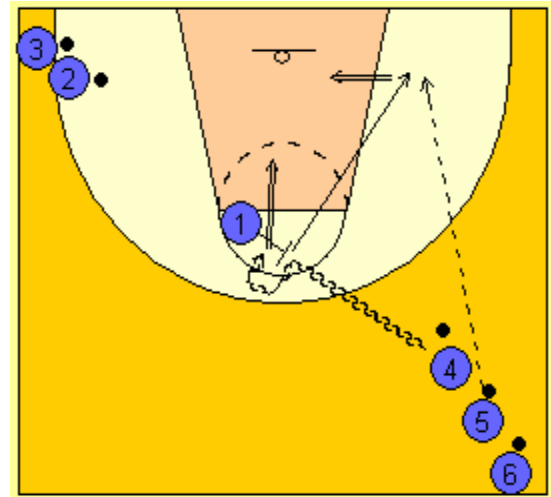
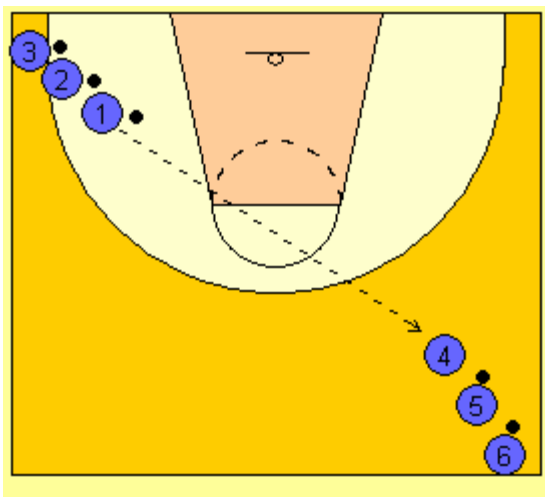
### 3) DOBLE TIRO BAJO CANASTA



Colocación: Jugadores en dos filas, todos con balón salvo el primero de la fila de arriba.

Realización: 1 pasa a 4 y corta para entrada, cruza la bombilla y recibe nuevo pase de 5 para otro tiro desde el lado contrario, coge su rebote y va a la fila de arriba. 4 coge el rebote después del primer tiro y se va a la otra fila

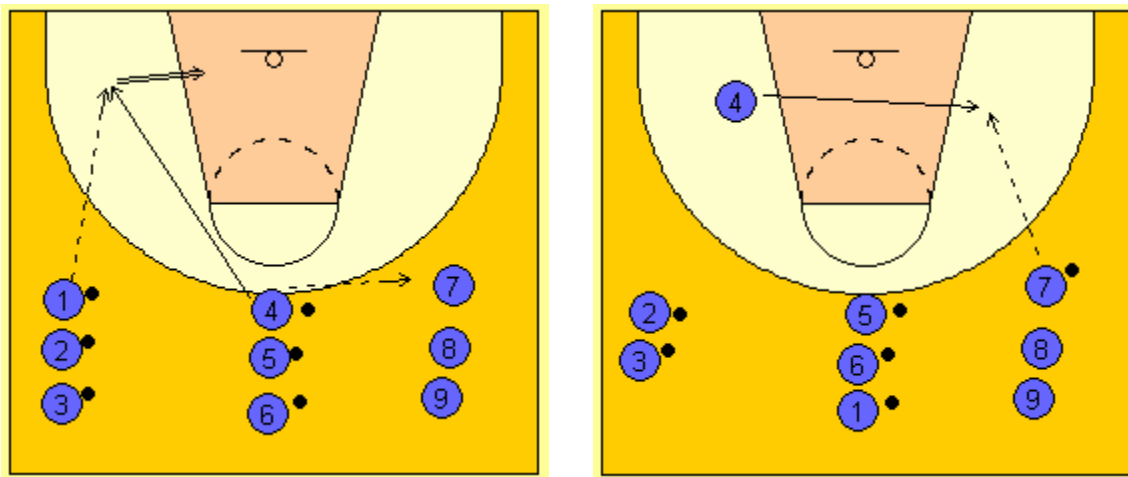
### 4) TIRO TRAS BLOQUEO DIRECTO



Colocación: Jugadores en dos filas en diagonal, todos con balón salvo el primero de la fila de arriba.

Realización: 1 pasa a 4 y sube a la bombilla para bloquear a 4 que sube en dribbling, 4 tira tras salir del bloqueo, coge su rebote y va a la fila contraria. 1 después de bloquear continúa al poste bajo donde recibe pase de 5 y lanza a canasta, coge su rebote y cambia de fila

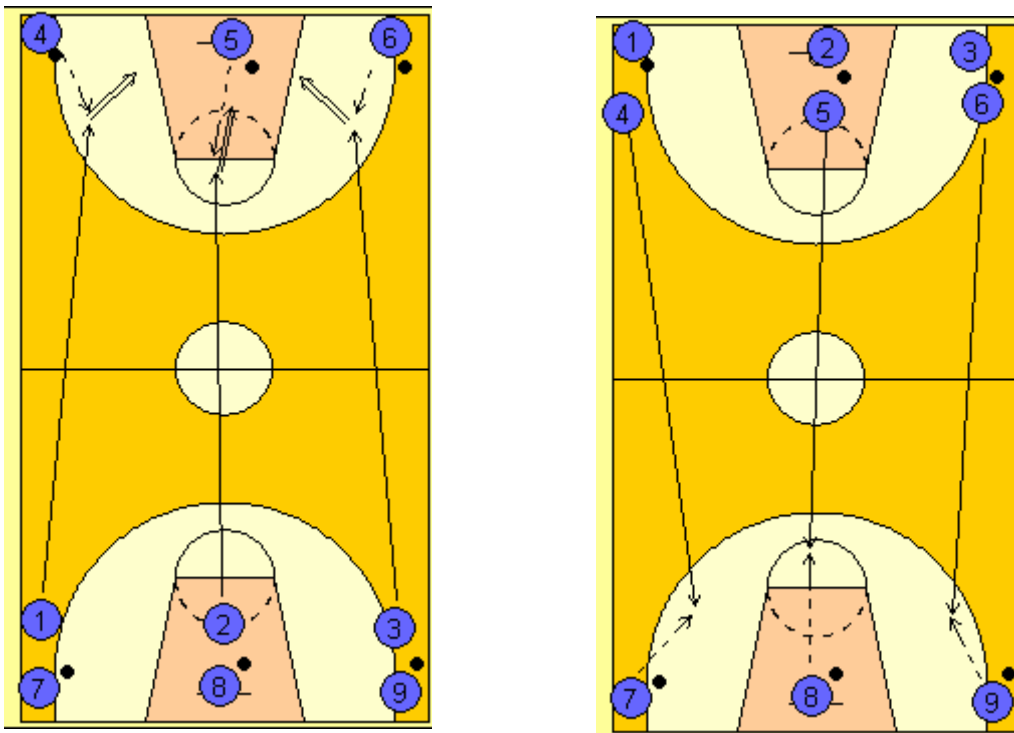
## 5) TIRO DOBLE MEDIA DISTANCIA



Colocación: Jugadores en tres filas, las dos primeras con balón .

Realización: 4 pasa a 7 y corta al lado contrario donde recibe pase de 1 y tira. Vuelve a cortar por el centro de la zona recibiendo pase de 7 para posterior lanzamiento. En la rotación 1 coge el rebote del primer tiro y va a la fila del centro, 7 coge el rebote y va a la primera fila y 4 después de lanzar va a la fila sin balón.

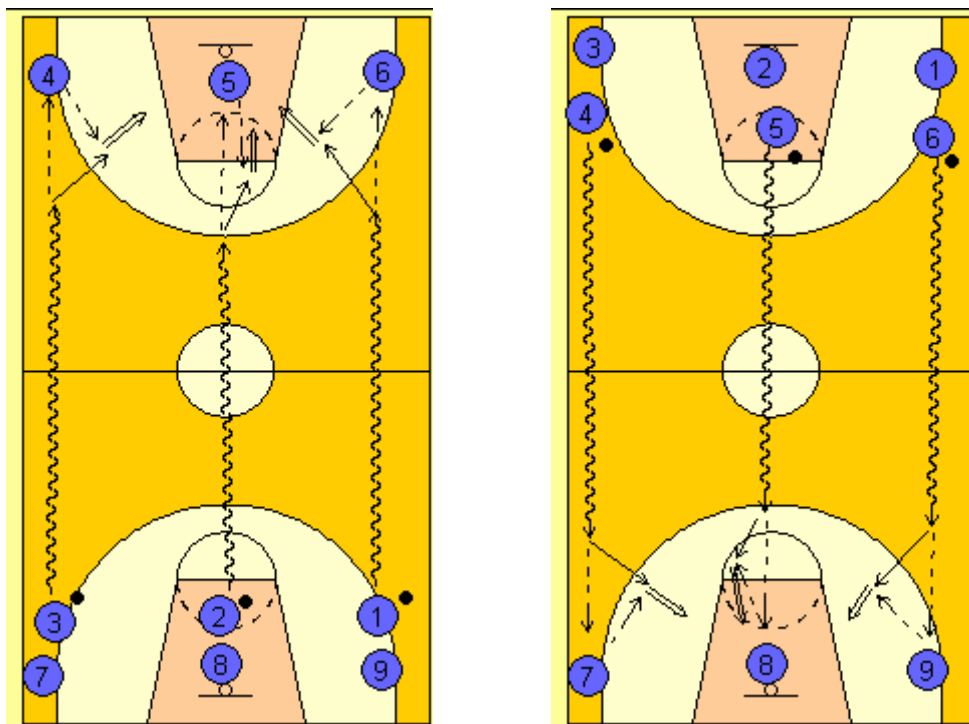
## 6) TIRO EN CARRERA TRAS PASE



Colocación: Jugadores en filas, las primeras que inician la carrera sin balón.

Realización: 1, 2 y 3 salen en carrera y reciben pase de 4, 5 y 6 respectivamente, realizan tiro según indique el entrenador (parada en un tiempo, en 2, lanzamiento triple, etc.) y cogen su rebote ocupando posición distinta de donde han tirado. 4, 5 y 6 después de realizar el pase inician carrera al otro campo para recibir pase de 7, 8 y 9.

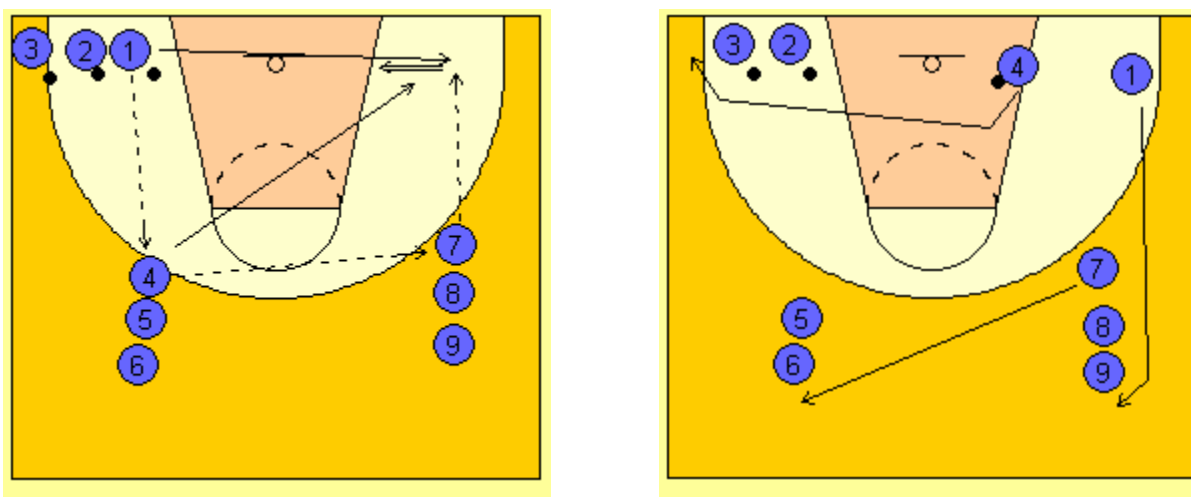
## 7) TIRO EN CARRERA TRAS BOTE Y PASE



Colocación: Jugadores en filas, las primeras que inician la carrera son las únicas con balón.

Realización: 1, 2 y 3 salen en dribbling y a la altura de la línea de tres puntos se pasa a la jugadora de enfrente, se hace un cambio de dirección corto y se recibe pase para tiro inmediato, los pasadores cogen el rebote y salen en dribbling al otro campo para realizar la misma ejecución del ejercicio.

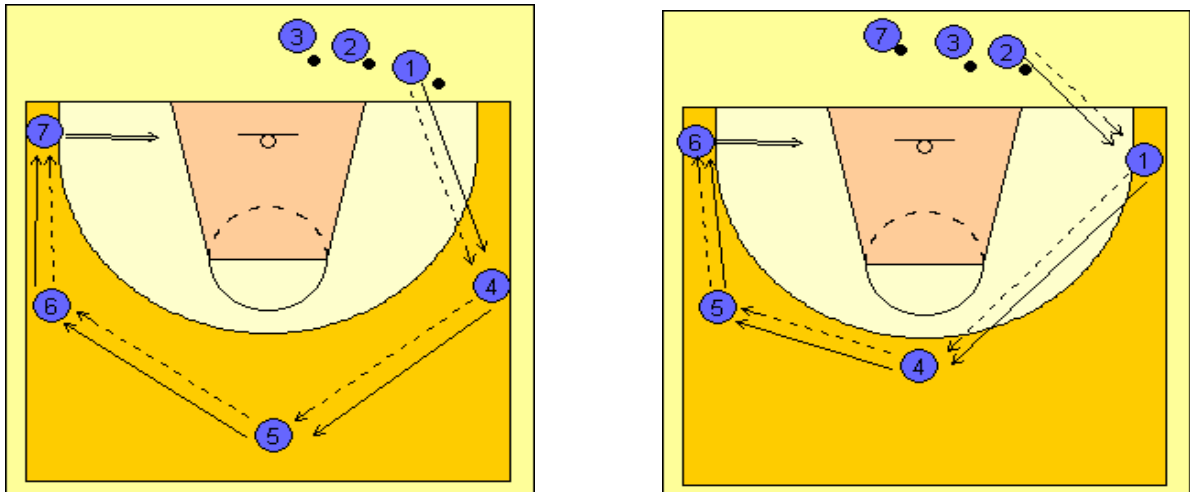
## 8) TIRO CON OPOSICIÓN



Colocación: Jugadores en tres filas, una de ellas con balón.

Realización: 1 pasa a 4 y corta al otro lado de la zona, 4 pasa a 7 y corta en diagonal a presionar el tiro de 1, el cual debe lanzar en cuanto reciba de 7 o bien fintar el lanzamiento. En la rotación, 1 pasa a la fila más cercana, 4 coge el rebote y va a la fila con balón y 7 a la fila a su izquierda.

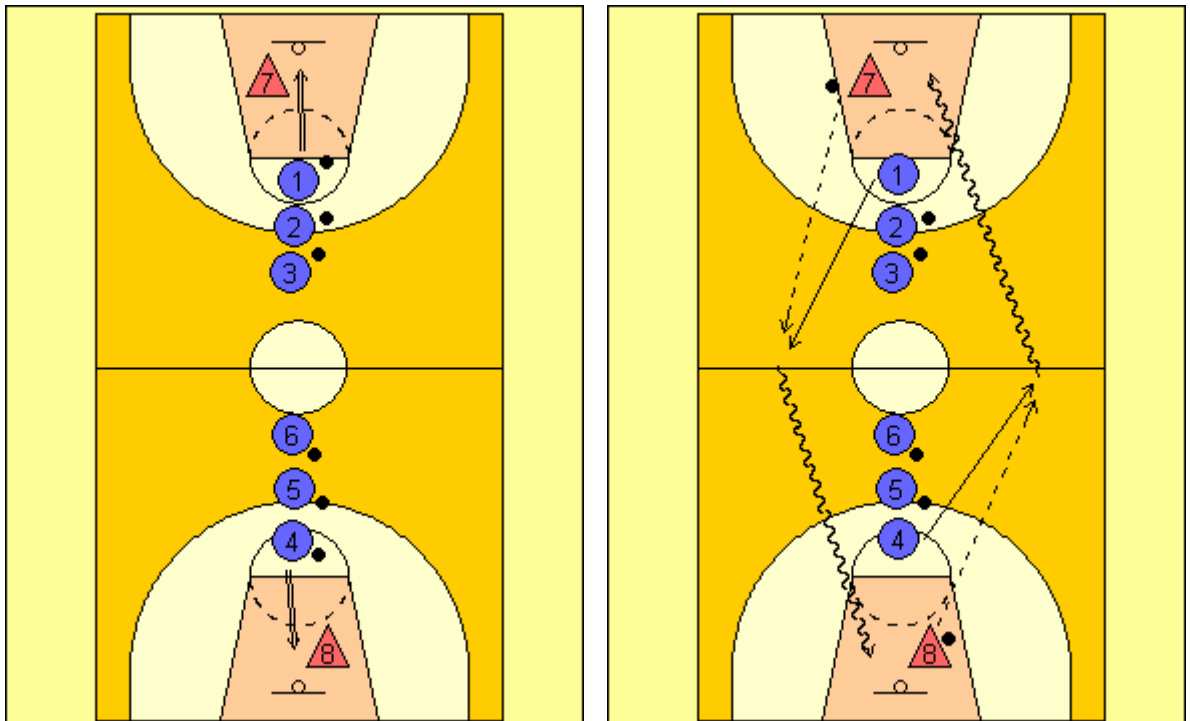
## 9) TIRO TRAS CIRCULACIÓN DE BALÓN



Colocación: Jugadores distribuidos como se indica en el gráfico, el resto fuera del campo con balón.

Realización: El ejercicio busca la circulación de balón hasta encontrar la esquina que favorezca un lanzamiento de tres puntos sin oposición, se inicia con un pase del jugador que se encuentra fuera del campo y el balón va circulando hasta llegar a la esquina, según se pasa, se coloca en el mismo sitio a dónde se ha pasado.

## 10) TIRO LIBRE, PRIMER PASE DE CONTRAATAQUE Y ENTRADA



Colocación: Jugadores distribuidos como en la línea de tiro libre con balón salvo dos bajo canasta como reboteadores

Realización: Se lanza tiro libre, si se convierte es el reboteador, si falla, se abre para recibir primer pase del reboteador y hacer una entrada a la otra canasta, poniéndose nuevamente en la fila donde ha hecho la entrada.