

## ENTRENARME EN VERANO

Quiero ser mejor, quiero ser el líder de mi equipo, quiero que me respeten los rivales, quiero que se fijen en mí los clubes que siempre nos ganan.... quiero...quiero...quiero...



Pero que debo hacer para cambiar el verbo querer por el conseguir...

Pues nos tendremos que empujar en un tópic, necesitamos trabajar más que el resto.

Las temporadas no son muy fáciles para dar saltos cualitativos importantes a nuestra técnica de tiro, pero en cambio el verano puede ser un gran momento para lanzar unos miles de tiros de cara a mejorar nuestro lanzamiento... Pero quién nos entrena en el mes de julio y agosto...

La solución está en nosotros mismos, podemos ser nuestros propios entrenadores siempre y cuando seamos meticulosos y siempre sigamos un mismo método y objetivo de trabajo.

Mi intención es daros un par de humildes consejos para trabajar en una misma dirección.

- **Calentamiento basado en el posicionamiento corporal y el mecanismo de tiro:**

- Tiros cercanos sin saltar y con solo una mano. (buscar plasticidad en nuestros tiros)
- Tiros libres (nos centramos en un buen agarre de balón y en nuestra verticalidad de tiro).
- Tiros sobre bote muy cercanos (último bote duro y no hacer pausas en la ejecución del tiro).

- **Trabajar en situación real:**

- Lo importante no es auto-entrenarte muchas horas, sino que estas sean intensas (queremos mejorar el tiro de cara a ponerlo en practica en el 1x1).
- Nunca trabajar el tiro de manera estática ni lenta.
- Todos los tiros sobre bote o en auto pase (nunca nos hemos de preparar el tiro como si fuese un tiro libre).
- En todas las direcciones y no solo en la que me siento cómodo (hacer hincapié en lo que no nos sale bien mas que en lo dominamos).

- **Que debo corregirme:**

- Mi velocidad de ejecución ha de ser real (como si tuviera un defensor delante).
- Tengo que procurar no frenar la secuencia de tiro (el tiro ha de venir de las piernas hacia el golpe de muñeca sin frenarlo en medio, todo el cuerpo lanza el balón).
- Me tengo que basar solo en correcciones básicas:
  - Último bote fuerte o recepción en el aire en el caso del auto pase.
  - Que el salto sea vertical y no hacia delante.
  - Que el codo vaya hacia a mí y no hacia canasta.
  - Golpe de muñeca final.
  - Caer en el mismo sitio del que salte.



Como he dicho antes, es mejor trabajar media hora cada día pero de manera rigurosa que no muchas horas sin tener claros los objetivos ni los gestos a corregir, pero sin olvidar que el volumen de tiro es importante para mejorar.

Hemos de procurar trabajar en series de anotación por tipología de trabajo, y llevar un registro diario de los tantos por ciento de cada serie. Por ejemplo no cambio de gesto técnico o de tipo de tiro hasta que no he metido 5.

## ENTRENARME EN VERANO

No variar el abanico de ejercicios nos permite una regularidad en el trabajo y una manera más fácil y rápida de organizarnos.

El apoyo de la imagen sería un salto cualitativo muy importante, trabajar con una cámara de video sería el toque final para poder auto entrenarnos a buen nivel. Nos permitiría ver los errores que más cometemos y así saber donde tenemos que insistir al día siguiente.

Y sobretodo es vital intentar hacer todos los tiros iguales, es imposible dar un salto cualitativo en nuestra mecánica de tiro si este varía en cada ejecución.



### Ejercicios recomendados:

1.- Salgo en bote lateral por la línea de 6,25 y a mi decisión doy un bote ofensivo para parar y tirar. (Trabajar en las dos direcciones y si quiero aumentar la dificultad salgo con un cambio por delante o por detrás).



2.- Salgo a máxima velocidad de media pista, me freno en 6, 25 y salgo con un cambio para parar y tirar. (Procurar no saltar hacia delante por la inercia que lleve).



3.- Me realizo un auto pase, nunca frontal sino siempre hacia un lado y salto para coger el balón. Nada más caer tengo que volver a saltar para lanzar.



4.- Trabajo de auto pases siempre de debajo de la canasta hacia fuera, trabajo importante para encara bien los pies y equilibrar el cuerpo en el salto.



