

Contraataque: situaciones de ventaja (I)

Por Felipe Coello

Entrenador Etosa Murcia

Hace algunos años oyendo al malogrado Jesús Codina hablar del Contraataque recuerdo que, al margen de definir el término inglés Fastbreak como rotura rápida, decía que el contraataque consistía en salir lo más rápidamente posible hacia la canasta contraria y si puede ser, con ventaja numérica.

Evidentemente el conseguir una superioridad numérica que nos dé situaciones de ventaja y que logre aumentar la efectividad de cara a la canasta contraria nos facilitará el tener un juego más fluido y con mayores porcentajes en nuestros ataques.

En las categorías inferiores, el trabajar situaciones de contraataque frecuentemente nos hará potenciar la agresividad en los jugadores jóvenes así como mejorar todas las cualidades ofensivas (pases, dribling, tiros. . .) y además nos facilitará un mejor acondicionamiento físico.

Si la idea principal es llegar con un jugador más que el contrario al campo de ataque, partiendo desde el 1c0 hasta llegar al 5c5 hay un amplio espectro de posibilidades. Yo personalmente creo, me imagino que vosotros también, que incluso una situación de 1c1 en carrera y en campo abierto también es una situación clara de ventaja para el equipo que contraataca. Así como una situación de

5c5 sin que la defensa esté colocada también da ciertas ventajas al equipo que llega al contraataque y tiene las ideas claras de cómo terminar la situación antes de que el equipo defensivo esté completamente asentado en defensa.

En los últimos veinte años, cuando he tenido que trabajar con cate-



gorías inferiores, sobretodo en edad cadete y junior, he intentado que esta faceta del juego sea la columna vertebral del juego de mis diferentes equipos. Normalmente este tipo de trabajo en estas categorías es absorbido con mayor interés por los jugadores y aprovechado el escaso tiempo de trabajo en mucha mayor medida.

Normalmente conseguimos una mentalidad agresiva en nuestro juego, partiendo desde la defensa (ellos saben que si defienden más agresivos y son capaces de hacer mejor trabajo defensivo van a conseguir más acciones de contraataque y ventaja) y como no, desde el rebote defensivo el trabajo que tenemos que conseguir es más completo para la formación del jugador.

El conseguir un buen trabajo en el entrenamiento del contraataque les va a ayudar a pensar más rápidamente (mejora de la agilidad mental) y les obligará a mejorar todos sus fundamentos al tener que trabajar estos a mucha mayor velocidad con lo que implica en el aumento del número de errores.

Durante muchos años en todos los cursos, clinics, charlas, etc. cuando nos referíamos al contraataque se hablaba de lo que le gustaba al público, de las canastas fáciles, de la desmoralización del contrario en ciertos momentos, todo esto no ha cambiado para nada. Es la faceta del juego que más le gusta al espectador en general,

es con la que más disfrutan los jugadores (sobretodo porque gracias a esas canastas se recompensa el trabajo defensivo), consigue mayor número de canastas fáciles y además si el equipo contrario (mucho más al nivel de categorías inferiores) encaja varias canastas de este tipo seguidas normalmente es un rival batido.

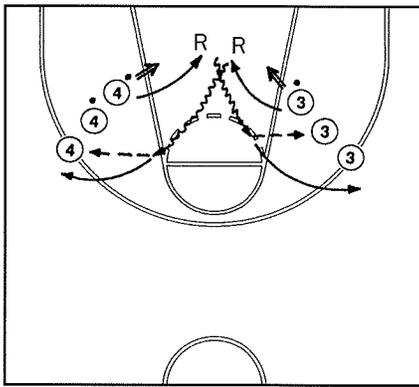


DIAGRAMA 1

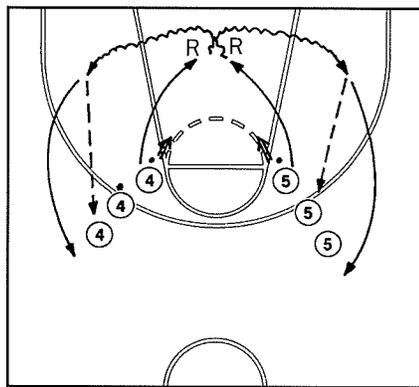


DIAGRAMA 3

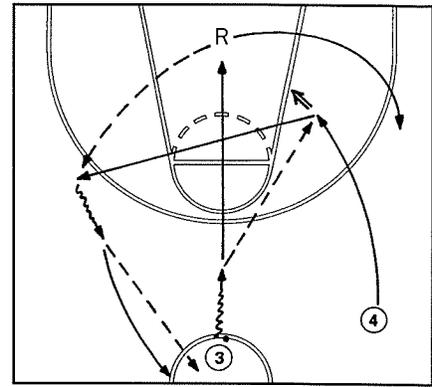


DIAGRAMA 5

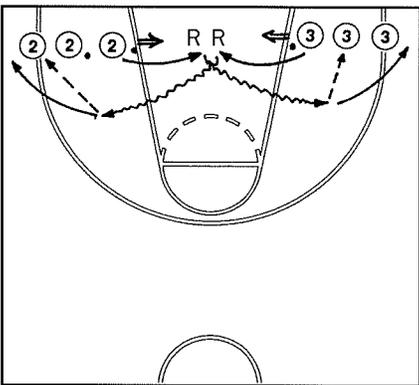


DIAGRAMA 2

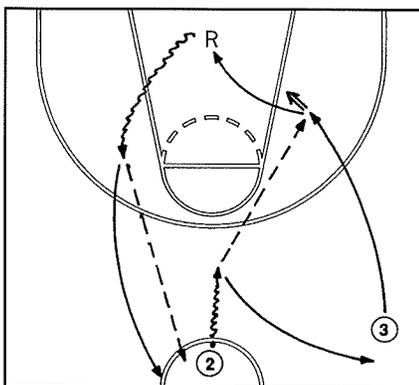


DIAGRAMA 4

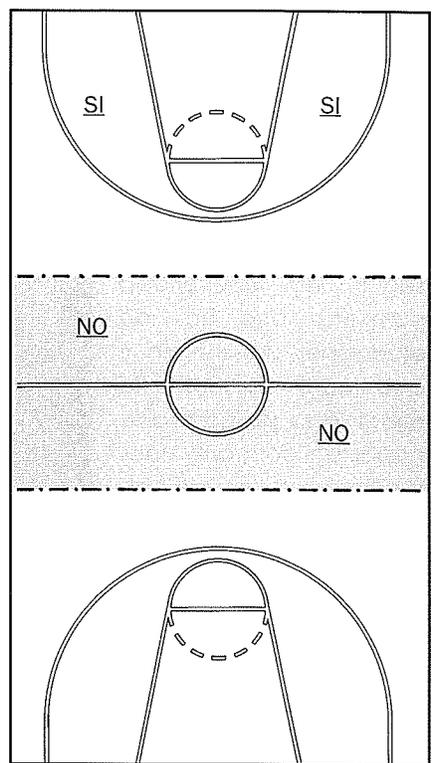


DIAGRAMA 6

Dependiendo del nivel del baloncesto que veamos (desde ACB o competición europea hasta categorías inferiores pasando por la LEB y la EBA) el número de situaciones de ventaja varía según la competición y en menores casos según el tipo de partido. Normalmente veremos más en partidos de categorías inferiores (y muchas más si hay diferencia entre los equipos), disminuyendo hacia arriba. Hace poco con el inicio de las competiciones grandes esta temporada, se me ocurrió contabilizar estas situaciones en dos partidos, uno de ACB y otro de LEB con resultados iguales y marcadores similares; me pareció raro el comprobar que las situaciones de ventaja no fueron más de 16 en el partido de ACB (entre los dos equipos) y con un número muy similar en el partido de LEB, quince entre los dos.

El trabajo que presento quiero que lo centremos en el tipo de ejercicios que me gusta trabajar en mis equipos para desarrollar un buen

contraataque y sobretodo para mejorar el rendimiento de las situaciones de ventaja. Yo personalmente he trabajado algunos, casi todos estos ejercicios, incluso en el trabajo con jugadores ACB.

Después del calentamiento normalmente empiezo con tiros cortos a 45° grados y otros tiros cómodos, con varios ejercicios que sirven para terminar de calentar, mejoran los porcentajes de tiro al no estar cansados y tirar con mucha precisión y además termina de poner a los jugadores a punto para el resto del trabajo.

Situamos a 6 jugadores en cada canasta, divididos en grupos de 3, tres balones cada 6 jugadores. Tiran alternativo y compiten entre canastas. En la primera posición en 45°, *diagrama 1*; en la segunda posición, en fondos, *diagrama 2*; y en la tercera posición, en las esquinas del tiro libre, *diagrama 3*.

El número de tiros depende del nivel de los jugadores; por ejemplo, a meter 25 canastas por posición (entre 15 y 30 canastas).

La rotación es muy sencilla, empieza tirando en el grupo de 6 los que tengan dos balones; el que tira coge su rebote y lo pasa (a la vez que cambia de fila) a la fila de enfrente. Seguramente muchos de vosotros no empezaríais de esta manera, pero en los últimos años suele ser un ejercicio con el que empiezo muy a menudo.

Antes de empezar a correr en todo el campo, aumentamos el ritmo de ejercicios y hacemos tiros finales de contraataque en medio campo, en carrera.

Mitad de los jugadores en el centro del campo (medio) con 3 ó 4

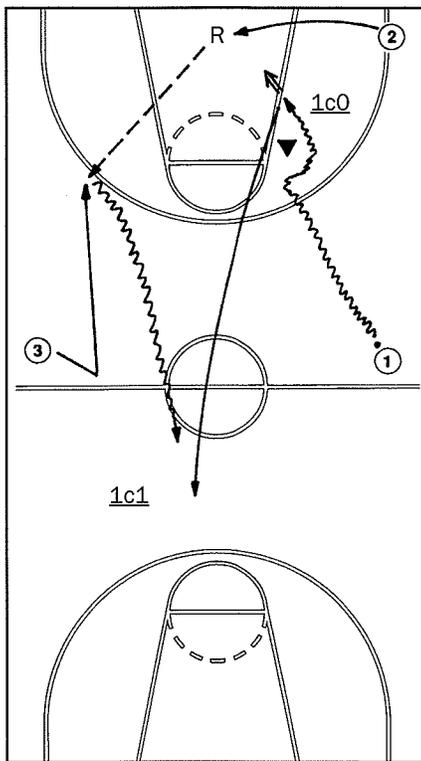


DIAGRAMA 7

balones, según nivel, la otra mitad (6) en el lado derecho del centro del campo. El del lado derecho corre, siempre que el del centro del balón tenga el balón, para pararse y tirar (preferiblemente a 45°, buscando el tablero), *diagrama 4*.

En este ejercicio podemos incluso combinar y trabajar el rebote y primer pase de contraataque. El pasador rebotea (sacando de fondo si es canasta) y pasa al tirador que se abre al lado contrario de donde ha tirado para buscar el primer pase.

La rotación en el primer caso es simplemente el que pasa cambia de fila y el tirador coge su rebote para cambiar a la fila de pasadores.

En el segundo caso, después del primer pase de contraataque, cambia de fila y va a la fila de los tiradores., *diagrama 5*.

Podemos poner un número de canastas determinadas y hacerlas por ambos lados. Importante que el tirador no corra hasta que el pasador tenga el balón. buscar situaciones cómodas de tiro (empezando por 45° y más adelante incluso tirando de tres puntos!).

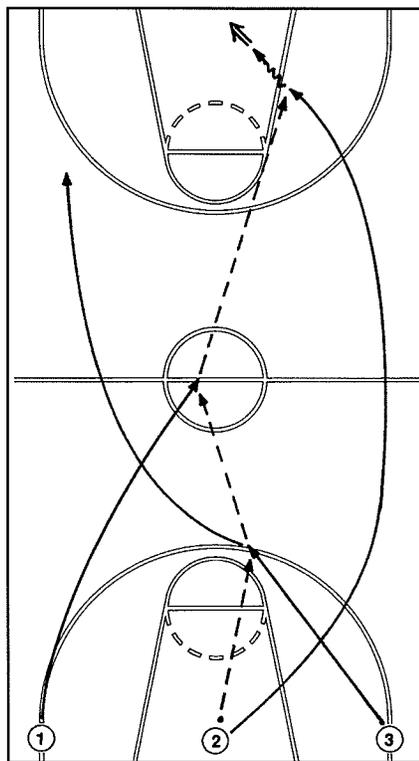


DIAGRAMA 8

Por supuesto que este ejercicio se hace por ambos lados

A partir de este momento empezamos a poner mayor intensidad en el trabajo y en los ejercicios. Desde situaciones en carrera de terminar 1c0 ó 1c1 hasta terminar en situaciones más complejas de 4c2 ó 4c3 y 5c4.

Maljkovic decía que hay una zona del campo donde el número de errores y pérdidas de balón en el contraataque se multiplican. Es la zona sombreada en el *diagrama 6*; por ello que cuando empezemos a trabajar los ejercicios de contraataque pongamos mucho hincapié en que no se den en esa zona, teniendo el control por parte del driblador.

En el *diagrama 7* encontramos un ejercicio bastante completo de situaciones de 1c0 y 1c1 en carrera. Los de la fila del centro del campo (lado derecho) salen desde el medio en carrera . driblando (incluso con posible obstáculo) para anotar con bandeja o tiro corto (según nivel de dificultad que queramos dar). Los del fondo del mismo lado, van al rebote y dan el primer pase

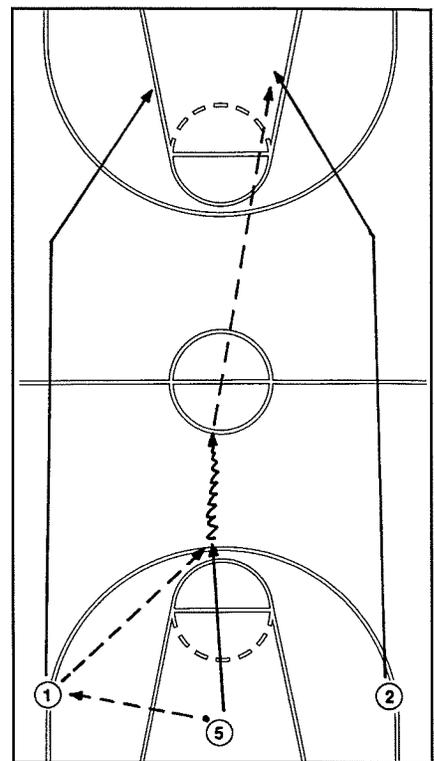


DIAGRAMA 9

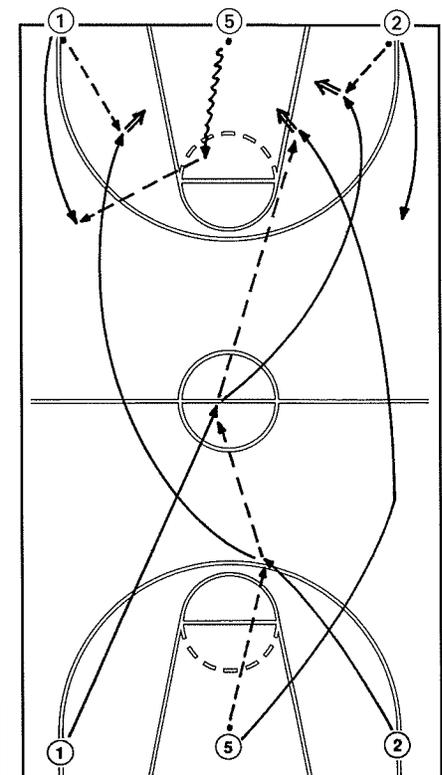


DIAGRAMA 10

(sacando de fondo si es canasta), a los que están esperando en el centro del campo en el otro lado, que se mueven para recibir en el área adecuada. El jugador que ha ano-

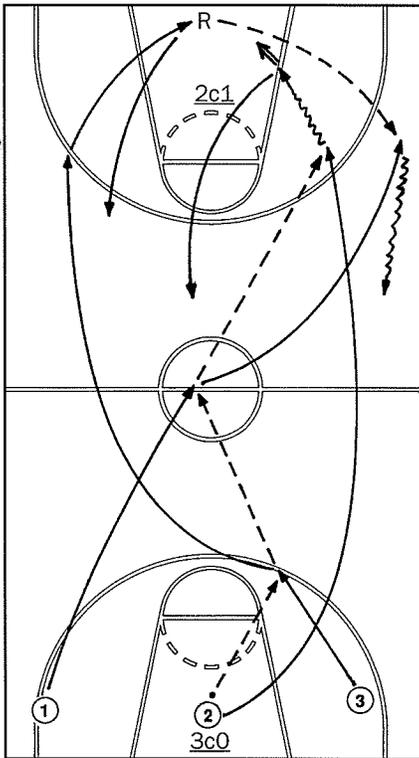


DIAGRAMA 11

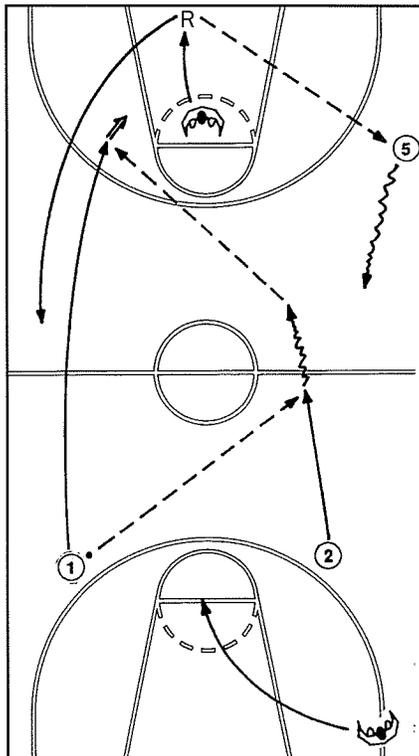


DIAGRAMA 12

tado corre al otro campo a defender 1c1 en carrera al que ha recibido el primer pase. La rotación es en sentido inverso a las agujas del reloj. De tirador a la fila de pasador de primer pase, de pasador de primer

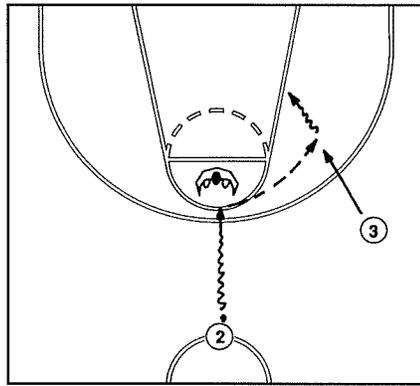


DIAGRAMA 13

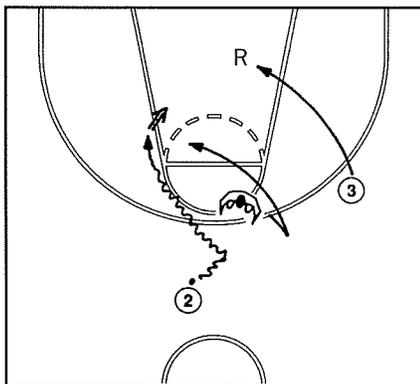


DIAGRAMA 14

pase a la fila de recepción de primer pase y de ésta, que ha atacado, se va a la que empieza. Se puede trabajar por los dos lados.

Los siguientes ejercicios todos los conocéis muy bien, pero no por muy conocidos o muy vistos dejan de ser interesantes para trabajar los fundamentos del pase en carrera o tiros rápidos de bandejas.

- Trenzas sencillas (Ochos, idas solamente o idas y vueltas con bandejas). Obligando a meter un número de bandejas determinadas por derecha e izquierda para cambiar de ejercicio. Incluso se pueden hacer solo idas y un trío espera en el otro lado para salir en el momento de anotar el que viene. Las rotaciones de los tres jugadores es sencilla, en cualquier sentido de las agujas del reloj, *diagrama 8*.

Trenzas combinadas. Intentando montar un contraataque de tres organizado a la vuelta, con primer pase y ocupación de las calles a la vuelta. Más alternativas que podemos hacer según nos interese tra-

bajar algo específico, *diagrama 9*.

Corno veis hasta este momento no hemos utilizado situaciones de defensa en desventaja numérica, pues a partir de este momento todos los ejercicios que trabajaremos serán en esta situación.

- Hay un ejercicio usando el tradicional "ocho de tres pases", interesante para trabajar tiros de contraataque. Los tres que esperan en el otro campo tienen un balón cada uno. El de la fila del centro para salir al otro lado, los dos de los lados tienen balón para pasárselo a los que vienen del otro lado y teóricamente, no tiran en el ejercicio tradicional, aprovechando la carrera y buscando posiciones reales de tiro, *diagrama 10*.

Muy sencillo es también, y usado desde hace muchos años, la trenza sencilla del ocho hacia un aro y el que hace la bandeja o el tiro después de los tres pases, sale a defender el 2c1 hacia la otra canasta *diagrama 11*.

Otro ejercicio en esta línea puede ser el llamado 2c1 continuo. Donde dos atacan contra uno (que espera

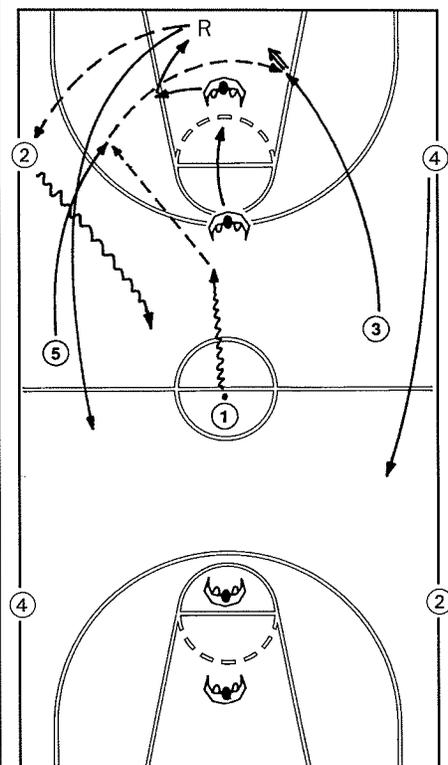


DIAGRAMA 15

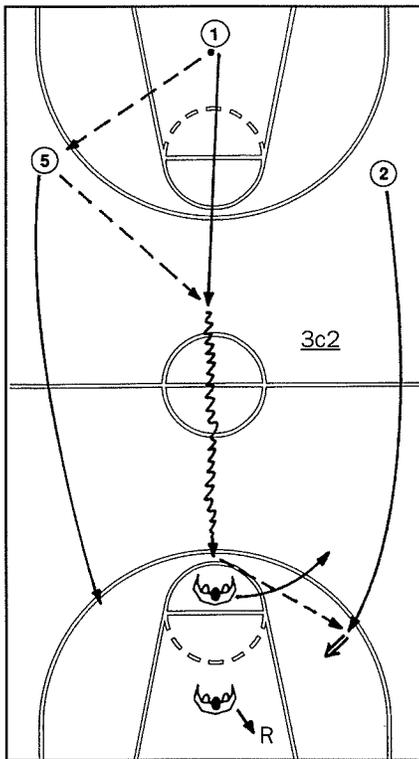


DIAGRAMA 16

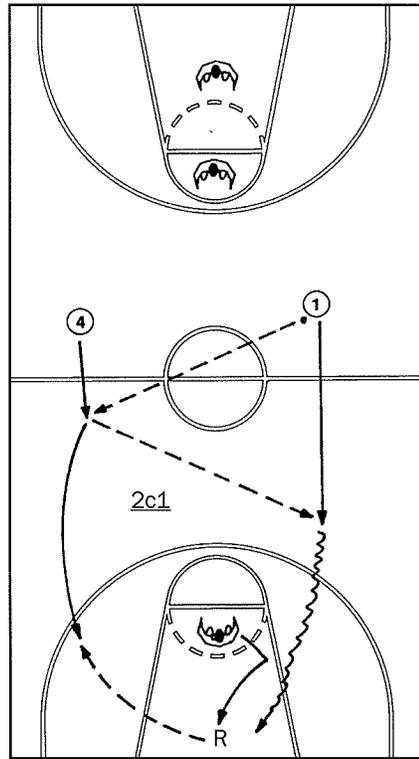


DIAGRAMA 18

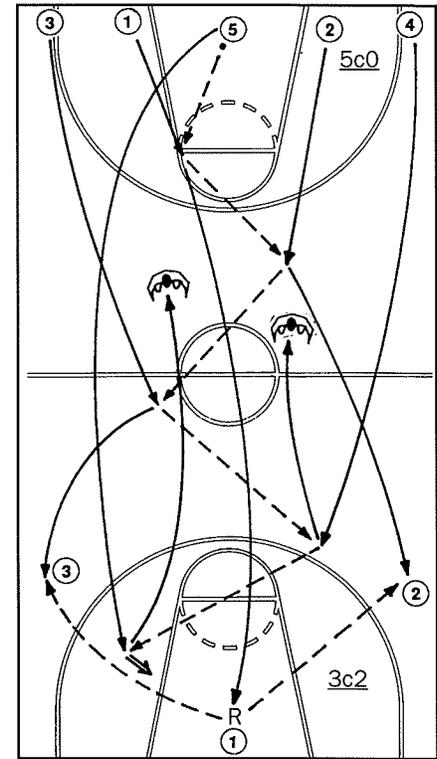


DIAGRAMA 20

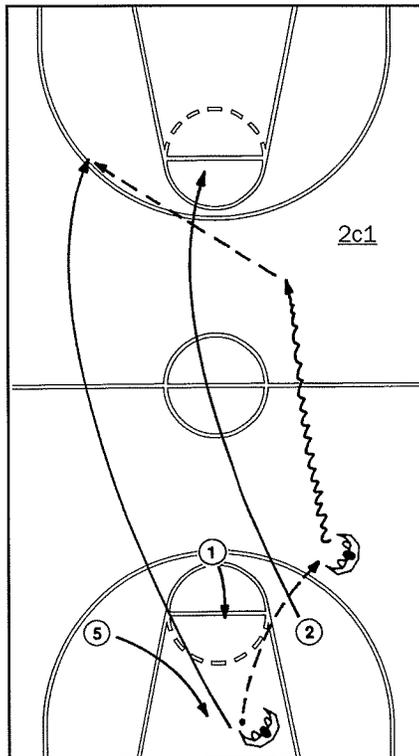


DIAGRAMA 17

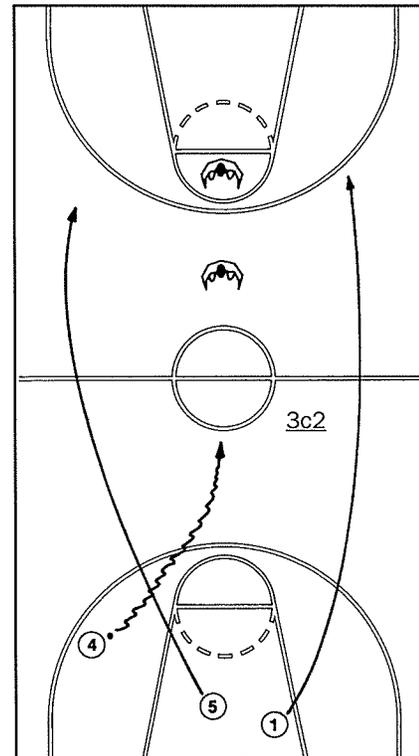


DIAGRAMA 19

en el otro campo) después de canasta o rebote defensivo el que defiende corre hacia el otro aro con uno de los que espera, y así sucesivamente. Puede ser una idea interesante el intentar jugar por parejas de

pequeño y grande, *diagrama 12*.

Son muy importante los detalles técnicos de estos ejercicios. Por ejemplo, el que conduce la pelota tiene que tener las ideas claras y escoger entre las opciones existen-

tes. Parada (para tirar o pasar al compañero en mejor posición, según trabaje la defensa); penetración (para terminar o pasar en último momento cuando tenga la defensa encima) y exactamente iguales para el alero que recibe en buenas condiciones. Es importante que el jugador que controla la situación no pase el balón hasta el momento preciso, cuando sea capaz de atraer hacia él la atención de la defensa; si está lejos el defensor puede recuperar el balón, cuanto más se atrae la defensa más definitivo será el pase, *diagrama 13*. En la opción de tiro del que controla la situación, depende de que el defensor escoja el camino de defender más agresivamente la opción del pase. El compañero debe buscar en esta situación la espalda del defensor para tener mejor opción en el rebote ofensivo, *diagrama 14*.

Para seguir evolucionando en esta línea, los próximos ejercicios tendrán como base de trabajo el 3c2 o la combinación de 3c2 y 2c1. Para mí en este sentido, el ejercicio que más usamos los entrenadores

en España para trabajar las situaciones de 3c2 es el famoso "Contraataque de 11" (3c2 continuo). Donde podemos trabajar específicamente muchas situaciones de ventaja numérica sobre la defensa. De los dos que defienden, o incluso de los que atacan después de anotar, uno saca el primer pase de contraataque a uno de los dos que espera en las prolongaciones del tiro libre (para mí mucho mejor dentro del campo y buscando situación real de juego!) para montar el contraataque de tres hacia el otro lado. Podemos darles muchas alternativas en este sentido, dependiendo siempre del nivel de los jugadores; por ejemplo cogiendo el centro el que recibe el primer pase, el que da el primer pase corre por detrás de él y coge la calle lateral. En algunas ocasiones trabajamos con un segundo pase a la línea del centro. incluso si el que ha rebotado o recuperado el balón es un

pequeño puede coger el centro directamente o apoyando un primer pase al lado para volver a recibir pasado el tiro libre. Como todos sabéis la rotación es sencilla: de los tres que atacaban dos pasan a defender y el atacante restante más el defensor que queda se abren a las prolongaciones de tiro libre, *diagrama 15*.

También es interesante y muy conocido el de 3c2 + 2c1. Se inicia con un contraataque organizado de tres, con primer pase y devolución al centro o pasando al lado y corriendo detrás del lado que paso, contra dos que esperan en el otro aro. Los dos que defienden, al rebotar o al sacar de fondo, corren hacia el otro aro para jugar 2c1 contra el jugador que ha hecho el tiro o ha perdido el balón. En la canasta defensiva se quedan los dos restantes atacantes para esperar la siguiente oleada, *diagramas 16 y 17*.

• Otra opción es la de jugar 2c1 + 3c2; en esta ocasión empiezan desde una canasta dos jugadores que juegan hacia la otra donde espera uno, para jugar 2c1. Una vez que consiguen canasta, o el defensor recupera el balón, corren los tres (dos que atacaban + el defensor) hacia la otra canasta donde les esperan colocados dos defensores para jugar 3c2; estos dos defensores serán los que correrán para el otro aro en la nueva oleada de 2c1. La fila de defensores del otro campo para jugar el 2c1, se va rellenando con los que van terminando en la otra canasta la situación de 3c2, *diagramas 18 y 19*.

El último ejercicio de situaciones de 3c2 es usando una trenza de 5 jugadores haciendo ochos hacia un lado del campo y volviendo en una situación de 3c2 con el hombre que ha hecho la bandeja o el tiro cómodo más el último pasador como defensores, *diagrama 20*. □

• COLABORA TECNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION • COLABORA TECNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION • COLABORA TECNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION • COLABORA TECNICAMENTE

COLABORA TECNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION • COLABORA TECNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION • COLABORA TECNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION • COLABORA TECNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION

CON «TU» ASOCIACION • COLABORA TECNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION • COLABORA TECNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION • COLABORA TECNICAMENTE

COLABORA TECNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION

La Junta Directiva de la AEEB ha decidido convocar un
CONCURSO DE COLABORACIONES TECNICAS
abierto a todos los socios. ¡Participa!

Solamente tienes que escribir un artículo técnico
de Baloncesto; los trabajos serán publicados
en la revista «CLINIC».

LOS MEJORES SERAN PREMIADOS

CON «TU» ASOCIACION • COLABORA TECNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION • COLABORA TECNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION • COLABORA TECNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION