



**Miguel Guelbenzu**  
Entrenador Superior

*Aunque ya retirado de los terrenos de juego, en sus casi 35 años como entrenador siempre trabajó con equipos de base de los clubes Calasancio, Maristas y Ursulinas. Obtuvo el título de Entrenador Superior en 1992 en Logroño y colaboró con la Federación Navarra de Baloncesto*

*trabajando con varias selecciones y, fundamentalmente, como Secretario Técnico de la misma. En el año 2003 se le concedió la Medalla de Plata al Mérito Deportivo de Navarra. Actualmente realiza las fotografías de la revista 6,25.*

## Ataque contra defensa en zona. Conceptos (I).

Siempre se ha dicho que para atacar bien contra una defensa en zona hay que tener paciencia. Sin embargo, tan importante o más que la "clásica receta", es conocer y dominar una serie de conceptos que

pueden servir por sí mismos, o como una parte de los movimientos de un sistema, para atacar una zona.

### CONTRAATAQUE

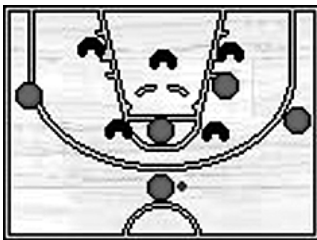
El objetivo fundamental de un ataque contra zona debe ser que la defensa no consiga organizarse. Por ello, el primer y mejor sistema para atacar una zona es el contraataque. Los momentos de ajuste a la llegada de los defensores son

excelentes para conseguir canastas fáciles. Por ello, es necesario potenciar al máximo el contraataque y mentalizar al equipo de las ventajas de su utilización. El contraataque permite ocupar posiciones antes que la defensa, lo que

puede llevar a buenas disposiciones para hacer un tiro cómodo, para obtener un rebote ofensivo y para provocar faltas personales. Además, para un equipo con carencias en su técnica individual es más fácil jugar un final de contra-

ataque (muchas veces con superioridad) que un 5x5 estático y, por supuesto, es más sencillo anotar una bandeja que un lanzamiento lejano.

### FORMACIONES INICIALES



Una de las ideas básicas en una ofensiva contra zona es disponer una formación de ataque que cause problemas inmediatos a los defensores. Esto es, presentar un frente par contra una defensa impar y viceversa. Por ejemplo, contra una defensa en zona 2-1-2 es útil situarse en una disposición en 1-3-1. Dos

razones fundamentales avalan esta situación:

**1º)** Los atacantes ocupan los espacios libres que deja la defensa, por lo que están colocados en lugares sin responsabilidad directa de un defensor en concreto. Toda la defensa va a tener que modificar su formación produciéndose un claro desajuste.

**2º)** Atacando con la misma disposición que la defensa, ésta se acopla muy fácil, con lo que se convierte en una defensa zonal a la que se le añaden todas las ventajas de la individual.

Así, un ataque en 2-3 o en

2-1-2 es bueno contra zonas 1-3-1 ó 1-2-2. Atacando inicialmente en 1-2-2 se puede romper la zona 1-3-1. Una disposición de ataque en 1-3-1 va a provocar desajustes en las zonas 2-3, 2-1-2, 1-2-2 y 3-2 ya que el poste alto está ocupado por un atacante. La ofensiva en 1-4 es buena para empezar todos los ataques estáticos al posibilitar, de inicio, 4 líneas de pase y con un movimiento de los pivots se puede pasar a cualquier otra disposición.



**La distribución inicial del ataque en 1-3-1 le debería facilitar el ataque contra una defensa en zona 2-1-2. Sin embargo, la jugadora con balón y la que ocupa el puesto de base están muy alejadas de la canasta, por lo que no crean peligro a las defensoras.**

### ATACANTE ENTRE DOS DEFENSORES



Contra una zona es importante intentar mantener siempre colocados a los atacantes sin balón entre dos defensas. El objetivo es que al recibir un balón se cree un desajuste en la zona, ya que los dos defensores más cercanos du-

darán si ir o no a pararlo, momento que se debe aprovechar para producir una situación de peligro. Es fundamental mentalizar a los jugadores de ataque de que después de cada pase deben modificar su posición en el campo para

colocarse, de nuevo, entre dos defensores.

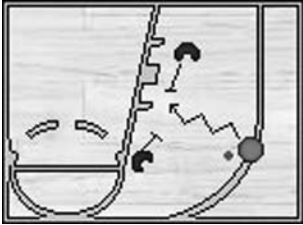
## PIES SIEMPRE ORIENTADOS A CANASTA, AMENAZAR CON BALÓN

Los atacantes en posesión del balón que no se encuentren botando, siempre deben orientar las puntas de los pies hacia la ca-

nasta. De esta forma, tras recibir balón, siempre estarán en condiciones de forzar una penetración, con lo que se encontrarán

amenazando constantemente la canasta contraria.

### DIVIDIR



Siempre que sea posible se debe ir a una posición más cercana a la canasta manteniendo las posibles líneas de pase. Hay dos formas de hacerlo: sin balón con un corte, o con balón utilizando el bote para penetrar entre dos defensores (dividir) con el ob-

jetivo de parar y tirar o buscar asistencias a jugadores más cercanos al aro. En los dos casos el secreto está en saber hasta donde se puede llegar sin "ahogarse" y sin tener que soltar el balón. Por otra parte, al dividir, los defensores más cercanos puede que intenten parar la penetración y, entonces, se puede doblar un balón creando una situación de superioridad.

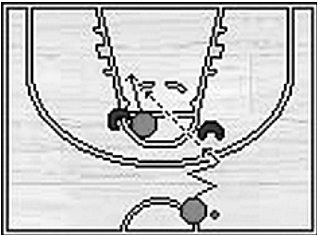


**La jugadora con balón agota el bote después de dividir, cuando dos defensoras intentan pararla. Para aprovechar la ventaja se pueden realizar, como mínimo, tres acciones que permitan a otra jugadora recibir e ir a canasta:**



**1) Cortes por el fondo (túnel) y por el centro de la zona (pasillo) desde el lado contrario; 2) Corte desde el poste alto al poste bajo en el lado del balón; 3) Cambiar el balón de lado.**

### FIJAR



El movimiento de "fijar" consiste en acercarse botando hacia un determinado defensa con el fin de atraerlo para estar en condiciones de pasar a un compañero mejor situado. Puede ocurrir que, intentando dividir, el atacante se encuentre con los

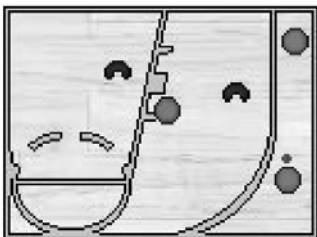
defensores sin saber qué hacer. Por ello, muchas veces es mejor botar hacia un hombre concreto "invitándole" a defender a un único atacante, con lo que la oposición recibida sobre el balón es menor. La situación resulta más eficaz si el bote se hace en la dirección del hombre más interior de dos defensores. En el gráfico, el atacante bota hacia el defensa de arriba para fijarlo y crear más espacio para dar un pase al poste alto. Se consigue una situación en la que el defensa va a ser, casi siempre, de in-



ferior estatura, con lo que darle un pase resultará relativamente sencillo.

**La jugadora con balón (Nº. 10) ha fijado a su defensora. La situación provoca otras que permitirán anotar con facilidad: 1) Pase a la jugadora que se abre en el fondo y corte pasando por el poste bajo del lado balón; 2) Corte desde la posición de base; 3) Cortes desde el lado contrario, pasillos y túneles; 4) Corte desde el poste bajo contrario al poste alto.**

### SOBRECARGA Y CORTES



Una sobrecarga consiste en colocar, tras un corte, dos o más atacantes en el territorio que corresponde a un único defensor con el objetivo de obtener

una ventaja numérica. Los atacantes pueden ir de un lado a otro creando situaciones complicadas a jugadores que deben marcar a dos o más contrarios. Esto hace que algunos defensas se encuentren en posiciones en las que no hay adversarios.

Cuando un equipo prepara una sobrecarga es muy importante tener presentes las siguientes normas:

1º) Se debe colocar a dos o más

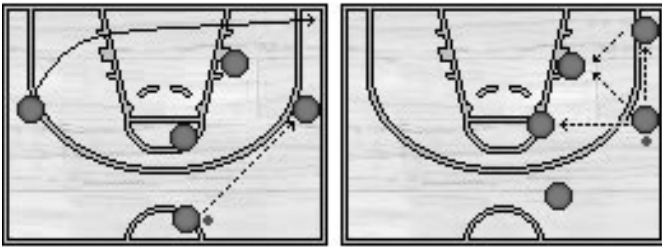
atacantes en la zona que corresponde a un defensor, pero lo suficientemente separados como para que el propio defensa no pueda ocuparse de ellos.

2º) Tras un corte, hay que llevar siempre a la sobrecarga al mejor tirador del equipo.

3º) Es recomendable empezar la sobrecarga con poste alto y bajo o medio, en el lado fuerte, ya

que de otra manera uno de ellos no amenazaría nunca la canasta contraria.

4º) El poste bajo o medio siempre debe colocarse en la línea recta imaginaria que une el balón en el alero y la canasta. De esta forma, el defensor de su línea de pase va a dudar si emplazarse por arriba o por abajo.

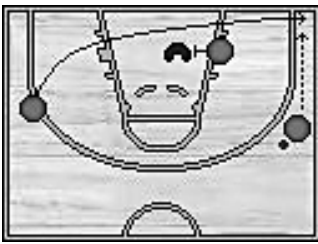


**Sobrecarga en la "esquina corta":** Ir a la "esquina corta" es un movimiento sencillo para

conseguir una sobrecarga con tres o cuatro jugadores en clara posición de recibir y jugar a

canasta. Comenzando el ataque en 1-3-1, el alero del lado débil corta hacia el lado fuerte para colocarse en el alero bajo, muy abierto y cerca de la línea de fondo. En esta disposición, el alero del lado fuerte puede tirar o pasar a cualquiera de los dos postes, el alero bajo tiene opción de jugar 1x1 por el fondo, etc...

## CONQUISTAR EL POSTE ALTO E INVERSIÓN DEL BALÓN



Para atacar contra zona es muy importante tener siempre un jugador en el poste alto, con el fin de obligar a la defensa a que al

menos un jugador esté pendiente de marcarle, con lo que se consigue un control de la estructura zonal. De esta forma, si la defensa se cierra sobre el poste alto, es muy difícil que sus jugadores puedan llegar a impedir los tiros de larga distancia. Si el ataque consigue meter el balón al poste alto, obliga a la defensa a cerrarse sobre él, posibilitando que dé un pase a un compañero

en mejor posición. Sin embargo, sólo si la zona está muy abierta, el poste alto está en condiciones óptimas de obtener canasta. Por ello, su labor más importante es la de colaborar en las rotaciones, siendo el jugador al que se da un pase para invertir el balón de lado. Si el poste alto recibe, lo más probable es que los dos hombres de arriba de la zona vayan a pararle, con

lo que, distorsionada la defensa, está en buena situación para dar un pase a otro jugador, generalmente exterior, sin ningún defensor ocupándose de él. Otras formas de invertir el balón son pasando por el base o por un jugador colocado entre las posiciones de poste alto y medio.

## FINTAS DE TIRO Y DE PASE

Cuando un equipo se encuentra atacando contra una defensa en zona parece que los jugadores exteriores sólo deben limitarse a pasar o tirar, rechazando la penetración. Así se pierden muchas ocasiones de ir a canasta al tiempo

que los defensores trabajan mucho menos con lo que su desgaste físico es, consecuentemente, menor. Las fintas de tiro y de pase son buenos fundamentos para que los defensores se desplacen de su posición y dejen espacios libres

para avanzar hacia el aro. Por ello, se debe obligar a los atacantes a mirar al aro y hacer una finta de tiro o pase tras cada recepción del balón.

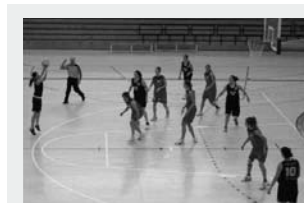
Un buen movimiento es el que se produce al hacer una circulación

del balón, fintando el pase en el sentido de la rotación, para buscar una entrada (con una salida abierta) por el lado contrario "rompiendo" al defensor que se desequilibra por su propia inercia.

## DISTORSIONAR, ESTIRAR Y COMPRIMIR LA ZONA

Distorsionar una zona sirve para que los jugadores fundamentales a la hora de anotar puntos tengan menos presión defensiva. En este sentido, si un equipo tiene buenos jugadores interiores, sus hombres de perímetro jugarán lo más alejados posible de la canasta para que los defensores se abran y dejen espacios a los postes

("estirar" la zona). Por el contrario, un conjunto con buenos tiradores colocará a sus hombres altos lo más cerca que pueda del aro ("comprimir" la zona).



Tras mover el balón, la defensa en zona se ha posicionado muy atrasada, la zona está comprimida (la jugadora que defiende más adelantada se encuentra un paso por debajo de la línea de tiros libres), lo que permite un cómodo tiro desde más allá de la línea de 6,25.

nado muy atrasada, la zona está comprimida (la jugadora que defiende más adelantada se encuentra un paso por debajo de la línea de tiros libres), lo que permite un cómodo tiro desde más allá de la línea de 6,25.

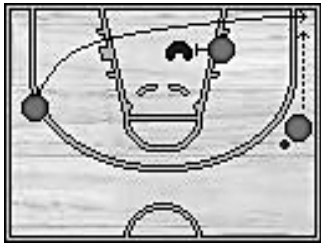
## BLOQUEOS

Pese a que siempre se ha comentado que los bloqueos son un fundamento de ataque contra individual, es muy útil realizarlos contra

zona. Al provocar un bloqueo en el área de responsabilidad individual de un defensor, el atacante que lo recibe saldrá sin marca ya que, la

mayoría de las veces, las ayudas no existen, no están previstas o son lentas y llegan tarde. Después de un bloqueo siempre hay que

realizar el movimiento llamado de "continuación" para amenazar la canasta abriendo una posible línea de pase.



### Bloqueo cerca de la línea de fondo:

El poste bajo bloquea al defensor del alero que corta desde el lado contrario. El bloqueo, para ser eficaz, debe realizarse en el espacio comprendido entre la línea de fondo y, aproximada-

mente, hasta dos metros dentro del campo. Al defensa se le crea una duda: si se queda detrás del bloqueo, no hay otro defensor ayudándole, pero si sale puede que su compañero

del centro no haya recuperado dejando al poste sin defensa.



### Bloqueo exterior para tiro:

Un bloqueo exterior es el que se realiza por fuera de la zona. Es el movimiento típico para que un jugador

busque una posición de tiro y reciba un pase "skip" desde el otro lado de la zona.

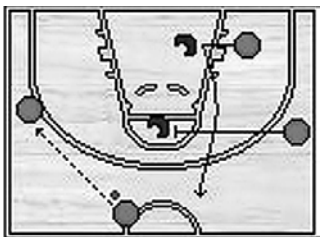


### Bloqueo interior para el poste alto

El bloqueo interior se hace por la parte de dentro de la zona. Normalmente se realiza sobre un

jugador que se desplaza botando hacia el poste alto. Después del bloqueo se puede intentar ir a

canasta o dar un pase a cualquier compañero situado en posición óptima para anotar.



### Bloqueo en el lado débil cuando la zona se desplaza

Son bloqueos exteriores de contención que se realizan cuando un equipo cambia al balón de lado. Se consigue que los defensores no lleguen a parar a un jugador si-

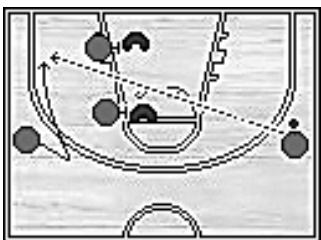
tuado en el lado débil, bien sea un buen tirador, bien esté en posición favorable para jugar a canasta.



En la imagen de la izquierda, la jugadora N.º 17 realiza un bloqueo en la esquina superior de la zona que posibilita de la atacante N.º 13 pueda recibir un pase skip. A la derecha, la jugadora N.º 14

ofrece un bloqueo interior en el poste alto, facilitando la acción de la atacante con balón. Tras el bloqueo debería realizar un reverso intentando recibir en el centro de la zona.

## PASE "SKIP"



El pase llamado "skip" se da de lado a lado de la zona, con dos manos, por encima de la cabeza y un poco bombeado. Para evitar intercepciones debe ser lo más diagonal posible a la de-

fensa. Se utiliza cuando hay un jugador con buena posición de tiro en el lado débil del ataque y, muchas veces, acompañado de un bloqueo exterior que colabora en "sellar" a los defen-

sas del lado de ayuda, para que no puedan evitar la recepción y el tiro.

Este trabajo continúa en el próximo número de 6,25, en Cuaderno Técnico nº 6 del próximo mes de junio