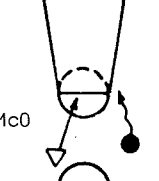
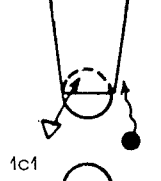
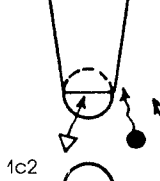
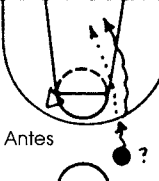

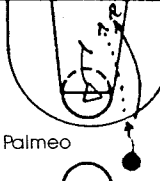

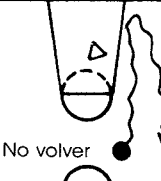


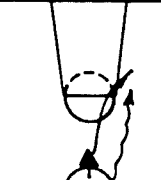
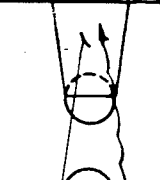


FUNDAMENTOS DE ATAQUE

2. EL CONTRAATAQUE 1c1

<p>A. LOS PRINCIPIOS DEL CONTRAATAQUE</p> <p>1) LEER LA SITUACION a) 1c0, 1c1, 1c2 b) ALTURA, TALENTO</p> <p>2) LINEA DE PENETRACION a) LA LINEA b) EL ANGULO</p>	 <p>1c0</p>	 <p>1c1</p>	 <p>1c2</p>
<p>B. LAS SOLUCIONES EN EL 1c1</p> <p>1) ANTES DE 6,25: DECIDIR a) BOTE, PARADA, TIRO b) PALMEO, REBOTE OFENSIVO</p> <p>2) DESPUES DE 6,25: DECIDIDO a) PENETRACION b) PASE CIEGO</p>	 <p>Antes</p>	 <p>Bote, parada y tiro</p>	 <p>Palmeo</p>
<p>C. LOS FUNDAMENTOS EN EL 1c1</p> <p>1) ERRORES A EVITARSE a) NO DEJAR DE BOTAR b) NO BUSCAR LA FALTA</p> <p>2) QUE HACER a) SEGUIR BOTANDO b) CON LAS DOS MANOS</p>	 <p>No dejar de botar</p>	 <p>No volver</p>	 <p>No buscar la falta</p>
<p>D. LOS EJERCICIOS DE 1c1</p> <p>1) DESDE MEDIO CAMPO a) 1c1 CAZADOR b) 1c1 FORZAR</p> <p>2) DESDE 3/4 CAMPO a) 1c1: 3/4 CAMPO b) 1c1: TODO CAMPO</p>	 <p>1c1: cazador</p>	 <p>1c1: forzar</p>	 <p>1c1: todo campo</p>

2. EL CONTRAATAQUE 1c1

A. Los principios del contraataque.

Cuando se juega 1c1 en los entrenamientos, generalmente se juega en la zona ofensiva, no más lejos de la canasta que la línea de tres puntos. En situaciones de contraataque, pero, el 1c1 en muchas ocasiones inicia en una posición de medio campo o 3/4 de campo, lo que es más difícil porque hay más espacio de maniobra, más velocidad para controlar.

1) Leer la situación

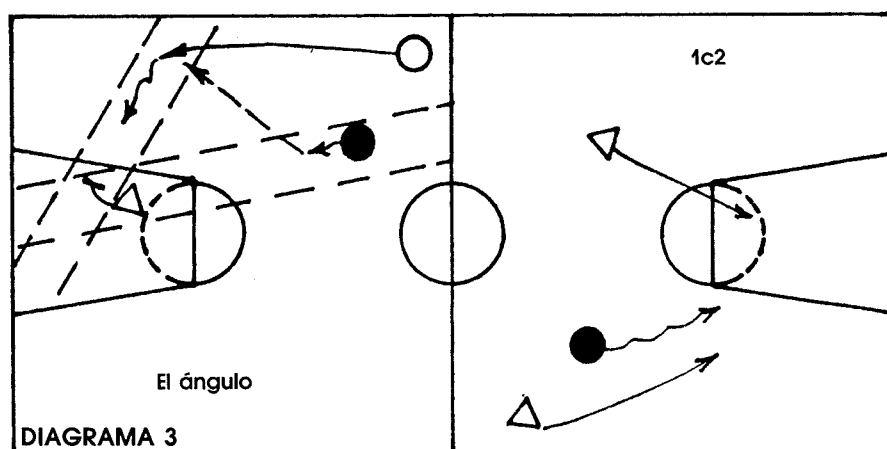
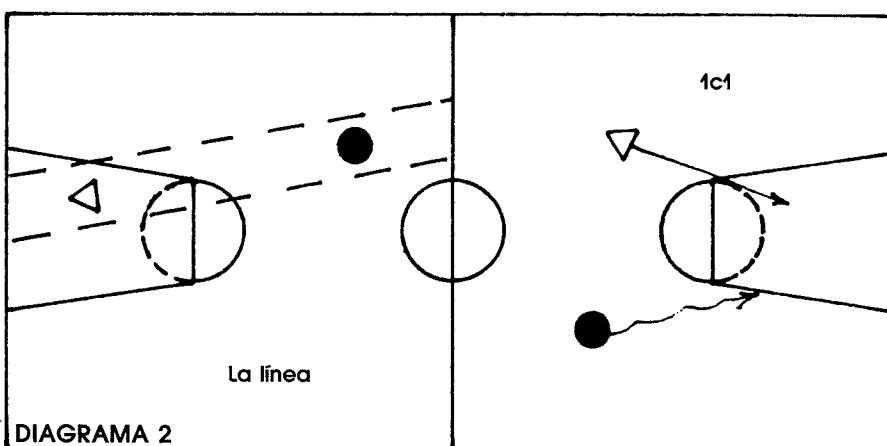
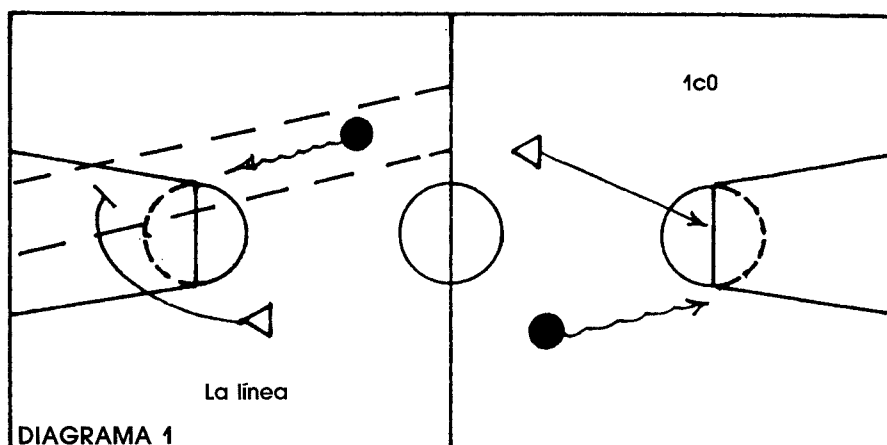
a) 1c0, 1c1, 1c2. En el *diagrama 1*, derecha, ¿es una situación de 1c0 o no? En el *diagrama 2*, derecha, ¿es una situación de 1c1 o no?; en el *diagrama 3*, derecha, ¿es una situación de 1c2 o no? Se nota que la cuestión no es muy clara dado que ningún defensor ha vuelto bajo la canasta. Por ello el atacante debe saber leer la situación, comprender la «matemática» cestística.

b) Altura, talento. El atacante que penetra debe evaluar la habilidad del defensor. ¿Es más alto? Podría significar un tapón si penetro, por ello es mejor una parada y tiro. ¿Es un defensor con más talento? La solución podría ser despistarlo y esperar la llegada de un compañero.

2) Línea de penetración

a) La línea. En el *diagrama 1*, izquierda, se aprecia el pasillo indicado por las líneas de trazos que corresponde a la «línea de penetración» del atacante, la línea entre él y la canasta. Si no hay nadie en la línea o no llega nadie, hay que anotar rápido. En el *diagrama 2*, izquierda, el defensor ya ha ocupado la línea de penetración. En el *diagrama 3*, izquierda, el base (círculo negro) nota al defensor en su línea de penetración y no puede forzar o corre el riesgo de provocar una falta de ataque. Entonces pasa al compañero que llega. Este ahora, por un momento, nota «su» línea de penetración abierta y continúa hasta obligar al defensor a desplazarse; si éste no lo hace, canasta; si lo hace, devuelve el balón al base que ha continuado.

B. Las soluciones en el 1c1. Si un atacante tiene las ideas claras cuando se va en contraataque 1c1, gracias a la enseñanza recibida y a la experiencia,



escogerá la solución más idónea, preparada muchas veces en los entrenamientos y ya experimentada en los partidos. Este jugador está preparado.

1) Antes de 6,25: decidir

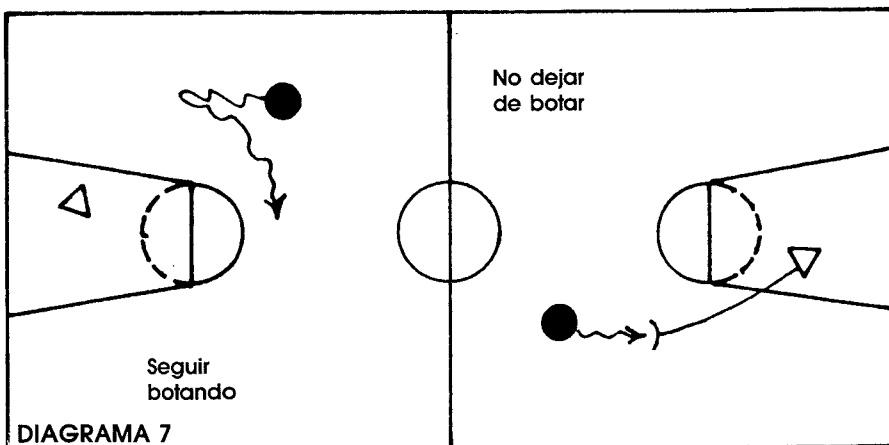
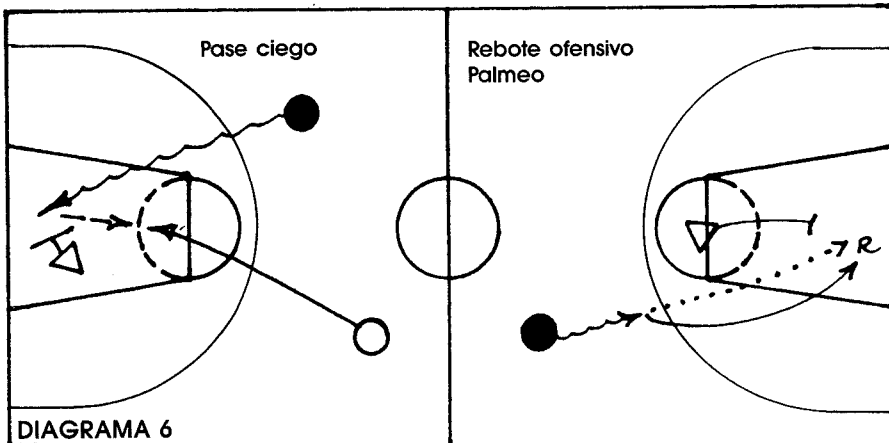
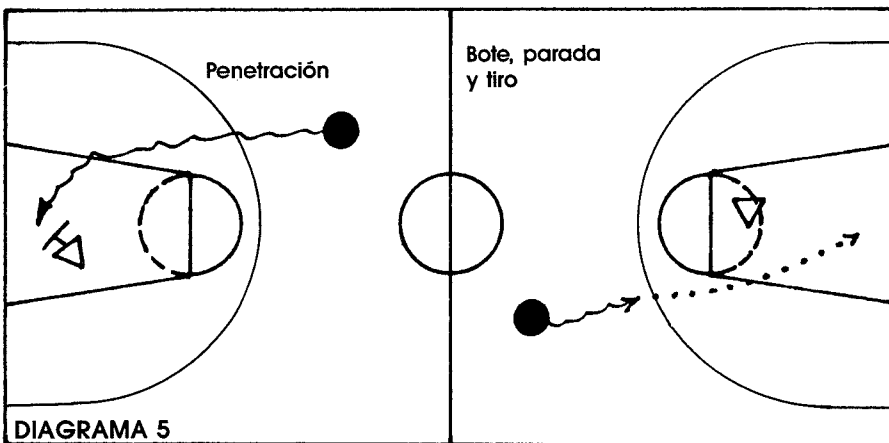
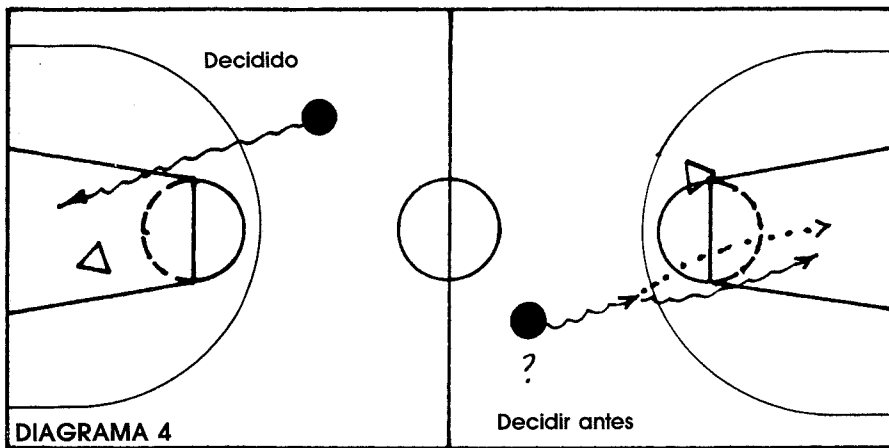
a) Bote, parada y tiro. En el *diagrama 4*, derecha, el atacante se acerca a la línea de tres puntos y ve a un defensor que se va a colocar en su línea de penetración. Debe decidirse: tirar o entrar. En el *diagrama 5*, derecha, el

atacante ha tomado la solución de tirar, sin dudas, con fluidez.

b) Palmeo, rebote ofensivo. En el *diagrama 6*, derecha, el atacante ha tirado desde el perímetro, incluso de tres puntos, y a continuación sigue su propio tiro y busca un eventual palmeo o rebote ofensivo.

2) Después de 6,25: decidido

a) Penetración. Volvemos a los fundamentos individuales. En el *diagrama 4*,



izquierda, el atacante penetra decidido, no modifica su trayectoria aunque tenga que arriesgar una falta en ataque. En el *diagrama 5*, izquierda, el atacante opta por deslizarse en lugar de penetrar, como si fuera una cuña.

b) Pase ciego. Si el atacante va a tirar e intuye que le van a colocar un tapon, puede realizar un pase ciego hacia atrás. ¿Es un riesgo? Lo mejor es que los compañeros no se fien y le sigan, de otra forma el entrenador tendrá motivos para enfadarse. Hay que entrenar este movimiento: seguir siempre a un compañero solo justamente para aprovechar el pase ciego o un eventual palmeo del tiro taponado o equivocado.

C. Los fundamentos en el 1c1 en el contraataque. Teniendo en cuenta las soluciones del 1c1 tradicional, hay que repasar los fundamentos individuales y sobre todo cómo hacer bien las cosas simples, como no estropear una cosa bien hecha, como no complicarse inútilmente. Más que fundamentos de técnica o de ejecución, son cuestiones de lógica cestística.

1) *Errores a evitarse*

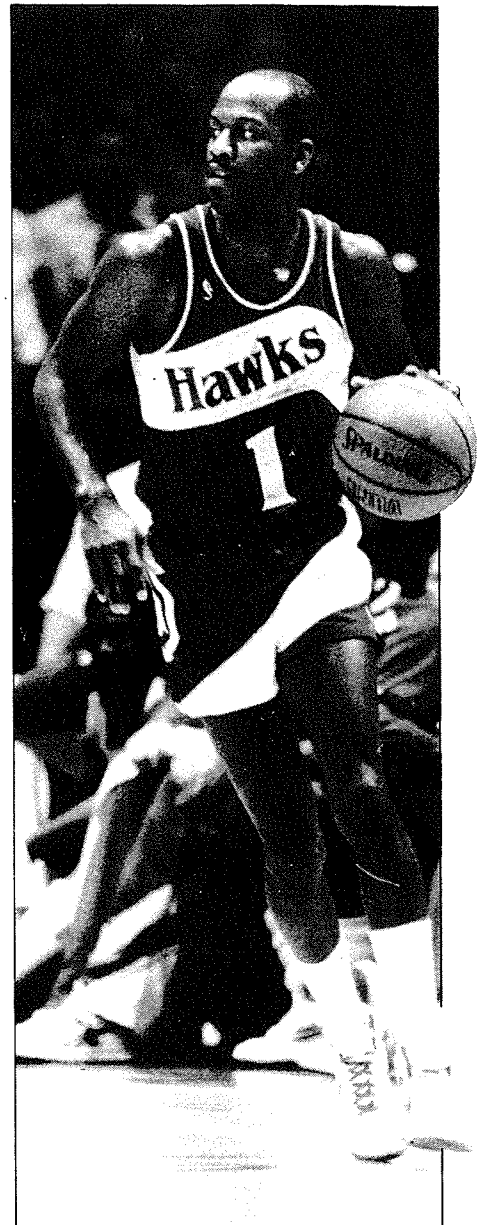
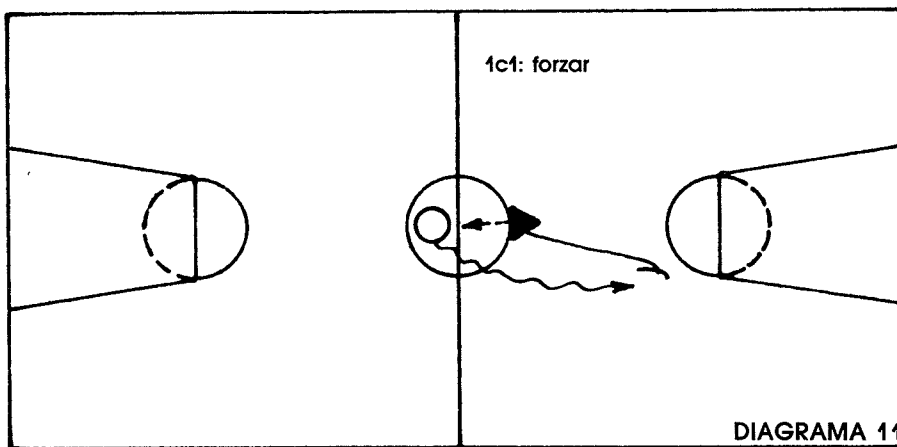
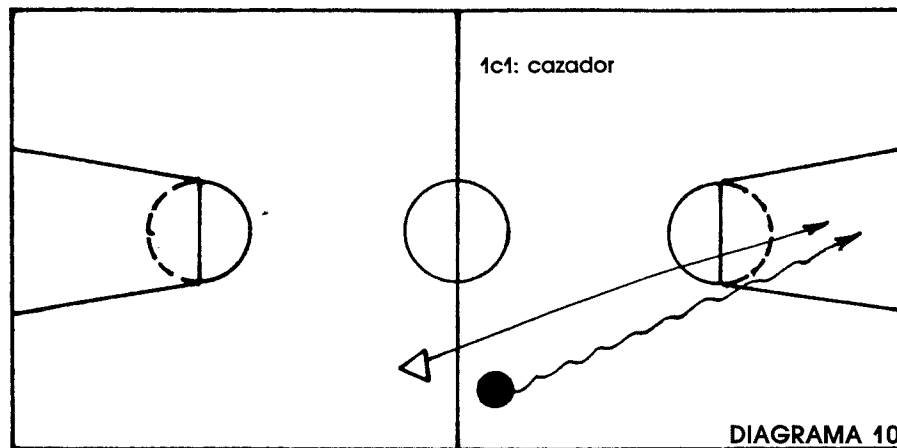
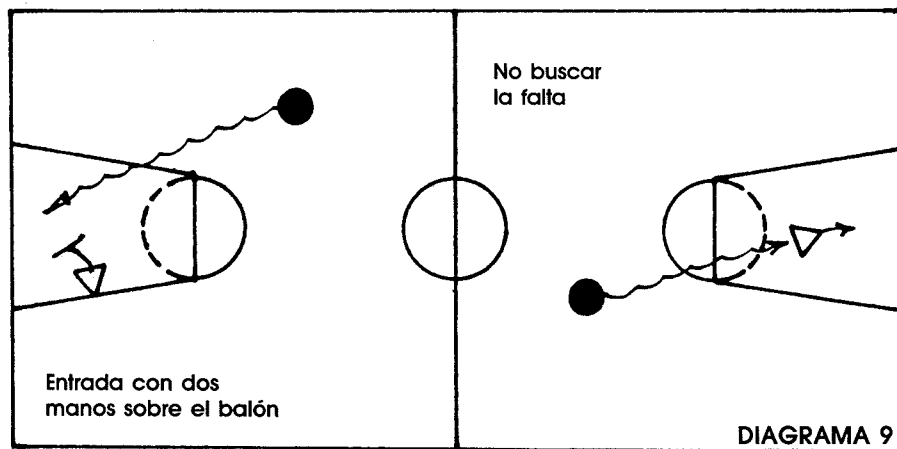
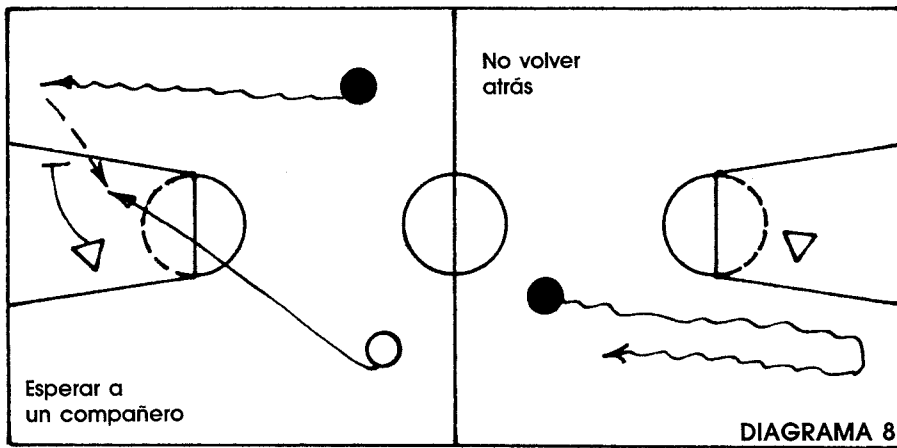
a) No dejar de botar. En el *diagrama 7*, derecha, el atacante, sin motivo aparente, ha dejado de botar. El defensor, lógicamente, lo agriede; es una situación muy negativa. En el *diagrama 8*, otro error sin motivos: el base penetra hacia la línea de fondo y luego vuelve sobre sus pasos.

b) No buscar la falta. En el *diagrama 9*, el atacante «desafía» al defensor con la esperanza que el árbitro silbe una flata al defensor. Es la equivocación más grande que puede cometer el atacante: puede acabar con una falta de ataque o un balón perdido de forma estúpida. Al árbitro no le gusta estar en la situación de «regalar» una falta buscada voluntariamente.

2) *Qué hacer*

a) Seguir botando. En el *diagrama 7*, el atacante no deja de botar, mantiene la situación abierta, viva, todas las opciones son posibles. En el *diagrama 8*, izquierda, el atacante se queda en el fondo botando, esperando un trailer para la asistencia, algo que no puede hacer si da la espalda y vuelve hacia atrás.

b) Con las dos manos. En lugar de buscar la falta, en el *diagrama 9*, izquierda, el atacante va hacia canas-



ta sin buscar contactos inútiles, con las dos manos agarrando el balón; de esta forma si el defensor taponara en falta, el atacante siempre puede acabar el juego con la otra mano. La falta se pitará y podemos conseguir canasta más tiro libre adicional.

D. Los ejercicios de 1c1. Si un entrenador quiere que su equipo haga buen contraataque y que sus jugadores sepan resolver las situaciones hasta aquí explicadas, deberá trabajar en estas soluciones y en los fundamentos una o dos veces a la semana. Necesitará pocos ejercicios, simples, lógicos y que reproduzcan situaciones que el jugador se encontrará en los partidos.

1) Desde medio campo

a) **1c1: cazador.** En el diagrama 10 el atacante sale con ligera ventaja. Con



el primer movimiento del atacante comienza el ejercicio a toda velocidad. El defensor intenta llegar antes para molestar o forzar al atacante a jugar 1c1.

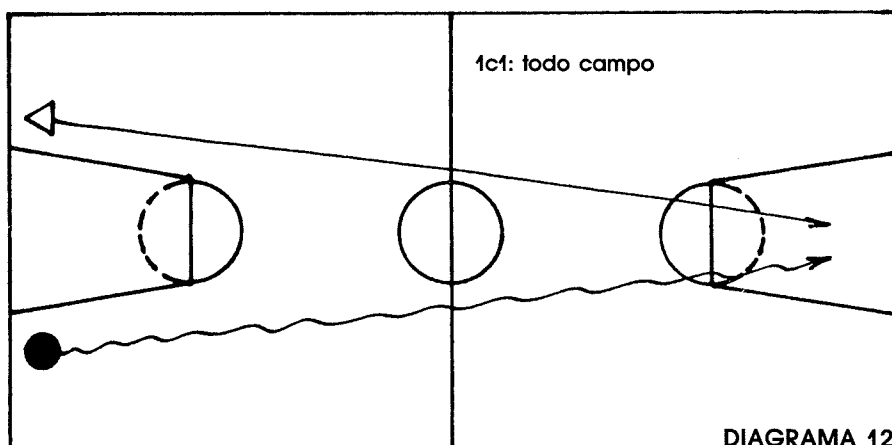
b) 1c1: forzar. Siempre a medio cam-

po. En el *diagrama 11* el defensor da el balón al atacante y se empieza. Distancia mínima. El atacante intenta superar al defensor y este intenta que el rival pierda tiempo, que no culmine la jugada con facilidad.

2) *Desde 3/4 de campo*

a) 1c1: 3/4 campo. Es muy simple. Dos jugadores en las esquinas superiores del área. El entrenador pasa el balón a uno que se convierte en atacante y que saldrá disparado botando para superar al compañero defensor.

b) 1c1: todo campo. Mismo ejercicio que el anterior, pero con dos variantes: se sale a todo campo y con el balón ya en posesión del atacante. En el *diagrama 12*, esquematizado el ejercicio. Es muy difícil para el atacante botar a toda velocidad a lo largo de toda la cancha. Este es un buen ejercicio también para desarrollar el dribling en velocidad.



DAN PETERSON