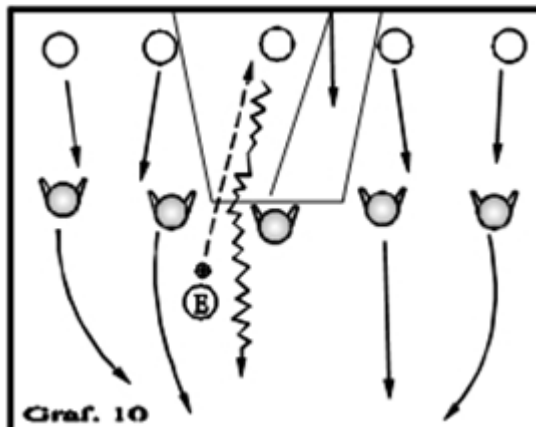


EL CONTRAATAQUE

Francisco García Álvarez



- 1.- Comentario.
- 2.- Exposición:
 - 2.1. ¿Qué buscamos en el contraataque?
 - 2.2. ¿Qué necesitamos para correr el contraataque?
 - 2.3. Cualidades individuales y de colectivo para correr el contraataque.
 - 2.4. Divisiones en el final de contraataque.
 - 2.5. Las contras.
- 3.- Como enseñar y entrenar el contraataque. Ejercicios progresivos.
 - 3.1. Ejercicios de ensayo e introducción.
 - 3.2. Ejercicios de 5x5.
 - 3.3. Ejercicios de tiro de contraataque.

1. COMENTARIO

Personalmente, creo que el contraataque es un aspecto fundamental de nuestro juego. Hay muchos entrenadores a los que no les gusta que sus equipos jueguen al contraataque y eso creo que es un error.

El contraataque es positivo para el juego de cualquier equipo y para la mejoría de los jugadores que lo componen.

Creo que si no practicáis el contraataque en vuestro equipo, estáis cometiendo una injusticia con vuestros jugadores por la simple razón de que entrenando situaciones de superioridad numérica a lo largo de la temporada, podríais conseguir mejorar todas las cualidades ofensivas de vuestro equipo, así como su condición física y estimularéis además su agresividad.

Otro aspecto importante a considerar, es que si salimos rápido hacia delante, evitamos que el equipo contrario cargue en exceso el rebote ofensivo.

Por todo esto, creo que hay que jugar contraataque siempre que sea posible. Después de encajar una canasta, robar un balón o capturar un rebote hay que mandar rápido el balón hacia la banda y correr hacia delante.

Repito, cada vez que podáis correr, hacedlo.

(Introducción basada en palabras de John McLeod)

Últimamente estamos renunciando al contraataque; el basket control se impone al basket rápido, apurar las posesiones, jugar andando, propician tanteos escasos y que repercuten en el espectáculo; no debemos

limitar a nuestros equipos aunque debemos partir de una serie de conceptos claros para desarrollar el contraataque.

Pensad que el contraataque es el mejor ataque contra todo tipo de defensas, porque no dejamos que estas se formen.

Yo sólo hablo de contraataque en:

SUPERIORIDAD —————> Siempre debemos correr

IGUALDAD —————> Siempre que sea igualdad corta (1x1) (2X2) (3x3)

INFERIORIDAD —————> No renunciamos a correr pero esperamos a mejores opciones.

2.-EXPOSICION

2.1. ¿Qué buscamos en el contraataque?

Dinámica del juego, espectáculo, rapidez, superioridad física sobre el contrario, no dejar formar las defensas, e imponer sobre la cancha, la forma, el ritmo y el tiempo de juego en el partido.

2.2. ¿Qué necesitamos para correr el contraataque?

Estar convencidos de que es positivo para el equipo, inculcar a los jugadores esa opinión y aceptar los riesgos que nos plantea correr. A partir de ahí:

- Fuerte y agresiva defensa individual o zonal.
- Fuerte rebote defensivo de los cinco jugadores.
- Claridad de ideas par el primer pase y ocupar las calles del contraataque.
- Decisión para finalizar los contraataques en canasta.

2.3. Cualidades individuales y de colectivo para practicar el contraataque.

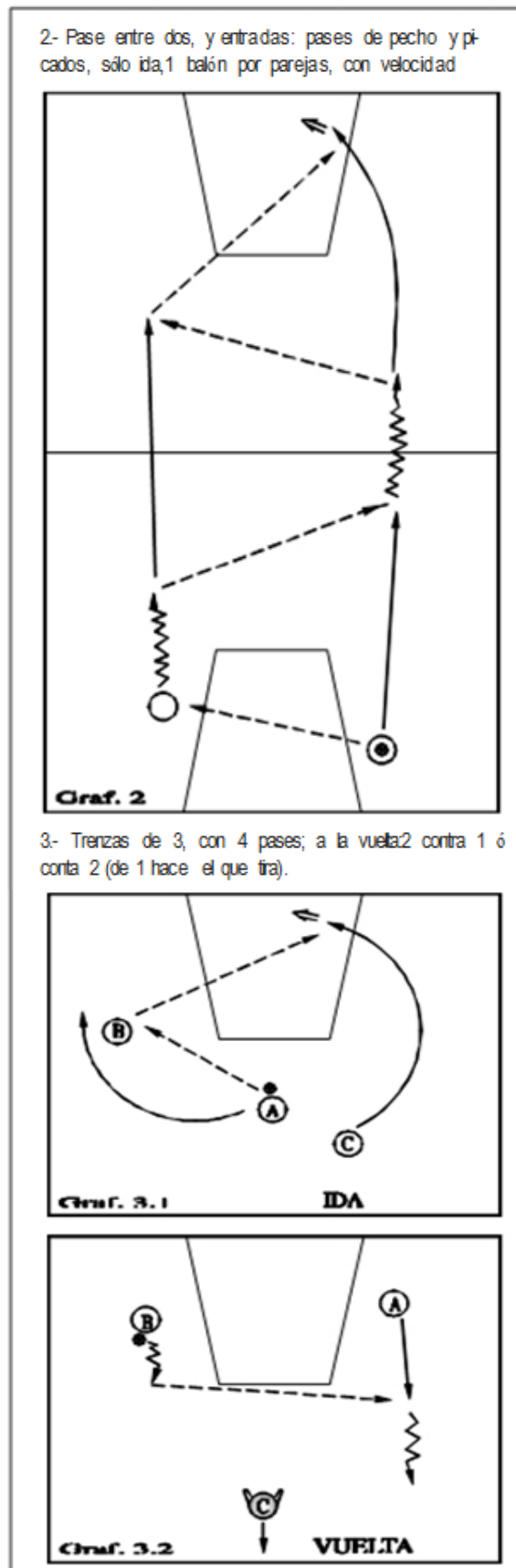
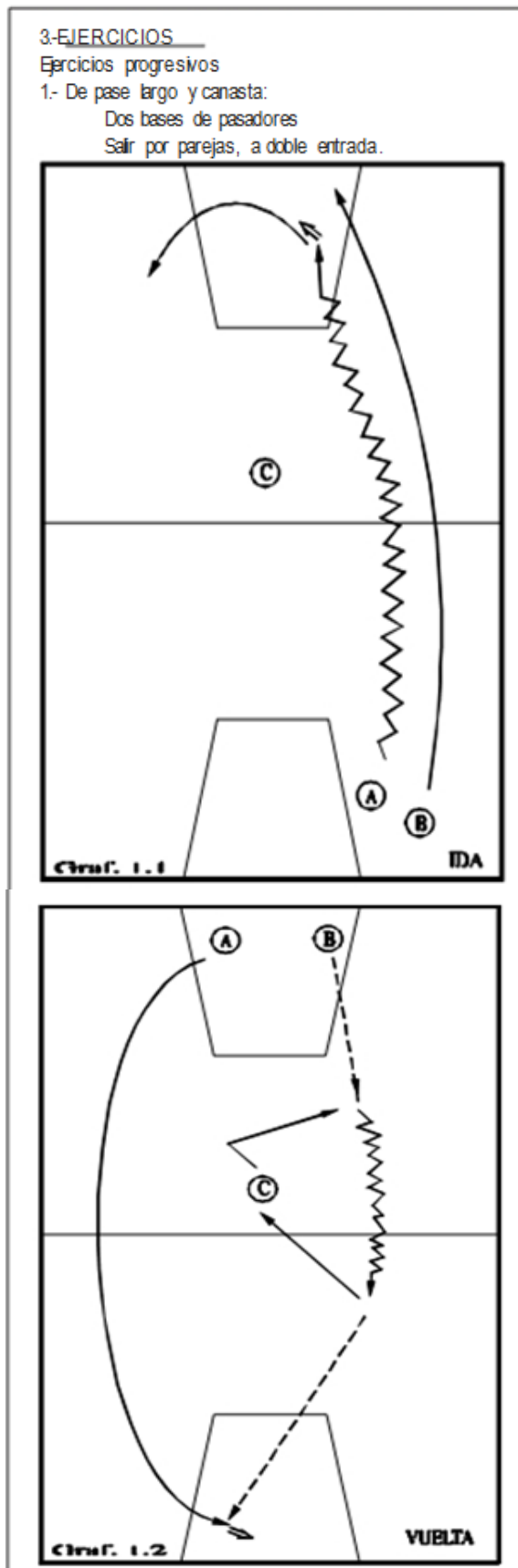
- Buena preparación física: a su vez la estamos fortaleciendo.
- Que el trabajo defensivo provoque errores en el contrario (malos tiros, pérdidas de balón, mal balance defensivo, etc...)
- Mentalización para el bloqueo de rebote que no de segundos tiros al contrario.
 - Buenos pasadores (Hombres altos → Primer pase; Hombres bajos → Pase de canasta) y buenos receptores, en carrera.
- Claridad en las calles del contraataque.
(2 laterales, 1 central, 2 trailer de entrada)
- Jugadores con decisión para finalizar el contraataque y no retardarlo. Buscar canasta. - Meter siempre, primer y segundo trailer, nos da => Transición
- Transición: Ha de convertirse en el comienzo de una ataque organizado. - Buscar siempre el rebote ofensivo (entre 2 y 3 jugadores)

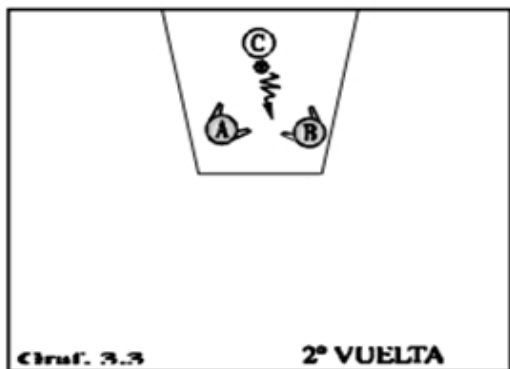
2.4. Divisiones en el final de contraataque

- Pase de canasta en carrera:
 - * Aleros (lateral):
 - * Entrada
 - * Tiro al tablero
 - * 4º hombre (frontal)
- Penetración del base (aleros sobremarcados). Cambios de ritmo y 1x1 cerca del aro, nos da => (canasta o falta).
- Penetrar y doblar:
 - * Interior: a otra penetración.
 - * Exterior: (contraataque de riesgo) tiro de lejos y rebote en carrera.
- Entrada del 4º hombre: siempre sobre el lado balón.
- Llegada del 5º hombre: buscará tiro, penetración o parar y comenzar el movimiento de transición.

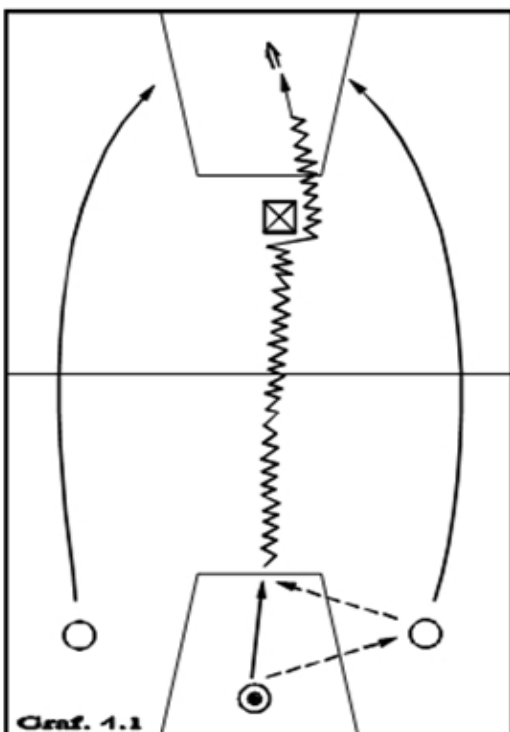
2.5. Las contras

- Nos hace mantener un ritmo de juego muy fuerte y hay que estar preparado para ello.
- Del mismo modo, debemos estar preparados para aceptar que perderemos balones y que algunos de nuestros tiros serán precipitados.
- Tan importante es saber correr como saber parar; hay situaciones del juego que hay que conocer para no caer en imprecisiones.
- Para jugar con esta intensidad, hay que utilizar un mínimo de 8 jugadores, para dar los oportunos relevos y mantener el ritmo impuesto.

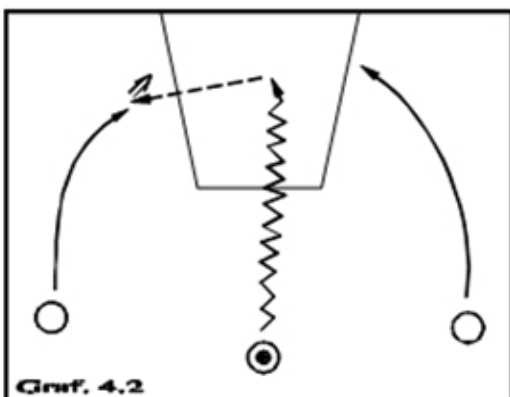




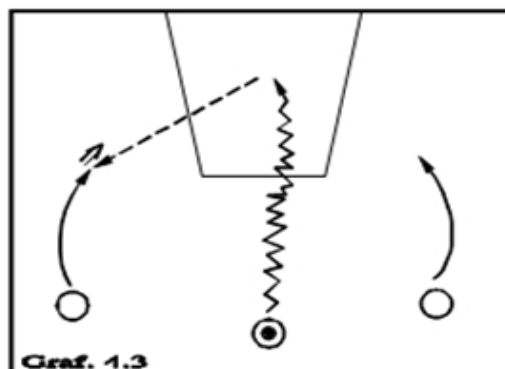
41.- Cambio de ritmo y penetración y tiro del base.
Centrarse en si se cumplen estas consignas.



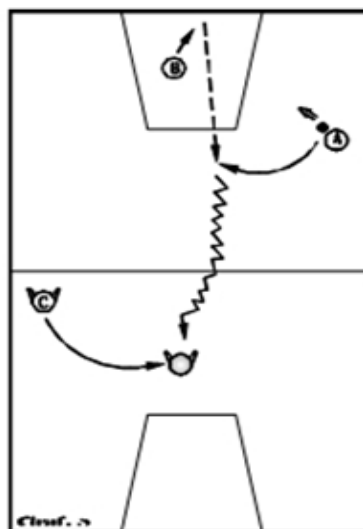
42.- Dividir y doblar a la penetración de aleros.
El base penetra para después sacar hacia fuera.



43.- Dividir y doblar para el tiro de tres puntos.



5.- Tiro, primer pase y 1x1 en carrera a canasta.



6.- Trenza de 5, con 3x2 y 2x1.

IDA: Sob cuatro pases, pasando por detrás. El que entra y el último pasador defenderán en la vuelta.

