



SHOT CAMP – “RAFAEL JOFRESA” – VERANO 201 -
RESÚMEN DE EVALUACIÓN INICIAL SOBRE LA MECÁNICA DE TIRO

Alumno: _____ Fecha de nto.: _____

Monitor: _____ Turno: _____ Fecha de realización: _____ Puesto: _____

CLASIFICACIÓN DE LOS ERRORES

M. MAL	DEF.	REGULAR	BIEN	EXC.
1	2	3	4	5

TIROS EN ESTÁTICO (DESDE EL TIRO LIBRE)

POSICIÓN DE LOS PIES

- 1).-Pies muy juntos
- 2).-Pies muy separados
- 3).-Pies simétricos
- 4).-Pies de pingüino
- 5).-Pies no apuntan bien

COLOCACION DE LAS PIERNAS

- 6).-Piernas poco flexionadas
- 7).-Piernas paralelas
- 8).-Rodillas

POSICIÓN DEL CUERPO

- 9).-Cuerpo echado hacia atrás
- 10).-Cuerpo echado hacia un lado
- 11).-Cuerpo echado hacia delante
- 12).-Cabeza

AGARRE DEL BALÓN

- 13).-No hace la “T”, con los pulgares
- 14).-Apoya el balón en la palma
- 15).-Dedos muy juntos

SUBIDA DEL BALÓN

- 16).- No coordina la bajada del cuerpo con la subida del balón
- 17).- Abre el codo
- 18).- Antebrazo no perpendicular al suelo
- 19).- Sube el balón por el centro
- 20).- Sube el balón muy separado del cuerpo
- 21).- No hace la “U”
- 22).- Pocas arrugas
- 23).- Coloca el balón detrás de la cabeza
- 24).- No coloca el balón entre la oreja y nariz

BRAZO DE APOYO

- 25).- Mala colocación de la mano de apoyo en el balón (poca “ventana”)

LANZAMIENTO

- 26).- No habla
- 27).- No sube 1º el brazo, antes que el antebrazo
- 28).- Rompe el ángulo recto (de 90 º) del brazo con el antebrazo, antes de que el codo llegue a la altura de la ceja, extendiendo antes de tiempo el antebrazo (tiros rasos)
- 29).- No da un buen golpe de muñeca
- 30).- No coordina la secuencia de los movimientos
- 31).- No impulsa el balón con los dedos
- 32).- No termina con los dedos índice y corazón
- 33).- Interfiere con el pulgar la trayectoria del balón
- 34).- No termina la extensión del brazo
- 35).- Interfiere con la mano de apoyo o sus dedos la trayectoria del balón

M. MAL	DEF.	REGULAR	BIEN	EXC.
1	2	3	4	5

- 36).- Mueve o gira la mano de apoyo durante el tiro .
- 37).- Retira antes de tiempo el brazo de apoyo .
- 38).- Retira tarde el brazo de apoyo (tiro a dos manos) .
- 39).- El movimiento del tiro no es continuo, se fracciona en dos o más movimientos .

SEGUIMIENTO DEL TIRO

- 40).- El jugador no mira la canasta, sino que sigue visualmente la trayectoria del balón .
- 41).- No deja totalmente extendido el brazo, la mano, y los dedos hasta entrar el balón por el aro .
- 42).- No termina con la mano de tiro abierta, mirando al suelo .
- 43).- Se mueve o desplaza del sitio antes de llegar el balón al aro .
- 44).- El balón no gira sobre su eje (movimiento de rotación), lo suficiente .
- 45).- El balón gira sobre su eje (movimiento de rotación) en exceso .
- 46).- El balón no realiza el arco suficiente en su movimiento hacia el aro .
- 47).- El balón va hacia el aro demasiado bombeado .

PARA TIROS EN SUSPENSIÓN

- 48).- No coordina el movimiento de la bajada del cuerpo con la subida del balón .
- 49).- No salta con el cuerpo completamente recto .
- 50).- Lanza sin alcanzar la máxima altura en el salto .
- 51).- Cae en distinto lugar desde el que inició el salto .

PARA TIROS TRIPLES

- 52).- Se desequilibra al tirar .
- 53).- No tira con todo el cuerpo .
- 54).- No coordina bien todos los movimientos del tiro .
- 55).- No lanza aprovechando el momento y la fuerza inicial del salto .
- 56).- Cae en distinto lugar desde el que inició el salto .

PARA TIROS EN MOVIMIENTO

PARADA EN UN TIEMPO O DE SALTO, RECIBIENDO UN PASE

- 57).- No tiene los brazos y manos preparados previamente para recibir el pase .

- 58).- No va a buscar el balón para recibirlo, sin modificar la buena posición de sus brazos y manos .
- 59).- No realiza bien la terminación de la parada, en cuanto a la colocación de los pies .

PARADA EN UN TIEMPO O DE SALTO, DESDE SU PROPIO BOTE

- 60).- No da más fuerza al último bote .
- 61).- Tarda demasiado en armar el brazo para el tiro .
- 62).- No realiza bien la terminación de la parada, en cuanto a la colocación de los pies .

PARADA EN DOS TIEMPOS O DE PASO, RECIBIENDO UN PASE

- 63).- No tiene los brazos y manos preparados previamente para recibir el pase .
- 64).- No va a buscar el balón para recibirlo, sin modificar la buena posición de sus brazos y manos .
- 65).- No realiza bien la terminación de la parada, en cuanto a la colocación de los pies .

PARADA EN DOS TIEMPOS O DE PASO, DESDE SU PROPIO BOTE

- 66).- No da más fuerza al último bote .
- 67).- Tarda demasiado en armar el brazo para el tiro .
- 68).- No realiza bien la terminación de la parada, en cuanto a la colocación de los pies .

FINTA DE TIRO

- 69).- No la termina en toda su extensión .
- 70).- La realiza muy lento .

OBSERVACIONES: _____

Monitor

Vº-Bº.
Nicolás Justicia del Moral
DIRECTOR DEL CAMPUS