

# CONTRAATAQUE Y TRANSICION

Por JESUS CODINA

«Rotura rápida» en el argot americano. Salir lo más rápidamente posible hacia la canasta, si puede ser con ventaja numérica.

Esta superioridad numérica que se logra de diversas formas es fundamental de cara a la efectividad. El equipo que utiliza el contraataque ha de tener jugadores muy agresivos, que permitan conseguir canastas.

En el juego moderno hay muchos equipos que, en lugar de hacer el movimiento clásico de entrada en bandeja, paran y tiran, para evitar una posible falta en ataque.

Es el caso de jugadores conocidos de la Selección Nacional, como *Epi* y *Sibillo*, que suelen hacer un tiro al tablero cómodo y que técnicamente tienen completamente dominado.

No todos los equipos pueden hacer un buen contraataque.

Para que funcione, los hombres han de ser físicamente buenos, con ganas, fuerza, potencial, buenos pasadores y dribladores, dominadores en fin, de técnica individual, que específicamente es indispensable para la culminación positiva de este movimiento.

Puesto que la mayor parte de los contraataques parten de un buen rebote defensivo, el entrenador ha de trabajar este movimiento y no pensar que la altura lo soluciona siempre, sino propiciar la colaboración de todos; para lograr que el rebote sea del equipo, trabajar la posición de rebote, cerrar el rebote pegado al jugador, con lo cual, tanto en balones cortos como largos, tendremos un buen principio de contraataque.

## VENTAJAS DEL CONTRAATAQUE

- Gusta a jugadores, entrenadores, público, se logran canastas fáciles...
- Desmoraliza tremendamente al contrario por la vistosidad y rapidez de ejecución.
- Equipos teóricamente inferiores pueden ganar, si son rápidos, jugando al contraataque.

## DESVENTAJAS DEL CONTRAATAQUE

- El jugador puede llegar a estar demasiado pendiente y olvidar un poco a su hombre o el juego de conjunto.
- Puede llevar a algunos jugadores a un exceso de protagonismo, que puede ser perjudicial para el equipo.
- Si no se ejecuta bien, puede volverse en contra, logrando el equipo contrario la canasta consiguiente, sin permitir el correcto balance defensivo.

El contraataque suele realizarse alternativamente en fases del partido, aunque hay equipos que, por sus características, hacen de él una parte fundamental de su juego.

Un contraataque se inicia sobre todo:

- Después de un rebote.
- Después de recuperación.
- Después de saque de banda.
- Después de salto entre dos.
- Después de tiro libre convertido.
- Después de tiro libre fallado.
- Es importantísima la rapidez y eficacia de la ejecución del primer pase.
- Se desarrolla en tres calles, una central y dos laterales. Suele comenzar en la calle central y finalizar en una de las laterales.
- Los jugadores no perderán de vista el balón.
- El jugador del centro botará lo menos posible. El bote es importante, si es útil; de lo contrario sobra, porque frena el contraataque.
- El alero penetrará a la altura del tiro libre.

Es a esa altura donde se define el contraataque. Si el jugador de una calle está cortando a canasta, el de la otra calle no cortará a la misma velocidad, para facilitar un segundo pase.

Algunos entrenadores gustan de un cruce bajo, mientras otros prefieren que sus jugadores se abran hacia fuera, si tardan en recibir el pase.

Esta opción estará en función de las características del equipo y de la filosofía del entrenador.

No debemos olvidar que es importante que el jugador al contraataque debe saber pegarse el uno contra uno.

### FORMAS DE DETERMINAR EL CONTRAATAQUE

- Uno contra uno (la más sencilla y atípica).
- Dos contra uno.
- Tres contra uno.
- Cuatro contra tres.

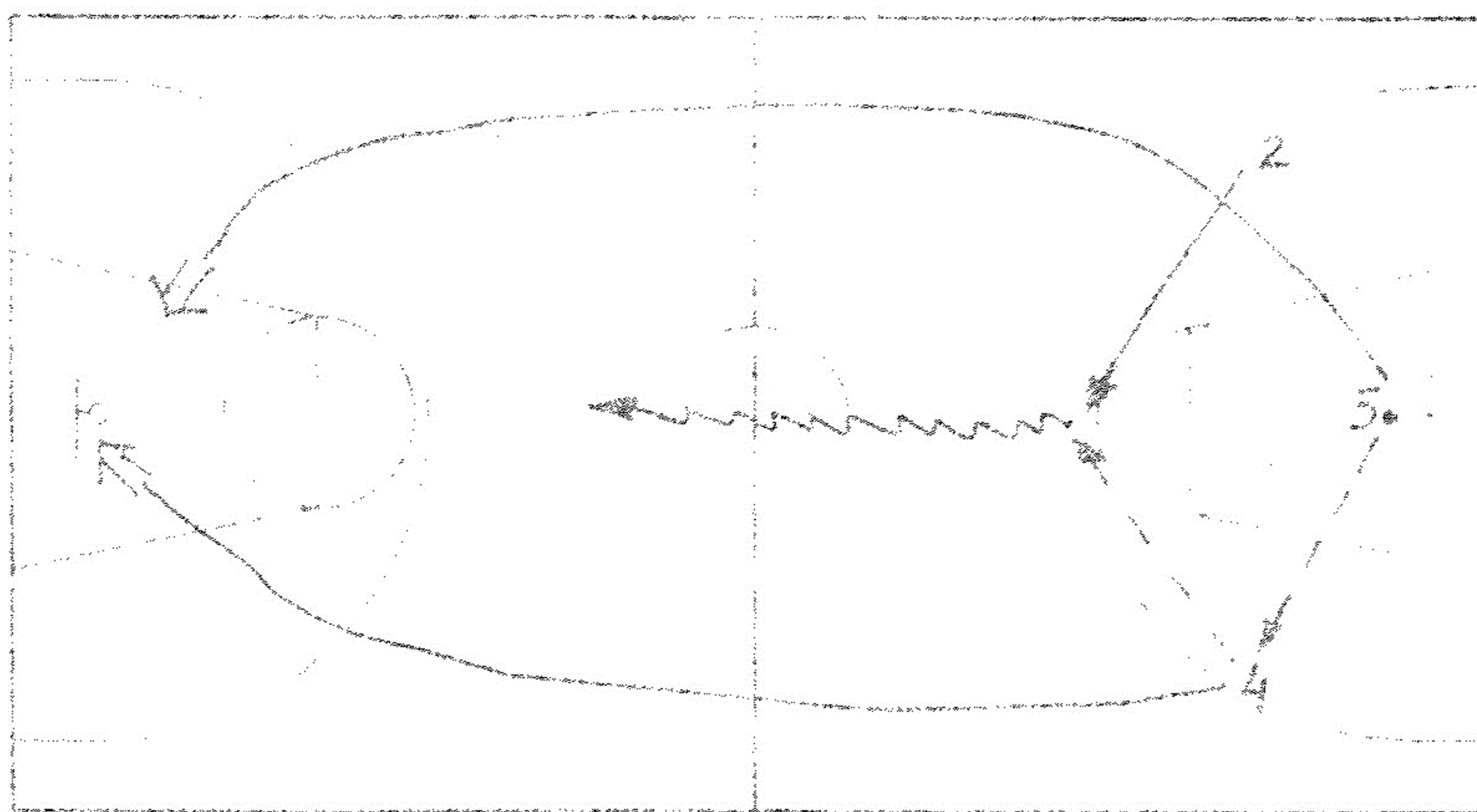
### COMO ENSEÑAR EL CONTRAATAQUE

El entrenador ha de partir de los movimientos más sencillos.

- El jugador tiene que saber claramente qué tiene que hacer luego de tener el rebote.

### EJERCICIOS PARA TRABAJO DE CONTRAATAQUE

**Tiro tablero. Tríos en todo el campo. Entrada en bandeja sin cortes**



De este ejercicio existen infinidad de variaciones muy conocidas y que el entrenador introducirá según crea conveniente.

- Los jugadores de las calles laterales pueden cortarse.
- Puede haber una recepción en posición cómoda seguida de tiro.

- Trabajo de dos contra uno.
- Trabajo de tres contra dos.
- Trabajo de tres contra tres, más «trailer».

A continuación meteríamos el quinto hombre para trabajar transición hacia ataque estático.

En cuanto a metodología, todo el trabajo se efectuará en tres fases:

- 1.ª) Trabajo sin defensa.
- 2.ª) Trabajo contra defensa semiactiva.
- 3.ª) Trabajo contra defensa activa.

El entrenador enseñará claramente cómo debe sacar el primer pase el jugador.

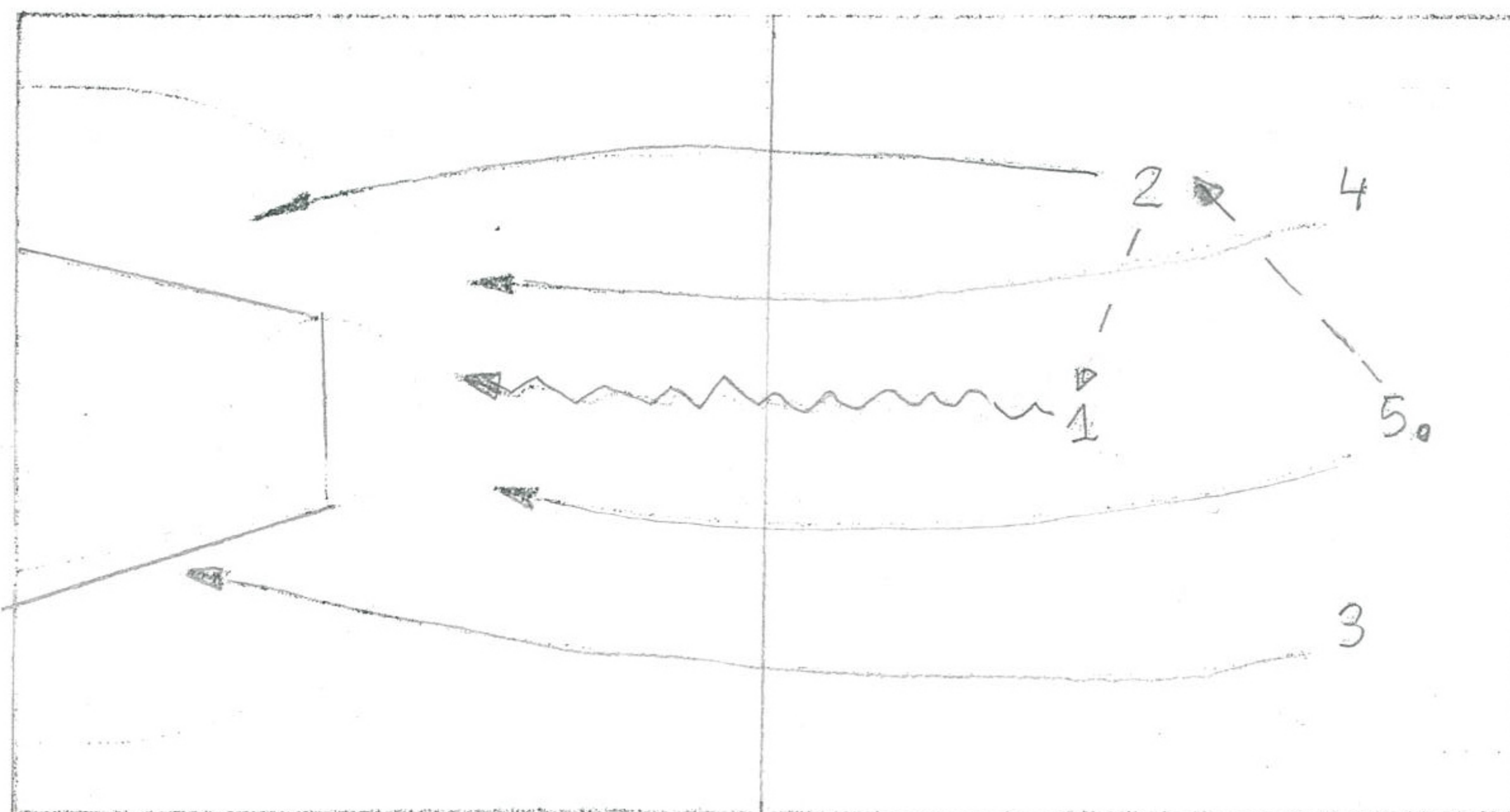
En primer lugar, el jugador ha de proteger el balón y evitar siempre en este primer pase el balón hacia el centro.

El jugador que va a recibir debe acostumbrarse siempre a fintar antes de ir al jugador de recepción.

Es bueno que cualquier jugador sea capaz de recibir el primer pase. Si no hubiera este tipo de jugadores en el equipo, el base estará colocado en la línea más segura y efectiva.

- Recepción para el lado contrario y posición de rebote.

«Dos ojos», ejercicio muy efectivo que consiste en pasar y cortar en dirección del balón por detrás del jugador.



## **METODOLOGIA**

- Termina con la llegada de los dos «trailers» y el comienzo del ataque.
- Igual que en el contraataque, todos los jugadores trabajarán todas las posiciones.

## **CONTRAATAQUE DESPUES DE SALTO ENTRE DOS**

Es bueno colocar dos hombres puntas para que hagan un hueco. El que salta intentará dejar el balón en ese hueco. Uno de los jugadores lo coge y el otro se abre. Mientras se hace un bloqueo sobre el

que saltó. El balón sale al medio y el otro alero corre la calle contraria.

## **CONTRAATAQUE DESPUES DE TIRO LIBRE CONVERTIDO**

- El hombre alto (5) saca rápidamente.
- Los que cerrarán el rebote se cruzan y salen por el lado contrario. Salen los jugadores 1, 2 y 3 y bajan detrás los hombres altos 4 y 5.

El en su equipo manda a veces al jugador 4 al campo contrario, ya que, al ser grande, recibe con cierta comodidad, debido a que no se le marca muy encima.