



EJERCICIOS DE TIRO CON SKILCOACH

1. - Efectúa: 10 tiros a corta distancia desde cada lado del tablero a lo largo de toda el área a 3 pies del aro. Concéntrate en la técnica del tiro y la trayectoria.
2. - 6 tiros desde la parte alta de la zona.
3. - 5 tiros en cada lado, a 45 grados de ángulo y frente al aro, aproximadamente a 5 pies del tablero.
4. - 25 tiros al igual que el ejercicio nº3 pero a 8 pies de distancia.
5. - 5 tiros como en el ejercicio nº3 pero a 10 pies de distancia.
6. - 10 tiros justo al lado de la línea de personales, 20 tiros en total.
7. - 3 tiros de frente al aro a una distancia de 3, 6 y 10 pies, y en la línea de falta. 12 en total.
8. - 5 tiros saltando al igual que en el nº3, desde 10-12 pies de distancia. 25 en total.
9. - Hacer un dribling y tirar desde las diferentes posiciones de: ala, pivot y personales. Tres de cada.
10. - 15 tiros alrededor de la línea de 3 puntos. Asegúrate de que has desarrollado una buena técnica para mantener un tiro correcto. Cambia un balón reglamentario y repite el ejercicio. Los resultados hablarán por sí mismos.

Ajusta los ejercicios del tiro a tus propias necesidades de juego. Por ejemplo, jugadores que juegan como pivot trabajarán más frecuentemente el juego interior, practicando tiros desde más cerca del aro. No importa tu posición de juego, practica duro con SKILCOACH, usa tu propia técnica de tiro y tu porcentaje llegará a ser mejor.

TIRO DE PERSONALES

(Ejercicio de 50 tiros)

1. - Posiciónate un metro lejos del aro y en medio de la zona. Usa tu propio tiro. Lanza 10 tiros concentrándote en encestar cada uno. Observarás como muchos los puedes fallar.
2. - Muévete en círculo alrededor de la zona. 10 tiros.
3. - Movimiento alrededor de la línea del círculo de personales, al igual que si lanzaras. 10 tiros.
4. - En medio de la línea de la curva de personales y la línea. 10 tiros.
5. - Línea de personales. 10 tiros.
6. - Repite el ejercicio tan a menudo como puedas. Concéntrate en tu tiro normal y aplica la técnica que has obtenido con SKILCOACH.



7. - Trata de mejorar tu porcentaje en cada posición de estos ejercicios. Márcate unas metas fijas para mejorar. Compite contra otros jugadores y así mejorarás tus habilidades y haciendo el ejercicio más divertido.

DOMINIO DEL TIRO CON EJERCICIOS Y SKILCOACH

1. - Practica tiros estáticos.
2. - Practica tiros con una sola mano. Para empezar empieza con 5-10 tiros cerca del aro. Continúa practicando el tiro retirándote del aro hasta una distancia de 10-12 pies, depende de la fortaleza y la habilidad que tengas para mantener un buen tiro.
3. - Practica tiros desde el poste debajo la canasta con SKILCOACH. Practica con otros jugadores para que te pasen la pelota y practica todos tus movimientos cerca de la zona del aro.
4. - Juega uno contra uno, dos contra dos o tres contra tres y mejorarás tu habilidad, y los otros jugadores te ayudarán a mejorar todos los aspectos de tu juego cuando estés compitiendo.