



Construcción del tirador

Técnica individual, lectura, velocidad y toma de decisiones para jugar mejor al básquet

 *Cómo dominar los pies, el primer paso, el pique, la recepción, el pase y la lectura para transformar la técnica individual en ventajas reales de juego.*

LEANDRO GARCIA MORALES

1. Resumen de la Cápsula

La disertación está centrada específicamente en **el desarrollo del tiro de tres puntos**, con especial énfasis en jugadores en formación, técnica, biomecánica, visualización, memoria muscular, selección de ejercicios, progresión de dificultad y utilización de la competencia como herramienta pedagógica.

Este documento está pensado para vos que te desempeñas como **entrenador/as de básquet**, diferenciando lo académico, lo técnico-táctico, los ejercicios y los tiempos del video.

1. Resumen académico

La disertación aborda el desarrollo del **tiro de tres puntos** desde una perspectiva predominantemente técnico-metodológica, vinculándolo con la evolución del básquetbol contemporáneo y con las necesidades específicas del jugador en formación.

Comienza señalando que el tiro de tres modificó profundamente la estructura del juego. Actualmente, la línea de tres funciona como referencia tanto ofensiva como defensiva y contribuye a una concepción del básquet que se desplaza **“de afuera hacia adentro”**, donde los equipos buscan generar ventajas y espacios a partir de la amenaza exterior.

Desde esta perspectiva, desarrollar tiradores deja de ser una tarea específica de los jugadores perimetrales y pasa a constituir una necesidad del desarrollo integral del jugador.



Sin embargo, establece una advertencia particularmente relevante para el básquet formativo: **no debe adelantarse el tiro de tres cuando el jugador todavía carece de las condiciones físicas necesarias para ejecutarlo correctamente.** La utilización de una distancia excesiva puede modificar negativamente la técnica y generar hábitos difíciles de corregir posteriormente.

Por ello, la propuesta prioriza la construcción progresiva del gesto:

técnica → repetición → memoria motriz → puntería → movimiento → oposición/competencia.

2. El tiro de tres como fenómeno técnico-táctico

Aunque el clinic está fuertemente orientado a la técnica individual, existe una dimensión táctica importante.

Señala que el básquet contemporáneo se organiza alrededor del valor del tiro de tres y que la línea exterior condiciona tanto al ataque como a la defensa. La amenaza de tiro obliga a las defensas a extenderse y genera posibilidades para jugar posteriormente hacia el interior.

Aparece entonces una relación táctica:

Amenaza exterior → mayor espacio → posibilidad de atacar el interior.

El tiro no es presentado simplemente como una habilidad aislada, sino como un elemento que modifica la estructura espacial del juego.

3. Técnica del tiro y desarrollo físico

Uno de los principales aportes metodológicos está relacionado con la edad del jugador.



Sostiene que cuanto más lejos se encuentra el jugador del aro, **mayor importancia adquieren los detalles técnicos**. Pequeños errores en la posición de las manos, muñeca, acompañamiento, trayectoria o equilibrio tienen mayor incidencia cuando aumenta la distancia.

Por ello propone:

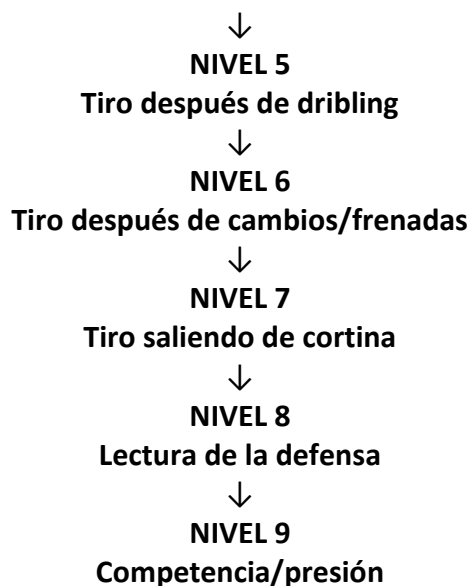
- no forzar tempranamente el tiro de tres;
- priorizar una técnica limpia;
- desarrollar fuerza progresivamente;
- evitar compensaciones;
- construir el gesto antes de exigir distancia;
- trabajar primero cerca del aro;
- aumentar gradualmente la distancia.

La idea central es que **la distancia no debe determinar la técnica; la técnica debe determinar cuándo el jugador está preparado para aumentar la distancia**.

Progresión metodológica del tiro

La progresión general del clinic puede representarse así:





Esta progresión se desprende directamente de la exposición, que pasa desde el tiro parado hacia movimiento, dribling y finalmente situaciones con cortinas y lectura.

13. DESGLOSE CRONOLÓGICO DE EJERCICIOS

A continuación, separo específicamente los ejercicios que **el disertante realiza o propone**, diferenciándolos de las explicaciones teóricas.

Inicio	Ejercicio / contenido	Objetivo
20:22	Trabajo de pies para el tiro	Equilibrio y base
21:10	Tiro a pie firme	Construcción del gesto
21:16	Recepción + tiro	Coordinación recepción-ejecución
23:09	Variantes de recepción y pies	Adaptación y consistencia
28:09	Tiro en competencia	Presión y motivación
28:27	Progresión cerca → línea de 3	Preparación progresiva
28:43	Tiro parado por posiciones	Técnica + puntería

Inicio	Ejercicio / contenido	Objetivo
33:04	Preparación de ejercicios de cancha	Transición teoría-práctica
33:25	Tiro de tres parado	Aplicación práctica
34:02	Recibir → tirar → tomar rebote → pasar	Repetición del gesto
34:58	Competencia de tiro	Presión competitiva
36:16	Corrección: preparación previa al tiro	Visualización + pies
37:07	Preparación de pies antes de recibir	Reducir movimientos innecesarios
40:44	Tiro desde 45°	Recepción + orientación
41:09	Tiro en movimiento	Coordinación de pies
41:38	Salida → recepción → tiro	Tiro dinámico
42:32	Pierna interna/pierna externa	Mecánica de recepción
44:43	Tiro sobre dribling	Pies + frenada
45:02	Frenar y tirar	Equilibrio
45:53	Dribling + frenada + tiro	Tiro después de desplazamiento
46:14	Corrección individual	Alineación corporal
46:57	Competencia: 5 convertidos / 3 consecutivos	Presión
47:15	Variaciones del tiro en carrera	Cambio de mano, freno, salto lateral/atrás
48:11	Salidas de cortina	Tiro tras bloqueo
48:28	Cortina + parada + tiro	Lectura
48:35	Defensa que marca lejos → tiro	Lectura de close-out
48:53	Cortina indirecta → salida a 45°	Tiro tras bloqueo
49:23	Cortina normal → salida → tiro	Técnica + espacio
50:22	Salida rápida de cortina	Economía de pies
51:05	Variaciones de salida	Adaptación al sistema
52:03	Competencia entre compañeros	Presión similar al juego
55:01	Recepción + pique + tiro	Tiro con movimiento
55:21	Series de 50 convertidos	Volumen + automatización



Inicio	Ejercicio / contenido	Objetivo
55:33	Movimiento + cortina + tiro de tres	Situación compleja
01:00:00	Trabajo específico de gestos menos automatizados	Corrección individual

MAPA DE TEMAS DEL VIDEO

Tiempo Capítulo

00:00	Introducción: desarrollo del tiro de tres
00:23	Evolución histórica del triple
02:37	La línea de tres como referencia ofensiva y defensiva
03:24	Básquet “de afuera hacia adentro”
04:16	Analítica y selección del tiro
05:19	¿Cuándo deben empezar a tirar de tres los jóvenes?
06:07	Desarrollo físico y distancia de tiro
06:57	Técnica del tiro
07:52	Técnica limpia en formativas
09:14	Visualización
10:54	¿Dónde mirar al tirar?
13:04	Mirar el centro del aro
15:50	Concentración visual
16:21	Memoria muscular
17:32	Riesgo de automatizar una mala técnica
18:32	Técnica + componente mental
19:48	Cómo trabajar el tiro en cancha
20:22	Pies y base del tiro
21:10	Tiro a pie firme
23:09	Variantes de recepción
23:32	Balance de pies



Tiempo	Capítulo
24:18	Diseño del entrenamiento
25:05	Crear espacio específico para tirar
26:00	Rol del entrenador en la corrección
27:24	Tiro bajo presión
28:09	Competencia
28:27	Progresión hacia el triple
28:43	Técnica + puntería
29:39	Diagnóstico de errores
30:26	Error corto/largo vs. derecha/izquierda
31:00	Mano guía
32:32	Preparación para la práctica
33:04	Inicio de ejercicios en cancha
33:25	Tiro de tres parado
34:02	Recepción + tiro
34:58	Competencia
36:16	Preparación previa a la recepción
37:07	Preparar pies antes de recibir
40:44	Tiro desde 45°
41:17	Tiro en movimiento
44:43	Tiro después de dribling
45:02	Frenada + tiro
46:14	Corrección individual
46:57	Competencia de tiro
47:15	Variantes del tiro en carrera
48:11	Salidas de cortina
48:53	Cortina indirecta + tiro
49:23	Cortina clásica + tiro
50:22	Salida rápida de cortina
51:05	Variantes según sistema



Tiempo	Capítulo
52:03	Competencia y presión
53:09	Trabajo extra del jugador
54:38	Metodología personal de entrenamiento
55:01	Progresión de 500 tiros
55:21	Series de 50 convertidos
56:04	Escasez de tiradores como desafío
56:47	Desarrollo general del tiro
57:02	Mentalidad del tirador
58:39	Zonas de comodidad del tirador
59:25	Cómo aumentar la complejidad
01:00:00	Trabajo sobre debilidades
01:01:01	Cierre

PRINCIPALES ASPECTOS TÉCNICOS

Para un entrenador, yo sintetizaría los fundamentos técnicos trabajados en **10 variables**:

1. **Base de pies** Debe proporcionar estabilidad y permitir producir fuerza.
 2. **Balance** Evitar pies excesivamente juntos o separados.
 3. **Piernas y zona media** Participan activamente en la producción de fuerza.
 4. **Mano de tiro** Debe dirigir la pelota.
 5. **Mano guía** Debe acompañar sin desviar.
 6. **Alineación** Pies, cuerpo, brazo y aro deben relacionarse correctamente.
 7. **Preparación previa** El jugador debe estar preparado para lanzar antes de recibir.
 8. **Referencia visual** Mantener una referencia constante hacia el aro.
 9. **Repetibilidad** La mecánica debe poder repetirse.
 10. **Progresión** La distancia y dificultad deben aumentar gradualmente.
-

PRINCIPALES ASPECTOS TÁCTICOS

A. El triple como herramienta de spacing



El tiro exterior condiciona la defensa y permite generar espacio para atacar el interior.

B. Tiro tras movimiento

El jugador debe poder lanzar después de:

- recepción;
- salida;
- dribling;
- frenada;
- cambio;
- cortina.

C. Lectura de la defensa

El jugador puede modificar su acción según:

- distancia del defensor;
- espacio disponible;
- dirección de salida;
- tipo de cortina.

D. Tiro dentro de sistemas ofensivos

Las salidas de cortinas pueden adaptarse a diferentes estructuras ofensivas: Flex y otras variantes.

E. Competencia como aproximación al juego

La presión competitiva busca reproducir parcialmente la dimensión psicológica del partido.

“Primero técnica, después puntería; primero control, después velocidad; primero automatización correcta, después complejidad.”

El disertante insiste en que no sirve acumular miles de repeticiones si el patrón técnico es incorrecto. Incluso señala explícitamente que **2.000 repeticiones mal ejecutadas no necesariamente producen mejora.**

Este es, a mi criterio, el **núcleo pedagógico más importante de toda la transcripción**: el expositor no plantea simplemente una batería de ejercicios, sino una progresión desde el **control técnico del gesto hasta su utilización bajo movimiento, presión, competencia y contexto táctico.**
