


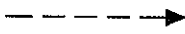

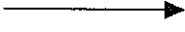




Teoría y Práctica del Baloncesto

El Contraataque I

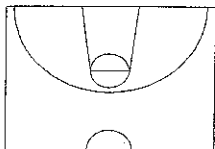


■ Diego Peña Vázquez

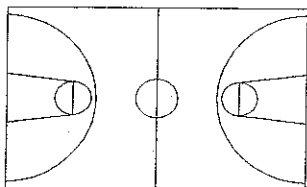
LEYENDA

-  DRIBLING
-  PASE
-  TIRO
-  DESPLAZAMIENTO
-  ATACANTE □ DEFENSOR
-  ATACANTE □ DEFENSOR
-  ATACANTE □ DEFENSOR
-  DEFENSOR

E ENTRENADOR



MEDIA CANCHA



CANCHA COMPLETA

INTRODUCCIÓN.-

Lo que se intenta conseguir con esta propuesta metodológica sobre el contraataque, es el desarrollo de los pasos necesarios para que el jugador (niña – niño) vaya experimentando todas las posibles situaciones que se puedan presentar en un partido, partiendo siempre de las situaciones más básicas posibles y su asimilación, a situaciones donde el mismo jugador mediante unas normas orientativas vaya razonando cuáles son las mejores soluciones posibles a los problemas planteados. Este objetivo se pretende conseguir a través de ejercicios dinámicos, donde la propia experimentación y el “feedback” asimilado les lleven a ser ellos mismos los que desarrollen la capacidad suficiente de decisión y desarrollo técnico-táctico para llevarlas a efecto.

Un segundo objetivo de esta propuesta es la de desarrollar los fundamentos básicos del baloncesto que conllevan una situación real de juego donde la toma de decisiones ha de ser rápida y funcional para conseguir el objetivo último “LA CANASTA”. Esta toma de decisiones está también influenciada por el uso adecuado de los fundamentos (bote, pase, tiro...), mejorados y enriquecidos a su vez por una lectura adecuada de cada situación planteada, ya que en definitiva lo que se pretende conseguir es que el propio jugador sea autónomo para elegir y decidir cuales son las mejores soluciones ante las situaciones que se producen en el juego real.

La idea base del sistema de contraataque que se desarrolla a través de esta propuesta es la de que el jugador que coja el rebote en defensa o recupere el balón sea el que inicie el bote por el centro de la cancha sin tener que dar un primer pase de apertura del contraataque. Los demás jugadores cogen la calle del contraataque que le correspondiera en función de su situación en el campo, siendo los más adelantados en función del balón los que cogen las bandas mientras los más atrasados corren por la línea imaginaria que une los vértices de la línea de tiros libres que une ambas canastas sin impedir en ningún momento el avance del balón por el centro de la pista.

No se menciona la edad adecuada para la implantación de este sistema de contraataque, decisión que depende del Entrenador de cada equipo, ya que es sin duda la persona que mejor conoce la conveniencia de aplicar una determinada metodología.

Como simple razonamiento, cabe la consideración que puede ser un sistema de contraataque adecuado para edades de iniciación ó iniciación-consolidación donde el definir un puesto específico por jugador resulte excesivamente prematuro. Este razonamiento podría evitar caer en la trampa de la visión exclusiva en el corto plazo o en la búsqueda de rendimientos precoces, donde a través de una especialización demasiado temprana de los jugadores se busca un rendimiento prematuro de los equipos.

EL CONTRAATAQUE

1) Bote de velocidad

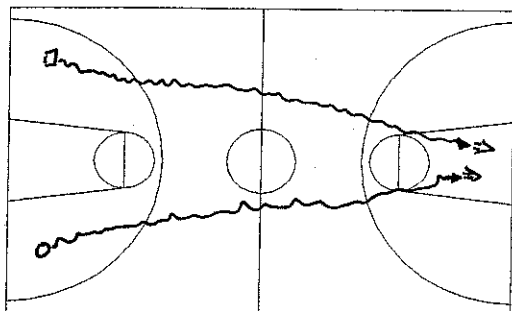


Fig. 1

A partir de la asimilación de este primer ejercicio pasaríamos rápidamente a meter una oposición para desarrollar otras capacidades mas cognitivas basadas en situaciones lo más reales posibles.

DESARROLLO: cada jugador con un balón han de recorrer la cancha con el mínimo número de botes posibles (4,5,6...) dependiendo de la capacidad y edad del grupo.

CONSIGNA: bote con mano derecha
bote con mano izquierda
bote alternando manos

OBJETIVOS: desarrollo de un uso eficaz del dribling.

2) Bote de velocidad con handicap defensivo

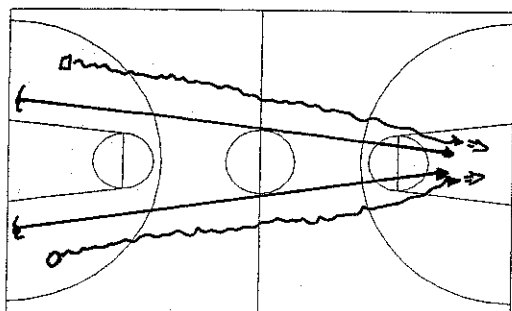


Fig. 2

DESARROLLO: dos jugadores se colocan en tres cuartos de pista con balón mientras dos defensores se colocan a sus espaldas (variar distancias si la defensa llega con facilidad) para intentar interceptar el balón.

CONSIGNA: bote con mano derecha
bote con mano izquierda
bote alternando manos
Coger línea directa hacia canasta. Limitar el número de botes.

OBJETIVOS: desarrollo de un uso eficaz del dribling.

Variantes

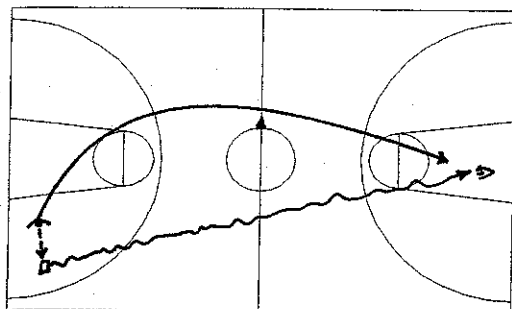


Fig. 3

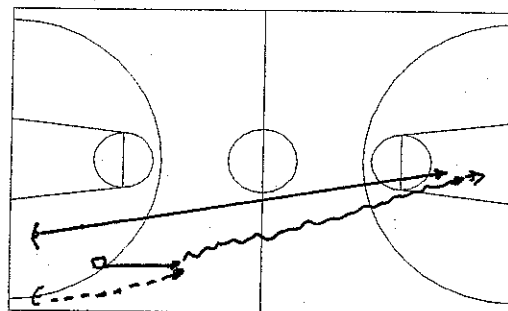


Fig. 4

Fig. 3 y 4. Los objetivos son los mismos variando los estímulos y las salidas. En la fig. 4 el atacante puede salir desde distintas posiciones (cara a E, tumbado, sentado....)

3) Bote de velocidad con handicap defensivo mas aspecto táctico.

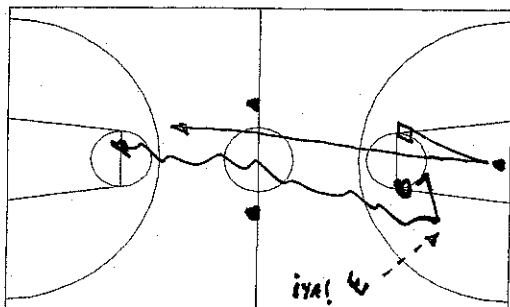


Fig. 5

DESARROLLO: dos jugadores se colocan juntos en la línea de tiros libres con los ojos cerrados, cuando E grita ¡YA! tira el balón donde quiera, los dos jugadores van a por el balón, el que lo recupera ataca y coge el carril central mientras el otro toca el cono y recupera

CONSIGNA: se pueden variar los estímulos y las posiciones de salida

OBJETIVOS: dribling de avance por el centro de la cancha (aspecto táctico)

4) Bote de avance mas bote lateral.

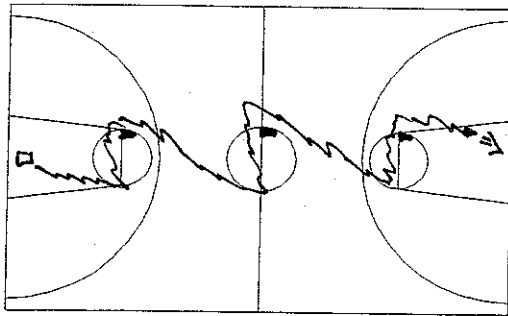


Fig. 6

DESARROLLO: el jugador con balón tiene que acoplarse a los círculos de la cancha mediante bote lateral y hacer los cambios oportunos de mano para sortear los conos.

CONSIGNA: sacar el balón del cuerpo (hacia el sentido de desplazamiento), flexionar las piernas y no cruzarlas. Hacerlo por ambos lados.

OBJETIVOS: desarrollo del bote lateral.

Variantes

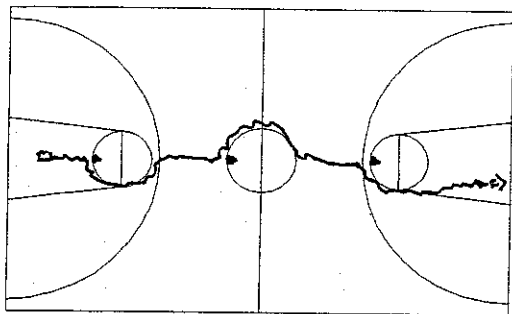


Fig. 7

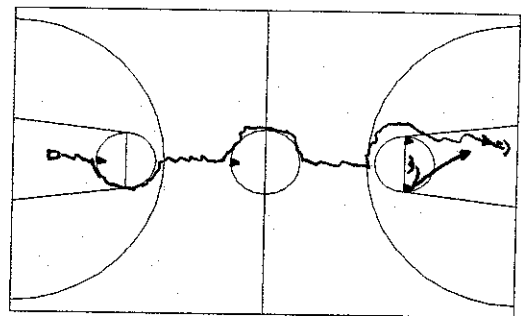


Fig. 8

Fig. 7 y 8 Los objetivos son los mismos variando los recorridos. En la fig. 8 metemos un defensor en el último círculo que intentará evitar la progresión del atacante tras tocar el cono contrario a la dirección seguida por éste.

5) Bote de avance por el centro con oposición semiactiva

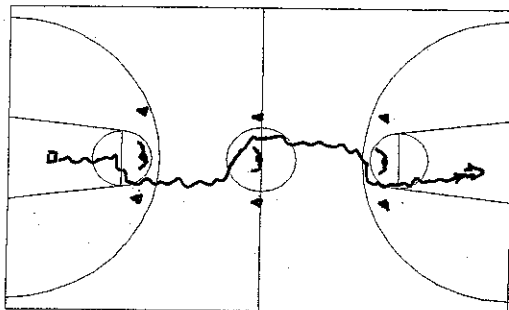


Fig. 9

DESARROLLO: colocamos a tres defensores que intentan dificultar el paso al driblador y obligamos a éste a pasar por las porterías.

CONSIGNA: jugar de cara y procurar que los jugadores utilicen ambas manos.

OBJETIVOS: desarrollo de un uso eficaz del dribling.

6) Bote de velocidad por el centro tras luchar por el rebote defensivo

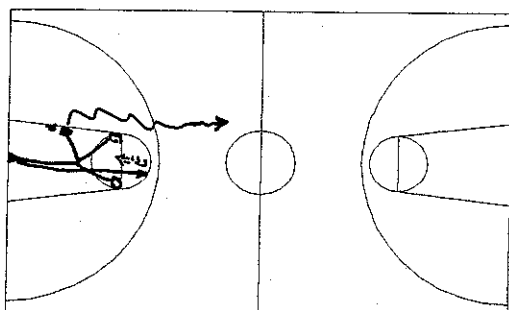


Fig. 10

DESARROLLO: dos jugadores se colocan en el vértice de tiros libres mientras E realiza un tiro. El que rebotea ataca y el "no" reboteador defiende después de tocar el cono.

CONSIGNA: ir al contacto antes del rebote para crearse espacio y coger buena posición de rebote. El atacante avanza por el centro de la pista.

OBJETIVOS: desarrollo del concepto de rebote defensivo.
desarrollo del bote de velocidad.

7) Bote de avance por el centro tras luchar por el rebote mas portería.

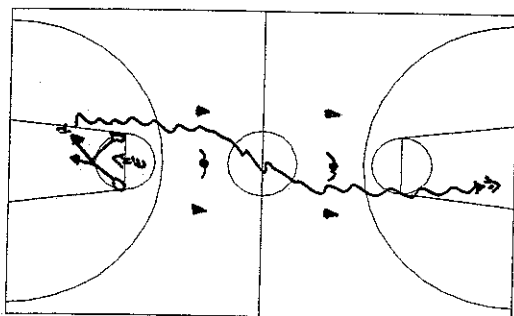


Fig. 11

DESARROLLO: dos jugadores se colocan en el vértice de tiros libres mientras E realiza un tiro, el que rebotea ataca , el jugador "no" reboteador dejaría de participar.

CONSIGNA: contacto pre-rebote, utilizar ambas manos en la progresión hacia la otra canasta. Jugar de cara.

OBJETIVOS: desarrollo del concepto de rebote defensivo
desarrollo de un uso eficaz del dribling.

8) Bote de avance por el centro mas portería y pase de apoyo

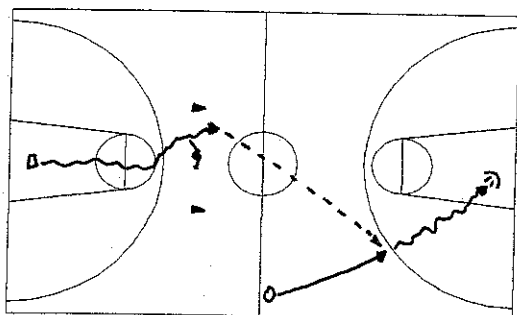


Fig. 12

DESARROLLO: El jugador con balón tiene que pasar por la portería antes de asistir a su compañero.

CONSIGNA: pasar el balón en cuanto pasamos la portería coordinando el momento de la ejecución con el otro compañero para que el balón llegue en buenas condiciones.

OBJETIVOS: desarrollo de un uso eficaz del dribling
desarrollo del concepto de pase de apoyo.

Variantes

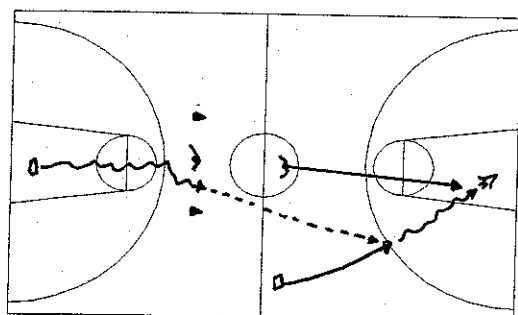


Fig. 13

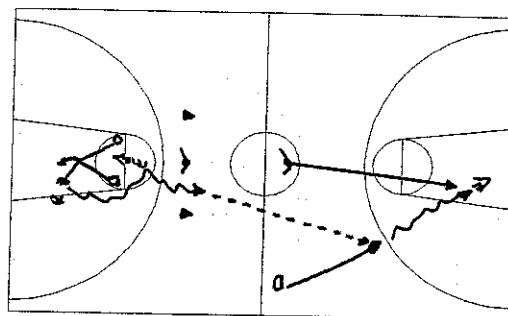


Fig. 14

Los objetivos son los mismos metiendo un defensor mas para dificultar la progresión del receptor. Como muestra la Fig. 14 , también hacemos uso del rebote defensivo.

9) Bote de avance mas portería mas pase/s de apoyo.

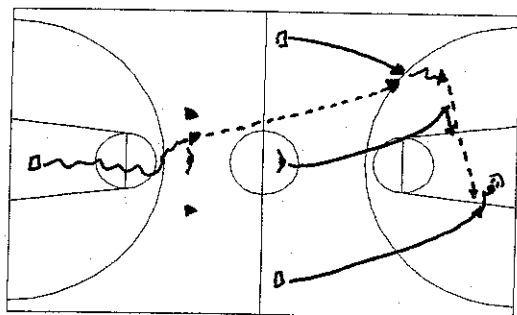


Fig. 15

DESARROLLO: el jugador con balón tiene que pasar por la portería antes de asistir a uno de sus dos compañeros

CONSIGNA: pasar el balón en cuanto pasamos la portería, en función de la defensa se puede producir un segundo pase de finalización o no. Terminaciones lo mas rápidas y eficaces posibles. El driblador después de pasar deja de participar.

OBJETIVOS: desarrollo de un uso eficaz del dribling
desarrollo del concepto del pase/s de apoyo

Variantes

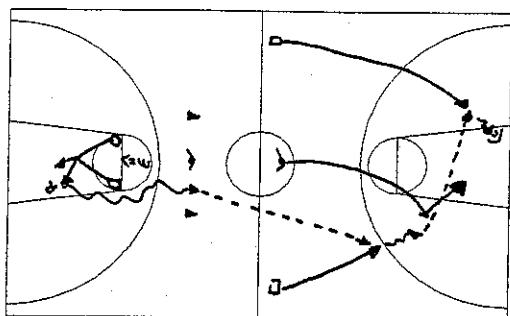


Fig. 16

DESARROLLO: el jugador que coge rebote ataca con las mismas normas del ejercicio anterior el "no" reboteador deja de participar.

CONSIGNA: después de coger el rebote iniciar la acción rápida de contraataque pasando por la portería.

OBJETIVOS: desarrollo del concepto de rebote defensivo
desarrollo del concepto de pase/s de apoyo

En las situaciones de superioridad numérica que se van a dar a partir de ahora con frecuencia ,donde hay más de un atacante , intentaremos desarrollar la capacidad de decisión de los jugadores , obligándoles a que las finalizaciones sean lo más veloces y funcionales posibles ajustándolas a las situaciones reales de juego , donde se producen muy cortos periodos de superioridad ofensiva y donde es muy importante aprender a desenvolverse con soltura y decisión , actuando en función de la defensa.