

ATAQUE RÁPIDO EN TRANSICIÓN OFENSIVA

RESUMEN

CHARLA DE DOMINGO DÍAZ 11 DE JUNIO EN LANZAROTE

IDEAS – REFLEXIONES Y CONCEPTOS

- ES LO PRIMERO QUE ENTRENO ANTES DE EMPEZAR LA TEMPORADA
- PARA EMPEZAR DEDICO UN 70 O 80 POR CIENTO AL ATAQUE Y SÓLO UN 20 A LA DEFENSA.
- AL PRINCIPIO DE MI CARRERA ERA MAS ROMANTICO Y EMPEZABA A ENTRENAR MÁS LA DEFENSA.
- LO PRIMERO (DEPENDIENDO DE LA CATEGORÍA) ES COMO ORDENAR QUE MI EQUIPO SALGA A ATACAR.
- DE QUE FORMA LO ESTRUCTURO
- LLEVAR EL BALÓN AL CAMPO CONTRARIO LO MÁS RÁPIDO POSIBLE
- SIEMPRE TRES JUGADORAS POR DELANTE DEL BALÓN
- DEFINIR UN LADO
- INICIAR EL JUEGO CON UN SISTEMA SENCILLO
- LO TRABAJAMOS EN EJERCICIOS: SIENDO RÁPIDOS PERO A LA VEZ ORDENADOS
- DESPUÉS DE REBOTE EL BASE HACE LLAMADA “CENTRO”
- DE LAS DOS PIVOTS LA MÁS RÁPIDA CALLE CENTRAL LA OTRA ALERO “VUELA” Y LA PIVOT MAS LENTA DETRÁS DEL BALÓN
- EL MEJOR ATAQUE ES PASE LARGO AL ALERO Y TERMINAR EN BANDEJA
- BUSCAR BALÓN INTERIOR
- SI HAY BALON INTERIOR LAS DEMÁS JUGAR SIN BALÓN

- SI NO HAY PASE INTERIOR ALERO DE MISMO LADO CORTA, PIVOT RÁPIDA LADO CONTRARIO Y 5 JUEGA PICK AND ROLL CON EL BASE.
- A PARTIR DE AQUÍ DEPENDIENDO EL EQUIPO QUE TENGA Y LAS CARACTERÍSTICAS DE LAS JUGADORAS EXISTEN MAS VARIANTES Y CONTINUACIONES.
- LO IMPORTANTE ES LA COORDINACIÓN ENTRE LAS JUGADORAS Y EL TIMING.
- EL PRIMER BLOQUEO DIRECTO HAY QUE JUGARLOS SIEMPRE AGRESIVO AUNQUE SE QUIERA JUGAR LARGO.
- EN EL ATAQUE JUGAR CON ESPACIO, CUANTO MAS ESPACIO MEJOR
- SOLO METEMOS EL BALÓN EN LA ESQUINA PARA LANZAR, ESTA ES UNA NORMA GENERAL
- UNA JUGADORA SOLA Y EN BUENA POSICIÓN DE TIRO QUE NO TIRE VA AL BANQUILLO, PORQUE LAS DUDAS Y EL MIEDO SE TRANSMITEN AL RESTO Y SE CONTAGIAN
- TODA ESTA ESTRUCTURA DE ATAQUE SE DEBE DE TRABAJAR METODOLÓGICAMENTE POR PARTES: PIVOTS EN UNA CANASTA Y BASES Y ALEROS EN LA OTRA, INCIDIENDO EN EL TIMING DE LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS.
- EL FUTURO DEL BALONCESTO ESTÁ EN LA MEJORA DEL PASE Y DEL JUEGO SIN BALÓN
- EL MAYOR PROBLEMA QUE NOS ENCONTRAMOS CON ESTA FORMA DE JUEGO ES QUE SE SUELE CONVERTIR EN UN ATAQUE ESTÁTICO Y RENUNCIAMOS AL CONTRAATAQUE.

