

Construcción de un ataque contra individual a través de ruedas

Por Moncho Monsalve

(Entrenador ACB)

La construcción de un ataque presupone definir una serie de aspectos a la hora de su planteamiento:

- 1) objetivos
- 2) aspectos que definen
- 3) qué debe tener un ataque
- 4) terminología
- 5) Desarrollo:
 - posición inicial
 - áreas de juego
 - sistemas, opciones
 - ejercicios, ruedas.

OBJETIVOS

a) buscar la opción de canasta de tres puntos, tanto en la zona cercana al aro (canasta + falta) como atacando dentro-afuera con triples.

b) cargar el rebote ofensivo porque podemos conseguir segundos tiros con buenos porcentajes, sumar faltas al equipo contrario (con opción de tiros libres) y además evitar el contraataque rival

c) desarrollar nuestro contraataque con juego en movimiento para conseguir canastas fáciles.

d) Reducir las pérdidas de balón que, generalmente, va en función de la mayor o menor velocidad con



la que queremos jugar, y del grado de riesgo que queremos asumir.

e) Lograr la mejor distribución y selección de tiro posible, lo que irá influido por las características de los jugadores que disponemos.

f) Prestar atención a las defensas alternativas del equipo rival y estar preparados para atacarlas.

ASPECTOS QUE DEFINEN

Nuestro juego de ataque se puede definir en función de los jugadores que tenemos a disposición sin

opción de elegir, o en función de la posibilidad de seleccionar el grupo de jugadores con los que queremos trabajar.

QUÉ DEBE TENER UN ATAQUE

a) Todos los jugadores deben estar involucrados en los movimientos.

b) Utilizar cada jugador en función de sus características individuales.

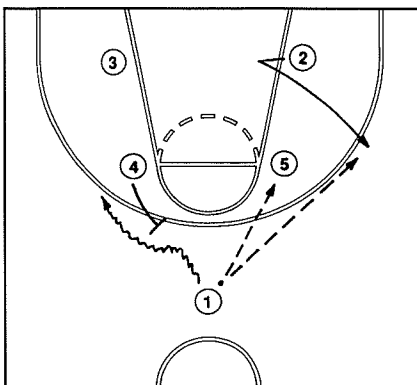


DIAGRAMA 1

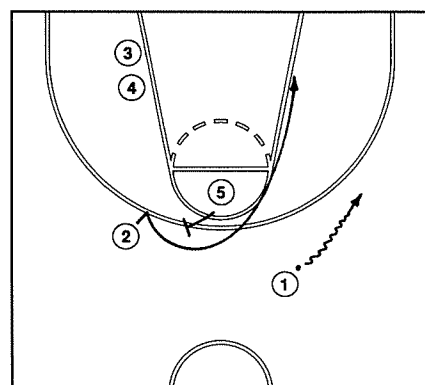


DIAGRAMA 2

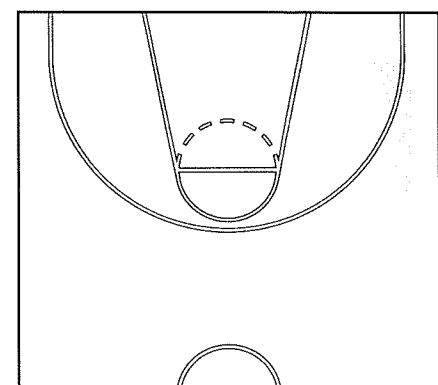


DIAGRAMA 3

c) Un buen equilibrio entre balance defensivo y una clara organización/responsabilidad en el rebote ofensivo.

d) Dar seguridad a nuestros jugadores de que no se va a coartar su propia iniciativa y creatividad.

e) Demostrar que el movimiento tiene buenas y reales opciones.

f) Asimilar estas ideas y aceptarlas como algo positivo en un equipo bien estructurado.

g) Saber leer la defensa y ver las posibilidades de jugar 1c1 en cualquier situación de nuestro movimiento global.

h) Demostrar que nuestro juego es factible contra cualquier tipo de defensa.

TERMINOLOGÍA

- Áreas de juego: espacios y ángulos.
- Juego de perímetro.
- Juego interior: posición del pivó =
 - a) defensa por delante
 - b) coger la posición.
- Balón en el poste: alto y bajo.

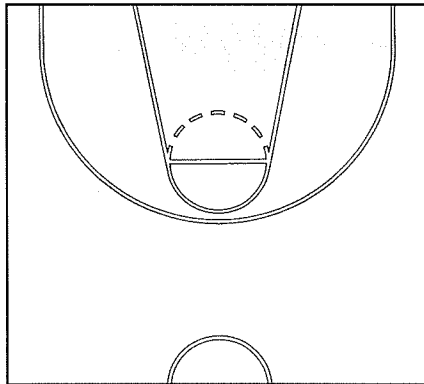


DIAGRAMA 4

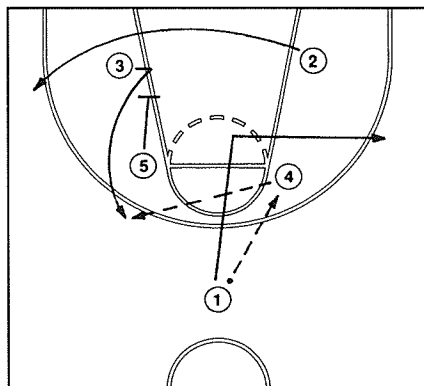


DIAGRAMA 5

- Pick and roll.
- Bloqueos.
- Rebote de ataque.
- Balance defensivo.

DESARROLLO DEL SISTEMA

El sistema lo desarrollamos a través de dos posiciones iniciales: A) en CAJA, y B) en STACK CON POSTE ALTO.

En el sistema en CAJA se inicia según donde vaya el balón y el que decide es el base. Es un movimiento simétrico y que tiene tres opciones de entrada: pase al alero, pase al pivó o pick and roll lateral del base con un pivó, *diagrama 1*.

En el sistema STACK el base inicia en una posición lateral y manda las diversas opciones, *diagrama 2*.

Las áreas de juego son de dos tipos: una con tres espacios interiores y dos de perímetro, *diagrama 3*, y otra con cuatro espacios de perímetro y uno interior, *diagrama 4*.

El sistema en CAJA lo podemos iniciar de dos maneras: con un pase al pivó, *diagrama 5 y 6*, o con un

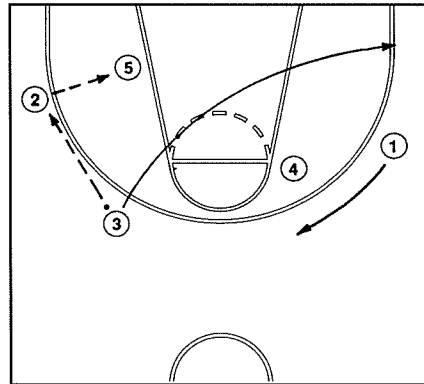


DIAGRAMA 6

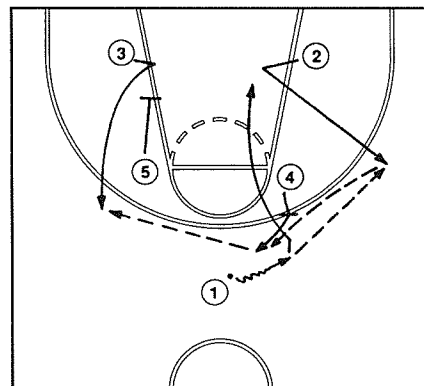


DIAGRAMA 7

pase al alero, *diagrama 7 y 8*. En ambos movimientos es importante saber atacar por los dos lados, *diagrama 9*, y acabar el ataque con una opción de "flex", *diagrama 10*.

El sistema STACK nos permite también gran versatilidad en nuestros movimientos ofensivos. Tenemos distintas maneras de comenzar. En el *diagrama 11*, (1) lleva el balón lateral mientras (2) corta sobre (5), que posteriormente se abre para distribuir el juego hacia (3). En el *diagrama 12*, tenemos la continuación, con el balón que llega a (3), mientras (4) bloquea a (2), que corta, y es bloqueado por (5). Si recibe (4) en el poste alto, éste puede jugar 1c1 (penetración o tiro) o para el pase tras el bloqueo ciego de (2) a (3), *diagrama 13*. La continuación, *diagrama 14*, contempla siempre un "flex" donde (3) bloquea a (5) y es bloqueado por (4).

Cuando metemos el balón interior al poste bajo, es muy importante la colocación del jugador del perímetro, *diagrama 15*, que se mueve

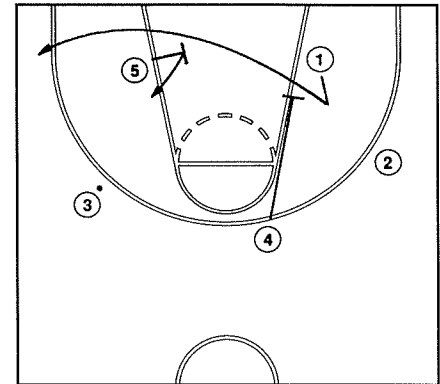


DIAGRAMA 8

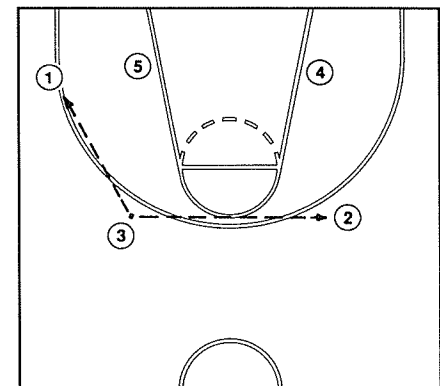


DIAGRAMA 9

buscando la espalda del defensor que va a la ayuda.

Una opción del "stack" es el "pick and roll" entre (1) y (5) tras el primer corte de (2). En esta opción, además del 2c2, (1) tiene la posibilidad de jugar para el corte de (2) sobre el bloqueo bajo, *diagrama 16*. Este movimiento tiene continuidad con un bloqueo de (5) a (3) que corta bajo para recibir de (1), *diagrama 17*.

Otra opción pasa por no realizar el "pick and roll" y dejar que (5) vaya

a bloquear bajo a (2) mientras (1) se desplaza en la parte frontal del ataque, *diagrama 18*. (1) puede jugar en ambos lados, para (2) o para (3), que se abre tras aprovechar la pantalla de (4).

Otra posibilidad existe cuando (1) se desplaza lateral y se apoya en (5) para cambiar de lado el balón, *diagrama 19*. Con balón en (3), seguimos con un doble bloqueo de (4) y (5) para el corte de (2) mientras los dos pivots cogen la posición en el área, *diagrama 20*.

RUEDAS

Para conseguir una correcta efectividad en nuestros movimientos ofensivos, los podemos entrar a través de ruedas en las que se trata de mejorar aspectos técnicos fundamentales (caso del tiro) o aspectos tácticos determinados (2c2, 3c3, etc.).

El primer ejercicio es un tiro de dos o tres puntos con pase dentro/fuera, *diagrama 21*. El que tira va al rebote.

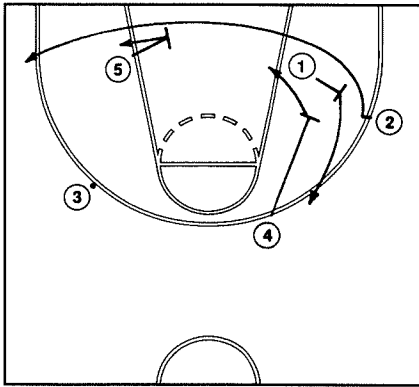


DIAGRAMA 10

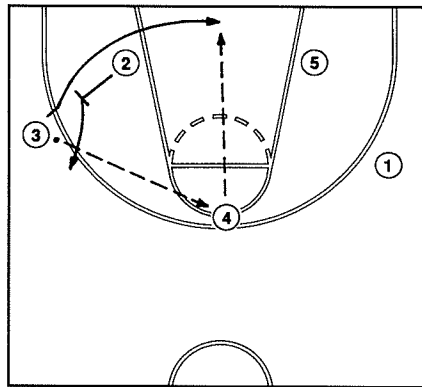


DIAGRAMA 13

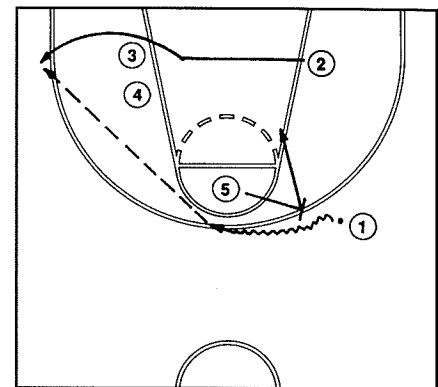


DIAGRAMA 16

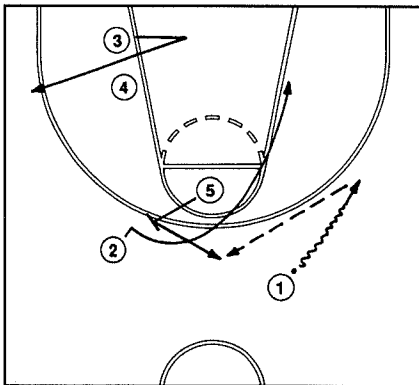


DIAGRAMA 11

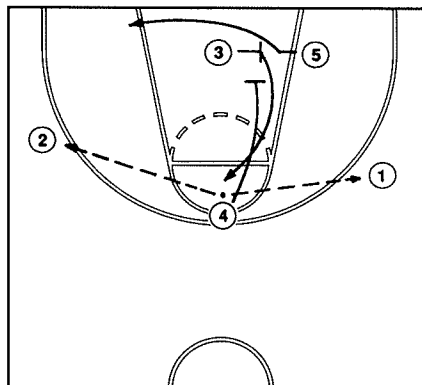


DIAGRAMA 14

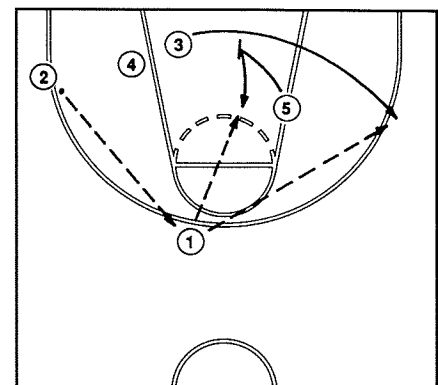


DIAGRAMA 17

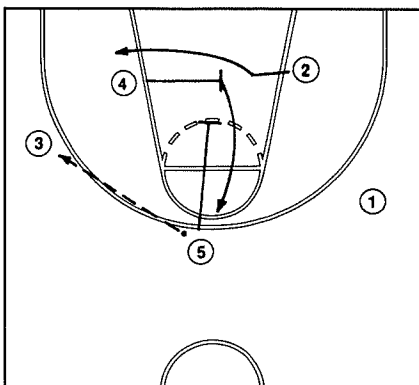


DIAGRAMA 12

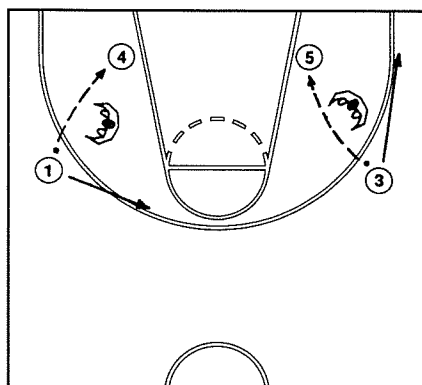


DIAGRAMA 15

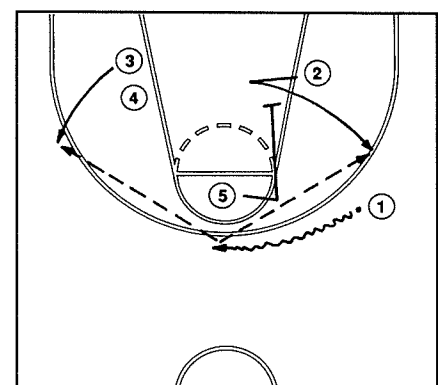


DIAGRAMA 18

El siguiente ejercicio de tiro se puede realizar en ambas canastas y se trata de pasar y cortar sobre un obstáculo, recibir sin botar y tirar, *diagrama 22*. Si el tiro lo realizamos de tres puntos, el obstáculo lo pondremos en el tiro libre.

A continuación podemos trabajar el "pick and roll" con dos filas de jugadores, una con balón y la otra sin. Ponemos un obstáculo en la línea de tres puntos, *diagrama 23*; el botador debe crear peligro con el balón mirando al aro para aprove-

char la posibilidad de tiro, pero sin perder la visión del campo para el pase. El jugador que bloquea llega hasta la silla y corta para recibir. El botador, al cambiar de dirección, como mínimo debe dar dos botes antes de tirar o pasar.

Una variante de este ejercicio la tenemos reflejada en el *diagrama 24*, donde el jugador (2), en lugar de bloquear, corta fuerte a la esquina baja contraria y luego corta bajo para recibir del botador. En los giros hay que mirar siempre al balón, y el

concepto a practicar es crear un foco de atención para que la defensa se fije en un punto para luego cambiarle de posición. En el *diagrama 25* ofrecemos otra opción de lo mismo. Importante el timing de realización y que los movimientos no sean circulares sino en ángulo.

Pasamos a jugar 3c3 con opciones para el tiro del base, pase al tirador o pase a la continuación, *diagrama 26*. (5) bloquea para el corte de (3) y seguidamente va a bloquear a (1). El base penetra, para y tira.

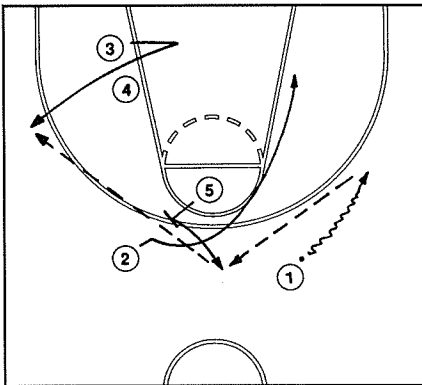


DIAGRAMA 19

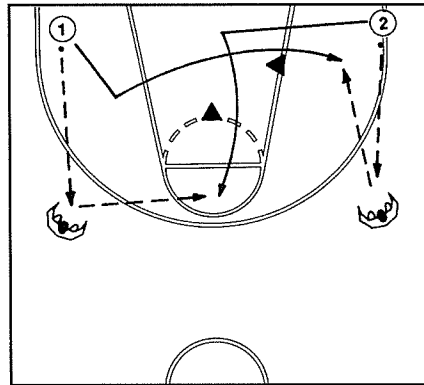


DIAGRAMA 22

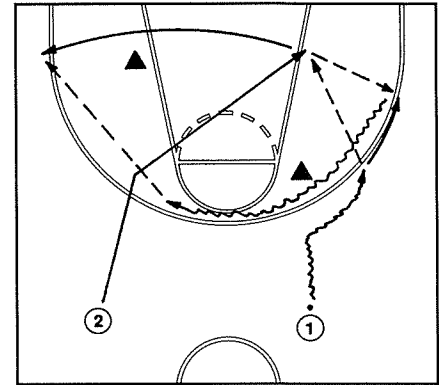


DIAGRAMA 25

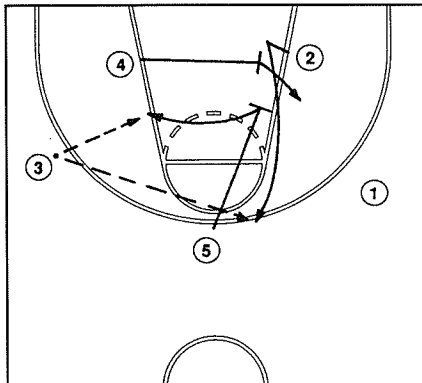


DIAGRAMA 20

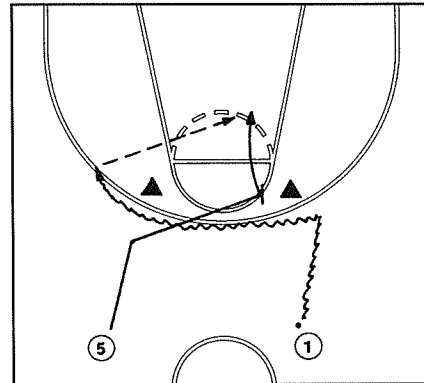


DIAGRAMA 23

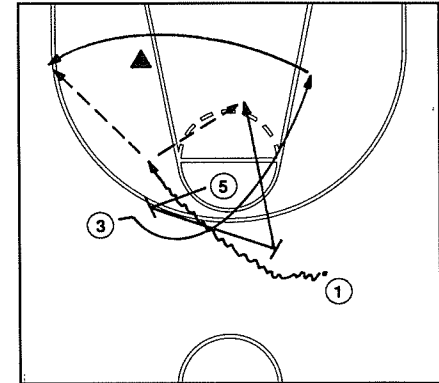


DIAGRAMA 26

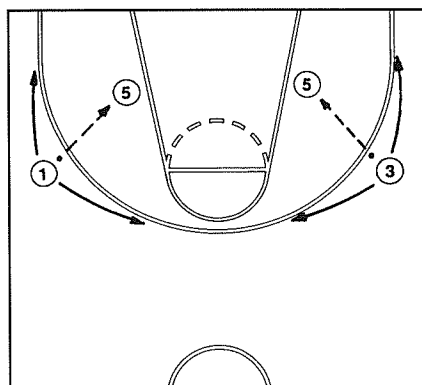


DIAGRAMA 21

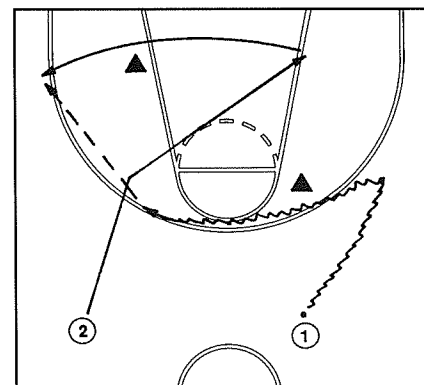


DIAGRAMA 24

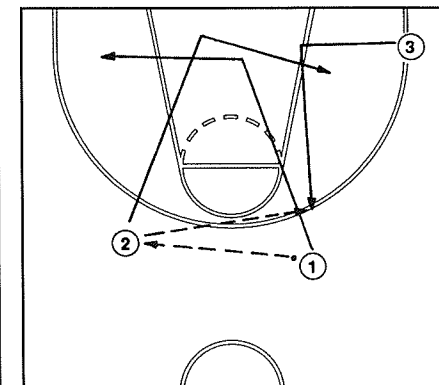
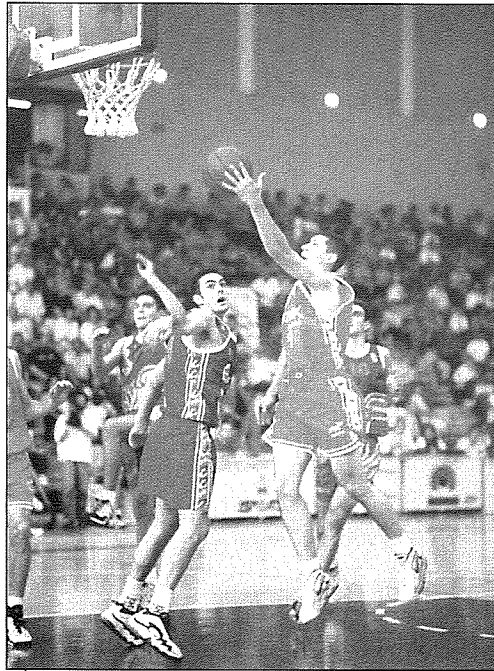


DIAGRAMA 27

o da la continuación para (5) o para (3), que ha cortado bajo sobre el obstáculo. Para trabajar los cortes en ángulo y el bloqueo podemos utilizar este ejercicio, *diagramas 27 y 28*. (1) pasa a (2) y corta al lado contrario. (3) corta de abajo a arriba y recibe de (2) que le sustituye. (1) corta arriba para recibir de (3) que va a bloquear a (2). (2) tira. Estos ejercicios se pueden hacer antes sin defensa y luego con defensa.

TRABAJO CON LOS ALTOS

La especialización de los altos es importante. Comenzamos con el tiro. Dos pasadores, *diagrama 29*, con el pivó que comienza en el poste bajo, finta el corte y se va al vértice superior para el primer tiro; va al rebote, pasa al otro pasador y corta al poste medio para buscar un buen ángulo para un tiro a tablero. A este ejercicio le podemos introducir las variantes que queramos.



Los pivots deben tener un manejo de balón suficiente para permitirles acciones en movimiento con botes. En el *diagrama 30*, salimos de medio campo, tres botes con la mano exterior, parada a la altura del tiro libre y tiro. Una variante es salir de la esqui-

na para tirar, siempre desde el tiro libre, con un máximo de 2/3 botes.

Este ejercicio lo pueden realizar todos los jugadores: altos y bajos, *diagrama 31*. Pase al centro, finta interior y salir hacia fuera para recibir y jugar 1c1 después de encarar al aro. Máximo dos botes y el segundo muy explosivo si queremos pasar y tirar. Se hace por los dos lados. Antes sin defensa y luego con defensa.

Finalmente acabamos la sesión con un juego "flex" donde el que bloquea es bloqueado. Colocamos dos pasadores por encima de la línea de tiros libres, y el juego lo comienza (5) que pasa a un lado, *diagrama 32*. (4) bloquea a (3), que corta, y recibe el bloqueo de (5). Una variante es la del *diagrama 33*, con (5) que bloquea a (4), que corta arriba, y es bloqueado por (3) para recibir en el poste bajo del lado balón. Entrenar todas las combinaciones y, como siempre, antes sin defensores y luego con defensores. □

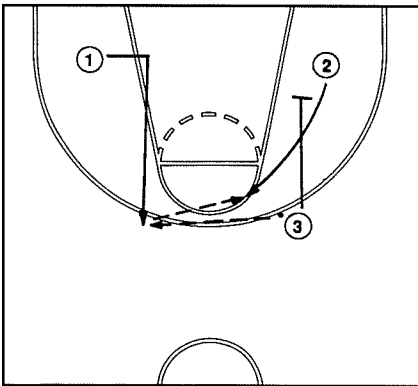


DIAGRAMA 28

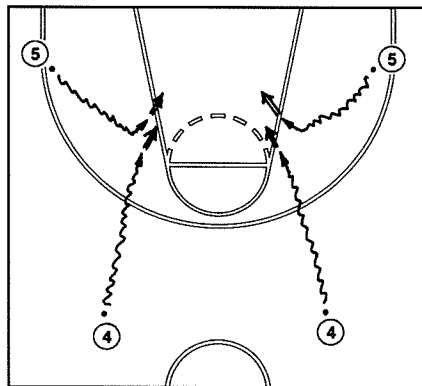


DIAGRAMA 30

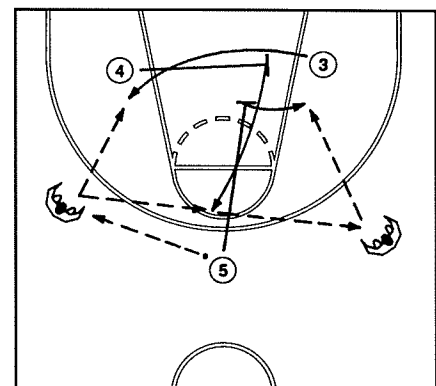


DIAGRAMA 32

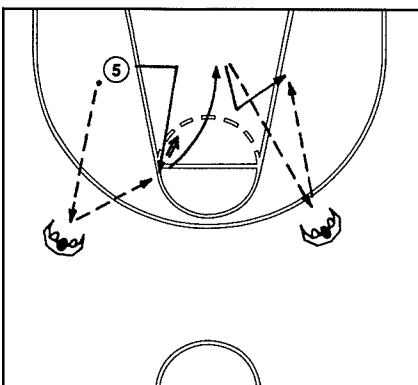


DIAGRAMA 29

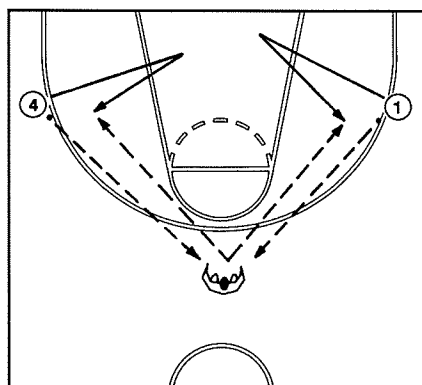


DIAGRAMA 31

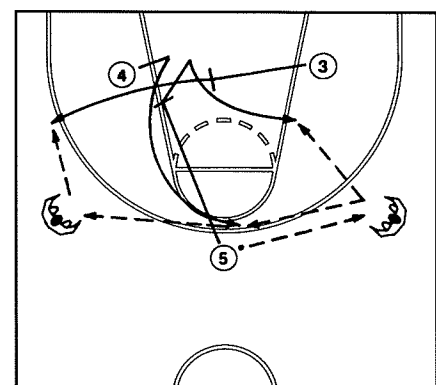


DIAGRAMA 33