

Triple: el factor de



Entre la gloria y el infierno puede haber sólo un triple. El 26 de junio de 2005 Alberto Herreros cerró una remontada imposible con una bomba desde la esquina (entonces a 6,25 del aro) ante un Baskonia que entregaba al Real Madrid una de sus ligas más deseadas. Apenas un año más tarde Andrés Nocioni erraba un lanzamiento similar, desde la esquina opuesta, que hubiera a apartado a España del título de Campeón del Mundo en Japón. Cara y cruz de un lanzamiento decisivo no sólo por su evidente valor numérico sino por la capacidad para condicionar la construcción de una plantilla.

KIKO MARTÍN



Hay momentos en los que la confianza, la pericia y la puntería se alinean como en una conjunción astral. Un efecto dominó que ensancha el diámetro del aro y encumbra al lanzador sin atender a los precedentes” Así definía Faustino Sáez en El País la explosión como triplista de Sergio Rodríguez. Un jugador especial que ha alcanzado una nueva dimensión desde que exhibe una excepcional puntería de larga distancia. Recurso que le ha hecho crecer como amenaza ofensiva ya que además de condicionar la defensa colectiva de

desequilibrio



sus rivales le permite desbordar a los defensores con mayor facilidad fortaleciendo sus prestaciones como generador.

La importancia del triple y su valor estratégico se puso sobre la mesa en al Reunión de Seleccionadores Nacionales celebrada por el Gabinete Técnico de la FEB el pasado mes de mayo. Una cita en la que los técnicos de la 'Armada Española' que competirá a nivel internacional el próximo verano desgranaron en una serie de informes que arrojan luz sobre la importancia del juego con espacios en el baloncesto moderno. Un concepto íntimamente ligado al de los 6,75.

El baloncesto Español ha sido tradicionalmente tierra de tiradores. La amenaza exterior constante desde larga distancia ha paliado en tiempos pretéritos la ausencia de hombres y mujeres altos en la pintura, mientras que en la edad moderna ha sido capaz de contribuir a la generación de espacios necesarios para el desarrollo de los grandes postes de los que disfrutaban actualmente las selecciones masculina y femenina.

Mientras, en categorías de formación, nunca en la historia 50 centímetros habían supuesto una revolución como la que generó al ampliación de la distancia a nivel táctico, técnico en el trabajo individual o, incluso, en el diseño de

la plantillas; lo que ha llevado incluso al Baloncesto Español a aprobar en su última asamblea general la aplicación de la nueva distancia en Campeonatos de España Junior y Cadete, en Liga Femenina 2 y en EBA.

Una situación que para los técnicos españoles ayudará a paliar algunas de las dificultades en la formación de las estrellas del futuro de la misma forma que ha influido en las del presente. Ya que ¿habría sido tan eficaz el rendimiento simultáneo de los hermanos Gasol con la línea a 6,25?

Senior Masculina: Una c



SERGIO SCARIOLO
SELECCIONADOR

↓ ARTICULOS COMPLETOS

Al hablar de la incidencia de la línea de 6'75 en el baloncesto, podemos ver claramente que con su aplicación ha ganado en importancia el juego con espacios y la presencia de los tiradores. Al alejar la línea, las distancias ofensivas y defensiva a recorrer se han ampliado. Los jugadores se han acostumbrado rápidamente a lanzar y a iniciar los ataques desde medio metro más lejos, sin que sus porcentajes se resientan. Esto produce más espacios, siempre que el jugador tenga una amenaza real de tiro, ya que los defensores siguen próximos a sus pares con balón, y los espacios en el campo aumentan al comenzar a jugar medio metro más lejos del aro. Ha aumentado la importancia de la ocupación de las esquinas y la de las continuaciones cortas de los pivots, hacia el codo alto de la zona, tras los bloqueos directos centrales.



AYUDANTE
JUAN ORENSA



AYUDANTE
JENARO DÍAZ



PREP. FÍSICO
NACHO COQUE



Uno de los aspectos del juego que más se ha visto beneficiado con la implantación de la línea y el cambio de la zona, **es la posibilidad de tiros liberados en la inversión de balón después de que este haya llegado al poste bajo**



Cada vez el juego interior agresivo fuerza más ayudas y la defensa tiende a cerrarse, siendo mayor la distancia que debe recorrer en su recuperación. Si el pivot es capaz de leer esto, facilita tiros completamente liberados en el lado contrario, tanto en esquina como en 45°"



Es muy importante la colocación de los dos jugadores abiertos en el lado opuesto al balón, uno en la esquina y el otro en 45°, siempre jugando con la lectura del desplazamiento de sus defensores y teniendo presente la posibilidad de cortar al aro para recibir un pase



Se ha observado la dificultad de los tiros, tras un corte por la línea de fondo en la recepción, carretones o rombos. Esto ha hecho que muchas de las defensas de estas situaciones, acorten el bloqueo por arriba facilitando la recepción en la esquina, con un pase bombeado, sabiendo que la parada es mas complicada"

cuestión de espacios



JUAN ORENGA

Una de las situaciones que siguen utilizándose con mayor frecuencia

para conseguir liberar tiros de 3 puntos son los bloqueos directos centrales lejanos, si el defensor pasa por detrás, se crea mayor riqueza táctica y más libertad para la toma de decisiones del jugador”



JENARO DÍAZ

Para el triple en la esquina, se ha observado que algunos jugadores

en esta posición (como por ejemplo, Fernando San Emeterio), esperan el balón un paso dentro de la línea para evitar en la recepción pisar fuera del campo en su desplazamiento cuando reciben.



NACHO COQUE

Un buen nivel muscular en tronco y cintura nos permitirá mejorar la

estabilidad y ayudar a nuestros brazos, muñecas y dedos a lanzar con más comodidad

LOS DATOS / EL CAMBIO EN LOS PORCENTAJES

LIGA ENDESA

Temporada	Convertidos	Media	Lanzados	Media	%
09-10 (6,25)	4985	8,1	13877	22,7	35,9%
10-11 (6,75)	4519	7,4	12878	21,0	35,1%
11-12 (6,75)	4359	7,1	13050	21,3	33,4%

LIGA FEMENINA

Temporada	Convertidos	Media	Lanzados	Media	%
09-10 (6,25)	2036	5,6	6227	17,1	32,7%
10-11 (6,75)	1698	4,7	5279	14,5	32,2%
11-12 (6,75)	1718	4,7	5664	15,6	30,3%

EUROLIGA

Temporada	Convertidos	Media	Lanzados	Media	%
10-11 (6,25)	2445	6,5	7289	19,3	33,5%
11-12 (6,75)	2510	6,7	7333	19,5	34,2%

ADECCO ORO

Temporada	Convertidos	Media	Lanzados	Media	%
08-09 (6,25)	4790	7,8	13372	21,8	35,8%
09-10 (6,75)	4241	6,9	12421	20,3	34,1%
10-11 (6,75)	4010	6,6	11668	19,1	34,4%
11-12 (6,75)	4324	7,1	11666	19,1	37,1%

Senior Femenina: La importación



LUCAS MONDELO
SELECCIONADOR

↓ ARTICULOS COMPLETOS

Hasta la llegada de la nuevas normas se buscaban más los jugadores polivalentes, sobre todo jugadores altos con capacidad y amenaza de lanzar de 3. Ahora se diferencian un poco más las posiciones interiores y las exteriores, volviendo a verse situaciones en las que toma especial importancia el juego interior o la calidad “de la muñeca” de los tiradores. El tirador no ha bajado su porcentaje de una manera apreciable, (en todo caso se ha especializado más la posición donde realiza ese tiro), lo que si ha ocurrido es que los equipos han bajado su porcentaje al zoner más (no se si es aplicable al masculino, tendría que ponerme a ello) y dejar más liberadas malas tiradoras que no pueden penetrar, y se las obliga a tirar. Como valor añadido podemos decir que, al alejarse la línea de triple, el cansancio del propio partido obliga al tirador a hacer un esfuerzo mayor a lo que estaba acostumbrado.



AYUDANTE
VÍCTOR LAPEÑA



AYUDANTE
ISA SÁNCHEZ



PREP. FÍSICO
JORDI ARAGONÉS



Los espacios han cambiado, siendo éstos más amplios, o NO... en algún caso es una ilusión. Sucede que al no aumentar las dimensiones del campo, la distancia en las esquinas con 6,75 m. provoca que el jugador se sale del campo para su tiro triple teniendo que la jugadora aprender a tirar de tres tras bote, algo que se veía menos”



El pivot debe ser mejor y debe saber utilizar las dos manos, además de mejorar su capacidad de pase, porque de una buen inversión, al estar más cerrados los equipos, se puede generar una ventaja”



El tiro de tres en suspensión está casi extinguido en esa situación (algo que es beneficioso para las articulaciones del jugador y alargar su carrera deportiva) y solo se ve en contadas ocasiones en los bloqueos verticales o en cremallera”



La posición más dañada por esta distancia es la del 4, que han bajado, por norma general sus porcentajes, o tiran menos”



La táctica defensiva: cobra mayor relevancia que la ofensiva. Ya que, el espacio a defender es mayor sobre ataques en bloqueos directos”

Importancia de la táctica defensiva



VÍCTOR LAPEÑA

La nueva línea de triple favorece las defensas en zona, por lo menos en Liga Femenina. **Esta temporada se han hechos más zonas que nunca, algo que creo que ha sido positivo para entrenadores y jugadoras, porque es posible que era un recurso que no se entrenaba lo suficiente.**



JORDI ARAGONÉS

La acción de brazo, muñeca, mano y dedos produce movimientos horizontales con arcos planos. Para conseguir arcos más altos, las jugadoras deben incluir en la realización del tiro la utilización del tren inferior (las piernas). **Cuanto más alto sea el porcentaje de tren inferior, mayores serán las posibilidades de encestar.**

ISA SÁNCHEZ / LA OPINIÓN DE UNA TIRADORA

En sólo un mes ha pasado de tirar triples en el equipo entrenado por Lucas Mondelo al banquillo de la Selección Española. Isa Sánchez nos da su opinión sobre la nueva distancia

No voy a aventurarme a decir que la nueva línea de triple perjudica o ayuda a la formación y a la competición. Todo es relativo, depende de si antes de cambiar la línea eras tirador o no, y dentro del rango de tirador qué especialidad tenías.

■ **Jugadora que antes no tiraba:** la línea le perjudica porque cada vez la defensa se cerrará más y le incitarán a que tire por verse demasiado sola. Es un juego psicológico importante para este tipo de jugadora, sobre todo exterior, que acaba desquiciándose ante el descaro de sus defensores.

■ **Jugadora que antes tiraba hasta 2 triples por partido:** Le perjudica, porque antes tenía efectividad en esos tiros y ahora o falla, o pisa, o no los realiza. Este perfil es más de postes (4) que antes se abrían, caso Anna Montañana, y que ahora les cuesta hacer ese tiro de tres. Pero sin embargo, la jugadora con rango reducido o especialista en triples desde la esquina su porcentaje de tiro no le ha perjudicado.

■ **Jugadora que antes tiraba 3 o más triples por partido:** le ha favorecido el cambio de línea, porque ya no sólo sigue amenazando desde esa posición, si no que ahora tiene más espacios para penetrar. Las pivots se benefician de la presencia de especialistas en triples porque tienen más espacios para ejecutar los 1x1 en el poste bajo, ya que de que la tiradora atrae a las posibles ayudas.

U20M: 6,75 metros, tan



LUIS GUIL
SELECCIONADOR

ARTICULOS COMPLETOS

50 centímetros. Esta distancia ha supuesto cambios sustanciales en el baloncesto a nivel técnico, táctico e incluso a la hora de construir una plantilla. Para los jugadores ha supuesto tener que ampliar su abanico técnico o recuperar otros olvidados para adaptarse a las nuevas distancias y espacios. Y sobre todo ha influido en las paradas y arrancadas, jugadores que eran capaces de parar de una manera para tirar saltando ahora no son capaces de tener el mismo acierto desde la nueva distancia y han tenido que utilizar otras paradas. Esas paradas han influido mucho en las esquinas porque solo algunas de ellas nos permiten arrancar desde ahí sin cometer una infracción



AYUDANTE
JAVI JUÁREZ



AYUDANTE
IÑAKI MERINO



PREP. FÍSICO
JAVIER HERNÁNDEZ



*Se ha reactivado el tiro corto de dos puntos tras **bote** gracias a que los espacios entre jugadores son mayores y nos permite este tiro sin que llegue la ayuda"*



*El aumento de la distancia en el tiro de tres puntos ha hecho que los jugadores y entrenadores hayamos tenido que **desarrollar la técnica y táctica individual y colectiva de poste bajo de exterior y de interior**"*



*La defensa del bloqueo y continuación ('pick'n'roll) por la necesidad de reducir espacios ha hecho que **muchos equipos nieguen los bloqueos o pasen muchos de ellos por detrás**, lo que ha influido a su vez en el ataque aumentando de forma exponencial los 'rebloqueos' y la lectura del ataque contra los equipos que niegan"*



*El aumento de la distancia entre el poste bajo y las posibles ayudas ha hecho que **los equipos utilicen muchas situaciones de poste bajo** con todos sus jugadores no solo para terminar sino para según el tipo de defensa castigar las ayudas ahora más largas que antes"*



*También ha influido en la construcción de la plantilla, ya que ahora **puedes hacer coincidir en el campo dos grandes de poste bajo**, lo que antes era casi imposible"*

Lejos, tan cerca



IÑAKI MERINO

Los equipos con buenos tiradores pueden encontrar que a las defensas se les hace más difícil defender, sobre todo cuando tienes un cuatro capaz de tirar de fuera con acierto. Las ayudas se hacen más largas, y dejan más espacio para el juego del 1x1 tanto interior como exterior. En sentido contrario, los equipos que no tienen un porcentaje alto desde la nueva línea de tres, se pueden ver condicionados en su juego, ya que las defensas se pueden cerrar más”



JAVIER HERNÁNDEZ

No tiene por qué suponer un problema para nuestros jugadores de formación. Al contrario, hemos de seguir incidiendo en estas capacidades coordinativas aún más, por delante de las condicionales”

JAVI JUÁREZ / LA EXPERIENCIA DE LOS 6,25

Ha entrenado este año en EBA, la última competición nacional que ha mantenido la línea a 6,25. Desde esa perspectiva analiza los 50 centímetros de diferencia.

El baloncesto es un deporte históricamente innovador y este cambio no es más que un paso en su natural evolución. Mi experiencia como entrenador me ha hecho jugar este último año con la obsoleta línea a 6'25 (he dirigido al Real Canoe de EBA) tras un pasado curso con la distancia oficial y puedo asegurar que **la línea actual está tan lejos para las defensas como tan cerca para los tiradores, e igual para los buenos.**

La evolución de nuestro deporte llega de la mano de los espacios, de los ángulos y ahí ganamos con la nueva distancia. La conclusión es, sin duda, beneficio-

sa. **Favorece a nuestro ataque**, y a los entrenadores nos deja en el trabajo de adecuar las defensas a las nuevas distancias, no tanto las zonales y mixtas -que no varían tanto- sino las individuales.

Al principio se cometían muchas pérdidas de balón por pisar la línea lateral y también **trabajo para nuestros cuatros abiertos que son los jugadores que más nos ampliaban el campo**, aunque la mayoría de estos acostumbran a tirar con los pies en el suelo y su evolución será más por la colocación del cuerpo que por la efectividad de los lanzamientos.

Una razón más para seguir trabajando, evolucionando y disfrutando tanto entrenadores, jugadores y espectadores de nuestro deporte, un deporte evolutivo, innovador y atractivo que exige un constante aprendizaje. Estamos creciendo.

U20F: El 6,75 nos traerá



ANNA CAULA
SELECCIONADOR

ARTICULOS COMPLETOS

Resaltar el aspecto físico y también el aspecto mental para prepararse y seguir confiando en lo que hacemos. Muchas jugadoras pensarán que deben cambiar algo de su Tiro para poder estar a la altura de la norma. No es necesario, tan sólo seguir trabajando y darse cuenta que con la práctica y con el entreno del recurso, será suficiente. Será en Categorías de Formación, donde los entrenadores, Preparadores Físicos, tendrán una importancia mayor. Primero por el trabajo que se va a realizar y luego por el convencimiento y éxito. Afortunadamente se está trabajando desde hace años en la mejora física de las Jugadoras y es un factor importante en la buena ejecución del Tiro desde 6'75 y en el aprovechamiento de la distancia, más velocidad, fuerza, etc..



AYUDANTE

CÉSAR RUPÉREZ



AYUDANTE

NACHO MARTÍNEZ



PREP. FÍSICO

MARIO MUÑOZ



Una de las consecuencias será la **generación de una zona problemática (esquinas)**, pérdida de balón y reducción del número de tiros desde ese espacio.



También se notará una **disminución del volumen de tiro en interiores**. Peor adaptación a la distancia y mayor recorrido en el uso de los espacios utilizados por las interiores.



Se producirá, seguramente, **un aumento de los recorridos defensivos**. Rotaciones y recuperaciones más largas que producen tiros más liberados.



Será el propio juego el que más nos enseñe respecto a **la dificultad de determinadas zonas para la realización del Tiro y las alternativas nuevas (espacios)**, que se van a generar con la distancia de 6'75.



En todos los niveles y categorías será necesario **reforzar la capacidad técnica de las jugadoras en las paradas para tirar**. El trabajo en esta faceta será necesario coordinarlo desde el punto de vista técnico (gestual) con el punto de vista físico (mejoras físicas necesarias en tren inferior y superior).

mejores tiradoras



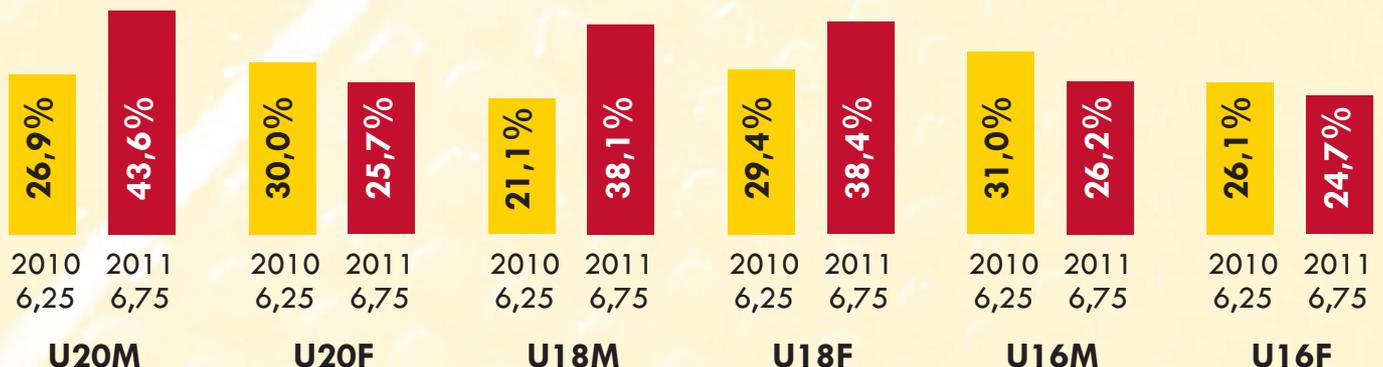
CÉSAR RUPÉREZ
 Hay que mentalizar a las jugadoras de forma que entiendan que se necesita un tiempo razonable para que las sensaciones que tenían tirando desde la línea de 3 vuelvan a ser las mismas”

NACHO MARTÍNEZ
 La nueva distancia no ha traído ningún trauma a las jugadoras que ya estaban acostumbradas a tirar desde más lejos debido a la proximidad de las defensas. Ahora hay más espacios y defensas más distantes. Como consecuencia de esto, existen tiros más liberados.

MARIO MUÑOZ
 En mi club he comenzado un "taller de tiro individualizado" centrado en correcciones técnicas y con feedback visual. Mi labor era determinar las carencias físico-coordinativas prioritarias a mejorar analizando dichas grabaciones.

LOS DATOS / EL CAMBIO DE LA LÍNEA EN LOS EUROPEOS

Comparamos el porcentaje de acierto de la Selección Española en sus respectivas categorías, comparando el Europeo 2010 (con la línea en 6,25) y el Europeo 2011 (con la línea de 6,75)



U18M: La experiencia de



JESÚS SALA
AYUDANTE

[ARTICULOS COMPLETOS](#)

En la temporada 2009/2010 se “experimentó” con la nueva línea de tres a 6,75 en Adecco Oro. El análisis estadístico a nivel colectivo revela un cambio en la tendencia de juego en los primeros años con la nueva línea, podría decirse de estudio el primer año 09/10 y asimilación y cambio durante la siguiente temporada. Si bien durante este último año se ha vuelto a subir el promedio de triples lanzados por partido y se ha mejorado el porcentaje, elevándose a su vez la anotación media por partido de los equipos. Cogiendo veinte jugadores habituales de Adecco Oro los últimos años y viendo sus porcentajes enseguida se puede ver que la norma ha afectado de forma diferente a unos y a otros. Puede ser también indicativo el hecho que en el top5 de triples anotados en un mismo partido en Adecco Oro o Leb Oro antes, se encuentren tres jugadores que lo han logrado con la nueva línea. Los especialistas encuentran más tiempo y espacio para tirar



AYUDANTE
JOAN PEÑARROYA



PREP. FÍSICO
DAVID ENCISO



*La línea de tres puntos no ha favorecido en la mayoría de los casos una mejora en el juego **ofensivo**, incluso mejorando porcentajes como esta última temporada en Adecco Oro*



*Los jugadores se han acostumbrado a la distancia y los mejores tiradores apenas notan ya la diferencia. **Se ha producido una adaptación, el que tiraba bien, tira mejor al tener más espacios.***



*El tiro en la zona cercana a las esquinas se limita casi exclusivamente a situaciones de recepciones con ambos pies en el suelo. **Han desaparecido los bloqueos indirectos para salir a tirar esquina, y cobra más importancia el uso del pase extra para alcanzar ese tiro en ventaja.***



*La Adecco Oro no es una liga que ahora mismo cuente con muchos referentes interiores que puedan generar desde el poste bajo. **No es casualidad que la mayoría de los equipos que han dominado la categoría son los equipos que mejores porcentajes tienen en el tiro de tres puntos** y a su vez son los que tienen esos interiores capaces de generar en la pintura.*



*Aún sin alcanzar los porcentajes de la temporada 2008/09, este año se ha mejorado el porcentaje de acierto y triples anotados, lo que parece indicar que **tanto entrenadores como jugadores están volviendo a sacar ventajas desde la línea de tres.***

las Ligas Adecco



JOAN PEÑARROYA

Los jugadores jóvenes que van llegando a la liga se adaptan bien a la nueva distancia. Sólo puedo constatar que en Adecco Plata los dos equipos que más uso han realizado del lanzamiento tras la línea han sido Barça y Prat (las escuadras más jóvenes con diferencia de la competición). Los primeros son quien más han lanzado y anotado, moviéndose en los mejores porcentajes de la liga junto a Andorra (campeón) y Aurteneche (campeón de copa).



DAVID ENCISO

Lo que diferencia al jugador de baloncesto experimentado del niño que comienza es la posibilidad de realizar movimientos con una mayor economía de esfuerzo y el hecho de seleccionar el tiro más adecuado para cada situación”

LOS DATOS / LOS TIRADORES DE ADECCO ORO

Si nos fijamos en el porcentaje de acierto entre la temporada 2008/09 y la 2009/10 se puede ver que 11 de 19 jugadores bajan su promedio, en la siguiente temporada son 10 de 18 los jugadores que empeoran sus promedios. Sin embargo, esta última temporada 2011/12, podemos observar que la mayoría han mejorado sus promedios, lo que puede indicar que salvo el caso de jugadores que son claramente NO-tiradores, todos están adaptados a la nueva distancia e incluso algunos se han aprovechado para mejorar.

JUGADOR	08/09 6,25	09/10 6,25	10/11 6,75	11/12 6,75	JUGADOR	08/09 6,25	09/10 6,25	10/11 6,75	11/12 6,75
Nacho Yañez	43%	40%	40%	44%	Héctor Manzano	34%	ACB	29%	43%
Ricardo Guillén	49%	45%	44%	50%	Salva Arco	38%	34%	41%	39%
Albert Sabat	36%	40%	41%	41%	Miki Feliu	37%	41%	34%	32%
Jesús Castro	35%	34%	36%	33%	Alex Navajas	29%	36%	34%	50%
Ross Schraeder	38%	43%	40%	41%	Dani Rodríguez	26%	32%	30%	38%
Iñaki Sanz	43%	40%	35%	45%	Francis Sánchez	39%	31%	34%	31%
David Navarro	41%	29%	34%	42%	José Antelo	36%	43%	33%	49%
Dani Pérez	31%	19%	30%	34%	Alberto Galarreta	25%	25%	40%	35%
Marc Blanch	36%	36%	ACB	29%	Juanjo Bernabé	45%	32%	26%	35%
Joan Riera	37%	39%	ACB	33%	Franco Rocchia	34%	34%	45%	33%

U18F: Misma norma, rea



MIGUEL MÉNDEZ
SELECCIONADOR

ARTICULOS COMPLETOS

Con el cambio de la distancia de la línea de tres puntos, se crearon una serie de dudas sobre el posible cambio en los niveles de acierto sobre la nueva distancia. En estas dos temporadas no se aprecia una diferencia significativa en los porcentajes de tiro. Si han aparecido algunas situaciones tácticas, defensivas y ofensivas condicionadas por la nueva distancia. Jugando a partir de bloqueos directos o balón interior y ocupando los espacios, esquinas y lado débil sobre todo, con organización, las recuperaciones defensivas son apreciablemente más largas y aparecen espacios entre la línea de tres puntos y la línea de fondo que antes no tenían tanta influencia en el juego. Situaciones de tiro tras bote se ven mucho más que antes en ese tipo de espacio. También las jugadoras interiores tienen tiros a 4 o 5 metros con más frecuencia.



AYUDANTE

ESTHER HERRERO



AYUDANTE

ISAAC FERNÁNDEZ



PREP. FÍSICO

NEUS AYUSO



A diferencia del baloncesto masculino, seguimos sin utilizar con eficacia el espacio de la línea de fondo. Quizá las razones físicas aquí son las responsables por la dificultad de los tiros en salto para las mujeres.



Sigue habiendo mucha utilización de bloqueos horizontales (carretones) pero poniendo los bloqueos mucho más altos, para tener espacio hacia la esquina también si la defensa exterior pasa el bloqueo por arriba.



Sobre todo en la primera temporada hubo un incremento de defensas zonales más pasivas, pensando que los porcentajes se resentirían con la nueva distancia.

Precisamente en ese tipo de tiros que las zonas ofrecen, pies quietos y tiempo para cargar bien el balón, las buenas tiradoras siguieron tirando con acierto.



En la defensa del bloqueo directo, muy utilizado por todos los equipos, se ve en los centrales más “empujar” si el bloqueo es lejos de la línea y “2 contra 1” y orientarlo al fondo en los bloqueos directos laterales.

lidades diferentes



ESTHER HERRERO

Los bloqueos directos generarán a su vez muchas más ventajas, por los espacios que crea, no sólo a la jugadora de balón (las manejadoras tendrán más ventajas para penetrar o tirar) sino los pases a la continuación del bloqueo (ya que habrá más distancia y las pivots tendrán que tener más recursos). Creo que los equipos de Liga Femenina 2 se harán más agresivos en ataque y por lo tanto lo tendrán que ser también en defensa, ligado a su vez a la mejora física, mejora del pase y lectura del juego con mayores espacios.



NEUS AYUSO

El buen tirador con buen físico no notará demasiado el cambio, el buen tirador con malas piernas lo notará más y el tirador medio-bajo probablemente renunciará a más tiros de lo que ya lo hacía antes.

ISAAC FERNÁNDEZ, CON LA PERSPECTIVA BRASILEÑA

Entrenador ayudante de la Selección Senior de Brasil, Isaac Fernández cuenta con experiencia en Liga Femenina y LF2.

Desplazar la línea de tres puntos a 6,75 tiene ventajas a nivel de estructura de juego, hace más grande el campo, potencia el uno contra uno, amplía la zona de influencia de los interiores, igual que hace más útiles las posiciones intermedias. Pienso que al tratarse de una categoría muy cercana a dar el salto a sénior, quizás sería interesante plantearse este cambio en edad cadete. Como todo cambio, y más en categoría aún de formación, necesitará un tiempo de adaptación y puede ser que tenga más ventajas a largo que a corto plazo.

Es posible que, en categoría junior, durante este tiempo de adaptación a la nueva distancia, los porcentajes sean más bajos, tanto por la distancia como porque las

defensas permitan más tiros. El buen tirador con buen físico no notará demasiado el cambio, el buen tirador con malas piernas lo notará más y el tirador medio-bajo entiendo que renunciará a más tiros de lo que ya lo hacía antes.

A nivel de planificación y trabajo diario, los entrenadores deberemos dedicarle más tiempo al trabajo de tiro, de forma analítica, en movimiento, después de bote, así como trabajar de forma fraccionada situaciones de juego para los tiradores.

Los jugadores interiores tienen más espacios, pero para poder moverse en esas zonas intermedias (5-6m, laterales y centrales) deben tener un porcentaje de tiro correcto, igual que cierta capacidad para echar el balón al suelo, de esta forma evitaremos las flotaciones y podremos sacar ventajas que da tener la línea a 6,75.

U17M: Años de retraso en



ALEJANDRO MARTÍNEZ
SELECCIONADOR

ARTICULOS COMPLETOS

Para nada será un cambio más traumático que el que sufren nuestros jugadores-as en el paso de jugar en una cancha de minibasket a hacerlo en una de baloncesto. Este sí que es un cambio brutal y se asume y realiza con total naturalidad. Hace unos años se instauró la línea de tres puntos en categoría de minibasket. Claro que a los niños les cuesta al principio este cambio (sobre todo se nota en el lanzamiento exterior) pero con su propia evolución física van mejorando sus prestaciones año tras año. Unos antes y otros más tarde, como todo en la vida. Se oyeron voces discrepantes (muchas sin demasiados argumentos) pero en la actualidad la mayoría seguimos estamos de acuerdo en que fue un acierto, un gran acierto. Incluso se baraja la opción de retrasarla un poco más aún.



AYUDANTE
JAUME COMAS



AYUDANTE
JOAQUÍN R. LORENTE



PREP. FÍSICO
ANTONIO LOZANO



Los cambios históricos demuestran que **los jugadores se adaptan a las nuevas distancias y terminan estabilizando sus porcentajes.**

Cuando se introdujo la línea de 3 puntos en la NBA (año 1980) el porcentaje apenas llegaba a un 28% y ahora se ha establecido en torno al 37%.



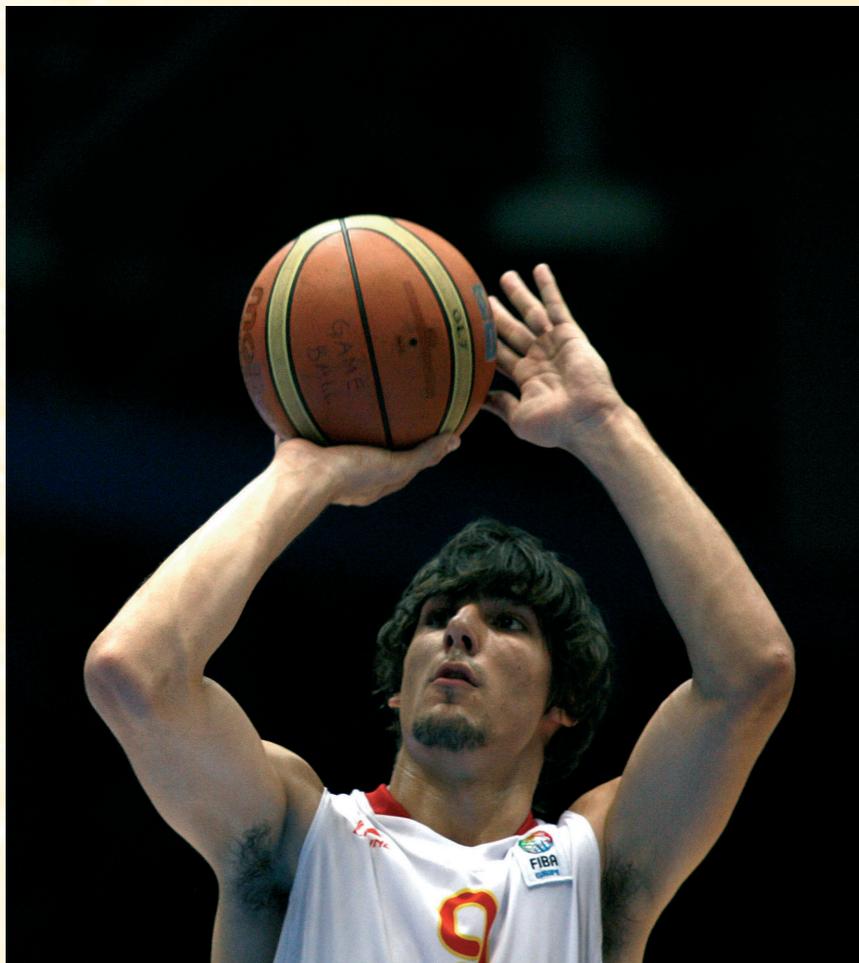
En nuestra Adecco Oro, la primera jornada de instauración de la línea en los 6,75 metros se saldó con un porcentaje global del 27,8% de acierto en triples. **Esta temporada 11/12 se ha estado en un 34,4%.**



El mayor inconveniente ha venido dado en las situaciones de bloqueos horizontales ("carretón") ya que muchas veces el jugador al rodear pisaba fuera del campo cometiendo violación, pero estas pérdidas de balón no eran mayores en número que las que se producen en las salidas abiertas, en la mala utilización del pie de pivote, en las situaciones de tres segundos o en las malas paradas antes del tiro.



La línea está más lejos del aro, pero también de los defensores, que deben de trabajar más para cubrir toda la zona dentro de la línea de tiro de tres (71 metros cuadrados en lugar de los 61 metros de la línea de los 6,25 metros



JOAQUÍN RUIZ LORENTE

Ahora encontramos menos jugadores “altos” con capacidad de amenaza real en el T3. Un ejemplo claro serían los números de Felipe Reyes. En cuanto a la implantación de esta regla en formación, me crea dudas en la categoría cadete, donde los jugadores están creciendo y en continua evolución física, y me parece lógica en junior.



ANTONIO LOZANO

Debemos atrasar el aprendizaje del tiro en suspensión hasta que el jugador tenga la suficiente fuerza de brazos. Propongo como tareas para mejorar la fuerza adaptada al lanzamiento: ejercicios de pase con una mano y poco recorrido.

JAUME COMAS, LA EXPERIENCIA DE UN OLÍMPICO

Hace ocho años, Jaume preparaba los Juegos Olímpicos de Atenas 2004. Director de juego, reflexiona sobre la velocidad de adaptación de los jugadores de formación.

La norma nueva de alejar la línea de 6,25 a 6,75 se oficializó en el Octubre de 2010. Uno de los principales problemas ha sido que no toda Europa ha ido a la misma velocidad de adaptación.

En nuestro caso, se ha dado **entre 2-4 años de retraso** a la hora de cumplirla. ¿Ventajas?, ¿Inconvenientes?. Lo que está claro es que por problemas evidentes de logística, problemas económicos y problemas de infraestructuras no se ha podido realizar su cumplimiento.

En categorías de formación nos encontramos que los niños tienen que adaptarse rápido, en un mes, a la

nueva distancia para jugar Campeonatos de Europa y Mundiales. Por otra parte, **las defensas cada vez se cierran más jugando al fallo del rival** al tener que tirar de más lejos. A favor, tenemos más espacios con la zona en líneas rectas donde las ayudas de fuera-dentro tienen que ser más largas provocando así más ventajas para los atacantes.

Decir que creo que es un avance al juego, que se había llegado a una situación de máxima comodidad en el tiro de tres y que con esta nueva norma favorecemos diferentes parte del juego, no solo con lo exterior sino también en el juego de Poste bajo y el ataque contra zona.

Creo que el proceso de la técnica del tiro, empezando aproximadamente desde los 12 a los 19 será más lenta de lo habitual, dependiendo aun más del desarrollo físico del niño.

U17F: Medio metro de ca



VÍCTOR LAPEÑA
SELECCIONADOR

ARTICULOS COMPLETOS

Como todo lo que tiene un proceso de adaptación cuanto antes empiecen nuestros niños a entrenar con los nuevos espacios antes empezaremos a ser mejores. Entre las consecuencias del alejamiento de la línea yo encuentro un mayor número de tiros en el espacio entre la línea de 6,75 y el tiro libre. Favorece el tiro en suspensión ya que el recorrido de fuerza es superior a la pérdida de efectividad del bloqueo directo para que el pivot se abra hacia 6.75. Un mayor número de pases interiores desde 6.75. El interior tirador está tirando menos y pasa más al otro pivot. Además, el juego está siendo más rico en espacios ya que colocamos casi siempre las esquinas ocupadas. El motivo es porque desde esta posición es conveniente tirar a pies parados por el poco espacio entre línea de 6.75 y banda. Pienso que el pivot vive mejor dentro de la zona, pero NO



AYUDANTE
MARIO LÓPEZ



AYUDANTE
PILAR VALERO



PREP. FÍSICO
BÁRBARA LLULL



Debemos generar mucho juego en el lado de NO BALÓN. Esto generará que las ayudas estén más distraídas y que nuestro pivot dominante no sea tan colapsado por las ayudas del otro lado. Por otra parte esto también favorecerá que el bloqueo y continuación (pick'n'roll) sea más efectivo generando espacio dentro. La línea de 6.75 ha provocado menos miedo al triple desde el lado de NO BALÓN y ya no es tan fácil triangular.



Generando JUEGO SIN BALON provocaremos mayor riqueza de la continuación en el bloqueo y continuación o pick'n'roll



Trabajar el tiro tras bote después de un Bloqueo Directo. Alejar el bloqueo de 6.75 para llegar en carera a la línea de 6.75 aumentará el % de tiro como está pasando en la ACB. Ante defensas que pasen el bloqueo por detrás provocaremos un "rebloqueo" con cambio de ángulo, esto nos lleva a tiros solos o a cambios defensivos con desajuste físico ("mitch mass") asegurado.



Favorece las defensas en zona en Liga Femenina. Este año se han hecho más zona que nunca

Cambios técnicos y tácticos



MARIO LÓPEZ

Quizás podría concienciarnos de la importancia que tiene el trabajo de la fuerza en las jóvenes, algo en lo que estamos en clara desventaja con respecto a otras selecciones, como Francia, Rusia o Estados Unidos. El rebote será más corto, menos tiros exteriores, y con más gente traficando en el interior de la zona por lo que el primer pase de contraataque podría ser más difícil darlo.



BÁRBARA LLULL

Estamos probando sacar el balón a 30°-40° en lugar de a 90°, para buscar mayor aceleración del brazo. Hemos empezado ahora en post temporada con algunos jugadores y el balón sale más rápido y con más fuerza. No pierden precisión en cuanto a dirección del balón pero sí les cuesta controlar la distancia

PILAR VALERO / DE LA CANCHA AL BANQUILLO

La campeona de Europa en el 93 y una especialista en el tiro de larga distancia, ha realizado en los últimos años una labor de formación técnica a jóvenes jugadoras.

En la edad de formación, nos encontramos con una de las cuestiones más importantes, la parte física. En esta etapa, hay un número elevado de jugadoras que les cuesta mucho lanzar, sobre todo por falta de fuerza y de esta manera la mecánica de tiro sufriría cambios negativos y serios.

Por consiguiente, creo que se transformaría, al no llegar a canasta, la confianza en su tiro (la perderían) viéndose obligadas a utilizar el brazo para lanzar. Asimismo se volvería a utilizar defensas zonales jugando a los fallos, preocupándose solo del error para poder generar ventajas.

En la NCCA se utiliza una distancia más corta, lo que permite a la jugadora en formación realizar unos lanzamientos más cercanos y con mejor mecánica de tiro.

Una cuestión, que se me ocurre mencionar, sin nada que ver con las estadísticas, ni al nivel de acierto, es la cercanía entre la línea del triple y la de fuera en las esquinas, que tiene como consecuencia y no en pocas ocasiones, se señale fuera por pisar la línea a los tiradores que tiran desde esa posición, como por ejemplo, cuando cortan por la zona y buscan los bloqueos de los interiores.

Si bien es cierto, que con la nueva distancia, se abren más los espacios, lo que esto genera, más juego interior y también obligará a defender más cerca. Los exteriores jugarán más alejados del aro y los interiores jugarán más cerca.

U16M: Los tiradores del f



DIEGO OCAMPO
SELECCIONADOR

↓ ARTICULOS COMPLETOS

Cada temporada es más importante el % del tiro de 3 puntos y su relación con el éxito en la clasificación final por lo que creemos que es un dato a considerar a la hora de confeccionar equipos y por supuesto entrenar. Encestar con fiabilidad de 3 no sólo provoca anotar sino abrir las defensas (el dato de la mejora de la defensa de las canastas de 2 puntos es muy representativo) ya que cada vez se defienden mejor la zona y tiros cercanos. Una mejora en el tiro de 3 no sólo provocaría un efecto directo sino que ocasionaría un efecto indirecto abriendo las defensas más. En esa misma línea debemos hacer una reflexión sobre la importancia de mejorar a nuestros jugadores en el tema del tiro. Tenemos jugadores estrellas que son excelentes en el tiro de 3 pero parece que nuestro jugador medio debe tener mayor solidez en el porcentaje.



AYUDANTE
JOSÉ SILVA



AYUDANTE
JOSÉ M. PANADERO



PREP. FÍSICO
SERGIO VILLARREAL



*Muchas veces el jugador que destaca en categorías inferiores es porque genera ventajas fácilmente en el 1x1 basándolo en su físico y en sus recursos técnicos del bote. Anotan mucho porque meten muchas bandejas o tiros fáciles cerca del aro. El problema surge cuando todo esto se va igualando y no todos los puntos se pueden anotar desde cerca del aro. **Si no se aborda este problema trabajando el tiro en el momento preciso puede ser tarde cuando el jugador necesite anotar desde el perímetro***



*Un ejemplo podría ser en este último Campeonato de España cadete cuando el Banca Cívica para poder competir con equipos mucho más físicos como FC Barcelona o Peixe Fresco de Marín tuvo que anotar 9 y 11 triples respectivamente en la semifinal y final. **Dicho equipo creó de una necesidad una virtud***



Cambiando la estructura formal del juego (reglas) en categorías inferiores podemos lograr que nuestros jugadores lancen más y mejor desde lejos.



Los entrenadores deberíamos abordar este tema siguiendo una buena metodología y fomentando que los jugadores lancen con frecuencia y con una buena técnica en el momento preciso para su evolución y no cuando empieza a ser una necesidad.



JOSÉ SILVA

Esto sin duda provocará un proceso de adaptación técnico y táctico que hará más rico nuestro baloncesto, y mejores a nuestros técnicos y jugadores, quienes tendrán que adquirir más y mejores competencias”



JOSÉ M^o PANADERO

Se plantea ante nosotros una nueva reflexión acerca de la importancia de trabajar en edades tempranas el tiro, y potenciar y motivar el uso del lanzamiento exterior.



SERGIO VILLARREAL

Creo que se puede trabajar en modificar los parámetros que afectan al tiro y al jugador. Me refiero a las caídas en equilibrio y salto vertical sin balón

LOS DATOS / EL TRIPLE Y EL ÉXITO EN LA ACB

El número de equipos que juegan play off coinciden con el top 8 del % de tiro de tres puntos en una media de 4 o 5 equipos excepto en la presente temporada donde hay una coincidencia del 100%. De ahí que podamos decir que teniendo en cuenta los datos cada vez es más importante el % de tiro de 3p en el resultado de la clasificación final.

TEMPORADA	2007/08	2008/09	2009/10	2010/11	2011/12
Distancia de la línea de 3	6,25	6,25	6,25	6,75	6,75
Tiros triples convertidos	4.952	4.409	4.983	4.519	4.359
Tiros triples intentados	13.514	12.188	13.875	12.878	13.050
Porcentaje de triple	37%	36%	36%	35%	34%
Porcentaje de tiro de 2	52,0%	52,0%	52,0%	49,8%	49,7%
Espanoles entre los 15 mejores en %	7	3	7	5	4
Equipos de playoffs entre los ocho primeros equipos en %	5	4	5	5	8
Porcentaje del mejor equipo	39%	42%	40%	39%	37%
Porcentaje del peor equipo	32%	31%	31%	29%	30%

U16F: 10.000 triples de c



EVARISTO PÉREZ
SELECCIONADOR

ARTICULOS COMPLETOS

Hace aproximadamente un año que publiqué un artículo que analizaba entonces los porcentajes de tiro de 3 puntos en Liga Femenina, en LF2 y en los Campeonatos de España y terminaba diciendo que: “en algunas categorías, aún no hemos empezado a tirar desde 6,75 cuando casi en el resto de Europa ya lo han hecho este año en todas. Nos llevan ventaja y este aumento de distancia creo que va a influir más en las chicas que en los chicos, pongamos todos algo más de empeño para trabajar un poco más y mejor el TIRO, seguro que la recompensa lo merece”. Hoy, un año después, mi preocupación se sigue incrementando pues continuamos con la línea de 3 puntos a 6,25 y en un cálculo muy simplista, si una jugadora cadete puede tirar aproximadamente 5.000 triples al año en entrenamientos, multiplicado por 2 años, el resultado es que en Europa nos llevan unos 10.000 tiros de ventaja sobre esa distancia cuando comencemos a disputar nuestros respectivos Campeonatos de este verano.



AYUDANTE
ROSI SÁNCHEZ



AYUDANTE
ANDREU BOU



PREP. FÍSICO
JOSE DURÁN



*Alguien podrá decir que esto no es tan relevante, que somos muy buenos y seguimos estando siempre en las primeras posiciones, pero **con este tipo de detalles puede ser que poco a poco los rivales vayan acortando diferencias***”



*Si analizamos los porcentajes de acierto en los Campeonatos de Europa Femeninos U16 y U18 de los últimos años, podemos observar que, en general, estos porcentajes descendieron un inapreciable 0,5% global tras el incremento de la distancia y, sin embargo, **España bajó este porcentaje de manera más apreciable***”



*Podemos ir incluso un poco más allá, pues todos los cambios y variaciones tácticas producidas por la línea de 6,75 y conocidos por la incidencia en las ligas superiores y resumidas en el término: **ESPACIOS, están ya asimilados en los equipos nacionales del resto de Europa, mientras que aquí nos cuesta más.***



Con la nueva medida conseguiremos minimizar la desventaja que llevamos y seguir dando alegrías al baloncesto español en igualdad de condiciones”

desventaja con Europa



ANDREU BOU

Con esta medida potenciaríamos el trabajo con los “espacios” y el concepto de ampliar el campo. También sería vital que las selecciones de tiro sean buenas y que tácticamente decidamos donde nos interesa llevar el balón en cada momento. Si conseguimos amenazar desde 6’75 con una de nuestras tiradoras, significara que también tenemos mucho espacio interior para sacar ventajas”



JOSÉ DURÁN

Será necesario un periodo de adaptación a la nueva situación sino las probabilidades de éxito se reducen, ya que las distancias cambian, y tanto en defensa como en ataque hay que recorrer más metros en menos tiempo”

ROSI SÁNCHEZ / LA OPINIÓN DE UNA TIRADORA

Otra de las grandes tiradoras desde la línea de tres que se ha pasado al banquillo. Desde su experiencia en la adaptación a la nueva distancia, Rosi Sánchez profundiza en aspectos psicológicos.

Existen numerosas razones físicas y técnicas para justificar que desde que hay un cambio de regla, en este caso la línea de 3 puntos de 6,25 a 6,75, **cuánto antes se entrene y se compita, más fácil y rápida será la adaptación** para las jugadoras a dicho cambio. Esta razón se aumenta cuando hablamos de categorías inferiores, porque sus condiciones físicas aún están en progresión.

Desde el punto de vista de exjugadora, considero de fundamental importancia entrenar siempre, cuánto antes

y más, en las mismas condiciones con las que se compite. A parte de los aspectos físicos y técnicos, desde la perspectiva de la jugadora hay varias razones tan importantes como esas, y son las psicológicas, que para una jugadora son fundamentales para el rendimiento deportivo. Por razones psicológicas me refiero, fundamentalmente a la **seguridad y sobre todo a la confianza**.

Yo necesite casi un mes y medio de adaptación al tiro desde 6,75. Después de este tiempo tuve y conseguí seguridad y confianza en “mi tiro” (¡mepecé a meterlas como yo sabía!). El año pasado y éste se volverá a repetir, **le pediremos a nuestras cadetes que en sólo 2 semanas consigan tener seguridad, confianza, fuerza, timing, equilibrio, etc...** Además de meterlas en una competición continental.

La incidencia de la línea

Las defensas convierten la pista en un reducido espacio donde parece imposible encontrar caminos hacia el aro. Y ahí aparecen los tiradores de tres puntos como elementos salvadores de ataques imposibles. Analizamos, de la mano de expertos los aspectos claves en la formación de buenos tiradores.

MIGUEL PANADÉS

“**Recuerdo que desde los ocho años me pasaba muchas horas practicando el tiro. Aparte de entrenar, si un jugador joven quiere convertirse en un buen tirador, debe hacer horas extras. Debe pasárselo bien con un balón en las manos, pasar horas y más horas tirando en cualquier sitio que haya una canasta**”. Ese consejo lo da un Juan Carlos Navarro al cual no le importó nunca ni la distancia de la línea de tres puntos – a 6,25 al principio y ahora a 6,75 – ni el hecho de probarlo desde muy pequeño. Dicen los puristas que el estilo de Navarro no es de alta escuela, que si **“abre el codo”** que **“si los pies no apuntan al aro”**... y sin embargo ahí está convertido en el mejor especialista de nuestro baloncesto moderno.

En el último Master de Formación realizado en Zaragoza y con diferentes entrenadores y exjugadores entre los tertulianos se acabó concluyendo algo obvio: **“Nadie tira igual y por lo tanto parece absur-**



do obcecarse en intentar que los doce jugadores de un equipo de formación hagan el mismo gesto”. Rosi Sánchez, una de las mejores tiradoras que ha dado el baloncesto femenino español, explica una anécdota de cómo un entrenador quiso cambiarle el tiro porque no era perfectamente académico cuando sus porcentajes, sin embargo, eran altísimos. **“Viendo que empezaba a fallar más de la cuenta me dijo: Rosí, tira como hacías antes...”**. Al respecto, Xavi García, excelente tecnificador de jugadores – gran trabajo suyo en Manresa – reflexionaba hace tiempo sobre el trabajo de tiro invitando a que el jugador encontrara un término medio **“entre lo que sentía y lo que debía”**. Josep María Margall y Xavi Fernández, dos estilos diferentes pero indiscutiblemente dos extraordinarios tiradores coinciden en la palabra **“equilibrio”** como

clave a la hora de lanzar a canasta incidiendo Margall en la importancia de las **“piernas”** para conseguir un buen lanzamiento. De hecho, en la historia del baloncesto podemos ver infinidad de jugadores, caracterizados por su eficacia desde la larga distancia, cuya **“fotografía”** a la hora de lanzar difiere completamente unos de otros. Codo más abierto, más cerrado, tiro lateral, frontal, en suspensión, sin ella, más rápido, más lento...

**REPETIR MUCHAS VECES
PERO REPETIR BIEN**

Manolo Aller, otro especialista en la materia, profundiza sobre diferentes aspectos: sobre las repeticiones – **“Petrovic no se iba a la ducha antes de haber anotado 300 triples”** – pero también sobre

ea de tres puntos

el desgaste que significa trabajar esas repeticiones bajo excesivo el impulso de las piernas. **“Uno debe repetir bien pero sin que ello le agote porque entonces esas repeticiones acabarán siendo malas”** avisa el exjugador gallego y ahora técnico de Federación Española. Y esa reflexión sobre repetir, pero repetir bien, enlaza con algo que siempre recuerda **Ramón Jordana**, profesor en el Curso de Entrenador Superior respecto a que **“el tiro es el único fundamento que, mal ejecutado, puede empeorar con la repetición”**.

De todas estas reflexiones podríamos deducir que es importante que el jugador se sienta cómodo con su tiro y el entrenador le ayude a mejorar aquellos detalles técnicos que lo favorecerán. Que cada uno tiene un estilo diferente y que hay que promover el **“autoentrenamiento”** siempre y cuando esa repetición necesaria para conseguir eficacia se haga de manera adecuada a los intereses del propio jugador. **“Luego, una vez adquirido “tu tiro”, siempre he preferido practicar imitando situaciones reales. Es importante saber buscarte tus tiros y aprender a tirar más rápido. En los entrenamientos cuando más aprovecho para practicar el tiro es en las situaciones de 5X0”** concluye un **Juan Carlos Navarro** al cual desde muy pequeño se le detectó algo que no siempre está en las capacidades del entrenador y que el inolvidable **Nino Buscató** resume con su contundencia habitual: **“hay jugadores que tienen puntería y otros que por mucho que insistan no la tendrán nunca”**...

POTENCIAR LAS HABILIDADES, MEJORAR LOS DEFECTOS

Esa reflexión simple y por lo tanto siempre sabia de un maestro como Buscató enlaza con una frase que recientemente confesaba el inolvidable **Oscar Schmidt**, seguramente uno de los mejores lanzadores de tres puntos en la historia de nuestro baloncesto. **“Cuando un chico tiene confianza en su tiro no debe dudar. Has de saber encontrar la ventaja, esperar el momento y una vez llega el balón... no perdonar”**. Schmidt, a diferencia de Petrovic, no tiraba desde el impulso de las piernas sino que le llevaban al éxito dos factores, uno físico: su brazo, fuerte y trabajado, y su muñeca sensible, sutil. Otro mental: su confianza.

En el reciente Campeonato de España Cadete un chaval llamado Gallardo fue capaz de anotar siete triples en la final, tres de ellos en prácticamente el último minuto de partido. Su entrenador, Rafa Monclova – exjugador durante muchos años en Ligas Adecco – reflexionaba sobre el trabajo realizado con este tirador que recuerda en su estilo a otro especialista sevillano como era Raúl Pérez. **“A este tipo de jugadores lo único que hay que hacer es enseñarles a leer y por lo tanto aprovechar sus ventajas. Hay que potenciarles esa habilidad natural porque el que es tirador de cadete lo será siempre”**.

¿Y qué pasa con los que en esas edades no son buenos tiradores?

Juan Antonio San Epifanio, otro de los grandes tiradores del baloncesto no sólo español sino europeo confesaba: **“Cuando tenía catorce años era torpe, lento y desacertado”**. Su secreto para acabar siendo una estrella y anotar triples decisivos en baloncesto de máximo nivel no fue otro que empeñarse en ser mejor desde la autocorrección, desde la insistencia en lanzar una y otro vez hasta conseguirlo. Por lo tanto, a la confianza y potenciación de sus habilidades de los dotados hay que añadir el trabajo de mejora, desde el entrenamiento e individualmente, de aquello que parece que no lo conseguirán.

