

## PERFECCIONAMIENTO DEL TIRO PROPUESTA METODOLÓGICA

ENTRENADOR ALEJANDRO GAVA

*Los entrenadores podemos influir en la mecánica de ejecución, podemos influir en la práctica del tiro y en la toma de decisiones.*

Importante que los jugadores se acostumbren a entrenar solos y que sea una práctica consciente que puedan ellos mismos autoentrenarse.

El armado del tiro, la biomecánica arranca su movimiento desde las piernas hacia el punto final del quiebre de muñeca "el punto más alto"

*La progresión de aprendizaje en el tiro va desde lo estático hacia el tiro con salto con todas las posibles variantes, para luego pasar a una etapa de entrenar la velocidad de ejecución.*

Gava marca como importante tener bien claro lo que es la técnica, para luego pasar a la metodología. Bajo este concepto el coach va marcando los detalles técnicos de postura, de pies y cuerpo, agarre del balón, el movimiento progresivo de los brazos, la alineación del codo y todo en su conjunto. Al tiempo que va matizando con los errores típicos que suelen realizarse en la formación y aprendizaje del tiro.

El factor de tiempo, la cantidad de puntos y la consigna de los ejercicios de tiro son los que ayudan poco a poco a mejorar la puntería. Y también el diseño de las actividades refuerzan la confianza de los jugadores...

Luego de marcar los puntos importantes realizó con jugadores ejercicios de tiro cercanos al aro con una mano, para ir asentando los detalles más importantes. Al tiempo que el coach





corregía con detalles específicos tras ir observando a los jugadores. También trabajaron con ejercicios para mejorar la calidad en la toma del balón y la continuidad hasta el final.

Ejercicios de estabilidad y precisión a una pierna, con saltos y giros.

Detenciones con la ejecución de la postura de tiro y continuidad.

Nuestro agradecimiento a Claudio Medina por este resumen libre