

Contraataque y transición en categorías de minibasket (II)



Guillermo (Willy) Álvarez

Entrenador Superior de Baloncesto y Seleccionador Navarro Minibasket Masculino.

El objetivo de este cuaderno y el anterior es desarrollar los ejercicios y

contenidos técnico-tácticos necesarios para construir la transición y el contraataque de nuestros equipos de formación.

Este segundo cuaderno plantea ejercicios de forma progresiva para

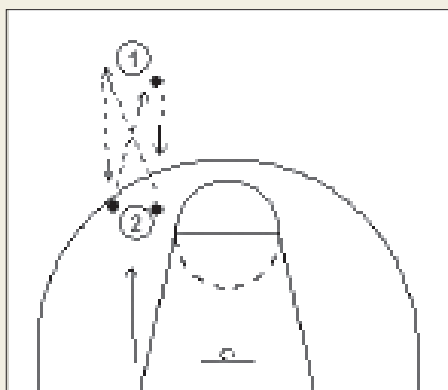
ayudar al entrenador a construir metodológicamente el juego rápido y entrenar todos los fundamentos técnicos y tácticos necesarios para construir las ideas expuestas en el primero.

Ejercicios para la construcción del contraataque

Ejercicio 1

Por parejas, uno enfrente de otro a una distancia de 1 o 2 metros. tres balones en juego botando 1 con dos balones, 2 con un balón. Se trata de ir intercambiando los balones mientras botamos. 1 pasa cruzado a la mano liberada de 2 y 2 pasa recto a la mano liberada de 1. Empezamos pasando 1 a 2 cruzando el pase, sin dejar de botar ninguno de los dos.

Coordinación oculo-manual. Lateralidad. Control de balón, descentralizando el bote, pase a una mano, recepciones. Trabajo de técnica individual.



Incidir

Intentar controlar dos balones que pueden botar a diferentes alturas por su peso.

Posición del cuerpo flexionado para que sea un control de balón más efectivo.

Pase a una mano, potenciar el bote fuerte para aprovecharlo para dirigir el pase con más precisión. Estamos pasando con las dos manos por igual.

En la recepción de balón, dirigirla hacia el suelo para tener un mayor control.

Variables

Es un ejercicio donde no hay mucha carga mental, en la ejecución no hay que tomar grandes decisiones con lo que podemos dar más riqueza al ejercicio progresivamente, jugarlo en movimiento, recto o circular, variar distancias, realizar un cambio de mano cuando tenga los dos balones, meter un cuarto balón con los pies.

Transferencia

Un pase a una mano es más rápido, a la hora de contraatacar buscamos rapidez para que no reaccione la defensa. Recepción de balón en velocidad, dirigir el pase al suelo para no hacer pasos y nos ralentice el contraataque.

Ejercicio 2

Por parejas en medio campo con un pie en cada lado del campo. 1 enfrente de 2, y 2 con dos balones. 2 pasa los dos balones a 1, y cuando los tenga controlados botando, 2 decide ir hacia una canasta o la otra. 1 le da un pase largo a la mano a 2 para que lo recepcione y haga una entrada a canasta.

Coordinación oculo-manual. Control del cuerpo. Lateralidad. Control de balón, descentralizando el bote, pase a una mano, recepciones. Finalizaciones. Trabajo de técnica individual. Cálculo de distancias y fuerza para el pase.

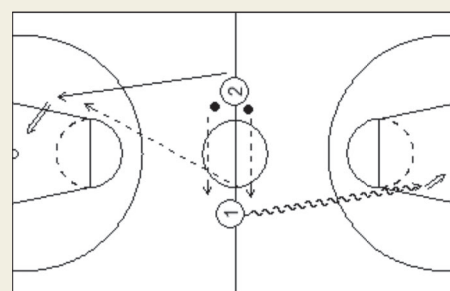
Incidir

Levantar la vista para ver por qué lado va el compañero.

Dar el pase con la mano contraria al lado que va para tener ángulo de pase.

Ser precisos en el pase a la mano del compañero, siempre adelantado.

Control del pase, dirigir el balón al suelo o controlarlo para poder finalizar. Calcular si tengo que dar un bote más o



control y finalización. Depende dónde reciba el pase.

Variables

Después de pasar, ir a defender la finalización, para dar un poco más de calidad. Si la falla -1 y hacer un mini campeonato por parejas a 4 puntos por ejemplo.

1, el que ha dado el pase, en el momento de pasar, va a meter una canasta al lado contrario. (Trabajo bote de velocidad).

Transferencia

Cuando doy un pase en contraataque tengo que dar el pase con ángulo para que el compañero pueda controlarlo. Si llegamos en velocidad tenemos que calcular las distancias entre el aro y la defensa, podremos dar un bote para controlar mejor el balón a la hora de hacer la entrada o recibir y hacer una bandeja. Tenemos siempre claro que van a venir por detrás los defensores con lo que hay un poco de presión por parte de la persona que finaliza la acción.

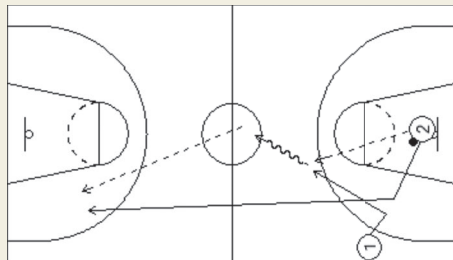
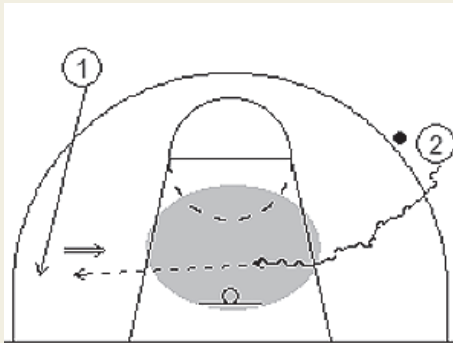
Ejercicio 3

Por parejas 1 y 2 fuera de 6,75 uno en cada lado del cuadrante. 2 con balón, penetra hacia canasta y 1 acompaña la penetración por fuera. Doblamos balón cuando esté en medio de la zona para que 1 tire. 2 se queda en el rebote y cuando tenga el balón controlado, 1 pide el balón fuera del triple y dirigién-

Contrataque y transición en categorías de minibasket (II)

dose hacia el centro, para recibir y correr un contrataque 2x0.

Primer pase para contrataque. Ocupa-



ción de espacios. Pase a una mano a media o larga distancia. Bote de velocidad. Cálculo de distancias para pase, distancias y fuerza. Finalización.

Incidir

Leer que el balón esté controlado después del rebote.

Pedir el balón 1 con los pies mirando ya hacia la canasta contraria, más o menos en la zona marcada, ojo no pedir el primer pase en medio campo.

Control de balón y pase a una mano después de bote, con la que tengo ángulo, en este caso derecha.

2 no se para, avanza a canasta, el balón me tiene que llegar donde le estoy marcando al compañero.

Finalización en el menor número de botes posible.

Variables

Si al principio resulta muy complicado el ejercicio, se puede simplificar haciendo una acción tan sencilla como pasar y tirar, y que el pasador coja el rebote.

Si por el contrario queremos seguir avanzando en la situación táctica podemos añadir un defensor que vaya a puntear el tiro de 1 y que sea este el que salga atacando con 2, y 1 (tirador) vaya a defender una situación de 2x1. Si no se puede dar primer pase que sea el propio reboteador, en este caso 2, el que salga

con bote para montar el contrataque.

Ejercicio 4

En medio campo tres jugadores en cada lado y con balón en el centro. Pasamos a uno de los dos lados, en este caso a 2, que a su vez juega con 3 que entra a canasta. 1 corre a rodear el pivote al lado contrario donde ha dado el pase y 1 correrá el contrataque. 3 rodea el pivote del lado contrario de donde ha realizado la entrada y 2 va a por el rebote. 3 recibe el primer pase para jugar pase largo en contrataque con 1.

Finalizaciones, rebote defensivo, ocupar calles para salir en contrataque, primer pase en contrataque, pase al más adelantado, recepción de balón y cálculo de distancias y fuerzas para pase.

Incidir

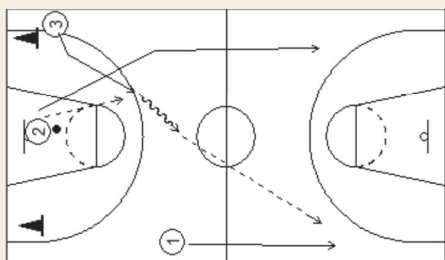
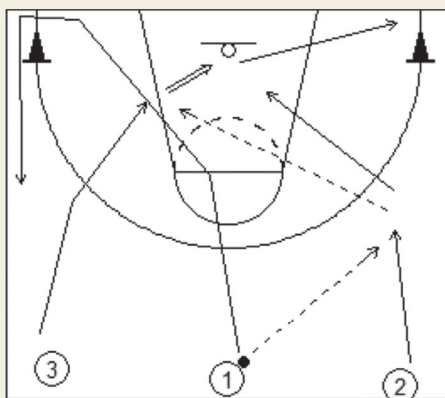
Después de realizar una acción sigo actuando en el campo, las acciones son continuadas.

Rebote defensivo: intentar cogerlo lo más real posible.

Primer pase: pedir el balón el receptor para correr.

Levantar la vista para correr con el balón. Pase tras bote, precisión al dar el balón.

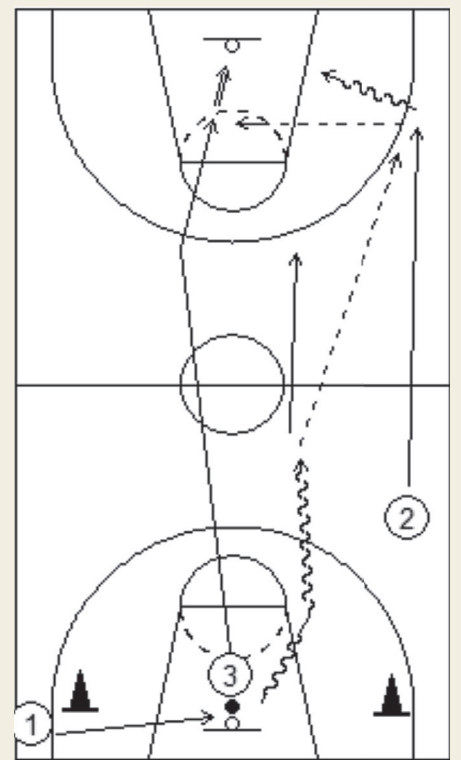
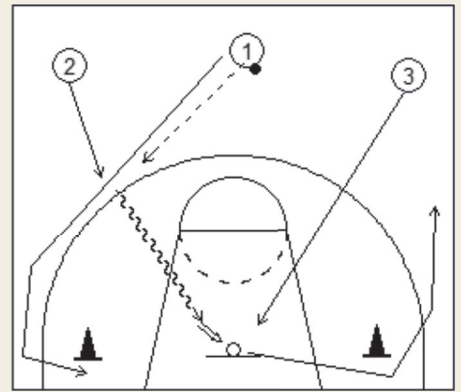
Finalizaciones en velocidad, variar finalizaciones o lo más creíbles posibles.



Variables

Ejercicio 4-a

Misma disposición que en el ejercicio 4, pero esta vez, cuando 1 pasa 2, este finaliza, y 3 entra al rebote. 1 gira hacia dentro del pivote y 2 gira por el pivote del lado contrario del lado que ha entrado. 1 va a coger el balón mano a mano de 3 que previamente ha ido al rebote y sacamos con bote de 1 el contrataque. 1 juega con 2 que está corriendo hacia canasta contraria y jugamos varias opciones, finalización de 2, pase a 1 que finaliza él cortando, o la llegada por detrás de 3 de trailer.



Contrataque y transición en categorías de minibasket (II)

Ralentizar la salida para llegar jugando generando opciones en la finalización. Atacar el centro de la zona en contrataque con un trailer.

Incidir

Levantar la vista para ver en profundidad toda la pista.

En los pases es importante que distraigamos con la vista, no miréis a la persona que vamos a dar el pase.

Pedir siempre el balón y ser precisos en los pases.

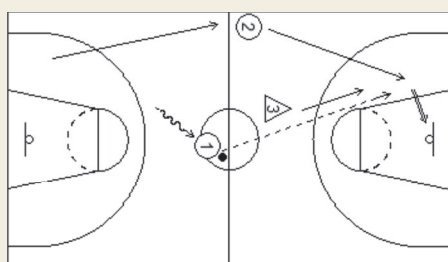
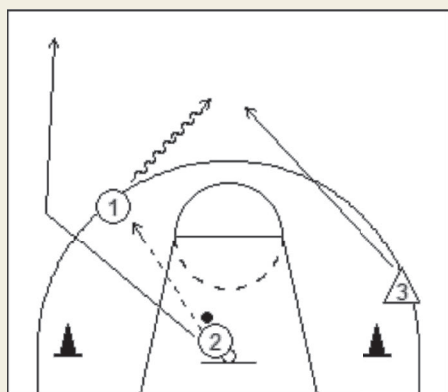
En el mano a mano no es obligatorio dársela al 1. Puede salir con bote el jugador que ha reboteado.

Transferencia

Como hemos comentado anteriormente, podemos tener una orden que sea que si nuestros jugadores a los que normalmente damos el primer pase han acabado la defensa por línea de fondo, pueden ir a quitar el balón mano a mano con el que ha reboteado para lanzar el contrataque. También nos sirve por si están sobremarcados los receptores del primer pase.

Ejercicio 4-b

La variante al ejercicio 4 es que uno de los tres que finalizan, en este caso el que ha entrado a canasta, se convierte en defensor.



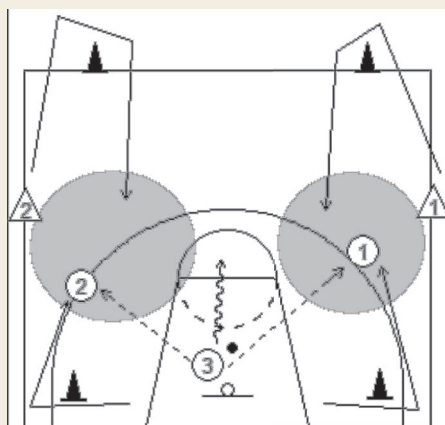
El defensor defiende el primer pase al contrataque y el 2 ocupa una calle para salir en contrataque y convertirlo en un 2x1.

Incidir

Dar sobretodo el último pase cuando haya distancia entre los jugadores que atacan, para que el defensor tenga más recorrido para defender a los dos atacantes.

Ejercicio 4-c

Idem que el ejercicio 4 pero ahora añadiremos dos defensores para jugar el contrataque.



Realizamos la misma maniobra inicial y, mientras realizan la ejecución, dos defensores en el medio campo rodean un pivote para ir a defender el primer pase y el contrataque.

3 da el primer pase a uno de los dos, valorando quién es el que mejor está posicionado y no está marcado por los defensores para lanzar el contrataque. Si coge 2 el balón, 1 sale a la canasta contraria y 3 ocupa la calle que queda libre. La orden a la defensa es que vayan a parar al más cercano al balón para que no avance a canasta.

Superioridad 3x2.

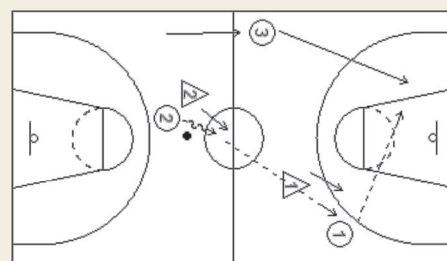
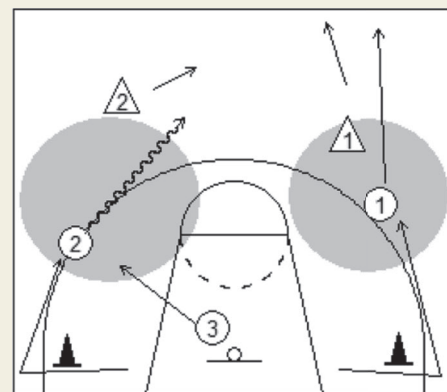
Incidir

Dar el primer pase al jugador que esté desmarcado en las zonas marcadas. Control de balón para que con dos o tres botes puedan pasar al compañero que se ha ido a canasta.

Si el que ha reboteado no ve ninguna línea de pase puede salir con bote.

La defensa siempre a parar al hombre-balón. Con lo que casi se organi-

zarán en una defensa en tandem (uno adelante y otro atrás)



Dar el balón liberado cuando 3 llegue por la otra calle.

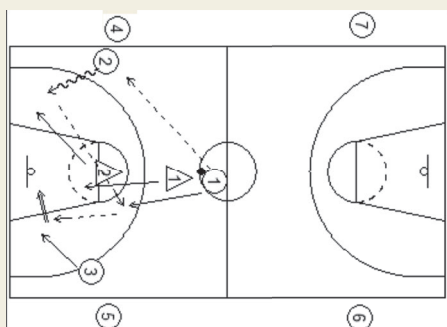
Finalizar lo antes posible la superioridad ofensiva.

Transferencia

Tenemos que jugar situaciones que sean lo más reales al juego, antes hemos comentado que en el contrataque buscamos situaciones de superioridad numérica ofensiva. En este caso, jugamos 3x2 buscando la finalización rápida.

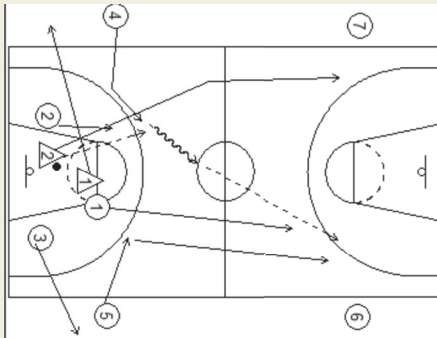
Ejercicio 4-c-a

Si queremos dar ritmo e intensidad a nuestros ejercicios, una vez que hemos asimilado todos los conceptos e ideas para el contrataque buscamos un ejercicio que sea más continuado. Un buen ejercicio para seguir avanzando podría ser el siguiente.



Contraataque y transición en categorías de minibasket (II)

Iniciamos con tres atacando y dos defendiendo. Tenemos postes repetidores en los laterales de cada lado de la canasta. Buscamos un 3c2 efectivo buscando al jugador liberado. Después de la finalización, el defensor que ha reboteado juega rápidamente con uno de los postes que están esperando en los laterales y que entran a atacar hacia el lado contrario. Ojo porque si ha habido canasta, sacaríamos de fondo. El que ha tirado a canasta descansaría y los otros dos que han atacado siguen defendiendo hacia la canasta contraria contra el que ha reboteado y los que salen a atacar. Y así sucesivamente.



Trabajo continuo de 3x2, superioridades ofensivas. Salida de balón buscando una línea de pase rápida. Cambio de rol después de atacar, activación para seguir secuencia de juego.

Incidir

Trabajo de rebote defensivo, triángulo de rebote.

Postes repetidores a la altura de la línea de tiro libre, activos para salir a pedir balón y recibir el primer pase a la altura de 6,75 más o menos, no en medio campo. Si recibe uno de los dos postes, el otro rápidamente a correr contraataque.

Ocupar calles con espacios.

Buscar las espaldas a los defensores.

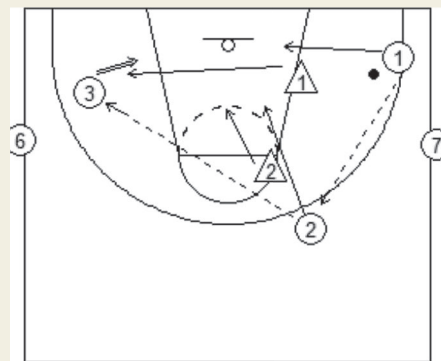
Leer dónde está liberado el atacante para dar un pase.

Finalizaciones rápidas, reducir el número de pases sobretodo en campo de ataque, para que haya espacios no defendidos.

Si no hemos culminado la acción de contraataque, parar y seguir buscando el jugador que no está defendido con inversiones de balón para atacar espacios.

Transferencia

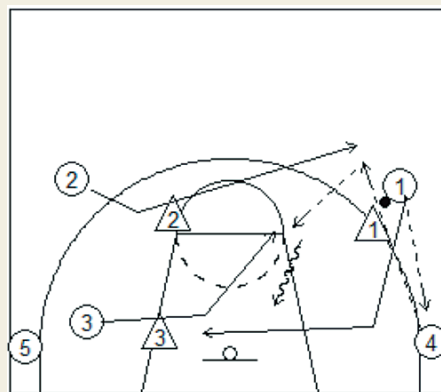
No queremos que se convierta en un correcales sin ideas ni sentido. Si no podemos culminar la acción paramos el contraataque e invertimos el balón, para ocupar los espacios libres en ataque. Este podría ser el inicio a nuestra transición



La finalización no es rápida en el contraataque, con lo que buscamos una inversión rápida de balón al jugador liberado. Este podrá jugar a canasta ocupando los espacios que deja la defensa al hacer la ayuda y los compañeros a rebote. Este es sólo un ejemplo.

Ejercicio 5

Iniciamos con este ataque por ejemplo.

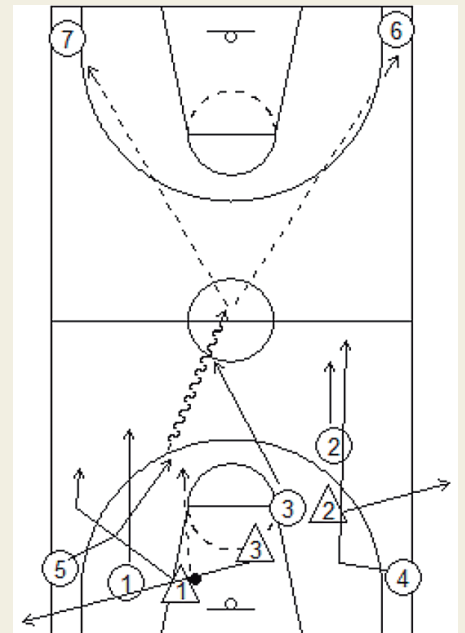


Jugamos una situación de 3x3 continuo con 2 pasadores en cada esquina. En el momento que terminamos, los atacantes 1, 2 y 3 defienden al lado contrario el ataque de 1 (defensa que ha reboteado), y 4 y 5 que son los pasadores que estaban esperando.

Primer pase a 4 o 5 rápido, y estos juegan pase largo con los 2 pasadores del

lado contrario. Si 1 no ve primer pase puede salir botando con el balón o jugar mano a mano con 4 o 5.

Lo que buscamos es que los jugadores que lleguen ocupen espacios libres y que pidan el balón para invertirlo siempre al lado contrario. A partir de esta situación jugamos conceptos de ataque, pasar y cambiar con el lado contrario, llevar el balón a la esquina y cortar hacia canasta, pasar y cortar, ocupar espacios libres que deja el compañero y acompa-



ñar el balón en la penetración.

Transición rápida. Llevar el balón al lado contrario. Ocupar espacios libres no ocupados y los que deja el compañero. Inversión para ver espacios libres que deja la defensa y atacarlos.

Incidir

Llevar el balón lo más rápido posible a los pasadores del lado contrario.

Si hay canasta, obligar a sacar de fondo rápido la persona que primero coja el balón.

Ocupar espacios e invertir el balón.

Aprovechar los despistes del defensor. No por hacer toda la secuencia hasta la inversión desaprovechar las posibles canastas.

Jugar 1x1 si se puede. Ser verticales.

Buscar espalda al defensor.