

Ejercicio 3x3 Lateral Táctico Colectivo

Os presento un ejercicio simple, situación de Juego 3x3 limitando el área de acción a media Pista de Ataque, establecemos 3 tipos de movimientos a desarrollar, y sobre ellos podemos llevar a cabo cuantas acciones creamos oportunas, ya sean de respuesta defensiva, lectura ofensiva, etc.

La base de ejecución del ejercicio es muy sencilla. Jugamos a pista completa, pero delimitando el área de acción a un lateral del campo, para ejecutar un trabajo más real a las situaciones de partido donde tendremos más defensores, ayudas, reducción de espacios etc.

Podemos comenzar sin defensa para posteriormente poder ir añadiéndola. Dividimos el equipo en grupos de 3 para empezar con un 3x0 a todo campo continuo, y posteriormente añadimos defensa en 3x3, donde el equipo que ataca se queda la acción siguiente a defender al equipo que llega.

Establecemos 3 patrones de juego táctico que podrían ampliarse a más opciones, pero estas 3 en cuestión, describen un modelo de juego básico, fácil y entendible para muchos jugadores, y lo más importante, perfectamente transferibles a posteriores sistemas de juego.

Es un modo de explicar y desarrollar estos esquemas de juego en categoría Junior (e incluso cadete de 2º año, dependiendo del propio nivel de nuestro equipo) para introducir pequeños modelos ofensivos que les ayuden a una mejor comprensión y aplicación de los mismos que les contribuirá en su evolución de la toma de decisiones y lectura de juego.

Aunque el formato del ejercicio se basa en la utilización de los 3 puestos referenciales, base, alero y pívot, es recomendable que todos los jugadores pasen por todas las posiciones para ayudar en el entendimiento y asimilación del movimiento. Conforme avancemos en la edad y categoría del equipo, podremos aplicarlo como mejor interese.

Los tres patrones juego que trabajaremos en esta ocasión son:

- UCLA
- SPLIT
- PIN-DOWN.

Partiendo de inicio en la ejecución de estos movimientos, mantenemos la norma de seguir realizándolos para buscar la ventaja ofensiva.

De igual modo, si la evolución de nuestro equipo es apropiada en la asimilación de estos movimientos, más adelante podremos desarrollar otras opciones de juego como: IVERSON CUT, MANO A MANO, SHUFFLE, TRIPLE POST, etc.

A continuación, detallamos el trabajo de los 3 que hemos elegido:

Opción A: Corte UCLA

- Orden de llegada con el Alero abierto a banda (recomiendo siempre a mis jugadores que vayan pegados a línea de banda para abrir el campo al máximo y dificultar las defensas todo lo posible), el Pívot cortando para ocupar poste alto y base conduciendo balón (Diagrama 1)
- El tradicional y reconocido Corte de la Universidad de UCLA que se caracteriza por el movimiento del base sobre el bloqueo Indirecto del interior en cabeza de zona (Diagrama 2).
- A partir de aquí el orden de juego sigue la misma norma, pase por el exterior y bloqueo indirecto del jugador en posición interior que sale hacia fuera (Diagramas 3 y 4).
- Mantenemos este orden en número de secuencias que queramos trabajar. Sobre ello incidiremos en la defensa de esa determinada acción de juego.

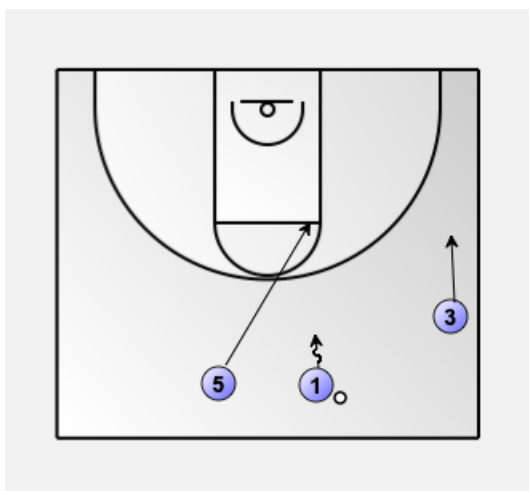


Diagrama 1

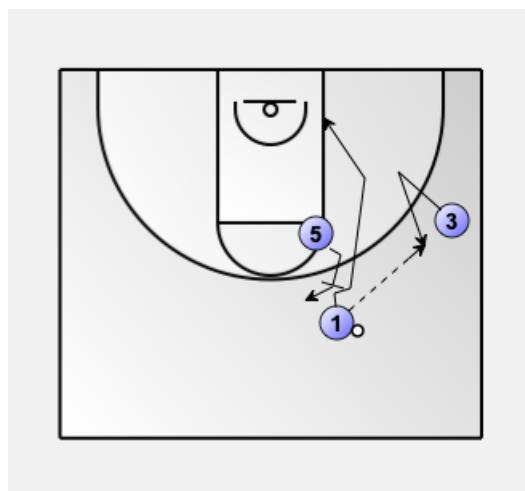


Diagrama 2

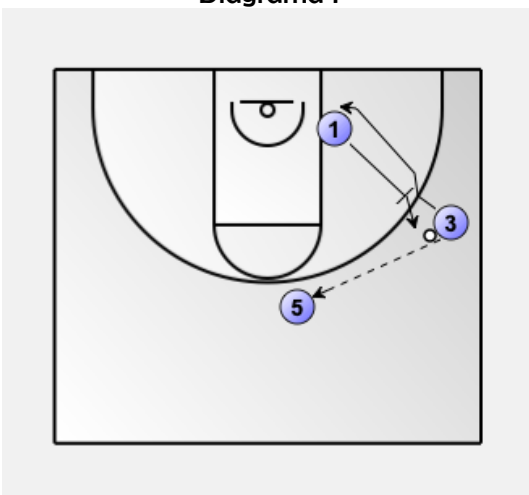


Diagrama 3

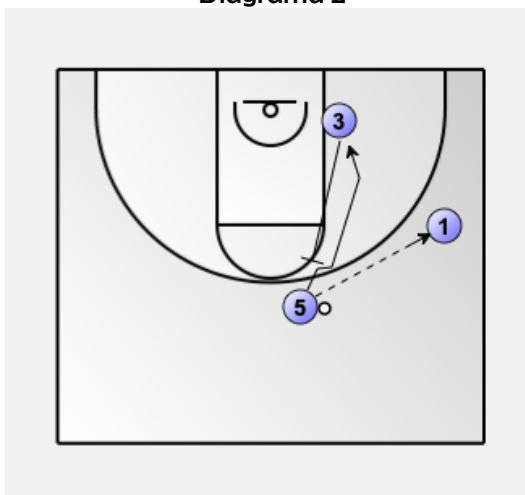


Diagrama 4

Opción B: "SPLIT"

- En el orden de llegada, a diferencia de nuestro anterior movimiento de UCLA, en esta ocasión el jugador interior intenta ganar posición de poste medio-bajo, mientras alero sigue llegando pegado a banda y base con la conducción de balón (Diagrama 5).
- Esta opción persigue como objetivo inicial meter balón interior, ya sea de forma directa desde la posición de base o a través del alero (más recomendable ésta última por la mejora del ángulo de pase).
- Una vez que logramos jugar con el interior, los exteriores se intercambian posiciones (SPLIT) mediante corte o bloqueo indirecto como vemos en el Diagrama 6, de jugador que ha pasado al otro jugador sin balón, dificultando de este modo las posibles ayudas defensivas sobre la situación de poste bajo.
- Si el interior no puede resolver en 1x1, puede jugar con cualquiera de los exteriores. Más probable sobre el base en la diagonal, que viene de recibir el bloqueo indirecto del alero (Diagrama 7). Una vez logra sacar balón, podemos continuar jugando la secuencia de juego de la Opción UCLA, bloqueo de interior a exterior sin balón.

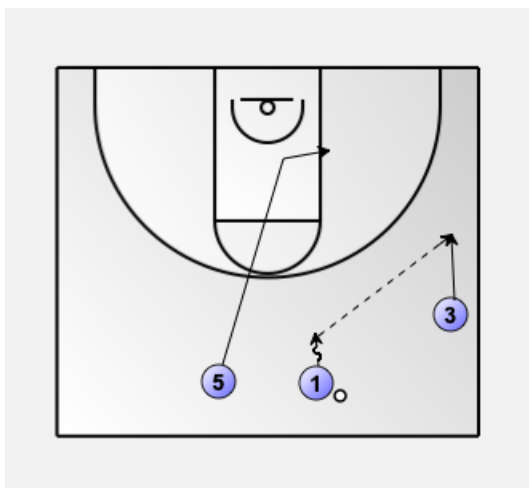


Diagrama 5

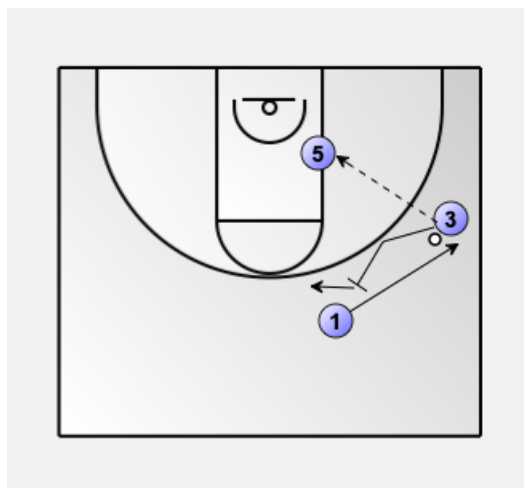


Diagrama 6

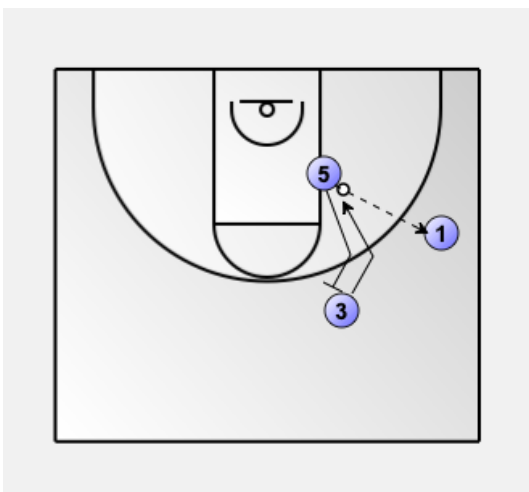


Diagrama 7

Opción C: PIN-DOWN

- Mantenemos el orden de llegada anterior en SPLIT, es decir, jugador interior intentando ganar posición de poste medio-bajo, mientras alero sigue llegando pegado a banda y base con la conducción de balón (Diagrama 8).
- Es esta ocasión trabajamos el sentido inverso de los bloqueos de la Opción de UCLA, es decir, hacemos bloqueos indirectos de fuera hacia dentro buscando las opciones de juego que se trabajan de la salida de los jugadores bloqueados (Diagramas 9, 10 y 11).
- Podemos trabajar también sobre las continuaciones de los bloqueadores que intentan ganar posición interior para recibir cerca.

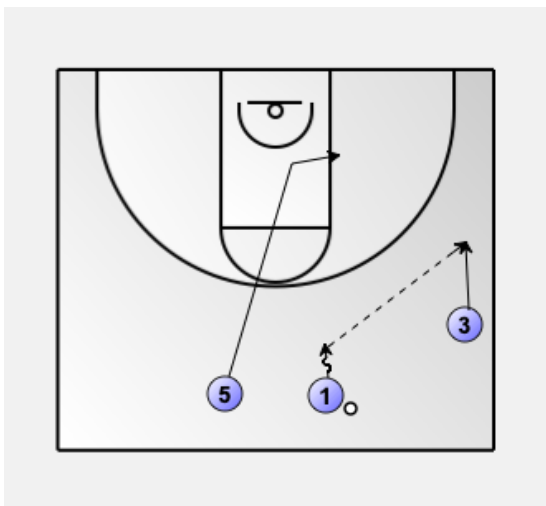


Diagrama 8

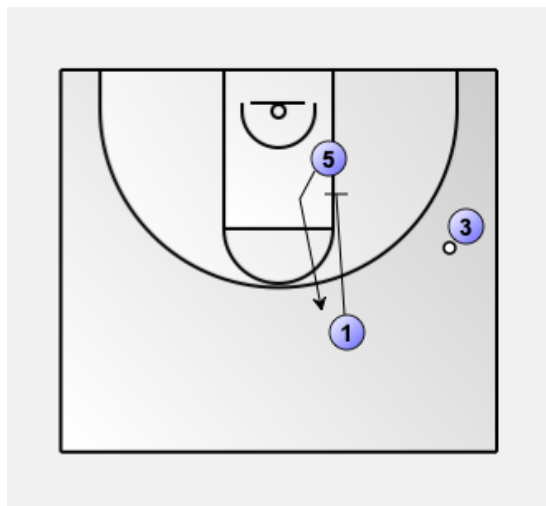


Diagrama 9

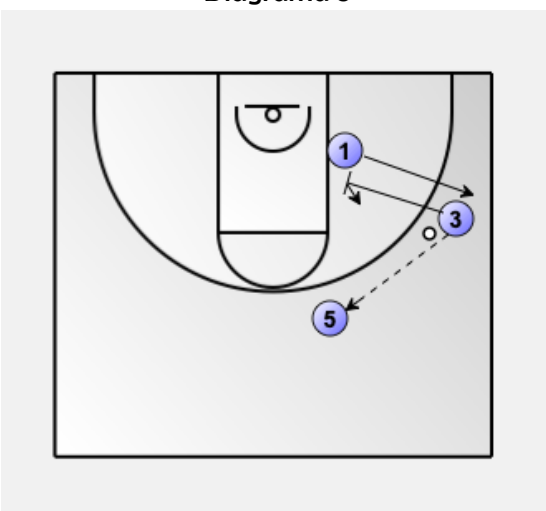


Diagrama 10

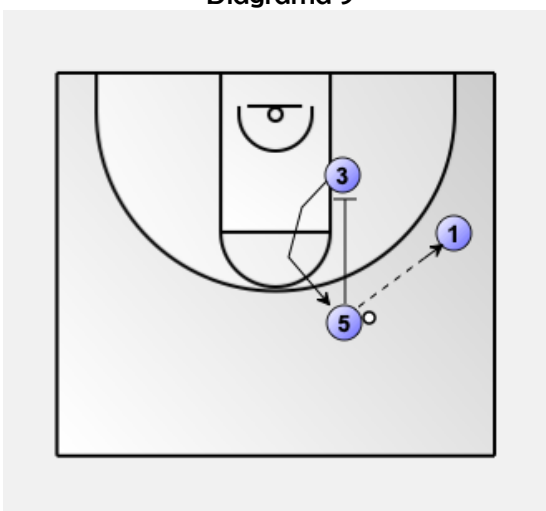


Diagrama 11

Espero que os haya gustado y sea de ayuda.

Un fuerte abrazo

Pablo Bernabé Pérez
Entrenador Superior de Baloncesto