



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 (II) y Ejercicios.

TUNELES, ATACAR POR DETRAS



Los cortes por detrás de los defensores son muy útiles contra las zonas porque estos no pueden ver al atacante hasta que prácticamente está en posición de recibir. El lugar ideal para dar el balón es

la intersección de la línea de fondo con la que delimita la zona, ya que desde esa situación es muy fácil jugar 1x1 a canasta.

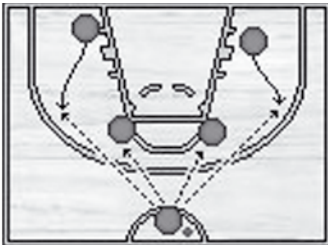
Otra norma que se debe tener presente en el juego por detrás de la defensa: el balón sólo se lleva hacia la línea de fondo para anotar, esto es, no hay que botar en esa dirección si no es para entrar a canasta, ya que es muy sencillo quedarse atrapado y sin salida posible del balón.



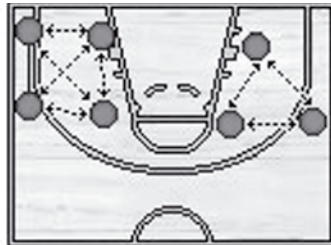
La jugadora abierta cerca del fondo en el lado balón, inicia un corte por detrás de la última línea de la defensa, pudiendo ser ayudada con un bloqueo de la

atacante Nº 9. Al mismo tiempo, el equipo cambia el balón de lado para descompensar a la defensa, en la que todas las jugadoras están completamente orientadas hacia el balón. Si se coloca en el poste medio, puede provocar una sobrecarga.

TRIANGULOS DE PASE



Contra cualquier tipo de defensa lo ideal es mantener siempre 4



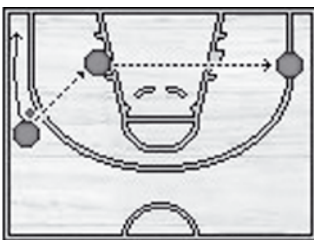
líneas de pase, pero conseguirlo es muy complicado en la mayoría

de las ocasiones, ya sea porque alguno de los atacantes está muy bien defendido, ya porque está tan alejado del hombre balón que resulta imposible darle un pase sin peligro de ser interceptado.

Por ello, resulta imprescindible, especialmente en ataques contra defensas en zona, que el jugador

con balón tenga en todo momento 3 líneas de pase a las que sumar los 1x1 que pueda provocar con su iniciativa. Incluso eso puede resultar difícil, con lo que el último recurso, la última opción correcta, es disponer de 2 posibilidades de pase ("triángulo").

PASES DENTRO-FUERA

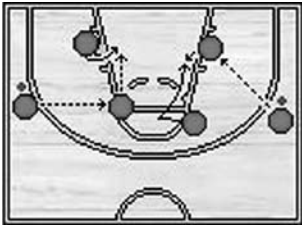


Construir los ataques contra defensa en zona desde dentro hacia fuera hace que la defensa quede descompensada en multitud de ocasiones. Al meter un balón a un poste bajo o medio los defensores deben cerrarse sobre él, permitiendo que los jugadores exteriores queden libres de oposición para recibir y jugar a canasta

(tiro o penetración). Es importante mentalizar a los jugadores de fuera de que una vez que han dado el pase dentro no ha terminado su participación. Después deben moverse hacia un espacio vacío buscando la espalda del jugador que hace la ayuda sobre el pivót para recibir el pase "dentro-fuera".

El poste tiene, también, la posibilidad de pivotar hacia canasta y dar el pase al lado contrario, donde está colocado un alero con ventaja para un tiro cómodo, ya que en este momento la defensa se encuentra vuelta hacia el balón.

PASES ALTO-BAJO



En un ataque contra zona los dos postes deben colaborar para distorsionar la defensa y para ganar posiciones a sus defensores. El juego de ellos se rige por la siguientes normas:

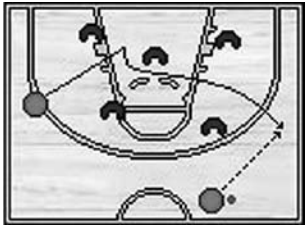
1º) Siempre que el balón llega a uno de los pivots, el otro debe intentar recibir un pase interior ganando posición o realizando un corte.

2º) Cuando uno de los pivots corta hacia el balón, el otro ocupa el

espacio que ha quedado libre.

3º) Cada vez que un jugador va a canasta, los dos postes luchan para ganar posición de rebote.

PASILLOS, CORTES DESDE EL LADO DÉBIL



En un ataque contra zona los jugadores deben ser capaces de reconocer los pasillos (espacios entre los defensores) por los que puede entrar el balón creando una situación de peligro después de un pase. Una defensa zonal siempre está girada hacia

el balón, su primer objetivo. Por ello, los atacantes del lado contrario deben sacar partido a la situación cortando por la espalda de los defensores para abrir una línea de pase (cortar por el "pasillo"). El pasador, después de dar el balón, debe adelantar-

se para estar más cerca del aro la próxima vez que pueda recibir. Así consigue asegurar una buena línea de pase e inquietar más a la defensa.



Con el balón en la esquina, dos jugadoras realizan el mismo corte por el centro de la zona (pasillo) intentando recibir. Sin em-

bargo, al cortar por el mismo camino y muy cerca una de la otra, la acción de la segunda no será positiva. La decisión más

acertada sería cortar por el fondo (túnel), o intentar conquistar el poste alto que no está ocupado.

PUNTO DE ACOPLAMIENTO



Cuando el balón llega a una esquina en un ataque contra zona, todas las defensas se colocan en disposiciones bastante similares. Por ello, a la esquina del campo se le llama "punto de acoplamiento". Una forma de fa-

cilitar la mecanización de un movimiento de ataque contra zona es mover el balón para hacerlo llegar a una de las esquinas e intentar, a partir de ese momento, atacar todas las zonas de la misma forma, con los mismos mo-

vimientos. Es muy posible que los defensores reaccionen de la misma manera, independientemente de la formación inicial con la que comenzaron.

SELECCIÓN DE TIRO

En todo ataque, pero en especial contra una zona, es necesaria una buena selección de los tiros. Por ello, cada entrenador debe

ser muy riguroso con sus jugadores a la hora de definir las áreas desde las que cada uno puede lanzar. Sin embargo, seleccionar

bien los tiros no sirve de nada si los jugadores no tienen confianza en sus posibilidades. Además, si el ataque anota mucho

desde posiciones exteriores, la defensa se abrirá saliendo a los tiros y dejará muchos espacios a los pivots.

REBOTE DE ATAQUE Y BALANCE DEFENSIVO

Tanto o más que contra una defensa en individual, obtener rebotes en ataque es decisivo contra una zona. En una defensa zonal es notorio el problema de la falta de responsabilidad individual al bloquear los rebotes y, por ello, los pivots deben estar atentos para "colarse" por

los espacios que existen entre los defensores. Recuperando balones se consiguen segundos tiros, generalmente muy cómodos; los defensores acumulan faltas personales, al tiempo que los tiradores del equipo adquieren seguridad y tranquilidad porque observan que sus errores de

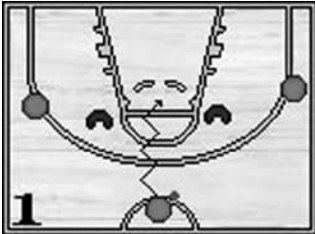
fuera pueden ser enmendados. Cuando un equipo acaba un ataque con un tiro es muy importante que cada jugador conozca cual es su función a partir de entonces. Así, cada entrenador debe indicar qué jugadores pueden ir al rebote y cuales hacen el balance defensivo para evitar

el contraataque del contrario. Como norma general, dos jugadores van al rebote y otros dos al balance. El quinto, puede optar por una cosa u otra según se encuentre, por encima o por debajo de la prolongación de tiros libres.

20 EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL ATAQUE CONTRA DEFENSA EN ZONA

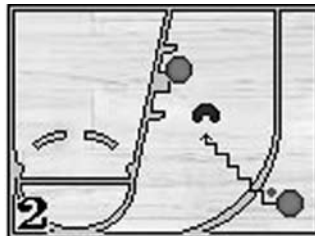
Continuando con el Ataque contra Defensa en Zona, se presentan ahora una serie de ejercicios para trabajar los conceptos vistos en el número anterior de 6,25.

- Ejercicio Nº 1. **Dividir** (4 ó 5).



Dos defensas colocados en los extremos de la línea de tiros libres. Tres jugadores atacan, dos por las alas y uno por el centro botando que intenta meterse entre los dos defensores ("dividir"). Si el driblador supera a los defensas, va a canasta, mientras que si es parado, debe dar un pase a uno de los aleros. El ejercicio se puede realizar con atacantes en las dos bandas o sólo en una.

- Ejercicio Nº 2. **Fijar** (4).



Dos atacantes, alero y poste bajo (o medio), contra un defensor situado como si estuviera en la última línea de una zona. El alero bota y fija al defensor para doblar balón al poste que juega 1x0 a canasta.

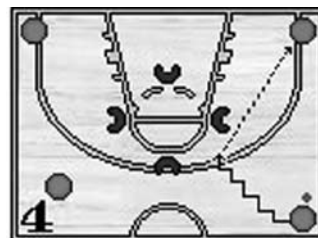
- Ejercicio Nº 3. **Fijar** (4).



Dos atacantes, base y poste alto,

contra dos defensas colocados en los extremos de la línea de tiros libres (primera línea de una defensa en zona 2-1-2). El base bota hacia uno de los defensores para fijarlo. Mientras tanto, el pivot gana posición al otro defensor para recibir del base e ir a canasta.

- Ejercicio Nº 4. **Conquistar el círculo, dividir** (8).



Cuatro jugadores, con un balón, atacan situados en las esquinas del campo de ataque, mientras que otros cuatro defensas se colocan formando una cruz ("+") alrededor del círculo. El atacante con balón dribla intentando dividir "colándose" entre dos defensores y entrar en el círculo. Si lo consigue hace una parada y tiro. Si no alcanza su objetivo, da un pase al siguiente atacante para que juegue de la misma manera. El ejercicio puede evolucionar dando la posibilidad de que el jugador que no consigue entrar en el círculo pueda dar el pase a cualquiera de sus tres compañeros en lugar de al siguiente.

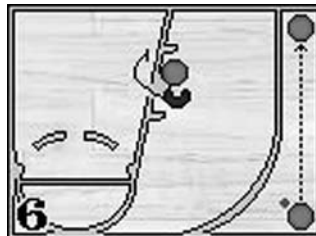
- Ejercicio Nº 5. **Conquistar el círculo, fijar** (8).



Nota: Entre paréntesis se indica el número de jugadores necesarios, como mínimo, para realizar cada ejercicio.

El ejercicio sigue la misma mecánica que el anterior, pero el objetivo es trabajar el concepto de fijar. Para ello, los defensores se colocan alrededor del círculo formando una "x" en lugar de una "+". El resto sigue el mismo desarrollo.

- Ejercicio Nº 6. **Sobrecarga** (4).



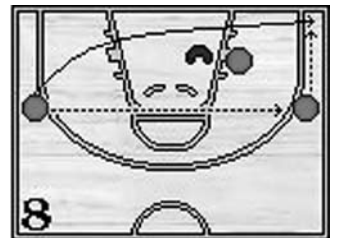
Tres atacantes, dos aleros (alto y bajo) y un poste medio, contra un defensor sobre el pivot. Los jugadores exteriores, que no pueden ir a canasta, mueven el balón al tiempo que trabajan fintas de tiro y pase. Tras cada movimiento del balón, el defensor del pivot deberá ajustar su posición. En el momento en que se quede en el lado malo el jugador exterior con balón da un pase interior para que el poste pueda ir a canasta jugando 1x1 contra su defensa.

- Ejercicio Nº 7. **Sobrecarga. Alto-Bajo** (6).



2x2 con postes alto y bajo. Los atacantes exteriores mueven el balón hasta que consiguen pasar a uno de los postes. A partir de este momento los pivots juegan 2x2 sin que intervengan los jugadores de fuera.

- Ejercicio Nº 8. **Pase "skip". Túnel. Sobrecarga, primera fase** (4).



Tres atacantes, dos aleros (uno en cada lado) y poste bajo o medio contra un defensor cerca del poste. El balón comienza en el alero del lado débil, que da un pase "skip" y corta por el fondo ("túnel") al alero bajo del lado fuerte. El defensor, dentro de la zona al principio, debe optar por una de las siguientes tareas: marcar al poste, evitar el pase a la esquina o, en el caso en que se dé, parar el tiro.

- Ejercicio Nº 9. **Sobrecarga** (6).



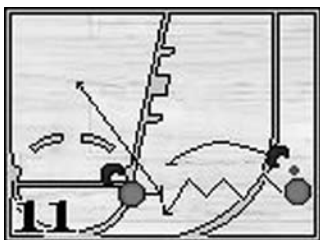
Los atacantes, cuatro, ocupan las posiciones de alero con balón en la esquina, base en el lado débil y dos postes bajos. Dos defensores varían sus posiciones. A la señal, golpear el balón por ejemplo, el base corta hacia el lado fuerte para recibir. Después de la recepción encara la canasta y reacciona según las acciones de los defensores con un tiro en suspensión si los pivots están marcados, con un pase al poste que quede sin defensa, o con un pase al alero de la esquina que puede tirar o jugar con el pivot de su lado.

- Ejercicio Nº 10. **Bloqueo exterior y pase "skip"** (5).



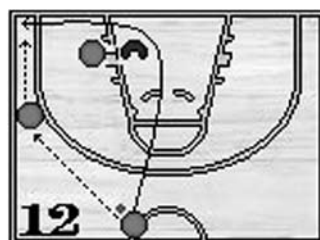
Tres atacantes, un base y dos aleros, contra dos defensas colocados en los extremos de la línea de tiros libres (primera línea de la zona 2-1-2). Los atacantes mueven el balón hasta que, tras una orden del base, el alero del lado débil bloquea al defensa para que el base gane posición, reciba un pase "skip" y vaya a canasta con una penetración o un tiro.

- Ejercicio Nº 11. **Bloqueo interior en el poste alto** (5).



2x2, alero y poste alto, con un base pasador sin defensa. El alero recibe y bota hacia la línea de tiros libres sobre el bloqueo del poste alto. El alero va a canasta o da al balón al pivot en la continuación del bloqueo.

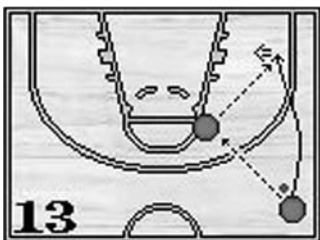
- Ejercicio Nº 12. **Bloqueo exterior tras corte "Ucla". Sobrecarga** (4).



Base, alero y poste bajo o medio contra un defensa situado dentro de la zona. El base pasa al alero y hace el corte "Ucla" para salir a la

esquina sobre bloqueo del poste y recibir. El defensa puede optar por una de las siguientes tareas: quedarse con el poste, intenta salir del bloqueo y evitar el pase a la esquina o, en el caso en que se da, parar el tiro.

- Ejercicio Nº 13. **Dentro-Fuera** (2).



Sin defensa, hacer una rueda de tiro con doble pase desde las posiciones de alero y poste medio. El jugador exterior pasa al pivot y gana posición cerca de la línea de fondo para recibir un pase Dentro-Fuera y tirar.

- Ejercicio Nº 14. **Dentro-Fuera** (4).



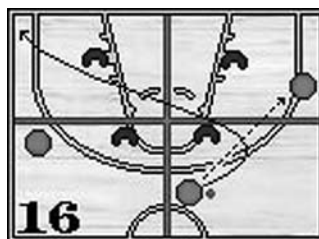
2x2 para alero con balón y poste bajo o medio. Después de que el alero pase al pivot, su defensa se cierra sobre la zona. El alero debe colocarse para recibir de forma que su defensa no le vea, a su espalda.

- Ejercicio Nº 15. **Alto-Bajo** (5).



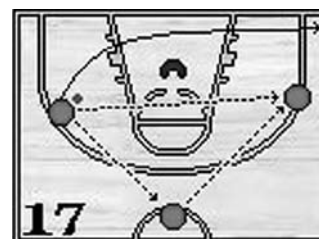
2x2 para postes alto y bajo con un alero pasador sin defensa. El alero intenta pasar a cualquiera de ellos recibe, el otro debe cortar para recibir y jugar a canasta.

- Ejercicio Nº 16. **Cortes** (6 ó 7).



Tres atacantes contra tres o cuatro defensores colocados en zona 2-2 ó 1-2. Se divide el campo de ataque en cuatro cuadrantes de forma que al principio sólo estén ocupados tres. Los atacantes mueven el balón para, tras cada pase, hacer un corte hacia el espacio (cuadrante) libre, no ocupado por ningún otro jugador de la ofensiva, pudiendo jugar como exterior o como interior. Cuando la defensa comete un error se puede ir a canasta.

Ejercicio Nº 17. **Corte desde el lado débil** (3 o 4).



El alero con balón pasa al base e inicia un corte por el fondo ("túnel") buscando la espalda del único defensor (colocado en el centro de la zona). El base pasa al otro alero para que juegue con su compañero que viene cortando. El ejercicio se puede realizar sin base. De esta forma comienza con un pase "skip" entre los aleros.

- Ejercicio Nº 18. **Atacar entre dos defensores** (4).



2x2 con dos atacantes que juegan por fuera y dos defensores colocados en las esquinas de la línea de tiros libres. Los atacantes mueven balón, cortan... con la única norma de que el jugador sin balón intente siempre colocarse entre los dos defensas. Los defensores pueden cambiar sus posiciones siguiendo los cortes.

- Ejercicio Nº 19. **Rueda de tres tiros desde las posiciones habituales de ataque contra zona** (3).



3 filas con balones en los laterales. El primer tiro se hace tras un doble pase en el lado de inicio. Después el tirador corta al otro lado (mientras el jugador de la fila central va a al rebote y se coloca en la línea de tiros libres) para recibir en la esquina y tirar. El tercer y último lanzamiento se hace desde el alero tras recibir del jugador que está en el tiro libre.

- Ejercicio Nº 20. **2x 3 para bases** (7).



Con la ayuda de pasadores colocados en los fondos, dos bases intentan superar (dividir, fijar...) a tres defensores situados en posición similar a la que ocuparían las dos primeras líneas de una defensa en zona 1-2-2.