

# Construcción ofensiva a partir de los distintos ritmos de juego



## José Javier Unzué

Entrenador superior de baloncesto. Entrenador del equipo de Liga Challenge, Osés Construcción Ardoi. Colaborador del Área de Formación de la FNB-NSF.

Entrenador de la selección española U17 Femenina desde el verano de 2021.

Con motivo del 75 Aniversario de la Federación Navarra de Baloncesto, el pasado mes de octubre se celebró un clinic dedicado a la Liga Femenina, donde 'Jotas' Unzué explicó la importancia de saber jugar los partidos a distintos ritmos en ataque y en defensa y planteó ejercicios y sistemas

de juego para entrenarlo y realizarlo con nuestros equipos. El siguiente artículo refleja una muestra de lo expuesto en dicho Clinic.

Todos los equipos de baloncesto que podamos conocer juegan a diferentes velocidades, intensidades y con una serie de estructuras que los representan. Resumiendo, podríamos decir que cada bloque juega con sus propios ritmos de juego.

## ¿POR QUÉ?

Controlar los ritmos del juego dan al equipo seguridad en lo que está haciendo y confianza a la hora de ejecutar los movimientos. Asimismo, disponer de varios ritmos diferenciados nos ayudará a ir un paso por delante del rival,

adelantándonos a los posibles problemas y aportando soluciones prematuras. También es importante la variedad de ritmos para que cada jugadora pueda desarrollar sus aptitudes en diferentes marcos de desarrollo.

## CONDICIONANTES

Antes de meternos en labores tácticas o estratégicas deberíamos planificar cómo, dónde y cuándo vamos a jugar teniendo en cuenta una serie de factores importantes. Considero esencial diferenciar algunos factores relacionados con el espacio y tiempo con otros difíciles de agrupar (extras).

### • ESPACIALES/BALÓN

Es importante diferenciar y determinar desde dónde comienza la acción de juego que preparamos y posibles dificultades que se encuentra el equipo en cada situación. Esto marcará velocidades, rigidez en sistemas o lugares de impacto. No es lo mismo sacar de fondo que robar un balón,

la acción previa puede marcarnos como enfocar el siguiente ataque.

• Respecto a los **EXTRAS** podríamos especificar algunos de ellos:

- **Jugadoras disponibles:** en el equipo, durante el partido...
- **Ganar/perder:** qué necesita la situación, ataques más rápidos, defensas conservadoras, arriesgar...
- **Subir/bajar velocidad:** no solo marcado por el resultado sino por una mejora del juego.
- **Averages:** necesidad de anotación.
- **Nº Posesiones:** valoración estadística.

## PROGRESIÓN METODOLÓGICA

Una vez que hemos decidido nuestra manera de jugar tenemos que plasmarlo en un camino prefijado pero flexible. Resulta difícil combinar diferentes ritmos si estos no están conectados dentro de nuestra planificación:

### PARTE INICIAL:

Hay algunos aspectos a tener en cuenta cuando organizamos nuestra manera de jugar. Indudablemente no son los únicos pero sí son significativos.

- **Inicios:** estructura con la que comenzamos a colocar a nuestras jugadoras. A partir de estos, añadiremos pasos en función a la complejidad o necesidad de repetición.
- **"2ª Versión":** elaboración y pasos siguientes de los inicios.

- **Modificación:** cambiar lo que nos frena o pueda permitirnos impulsar el juego.

- **Unión con siguiente:** relación entre el inicio y lo que vamos desarrollando paulatinamente para afianzar y completar el trabajo.

- **Respetar espacios/inicios:** avanzar desde los lugares estructurados para dar confianza en los lugares de actuación.

### UNIÓN DE RITMOS:

Bajo mi perspectiva es el punto clave a la hora de perfeccionar nuestro juego. Ser capaces de enlazar diferentes ritmos de juego nos dará un control del juego permitiendo actuar como corresponde en cada situación. La unión de

estos ritmos reflejará nuestra filosofía de juego.

Soy partidario de jugar en movimiento y conectando las diversas acciones que van ocurriendo en la pista. No anotar en primera oleada de contraataque no quiere decir que hayamos perdido una mínima ventaja inicial. Completándola con una llegada organizada lograremos seguir jugando un paso por delante de la defensa.

### ANÁLISIS:

Todo lo trabajado hasta ahora necesita de una evaluación continua para impulsar, modificar o revertir nuestra manera de jugar.

## Construcción ofensiva a partir de los distintos ritmos de juego

### CUADRO EXPLICATIVO: RITMOS DE JUEGO



### ESTILO DE JUEGO: un ejemplo "ficticio" en el que unimos varios ritmos de juego.

1.- Contra directa y transición corta con la primera jugadora en llegada.

Tras robo o rebote defensivo en ventaja buscaríamos ventaja

numérica y de velocidad en llegada. Las ideas que mostramos a continuación en esta secuencia son orientativas sobre una manera de llegar jugando.

#### 2x0 pase directo



#### Ideas TI/TAI en 3x0



## Construcción ofensiva a partir de los distintos ritmos de juego

**Contra en 3x0**



**Contra en 2x0**



### 2.- Normas de llegada (o transición).

Una manera de trabajar el orden de llegada podría ser desde una situación estática para ir avanzando en ejercicios más dinámicos de superioridades o ventajas en carrera.

En juego podríamos utilizar este ritmo tras saque rápido de nuestro fondo o tras un rebote que no ha permitido un pase inicial claro de contraataque.

**4x0 a ¾ de pista**



**Llegada con última**



**Conexión con llegada de primera**



### 3.- Juego Libre

Usado para conectar esas primeras oleadas que no hemos podido finalizar con una serie de ideas-normas que nos

permiten seguir jugando sin necesidad de parar el juego.

**Desde tiro libre**



**Conexión con llegada**



**Normas de juego (pase-corte-sustitución)**

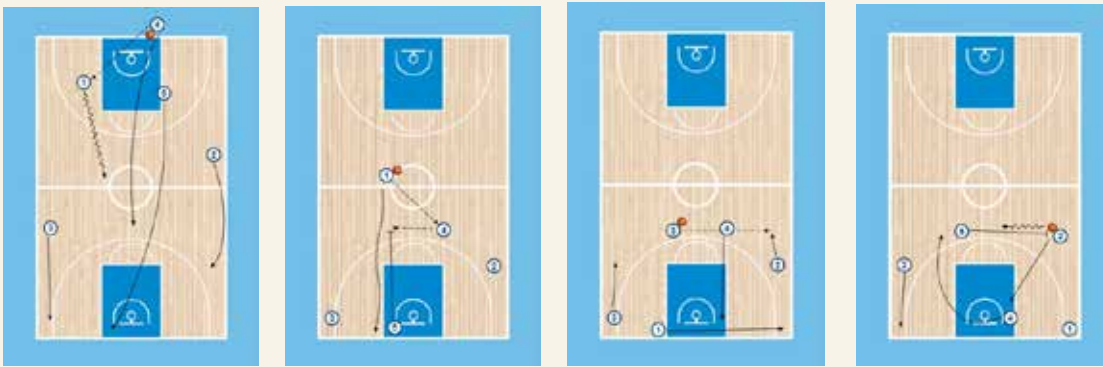


## Construcción ofensiva a partir de los distintos ritmos de juego

4.- Inicio de sistema desde saque: "Cuernos" (progresión hacia sistemas más elaborados).

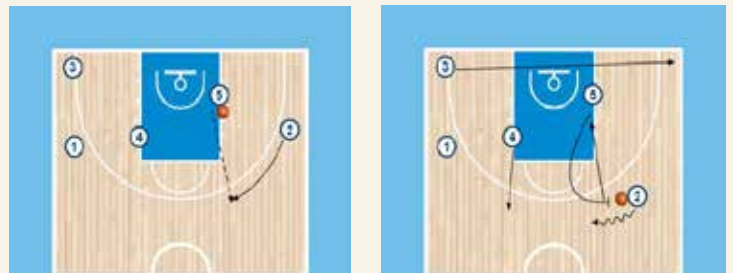
Podemos utilizarlo tras tiempo muerto, parón del juego o momentos que requieran un juego más elaborado (finales, mantener orden...). Conectado con nuestras llegadas para poderlo conectar en cualquier momento que necesitemos.

En este caso, pasando el balón al 4 mientras realizamos un corte. Añadiríamos un bloqueo ciego inicial. Estos tres primeros pasos serían obligatorios uniéndolos a las siguientes normas de juego libre.



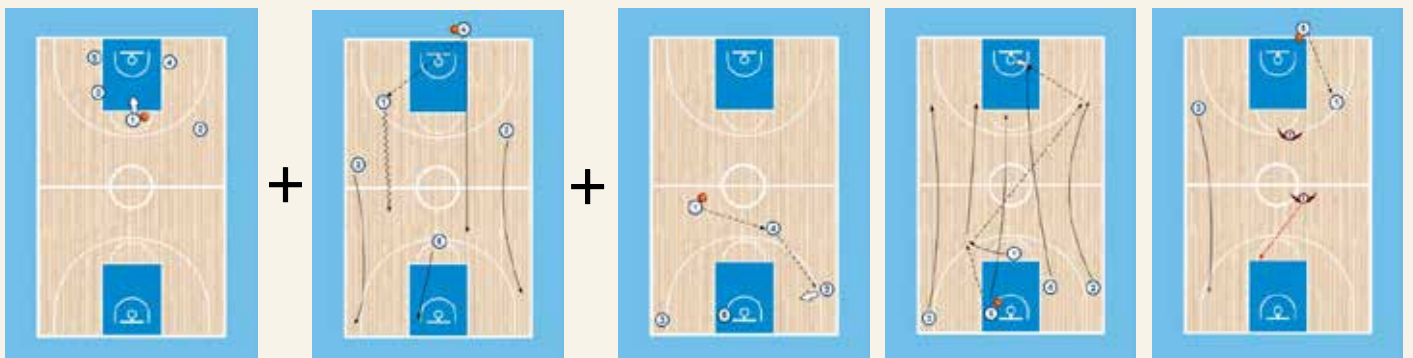
5.- Sistema corto: Puño arriba

Arma de finalización simple y breve. Puede ser ejecutado en situaciones finales o de poco tiempo de juego. Guarda conexión con el Pick & Roll tipo que utilizamos en nuestro juego.



### ALGÚN EJEMPLO PARA CONECTAR RITMOS:

1.- 5x0 SISTEMA + 5x0 TRANSICIÓN (tras saque rápido) + CONTRA 3x2 (tras rebote, la pasadora y finalizadora defienden)



2.- 4x4 (DISCRIMINACIÓN DE JUEGO) + CONTRA 2x1

1. Media pista en la que jugamos un 4x4 con las normas que necesitemos en ese momento.
2. Tras rebote, el 4 y 5 que atacaban se encargan de parar el primer pase de contra tras haber ido al rebote ofensivo.
3. 1 y 2 (jugadoras exteriores) jugarán una superioridad de contra en campo contrario.

Si hubiera canasta jugarían una oleada de 4x4 con normas de transición, la defensora extra (3) cambiará por exterior tras oleada.

**Si hay canasta**

