



Xabi Jimenez

Xabi Jiménez es un joven entrenador de la generación del 82. Llegó a Navarra con 15 años desde su Valencia natal. Es un buen conocedor del baloncesto de nuestra comunidad ya que desde su llegada a Pamplona ha entrenado tanto masculino como femenino en prácticamente todas las categorías y en numerosos clubes navarros como Calasanz, Echavacoiz, Larraona, Burlada, Ursulinas y Lagunak. Ha colaborado 4 años con la Federación Navarra de Baloncesto tanto en campus como con selecciones, en las que ha estado 2 años como entrenador ayudante de la selección cadete femenina y otros 2 como seleccionador cadete masculino (selección de 1º y 2º año). Actualmente ejerce de director deportivo en Lagunak, club con el que ha conseguido este año el subcampeonato Junior Masculino. Este verano recibió la llamada de Basket Navarra dónde ejerce desde entonces cumpliendo las labores de 3º entrenador en la categoría Leb Plata.

Mejora individual del jugador en periodos sin competición

A la hora de analizar jugadores, tanto de rivales como de nuestro propio equipo, es alarmante la cantidad de carencias técnicas con las que nos encontramos, que a su vez son las mismas que hacen al jugador menos determinante y más defendible. Estas carencias se extienden a todas las categorías, viendo estos casos desde categorías de formación hasta la propia LEB Plata donde puedes plantear trampas defensivas en relación a estas diferencias.

Para mejorar cómo jugador es imprescindible el aprovechamiento del tiempo, y trabajar en periodos en los que no tenemos competición y ya no entrenamos con nuestro equipo, ser capaces de mejorar con el autoentrenamiento. El jugador debe ser capaz de mejorar por su cuenta, todo aquello que ha visto en entrenamientos, y sobretodo aquellos aspectos en los que es menos hábil, o en los que quiere llegar a ser más determinante. A continuación voy a proponer trabajo que puede realizar un jugador solo, y que le pueden ayudar a mejorar ciertos aspectos.

Mecánica de tiro

Para conseguir alcanzar una buena mecánica de tiro, y con ella un mayor acierto debemos seguir las siguientes pautas y alcanzaremos una buena línea de tiro desde que el balón deja el contacto con el jugador, hasta que alcanza la canasta.

Pautas

Colocación de los pies tobillos: Los pies deben estar colocados en línea con los hombros, paralelos el uno al otro (podemos controlarlo poniendo un balón entre los tobillos, y así evitaremos que gire el cuerpo). Adelantaremos ligeramente el pie que se corresponde con la mano que va a efectuar el lanzamiento.

Posición corporal: Debemos mantener el cuerpo perpendicular al suelo. Podemos imaginar una línea desde el centro de la cabeza que baje recta hasta acabar entre los 2 pies. Nunca habrá que sacar el tronco del cilindro dibujado por esa línea.

Colocación de brazos: El brazo que va a ejecutar el tiro debe de estar colocado con un ángulo de 90º respecto al costado del cuerpo, 90º respecto al pecho y 90º en el triángulo que va desde hombro hasta muñeca. El brazo izquierdo únicamente acompaña al tiro para ganar estabilidad y mayor superficie de sujeción de balón, evitando que este se mueva. No deberá interponerse en la línea de tiro, y se despegará del balón unos segundos antes de efectuar el lanzamiento. En todo momento debemos visualizar el aro por debajo del balón, ya que de esta forma evitaremos tirar desde el pecho, y conseguiremos sacar el balón lo más arriba posible.

Línea de tiro: Con esta colocación del cuerpo, al adelantar ligeramente el pie, conseguimos que se dibuje la línea de tiro (podemos incluso dibujarla en el cuerpo del jugador para memorizar el concepto con la visualización por parte del jugador). Esta línea imaginaria saldría desde los dedos de los pies, pasando por la rodilla, y el hueso de la cadera del mismo costado que asomará ligeramente si tenemos una buena

colocación; el siguiente punto de la línea sería el codo del jugador, subiendo por el brazo hasta llegar a la muñeca, y finalizará en el momento del tiro en el dedo índice.

El balón deberá salir girando de la mano manteniendo tape o esparadrapo dividiendo el balón en dos partes iguales). De esta forma veremos si el balón gira desviado o lo hace manteniendo la línea que hemos marcado.

El lanzamiento: Previamente a realizar el lanzamiento deberemos aprovechar toda la fuerza que nos aporte nuestro cuerpo. Para ello deberemos comenzar flexionando el cuerpo

manteniendo la línea cabeza-pies que hemos indicado antes. Después de este movimiento de flexión, viene el de extensión, que debe finalizar con el cuerpo completamente extendido, finalizado con un golpe de muñeca equilibrado, y manteniendo en todo momento la línea de tiro.



Foto cedida por Diario de Navarra

7 pasos a seguir para el tiro:

- 1.- PIES: Colocación correcta.
- 2.- TRES ÁNGULOS: Con tronco, con pecho, hombro-muñeca.
- 3.- LÍNEA: Pie, rodilla, cadera, codo, muñeca (mano, balón, aro).
- 4.- VISUALIZAR ARO: Por debajo del balón.
- 5.- FLEXIÓN: Manteniendo línea cabeza-pies.
- 6.- EXTENSIÓN: Manteniendo línea cabeza-pies, el cuerpo completamente estirado.
- 7.- MUÑECA: El balón da vueltas, mantenemos la línea, los dedos se quedan apuntando al aro.

Ejercicio básico para el trabajo del tiro:

Con un balón entre los tobillos y un balón rodeado con una tira de esparadrapo o tape.

Variante 1: Tiros cercanos, siguiendo los 7 pasos, pero sin despegar los pies del suelo, haciendo especial hincapié en la memorización de los pasos.

Variante 2: Tiros cercanos con dedos índice y corazón para visualizar como el balón gira, y mantiene la línea.

Variante 3: Tiro en movimiento tras bote, podemos ir cambiando la dirección y el sentido del bote, hacia un lateral, hacia adelante o hacia atrás, para después realizar una buena parada y tirar con equilibrio.

Variante 4: Nos colocamos en línea de fondo y lanzamos el balón adelantado hacia la línea de tiro libre. Lo cogemos a la vez que damos el primer apoyo (pie interior) y giramos para apoyar el pie exterior estando ambos apuntando a canasta al realizar el tiro.

Variante 5: Para tener unos buenos porcentajes de tiro es muy importante el volumen de lanzamientos realizados, por lo que es aconsejable marcarse varias zonas del campo, y realizar todos los días varias series desde esas posiciones, apuntando anotaciones. Por ejemplo: 20 tiros desde las posiciones rodeadas, y 50 desde la línea de tiros libres, apuntando en un papel el número de tiros anotados para ver la evolución que llevamos.

Lectura de defensa desde poste medio y bajo (de espaldas al aro)

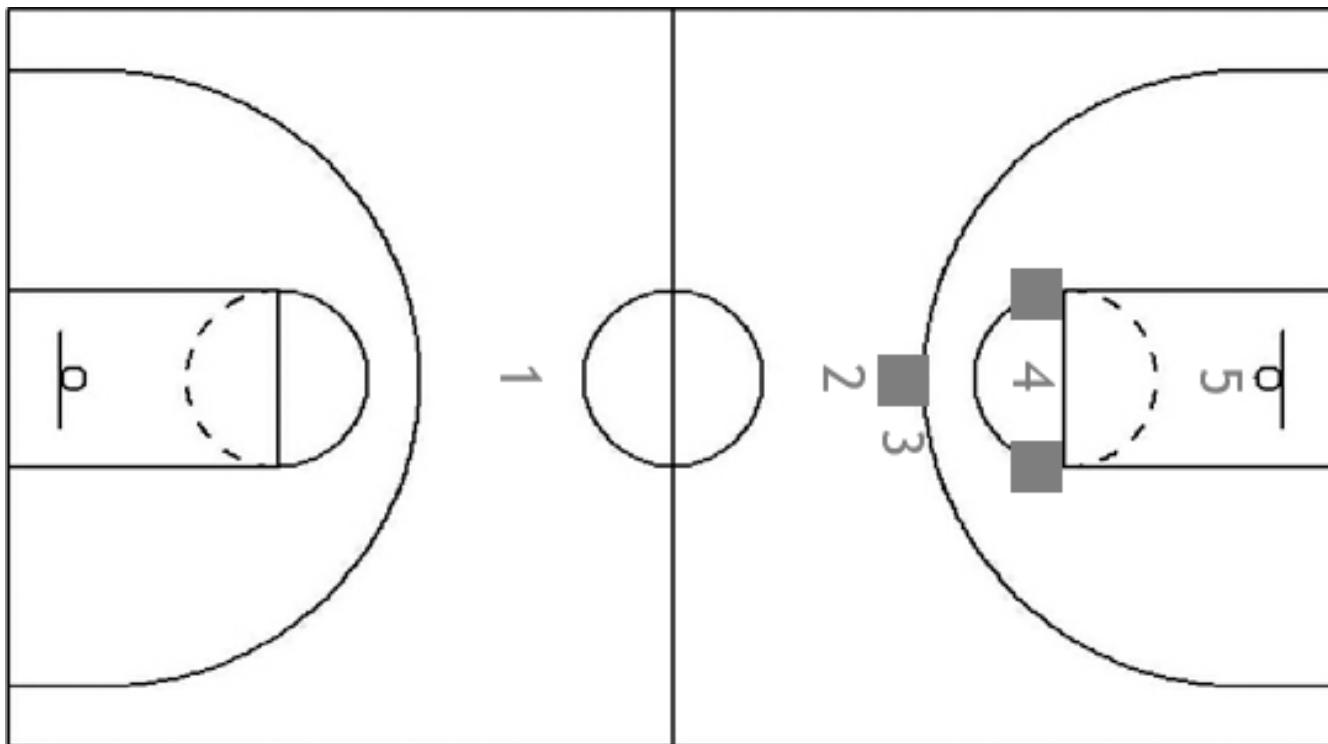
Vamos a realizar varios movimientos desde posiciones interiores dependiendo de cómo actúe la defensa en cada momento. Todas estas situaciones están planteadas tras recibir balón, para simular esto lanzaremos el balón al aire girando hacia nosotros y tras recibirlo comenzaremos los ejercicios en 1x0.

SITUACIÓN DE LA DEFENSA	EJERCICIO
Mantiene la distancia con el atacante.	Pivotaremos sobre el pie más cercano a línea de fondo. Si no estamos perpendiculares a canasta, giraremos por el lado más corto hasta colocar ambos pies encarados al aro, y a partir de aquí realizaremos un tiro rápido. Podemos alternarlo realizando el giro sobre el otro pie, pero deberemos cambiar nuestra posición inicial para que el giro sea lo más rápido posible ya que debemos conseguir tirar antes de que el defensor reaccione y venga a taponar.
Mantiene la distancia con el atacante. Se desplaza hacia nosotros saltando a taponar.	Después del giro y tras encarar el aro, lanzaremos el balón con un bote bajo adelantado, moviendo la pierna que hemos desplazado para realizar el giro, y dejando quieto hasta el bote el pie de pivote. Podremos finalizar tras este bote saltando elevando la rodilla correspondiente a la mano que ejecuta el tiro. Deberemos dejar el balón lo más cerca posible del aro, colocando la mano en posición de tiro para evitar el tapón y conseguir mayor estabilidad en la acción.
Mantiene la distancia con el atacante. Se desplaza hacia nosotros sin saltar a taponar.	Podremos realizar el tiro, aunque siempre depende de nuestra percepción sobre la distancia y la diferencia de altura, peso y velocidad con el defensor.
Defensor pegado.	Si nos orienta hacia fondo, estiraremos la pierna más cercana a la línea de fondo, intentando cazar la pierna del defensor. A la vez que lanzamos este paso nos acompañaremos con un bote fuerte, y con un paso más finalizaremos a aro pasado y cerca de aro evitando el tapón de nuestro defensor. (Es muy importante apuntar con la punta del pie hacia aro después de cazar la pierna del defensor, de tal forma que ganaremos ángulo para ir directos a canasta).
Defensor pegado.	Si nos orienta hacia centro, estiraremos la pierna más cercana a tiro libre, intentando cazar la pierna del defensor. A la vez que lanzamos este paso nos acompañaremos con un bote fuerte, y con un paso más finalizaremos a aro pasado y cerca de aro evitando el tapón de nuestro defensor. (Es muy importante apuntar con la punta del pie hacia aro después de cazar la pierna del defensor, de tal forma que ganaremos ángulo para ir directos a canasta).
Defensor pegado.	Si el defensor no nos orienta claramente, podremos girarnos para encarar el aro, y desde aquí jugar opciones según nuestras ventajas con el defensor (tirar, postear, pasar, jugar hacia dentro, ganchos, ...).

Ejercicio completo para trabajar individualmente (salidas, paradas, arrancadas, pausas, bote adelantado,...)

Colocando tres pivotes, uno frente a la canasta a la altura del triple, y otros 2 en los dos extremos de la línea de tiro libre.

Posición 1.- Salimos desde un metro más atrás de medio campo, encarando la canasta. En primer lugar deberemos salir con bote en velocidad, dando un bote con cada mano, y alcanzando velocidad en el poco espacio que tenemos.



Posición 2.- Cuando lleguemos delante del primer pivote, haremos una pequeña pausa aprovechando la subida del balón. Tras esta pequeña pausa, lanzaremos el balón adelantado a la vez que adelantamos la pierna de la misma mano, interponiendo el cuerpo entre el balón y el defensor; si salimos hacia la derecha lo haremos con pierna y mano derecha, y si lo hacemos con la izquierda lo haremos con pierna y mano izquierda.

Posición 3.- En el momento que lanzamos el balón al suelo, deberemos dar un golpe de muñeca para lanzar el balón adelantado, e intentaremos que bote en el centro de la línea de tiro libre para evitar a los defensores situados tras el primer pivote (simulados con los otros 2 pivotes).

Posición 4.- Tras este bote adelantado finalizaremos con un paso y elevándonos levantando la rodilla para finalizar lo más cerca posible de aro.

Posición 5.- Finalizaciones:

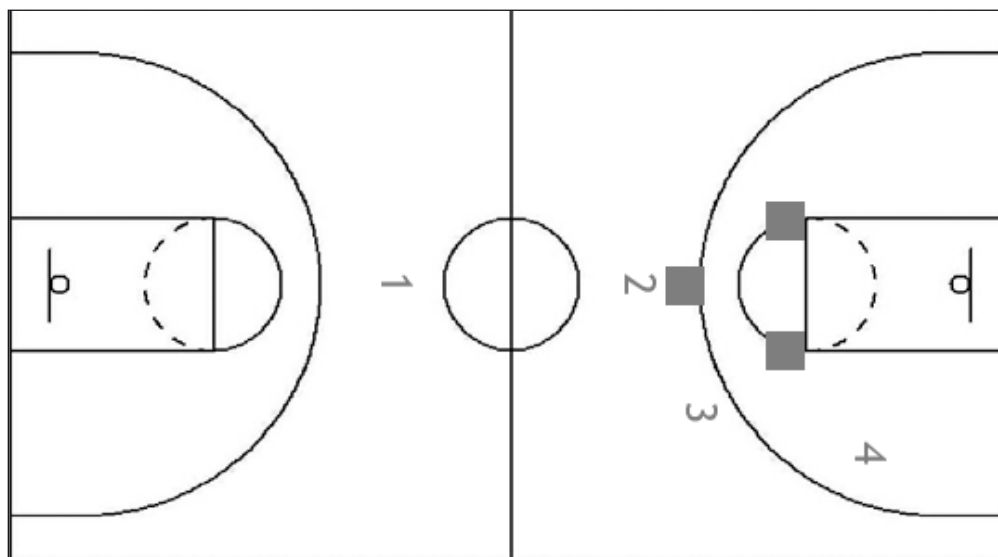
Variante 1: Tras el bote adelantado, obligamos a hacer una parada en un tiempo.

Finalización 1: Finalizamos con tiro.

Finalización 2: Finalizamos fintando el tiro, y alargando un paso más para acabar más cerca del aro (importante no levantar el pie de pivote).

Variante 2

Tras hacer la pequeña pausa ante el primer defensor, saldremos con 2 botes laterales, el primero siguiendo la línea de triple, y el segundo algo más adelantado para finalizar con parada y tiro.



Variante 3

Tras hacer la pequeña pausa ante un primer defensor, saldremos con 1 bote lateral, dando un bote adelantado interponiendo el cuerpo delante del 2º pivote para finalizar cerca del aro.

