

CONTRAATAQUE, JUEGO VERTICAL Y FINALIZACIONES

Por Miguel Marsella Arroyo. Licenciado en Actividad Física y Deporte. Entrenador Superior de Baloncesto

INTRODUCCIÓN

Todos sabemos que el juego rápido gusta a todo el mundo, es muy necesario en algunas fases del partido y obliga al jugador a realizar los gestos técnicos a gran velocidad, lo cual le hace mejorarlos, y a pensar rápido, como se supone que hay que hacerlo siempre en baloncesto. El contraataque es un tipo de juego rápido, pero algunos entrenadores y jugadores todavía lo entienden sólo desde un buen rebote o un robo de balón, y por ello muchas veces oímos la frase "hoy no hemos podido correr" o "nos han cogido tantos rebotes que no podíamos salir rápido". En mi opinión, siempre se puede correr y siempre debemos jugar rápido, y son estas dos ideas las que voy a intentar justificar y plasmar mediante ejercicios.

Además de ello, dedicaré el último apartado al fundamento más decisivo del juego rápido que son las finalizaciones, ya que si no hay canasta, todo lo demás es esfuerzo inútil.

Aquellas partes que estén escritas en **MAYÚSCULAS Y CON NEGRITA** (excepto los títulos, claro) son detalles muy importantes para los jugadores.

CONTRAATAQUE Y JUEGO VERTICAL

Uno estos dos conceptos porque sobre ambos baso mi filosofía de juego, y según lo que he observado en los últimos años, las fases de juego más efectivas (además de alegres, vistosas y espectaculares) son aquellas en las que cada ataque no dura más de 10-15 segundos. Todos hemos oído la expresión "intercambio de canastas", y lo achacamos a una fase en que las defensas no están muy acertadas... puede ser, pero yo creo que también es debido a un juego rápido que las coge desprevenidas.

Para empezar a trasladar esta filosofía de juego al entrenamiento, la primera idea que debemos los entrenadores aplicar es hacer, **al menos, un ejercicio de contraataque por entrenamiento**; esta es la teoría que yo aprendí, pero... ¿una rueda de entradas es un ejercicio de contraataque? Pues depende; si hacemos la típica de dos filas con rebote normal, mi respuesta sería NO, porque por sí sola no es suficiente real. Para que lo sea debemos meterle velocidad, que el jugador tenga espacio para correr y, si es posible, un defensor que le agobie.

❖ **Entradas:** Dos filas detrás de medio campo (*primera diferencia*), balones en una de ellas; pase desde bote (*es más agresivo y fundamental para el contraataque*) y entrada del que recibe en el otro lado presionado por el pasador que intenta llegar al tapón (*¡cuidado intentar, no comerse al atacante!*).

→ *VARIANTE*: llamado "caja", en vez de salir desde medio campo salen desde línea de fondo volviendo a la misma canasta después de rodear los conos → permite trabajar más el bote en velocidad.

Pero las entradas son ejercicios de finalizaciones, y el contraataque tiene muchas **más fases**. Conseguiríamos aún más realismo si disponemos de todo el campo, ya que simulamos la salida del contraataque, por ejemplo, con pase desde línea de fondo. Ah pero, **¿se puede jugar un contraataque después de recibir canasta?!** Mi respuesta sería no sólo **sí**, sino **por supuesto**, y a mis jugadores les digo que **SIEMPRE** hay que intentarlo: se saca rápido, el base da un bote ya mirando a sus aleros que han corrido intentando superar a la defensa y, si hay pase con opción de canasta rápida se da, incluso arriesgando; si no lo hay, pues ya estamos en pista delantera con algunos segundos más para atacar que si hubiésemos subido con el ritmo habitual de ataque posicional.

Hay multitud de ruedas de pase y entrada a todo campo, y por experiencia son bastante efectivas para inculcar esta filosofía de juego, además de para introducir al jugador en un ritmo alto de entrenamiento. Pero si lo que queremos es que corra de verdad, yo prefiero reducir el número de jugadores participantes para que pongan mucha atención en un par de aspectos, que en el caso del ejercicio siguiente son:

- ❖ **Primer pase y finalización**: Dos filas detrás de línea de fondo (*para pequeños también nos vale a la altura del tiro libre*), balones en una; pase al centro donde el jugador sin balón recibe y **BAJA EL BALÓN CON UNA MANO PROTEGIENDO CON LA OTRA INTENTANDO ADELANTARLO A LA VEZ QUE CONTROLARLO**; varias opciones:
 - 1) bote en velocidad a canasta mientras el pasador intenta llegar a defender,
 - 2) un segundo pase del que recibió al que pasó, que sale corriendo por su banda o cruzándose,
 - 3) más posibles combinaciones para finalizar (*imaginamos cada vez más defensores*).

La situación más habitual desde la que podemos sacar el contraataque es el rebote, pero muchas veces un pívot o un base contrario que moleste un poco el primer pase o un base situado en mala posición después del tiro hacen que tardemos mucho en darlo. Por ello, si el jugador que coge el rebote no es mal manejador de balón y tiene fuerza y habilidad para poder protegerlo, una opción nada desechable es que salga él mismo botándolo, incluso si es un pívot.

- ❖ **Contraataque directo desde rebote**: cada jugador con su balón, lo lanza al tablero y, **COGIENDO EL REBOTE LIGERAMENTE LADEADO**, cae haciendo inmediatamente un pivote hacia delante a la vez que baja el balón adelantado con una mano; a partir de aquí se puede finalizar de varias maneras: 1) bote en velocidad y entrada/tiro (*idónea para practicar sólo*), 2º) Pase al jugador que sale desde fila lateral en línea de fondo y entra/tira, 3º) idem + pase de vuelta al centro al jugador que cogió el rebote que entra/tira (*la más real*)

Considero que los tres ejercicios anteriores son la base sobre la cual se pueden elaborar todos los ejercicios ofensivos más o menos globales de contraataque. Una vez queramos introducir la defensa lo podemos hacer de dos formas:

- a) Rotación con descansos a turnos (tipo contraataque en 11, por poner un "mal ejemplo")
- b) Juego continuo en todo campo (o ½ longitudinal), ya sea 3x3, 4x4 o 5x5.

Pondré un ejemplo de cada tipo, coincidiendo con los ejercicios que más me gustan en forma reducida (menos de 5x5)

- ❖ **2x2/3x3 continuo con balance defensivo:** 4 jugadores en pista preparados para jugar un 2x2 en todo el campo y otros 4 fuera del campo, cada uno en una esquina de línea de fondo; se juega del 2x2 hacia una canasta y cuando se anote o la defensa robe o coja el rebote salen los de las esquinas para atacar hacia la otra canasta, defendidos por los que atacaron (*el balance defensivo*).

Detalles importantes:

- Son los defensores los que sacan de fondo o dan el primer pase a los que salen atacando
- los cuales deben esperar a que la defensa tenga el balón para salir corriendo.

→ *NORMAS:* se puede jugar **sin bote** (muy bueno para el trabajo del pase y el juego sin balón) o con 1 ó 2 botes; los jugadores que esperan en las esquinas pueden ser pasadores, sobre todo si se juega sin botes; **HAY QUE JUGAR HACIA EL ARO**, intentando finalizar lo más rápido posible y **NO QUEDARSE QUIETO NUNCA**, buscando el espacio libre hacia el balón, cortando o dejando sitio al compañero; **COMPETICIÓN:** primer equipo que anote 3 canastas gana.

- ❖ **3x3/4x4 todo campo en 3/5 de cancha:** se trata de jugar de forma continua buscando siempre el contraataque pero con la pista reducida de forma que haya el espacio que les queda a los 3 ó 4 jugadores que actúan.
- *NORMA:* el equipo que anota contraataque repite ataque hacia la otra canasta sacando de fondo.

FINALIZACIONES

Una manera habitual y recomendable de comenzar los entrenamientos para acabar de calentar es una buena rueda de entradas. Sin embargo, solemos caer en realizar siempre el mismo tipo de rueda, ya que no importa mucho dónde coloquemos las filas o de dónde venga el pase si al final, la entrada se realiza dando los *pasos a la misma distancia y por el mismo lugar*. En los calentamientos de los partidos la concentración en las cuestiones tácticas requiere realizar ejercicios fáciles y progresivos, y por eso siempre realizamos una rueda de entradas normal, por lo que podemos **aprovechar los entrenamientos para realizar entradas o finalizaciones no habituales**.

Por eso yo, siempre que me acuerdo, intento variar *esos dos aspectos* para lo cual tengo algunos ejercicios preferidos, y de ellos dos se pueden enmarcar como finalizaciones de contraataque. Sobre todo, lo que les diferencia del resto de ruedas de entradas es la orientación o el lugar de incursión en la zona.

- ❖ **Entradas por línea de fondo:** dos filas detrás de medio campo, la de banda con balón, pase a la fila del centro, recepción delante de los conos (o sin ellos) y penetración con dos botes pasando entre la última

marca de los pasillos de tiros libres de la zona y la línea de fondo; podemos dar los pasos de dos formas totalmente diferentes:

- a) *Los jugadores altos* pueden hacer una caída en dos tiempos **OFRECIENDO LA ESPALDA AL CENTRO DE LA ZONA** y realizar un tiro a tabla por delante o en aro pasado.
- b) *Los jugadores más bajos* se verán obligados a dar rápido los pasos **CON UNA FUERTE BATIDA AL ARO** por delante o en aro pasado.

❖ **Entradas por el centro:** dos filas, una a la altura del tiro libre contrario a la canasta donde se va a finalizar en el centro y con balón, y la otra en medio campo pegada a la banda; de nuevo dos opciones:

- a) Bote en velocidad hasta pisar línea de 6,25, momento en que se realiza un cambio de mano o, mejor, una "duda", después de lo cual se da el **PRIMER PASO MUY AGRESIVO AL ARO Y EL SEGUNDO CON BUEN SALTO** para acercarse lo más posible.
- b) Pase a la banda, aceleración máxima para recibir pisando línea de 3 puntos justo delante de los conos (*o del entrenador, si no tenemos miedo más recomendable esta opción*), **CAER CON LOS DOS PIES** (*para tener opción de elegir hacia dónde se sale*), **BAJAR EL BALÓN MUY RÁPIDO** directamente o en cambio de mano y dar dos pasos amplios y fuertes finalizando de forma libre.

→ *VARIANTE:* en vez de terminar con entrada se puede realizar un **TIRO CERCANO CON CAÍDA EN UN TIEMPO**, difícil por la gran velocidad que se lleva, pero precisamente por ello **MUY SORPRESIVO Y, SI ES A TABLA, EFICAZ.**

Me gusta especialmente este último ejercicio porque obliga a practicar la salida en velocidad sin hacer pasos (muy importante para los jugadores altos), potencia la amplitud de los pasos y la fuerza de la batida y facilita la resolución de una de las situaciones de 1x1 que mayor tensión y menor tiempo de respuesta proporcionan.

ÚLTIMAS IDEAS

Mi experiencia me dice que la polivalencia de los ejercicios de contraataque nos permite entrenar casi todos los fundamentos ofensivos (tanto técnica como táctica individual) con **gran velocidad** (=mayor mejora técnica), **intensidad física muy elevada** (ahorramos tiempo de preparación física) y un destacable **incremento de la motivación de los jugadores.**

No debemos perder de vista la eficacia de nuestro juego, quiero decir que si en un partido el juego rápido nos hace perder más de lo que ganamos (muchas canastas recibidas por excesivo cansancio acumulado y falta de balance, muchas pérdidas de balón, individualismo, etc.) debemos replantearlo, leer la situación y volver a utilizarlo sólo cuando sea totalmente necesario o efectivo.