

El contraataque: tomar ventaja desde el primer momento

Al contraataque se le puede decir que es la acción ofensiva primera más resolutiva cuando se comienza la fase del ataque. Para realizarla correctamente es necesario, primero conocer en qué consiste, aspectos a considerar, cómo ha de realizarse, ventajas y desventajas de su utilización, los principios en los que se basa, y por último, conocer y practicar las diferentes fases perfectamente desde el principio hasta su finalización.

CONCEPTO Y CARACTERÍSTICAS

El contraataque consiste en llevar el balón hacia la canasta del oponente con la máxima rapidez y seguridad, con el fin de coger en desventaja al equipo oponente y tener así opción de hacer un tiro con buen porcentaje de acierto. En esta condición ventaja radica pues la esencia del contraataque.

Se puede considerar al contraataque como una estrategia ofensiva ideal para romper cualquier tipo de defensa ya que, dada su rapidez de ejecución, no permite una colocación adecuada de los rivales pues se hallan en una situación de desequilibrio que favorece al ataque.

Para lograr buenos contraataques hay que tener en cuenta varios aspectos:

Por Carmen Fraile

Entrenadora Superior.

Profesora INEF León



✓ **Psicológico.** Los jugadores han de conocer las posibilidades de éxito que provoca la realización del contraataque, estar mentalizados de que la transición defensa-ataque debe ser instantánea e intentar crear situaciones que favorezcan el desarrollo del mismo.

✓ **Físico.** Trabajar la condición física es un factor de éxito en la realización del contraataque, espe-

cialmente en los siguientes componentes:

■ **Velocidad de reacción.**

Permite llegar antes que la defensa a la zona de ataque.

■ **Resistencia a la velocidad.** Para ser capaces de realizarlo con la mayor frecuencia y en cualquier momento

■ **Potencia.** En el salto para coger rebotes y recuperar balones, en el pase para lanzar y recibir con mayor precisión en largas distancias.

✓ **Defensivo.** La realización de una buena defensa permite que las situaciones de recuperación de balón sean frecuentes y se den en condiciones óptimas: balones cortados, violaciones y lanzamientos fallados del equipo contrario, etc.

✓ **Ofensivo.** Tener buenos fundamentos tanto de técnica individual como colectiva. Un contraataque sin una buena base técnico-táctica es difícil que obtenga éxito. Trabajar el bote, pase y ejerci-

cios de 2c2 y 3c3 con entradas en velocidad es fundamental para lograr éxito en los contraataques.

Cuando se realiza un buen contraataque, éste se caracteriza por los siguientes aspectos:

→ **Rapidez de ejecución.** Es una acción ofensiva de muy corta duración por lo tanto requiere rapidez en los movimientos, un contraataque lento no es eficaz.



→ *Desarrollo en superioridad numérica.* siempre se ha de realizar cuando el número de atacantes es mayor que de defensores y aprovechar esta ventaja; si no fuera así, nos encontraríamos en juego de transición ofensiva con otras características diferentes.

→ *Es la primera opción que hay que buscar al producirse la recuperación de la posesión del balón.* El jugador, cuando logra esta posesión, ha de estar preparado y mentalizado que el primer paso a ejecutar es un contraataque o al menos la de bajar el balón lo más rápido posible a la zona de ataque y observar allí las posibilidades de finalización con las que se encuentra.

→ *Se debe ejecutar de modo organizado.* Es importante que cada jugador conozca y asuma su función en el desarrollo del contraataque teniendo en cuenta sus características dentro del grupo y sepa en todo momento donde se encuentran sus compañeros. Sin una buena organización es difícil lograr éxitos.

→ *Motiva al jugador generando un espíritu de lucha.* Las canastas conseguidas en contraataque tiene un efecto psicológico superior a las conseguidas en ataques posicionales; esto genera una agresividad mayor en la defensa y cooperación entre ellos.

→ *Es un recurso importante para romper la táctica defensiva de los adversarios.* Con el juego rápido y controlado dificultamos la acción defensiva de los contrarios, tienen más problemas en los desplazamientos y ayudas defensivas, y por lo tanto, más ocasiones de obtener canastas más fáciles.

→ *Es una de las facetas más espectaculares del Baloncesto.* Es la acción ofensiva que más gusta y agrada de ver, no solo a los entrenadores y jugadores, si no al público por su belleza y espectacularidad.

VENTAJAS Y DESVENTAJAS

La realización del contraataque tiene una serie de aspectos positivos pero no siempre ocasiona ventajas, conocer los diferentes aspectos que reporta su realización es importante para controlar y evitar posibles errores que se pueden producir, entre los más habituales están los siguientes:

▼ VENTAJAS:

- Permite conseguir tiros más fáciles con un máximo acercamiento a la canasta contraria en el menor tiempo posible.
- Cada jugador es un encestandor en potencia, todos pueden marcar canasta.
- Se recupera velozmente el marcador imponiendo un ritmo de juego.
- Estimula a los jugadores desmoralizando al contrario.
- Enseña al jugador a estar siempre alerta y a ser oportunista.
- Combate los numerosos cambios que se puedan producir.

▼ DESVENTAJAS:

- Los jugadores tienden a precipitarse aumentando el número de errores.
- Conduce a riesgos defensivos o recuperar velozmente la pelota.
- Puede provocar un individualismo excesivo.
- Pobre balance defensivo con el riesgo de sufrir otro contraataque.
- Requiere buena condición física.

PRINCIPIOS GENERALES

Antes de establecer el tipo de contraataque a enseñar hay que conocer y tener en cuenta una serie de principios generales que se dan en el contraataque:

a) Intentar recuperar el balón en las mejores condiciones para realizar el contraataque; éstas son

y por orden:

- Balón robado
- Rebote defensivo
- Saque de banda en campo defensivo.
- Después de canasta convertida.
- Salto entre dos.
- b) Una vez que se recupera el balón, pensar en la posibilidad del contraataque y realizarlo con la máxima rapidez y control.
- c) Renunciar al contraataque si se llega en desventaja numérica.
- d) El balón debe de ser conducido preferentemente por el centro y llegar con la máxima rapidez.
- f) El campo se dividirá en tres calles: una central y dos laterales. Las calles laterales serán para los jugadores más rápidos -(2) y (3)- que correrán cerca de las líneas de banda hasta la altura de la prolongación de la línea de personal. La calle central será para un buen manejador de balón (1). Detrás de él correrán los jugadores rebotadores (4 y 5) cada uno por su mitad correspondiente, *diagramas 1 y 2.*
- g) Evitar dar pases atrás hasta llegar cerca de la canasta.
- h) Intentar pasar el balón al jugador lateral que va más adelantado.
- i) Evitar los tiros:
 - Forzados
 - En mala posición
 - Lejanos
- j) Buscar posiciones de tiro lo más cercanas a la canasta.
- k) Intentar resolver el contraataque con el menor número de botes posibles (solamente botar para entrar a canasta)
- l) Si se produce un tiro exterior no entrar al rebote ofensivo la totalidad de los atacantes. El jugador rápido del centro guardará el balance defensivo.
- ll) No cruzar por delante del balón una vez que haya llegado al centro.
- m) asegurar los pases y la pose-

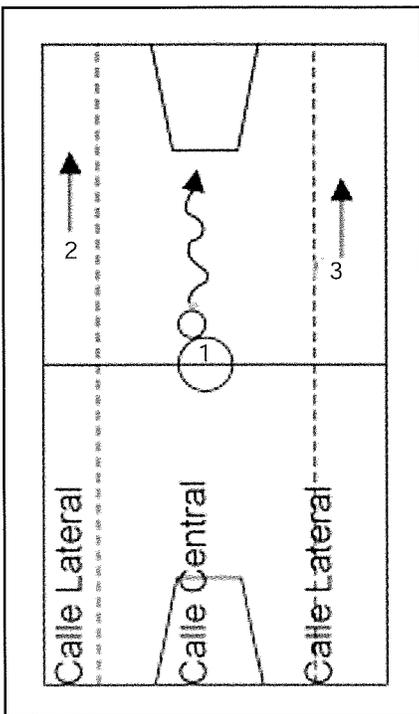


DIAGRAMA 1

sión del balón en todo el desarrollo del contraataque. Es mejor renunciar a él que tomar un riesgo excesivo que pueda ocasionar una pérdida de balón, que casi siempre dará origen a una situación de ventaja atacante en la canasta propia.

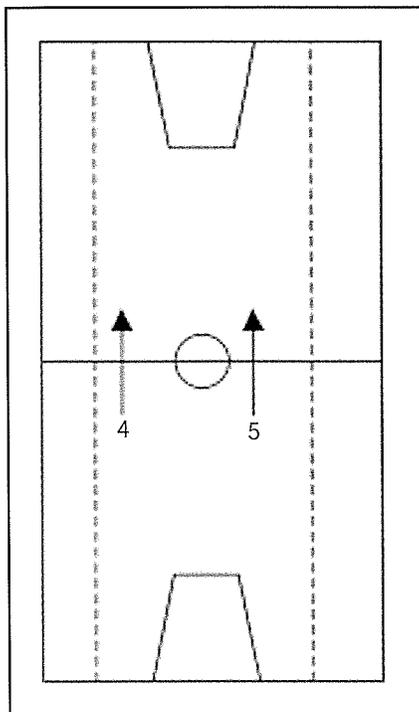


DIAGRAMA 2

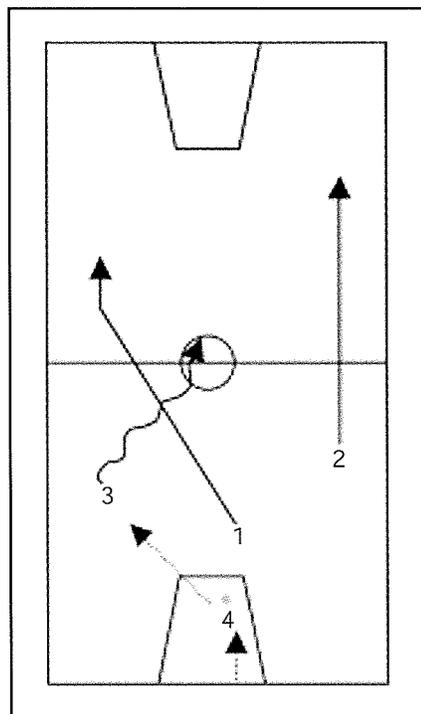


DIAGRAMA 3

FASES DEL CONTRAATAQUE

Un contraataque tiene que ser rápido, lógico y eficaz, para ello el primer paso que se da, es el de definir puesto y misiones a cada jugador teniendo en cuenta sus

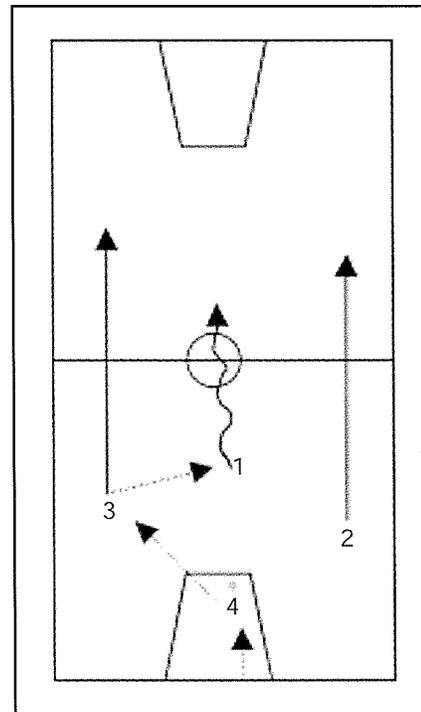


DIAGRAMA 4

características técnico-tácticas. Posteriormente se desglosa y preparan las diferentes fases de que consta el contraataque, estas son:

- 1) Primer pase
- 2) Ocupación de calles.
- 3) Avance de balón
- 4) Terminación del contraataque en situaciones simples de ventaja (2c1 y 3c2)
- 5) Incorporaciones del 4º y 5º jugador (4c3 y 5c4)

1) Primer pase

Se puede considerar la acción más importante del contraataque, debe de ser rápido, seguro y preciso. Si no es así, es difícil que se pueda iniciar un contraataque.

El jugador que realiza este pase debe tener una visión máxima de sus compañeros y también de sus oponentes. El receptor no debe alejarse del pasador para evitar errores.

En esta situación se pueden dar dos opciones:

■ **Tras recibir canasta** - el jugador más cercano a la canasta y más lento -suele ser el jugador (5)- será el encargado de realizar el pase detrás de la línea de fondo, a la derecha si es diestro y a la izquierda si es zurdo, con la máxima rapidez posando la pierna contraria con la que realiza el pase, girando el cuerpo y dando un pase con una mano recta y fuerte al jugador más diestro en el bote (1).

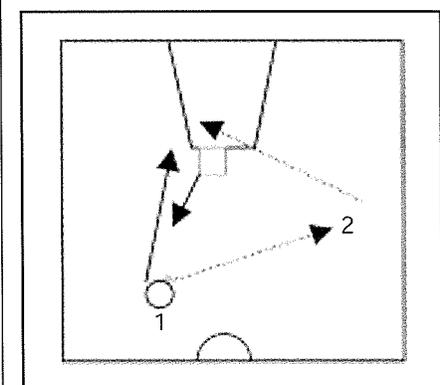


DIAGRAMA 5

Después de un rebote defensi-

vo

b) Si es un jugador poco hábil en el bote.

—Pase de apertura al centro, buscando la recepción en el pasillo central. Es más rápido pero arriesgado.

—Pase de apertura al banda, pivotando con el pie más alejado de la línea de fondo, es más pero más seguro.

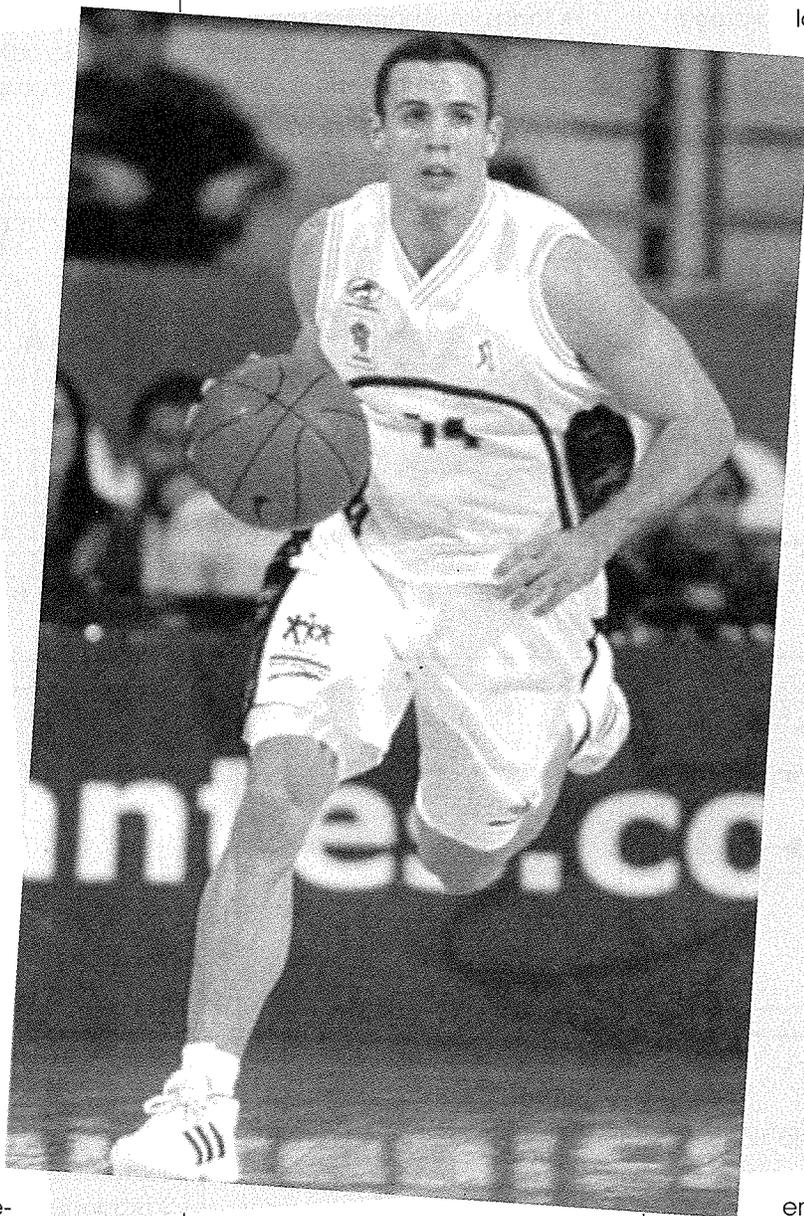
2) Ocupación de calles

Es imprescindible ocupar rápidamente las tres calles con los jugadores más cercanos a la zona de ataque. Lo ideal es tener un jugador en cada calle y los "trailers" corriendo más retrasados, por las líneas que dividen las calles laterales de la central. Estos jugadores deben ir escalonando, corriendo a un metro de la línea lateral los jugadores (2) y (3), por el centro el jugador (1), y detrás de él el jugador que no realiza el primer pase y por último el jugador que realiza el primer pase.

Es importante que haya una buena coordinación entre ellos, que no haya cruces de jugadores por delante del balón, que se abran ocupando el máximo espacio posible para dificultar la acción de los defensas y evitar que haya ayudas entre ellos.

3) Avance de balón

Una vez efectuado el primer pase y los jugadores rápidos han



ocupado sus respectivas calles, comenzamos avanzar el balón hacia canasta contraria.

El balón debe avanzar por la calle central, pues la situación del driblador por dicha calle es más factible para pasar al derecha o la izquierda.

El balón se lleva al centro con dos acciones:

a) Con bote – cuando el balón lo recibe un buen driblador, él mismo avanza con el balón hasta pasada la línea de medio campo, pasándolo en le momento que

tenga buena opción a un compañero más avanzado, *diagrama 3*.

b) Con segundo pase – cuando el balón lo recibe un jugador poco hábil en el bote o en una situación muy lateral, el balón lo lanza a otro compañero situado en la calle central para adelantar tiempo en el avance, *diagrama 4*.

4) Terminación del contraataque en situaciones simples de ventaja

Hay que intentar terminar el contraataque con mayor número de atacantes que de defensores, así como conseguir situaciones de 1c0. Las situaciones más simples que son más habituales en baloncesto son las siguientes:

2c1

→ Cada uno de los atacantes estará en una mitad del campo, dividido éste en sentido longitudinal.

→ El atacante sin balón estará en línea con el defensor y separado de él por una distancia no inferior a dos metros. Si el defensor está lejos de la canasta, el atacante sin balón estará ligeramente más atrasado que él.

→ Se pasará cuando el defensor se defina hacia el jugador-balón y siempre antes de que se aproxime lo suficiente como para presionar el pase.

→ Después de pasar, cambiar de posición para recibir el pase de vuelta.

→ Si el jugador-balón para de botar o se detiene, el otro jugador atacante se moverá para recibir el pase, *diagrama 5*.

→ Botar solamente para progresar hacia canasta.

→ No ir a la línea de fondo y evitar posiciones enfrentadas a medi-

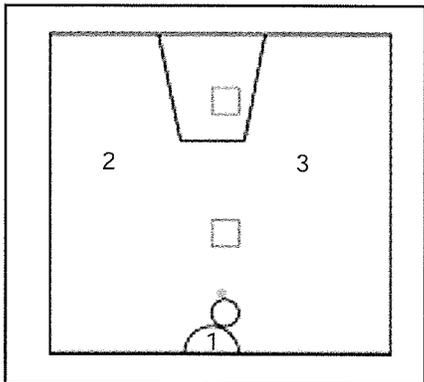


DIAGRAMA 6

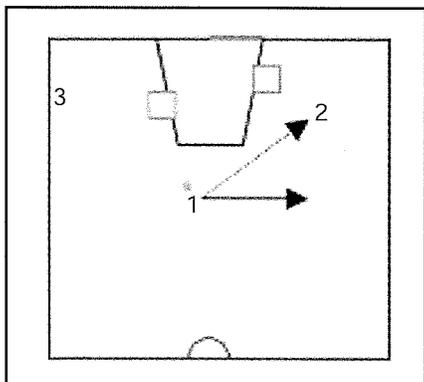


DIAGRAMA 7

da que se progresa hacia la misma.

→ Resolver la situación de una manera simple, breve y sencilla evitando fantasías.

3c2

→ Ocupar una calle central y dos laterales, *diagrama 6*.

→ Cuando el balón llegue a uno de los dos extremos, el jugador que reciba ocupará su posición de tiro o entrada a canasta.

→ Intentar crear situaciones de 2c1 en el lado contrario a donde está el balón, que se resolverá de las siguientes maneras:

- a) pasar y apoyar, *diagrama 7*.
- b) pasar y cortar con ocupa-

ción del espacio libre, *diagrama 8*.

c) pasar y bloqueo indirecto, *diagrama 9*.

→ Todas las situaciones se deberán resolver con la máxima rapidez, ya que, de otra forma, es obvio que la ventaja desaparecerá.

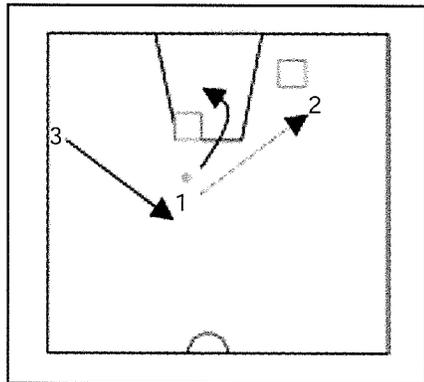


DIAGRAMA 8

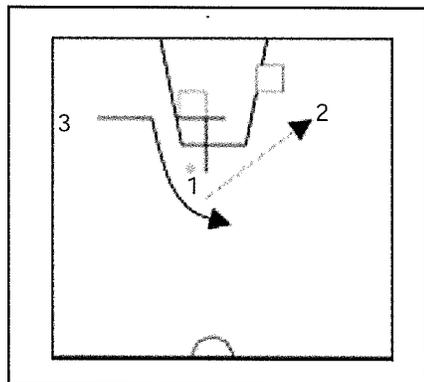


DIAGRAMA 9

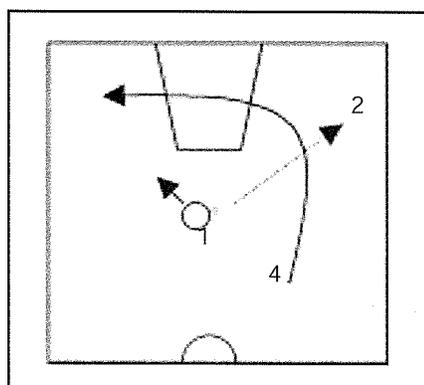


DIAGRAMA 10

5) Incorporaciones del 4º y 5º jugador.

→ El 4º jugador normalmente será un reboteador que no haya

cogido el rebote en defensa. En determinadas ocasiones podrá ser un jugador rápido que haya visto ocupado su calle y pierda excesivo tiempo en cruzar para llegar el primero a la calle opuesta. Lo normal sin embargo es que sea un reboteador.

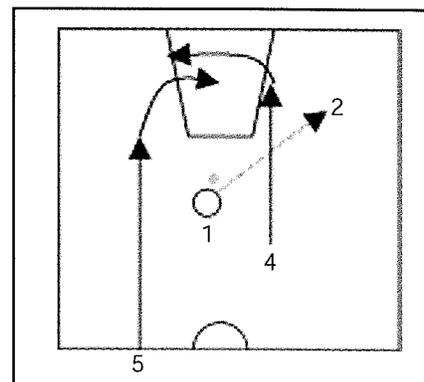


DIAGRAMA 11

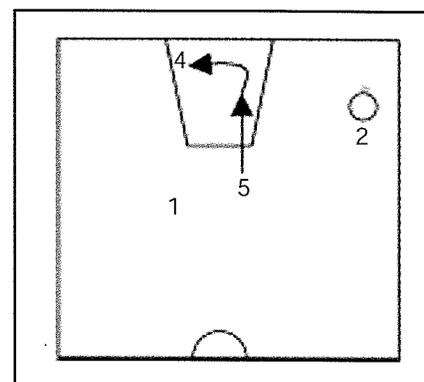


DIAGRAMA 12

→ Siempre irá más cerca del jugador del centro que de los de las bandas.

→ Si hay un pase y apoyo, siempre cogerá la calle contraria a la dirección donde se haya efectuado el pase.

→ Si hay un pase de corte o bloqueo indirecto cortará por el lado a donde ha ido el balón, *diagrama 10*.

→ El jugador (5) será normalmente el que ha cogido el rebote o sacado de fondo; éste podrá cortar por el mismo lado o por el lado contrario que corta el (4), dependiendo de la situación del jugador (1) y la posición defensiva, *diagrama 11 y 12*. □