

DOS CONTRA DOS CON POSTES REPETIDORES

- Quizás pueda decir que este es mi ejercicio favorito. Lo considero un ejercicio muy completo en el que se pueden practicar muchísimas cosas.
- Podemos estar entrenando: defensa 2x2 y 3x3, con todas las opciones de defensa del corte, bloqueos, etc., rebote y contraataque; balance defensivo y cualquier situación que queramos plantear en un ataque 3x3. Pero por encima de todo, se entrena, o puede hacerse, el aprender a leer las situaciones de juego ("aprender a jugar", vamos), pues al ir cambiando de compañeros se pueden dar multitud de situaciones.
- Puede llegar a ser un ejercicio bastante intenso, y si se le puede poner algún pero quizás sea el que si el ritmo del juego no es lo suficientemente rápido, y el número de jugadores es elevado, algunos pueden pasar demasiado tiempo parados.
-
- Se precisan al menos 8 jugadores y un solo balón. Y la disposición inicial es como se indica en la fig.1, es decir, comienzan atacando dos jugadores, que son defendidos por otros dos. En las prolongaciones de las líneas de tiro libre de ambas canastas se hallarán distribuidos el resto de los jugadores.

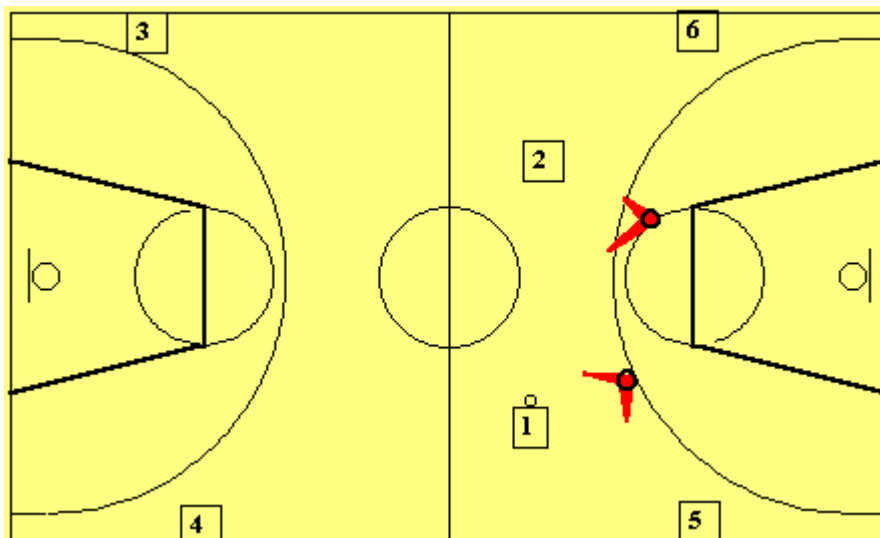


Fig. 1

-
- Los jugadores situados en las prolongaciones del tiro libre servirán de "postes repetidores", es decir podrán ser utilizados para pasarle el balón y obtener mejores posiciones o realizar cualquier tipo de movimiento ofensivo. No es imprescindible pasarle a los postes, si se realiza una acción lo suficientemente rápida (llegar botando con ventaja sobre el defensor, o dar un pase largo al compañero para que anote en contraataque)
- Veamos algunas opciones de ataque iniciales. En primer lugar se pueden usar todas las opciones del 2x2, como por ejemplo, 1 juega un 1x1, 2 bloquea a 1 y continúa; 1 pasa a 2 y corta o le bloquea, etc. 1 puede pasar a 5 y cortar (5 puede ocupar la posición de 1, o permanecer y ser bloqueado ciego por 1), o bien 1 pasa a 5 y bloquea directamente a 2 y continúa.

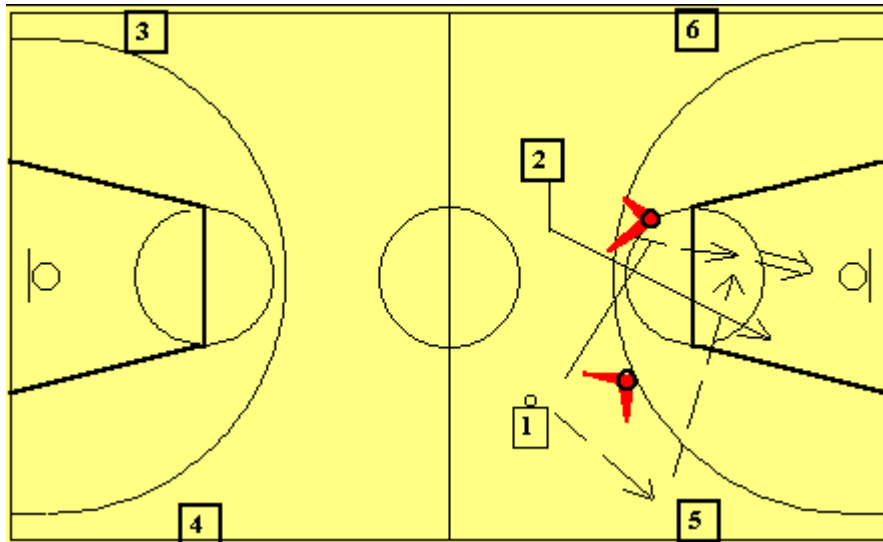


Fig. 2

- Una vez jugado el 2x2, o sea cuando se convierta la canasta o los defensores capturen el rebote o recuperen el balón, los atacantes, es decir 1 y 2 pasan a ser defensores, bajando rápidamente para hacer un buen balance defensivo. El reboteador (o el que saque de fondo) debe pasar con la mayor rapidez posible al hombre que está en su banda próxima (5 ó 6), subiendo este el balón con rapidez, o pasando directamente a los hombres exteriores de la otra mitad de cancha (3 ó 4). También puede pasar directamente a su compañero (5 ó 6) que ha corrido con rapidez cuando él ha recibido, si es que tiene ventaja sobre los defensores.
- O sea que la rotación queda como sigue: 1 y 2 pasan a ser defensores. 4 y 5 pasan a ser atacantes. Los defensores sacarán rápido el balón a los nuevos atacantes y ocuparán su posición (5 y 6)
- Hemos visto ya varias opciones, como el pase largo del atacante que recibe a su compañero. El pase rápido a uno de los postes para acabar con pase al compañero (Fig.3)

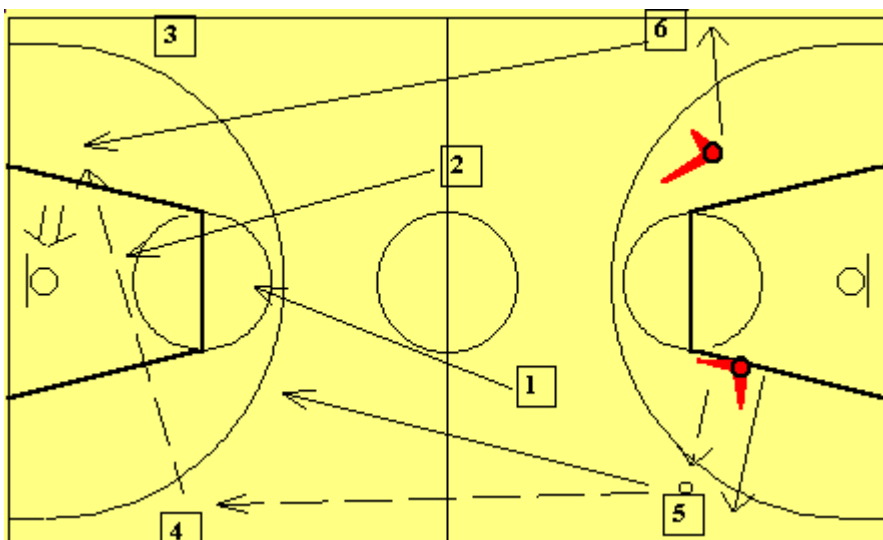


Fig.3

- Otras opciones dependerán de cada situación. Por ejemplo: Al pasar al poste se sigue cortando hacia abajo, y el compañero que ya había llegado, sube inmediatamente a

recibir en el poste alto, para poder pasar al compañero en el poste bajo, que toma posición, o jugarse un uno contra uno desde arriba.

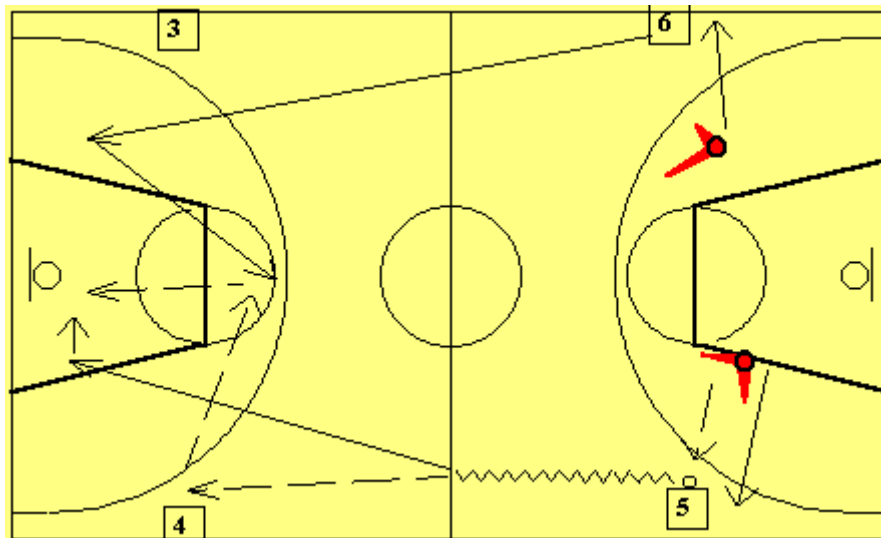


Fig.4

- Se pueden meter todas las variantes que se quieran, bien obligando a hacer movimientos prefijados, u obligando a elegir las opciones más adecuadas en función de los jugadores que lleguen en cada posición, aprovechando los desajustes defensivos, etc.