



Manel Comas

Entrenador
Fórum Valladolid.
Uno de los
entrenadores ACB
más laureados.
Ha sido entrenador
del Joventut de
Badalona en dos
etapas; Licor 43;
Cai Zaragoza en
dos etapas;
Granollers; Cáceres;
Tau; Barcelona y
TDK Manresa.
Ha sido campeón
de la Copa del Rey
con el Tau en el 95;
ganó la Copa
de Europa con
el Tau en el 96, y
la Copa Korac con el
Joventut en el 81,
además de conseguir
tres subcampeonatos
continentales
con CAI y Tau. Ha
sido seleccionador
nacional junior.

Transiciones contra una defensa individual

Cuando queremos jugar en velocidad a todo campo contra una defensa individual, es importante que el equipo tenga una vocación de contraataque, el espíritu de correr y llegar antes para aprovechar las situaciones de ventaja. Soy consciente de que querer jugar de esta manera es muy difícil conseguirlo a lo largo de todo un partido; como máximo se consigue en los ocho-diez primeros minutos de un encuentro y los primeros siete-ocho de la segunda parte.

Los factores a evaluar como causantes de una pérdida de intensidad en el contraataque son: el cansancio, el miedo al error condicionado por lo ajustado del marcador y el mismo entrenador.

Entrando en la dinámica de cómo preparar nuestro juego de transición, el primer ejercicio que utilizo para

calentar es un contraataque de 9 con cinco balones, *diagrama 1*. Se trata de un contraataque de 3c0 donde el que tiene el balón en la posición central tira, mientras los otros dos jugadores van a recibir balones de los laterales para, a su vez, tirar. El jugador debajo de la canasta coge el rebote y sale en contraataque hacia la otra canasta con los pasadores laterales, repitiendo el mismo movimiento de tiro.

También utilizo un contraataque de 3c0 donde el del centro rebotea y con tres botes progresa para pasar a uno de los dos laterales para una entrada sin bote. Es importante que todos los jugadores realicen este tipo de movimiento para acostumbrarse a finalizar los acciones en velocidad con buena coordinación.

Otro ejercicio útil para mecanizar los movimientos de los jugadores, es uno de 4c0 que desarrollamos con distintas secuencias. Empezamos con la entrada del alero; posteriormente, con el base que pasa y corta, siendo reemplazado por los demás; luego lo mismo pero botando el balón por el exterior; a continuación, pase al poste que corta y reemplazo en el perímetro. Tras

cada canasta, (4) siempre saca de fondo.

A partir de aquí, trabajamos las normas de la transición. Lo importante es correr rápido ocupando los espacios sin acumularse en el mismo lado, pero si lo hacemos no importa: la clave es correr y cuando llegamos, definimos. El primero que corre, (2), si no recibe, se para debajo de la canasta. Si (3) ocupa su lugar, sigue cortando, *diagrama 2*, o puede volver para bloquear al compañero. Si (2), tras el corte, recibe de (1), éste corta y (3) sustituye, *diagrama 3*.

El movimiento básico es el siguiente, *diagrama 4*. (3) bloquea por la línea de fondo a (2) y éste recibe de (1). Cuando ha pasado, el base despeja la parte frontal mientras (4) y (5) bloquean en secuencia para (3) que puede recibir en la parte frontal. Los dos pivots ocupan los postes bajos. Una variante la podemos apreciar en el *diagrama 5*, con (3) que bloquea dentro del área a (2). Lo importante para (2) es la velocidad con la que sale del bloqueo para recibir de (1). En la continuación, (3) bloquea ciego para el corte de (4) y seguidamente bloquea para el último trailer, (5), *dia-*

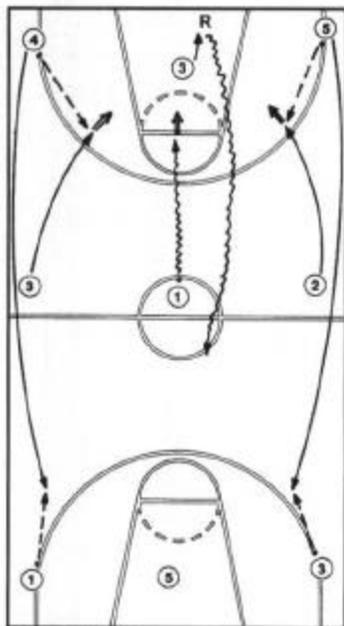


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2

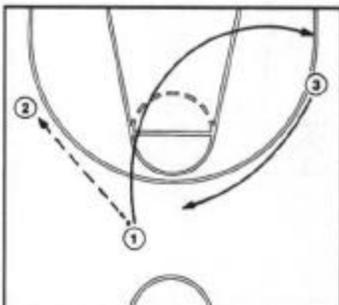


DIAGRAMA 3

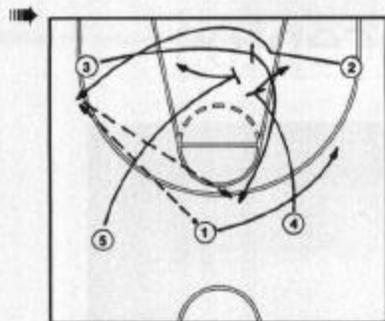


DIAGRAMA 4

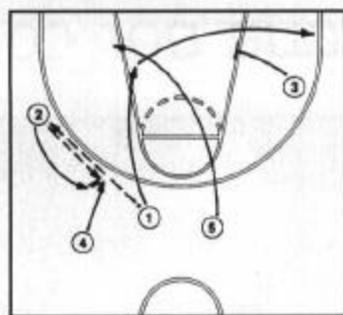


DIAGRAMA 7

grama 6. Las opciones son claras: (2) puede tirar, pasar dentro a (5) que corta, o cambiar de lado el balón para un eventual tiro de (3), que se ha abierto a la esquina contraria. (3) también puede dar el balón interior a (4) en el poste bajo.

Otra opción, que llamo "Gordo", la jugamos de la siguiente forma, *diagrama 7*. (1) pasa a (2) y corta al lado contrario aprovechando un bloqueo bajo de (3). Mientras, llegan en transición (4) y (5). (2) pasa a (4) y va a buscar el balón mano a mano, mientras (5) coge posición en el poste bajo de lado balón. En el *diagrama 8*, la continuación. (3) bloquea a (5) y es bloqueado

por (4) para recibir de (2) y tirar. (2) puede también dar el balón dentro en la continuación de (4) tras el bloqueo, o cambiarlo de lado.

Otro movimiento interesante es un triple bloqueo en secuencia para un tirador, *diagrama 9*. (1) pasa a (2) y va a realizar un bloqueo para (3) junto a (4) y (5), para conseguir un buen tiro de tres puntos. Los bloqueos se deben realizar en diagonal y procurar que los defensores estén en línea para facilitar el trabajo tanto de los bloqueadores como del tirador. En las continuaciones, (4) busca posición cortando hacia canasta, mientras (1) se va a la esquina del lado fuerte.

La clave de todas las transiciones es que los movimientos sean dinámicos y no estáticos y que exista una buena coordinación en los desplazamientos de los jugadores.

Otra opción para el tirador (2) es la siguiente, *diagrama 10*. (1) pasa a (3) y bloquea para (2), mientras (4) va al poste bajo y vuelve a subir cambiando de posición con (5) en un "voy y vuelvo". En la progresión del movimiento, *diagrama 11*, (3) pasa a (4) y, junto con (5), realiza un bloqueo en secuencia para (2), que se abre para el tiro.

Debemos tener en cuenta, si queremos realizar este tipo de juego, que correr por correr no sirve de nada, sino que debemos estar constantemente corrigiendo los detalles mientras entrenamos. Y también tener claro que si no acostumbramos al jugador a jugar corriendo, luego será muy difícil que lo consiga en los partidos, porque sería una dinámica de juego a la que no está acostumbrado. □



DIAGRAMA 5

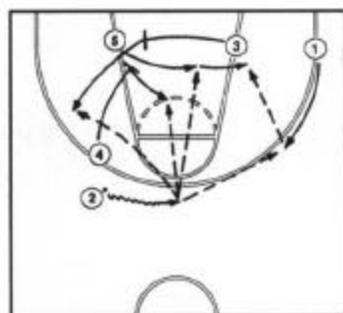


DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 11