



ENTRENAR EL CONTRAATAQUE

Bob Murrey

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del «copyright», bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Titulo original: Coaching the fast break

© Coaches Choice
P. O. Box 1828
Monterrey CA 93942 (USA)

Traducción: Fernando González del Campo

Revisión técnica: Jordi Ticó

Diseño cubierta: David Carretero

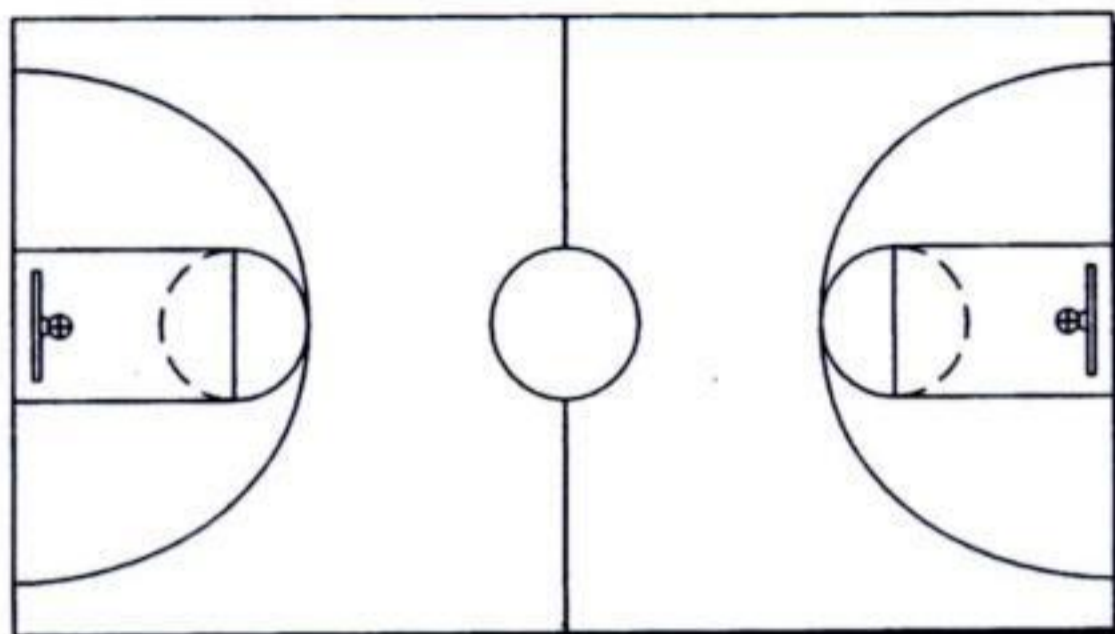
© 2004, Bob Murrey (coordinador)
Editorial Paidotribo
Consejo de Ciento, 245 bis, 1º 1ª
08011 Barcelona
Tel.: 93 323 33 11 – Fax: 93 453 50 33
<http://www.paidotribo.com>
E-mail: paidotribo@paidotribo.com

Primera edición:
ISBN: 84-8019-753-6
Fotocomposición: Editor Service, S.L.
Diagonal, 299 – 08013 Barcelona
Impreso en España por Sagrafic

ÍNDICE

Leyenda de los diagramas	5
Capítulo 1: Contraataque estilo Huskies	7
Jane Albright-Dieterle, Universidad de Northern Illinois (femenino)	
Capítulo 2: Baloncesto de transición	19
Joan Bonvicini, Universidad de Arizona (femenino)	
Capítulo 3: Desarrollo del contraataque	29
Jim Harrick, Universidad de Georgia	
Capítulo 4: El ataque de transición	39
Jim Jabir, Universidad de Marquette (femenino)	
Capítulo 5: El sistema del ataque rápido	49
Muffet McGraw, Universidad de Notre Dame (femenino)	
Capítulo 6: El contraataque	61
Jim O'Brien, Universidad de Dayton	
Capítulo 7: Fundamentos del contraataque	67
Johnny Orr, Universidad de Iowa State	
Capítulo 8: Enseñar el contraataque	77
Tom Penders, Universidad de Texas	
Capítulo 9: Contraataque para todos	85
Dawson Pikey, Instituto de Clayton (Missouri)	
Capítulo 10: Contraataque de los Tigers	99
Jo Ann Rutherford, Universidad de Missouri (femenino)	
Capítulo 11: Desarrollo del contraataque y jugadas de tiro rápido	105
Paul Westhead, de los Golden State Warriors	
Capítulo 12: Organizar el contraataque	111
Roy Williams, Universidad de Kansas	

LEYENDA DE LOS DIAGRAMAS



JUGADORES

(5) Interiores
(3 y 4) Aleros
(1 y 2) Bases

○ = Atacante

✕ = Defensor

⊙ = Jugador con balón

---> = Pase directo

—|> = Bloqueo

~~~~> = Dribling

—> = Corte de jugador, con o sin balón

#####> = Lanzamiento

# CONTRAATAQUE ESTILO HUSKIES

JANE ALBRIGHT-DIETERLE

**P**OR QUÉ EL CONTRAATAQUE? Porque hay que insistir mucho en él. Fue John Wooden quien dijo que «lo que importa no es lo que enseñas, sino en lo que insistes». Hay que trabajarlo día sí y día también.

- Tienes que presentar un gran plan, diversión, emoción, *muchas ocasiones de marcar*. Contraatacar da a los jugadores abundantes ocasiones para anotar. Todo lo que haga divertido el juego te ayudará. A nuestro nivel, creo en lo que divierte. En la Universidad de Northern Illinois creamos una identidad así. Este año fuimos las primeras del país en puntos: 94,5 por partido. No empezamos la temporada diciendo que teníamos que marcar 90 puntos por partido. Simplemente empezó a pasar. Si tuviera un equipo de instituto, realmente contraatacaría; sería lo primero que haría. Hacer que el equipo tenga una personalidad atacando. Pasarán varios años hasta que lo logres.
- Contraatacar te da *grandes tiros*. Damos libertad a las chicas para que se equivoquen. Se supone que algunas veces tirarán mal. Si saben que el lanzamiento fue malo, no les gritamos. Como el ritmo las arrastrará, a veces tendrás que morderte la lengua. Tienes que enseñar qué es un buen tiro. Nosotras fuimos quintas del país en TCI (tiros de campo intentados): 51,5%. Enseñamos con números; somos objetivas y no subjetivas. Contraatacar permitirá que todas consigan una buena situación de tiro.
- Puedes hacer este ataque con *menos jugadores*. Es fácil. No quiero que tu equipo organice la defensa. Tu contrario puede observarte y prepararse. Pero no pueden prepararse del todo para el contraataque. Tienes más oportunidades de conseguirlo si juegas 2 contra 2 ó 3 contra 3, en vez de 5 contra 5.
- Contraatacar obliga a tu rival a hacer *ajustes*. Nuestras contrarias siempre estaban esperando que acelerásemos. Aunque sepan que corres, no están entrenadas para volver. Es una forma de presionar al rival. El aspecto mental del contraataque es mejor que las X y O.
- El contrario también tiene que *ajustarse bajo los tableros*. Si sabe que vas a correr, teme que cojas el rebote y se tendrá que adaptar.

- La ventaja al entrenar es que es **DIVERTIDO**. A todas les gusta practicar el contraataque. Las pone en forma, pero no piensan en ello porque saben que es una forma de fastidiarlo. Puedes entrenarlas mental y físicamente. En este tipo de prácticas tienes que dar libertad a tus chicas. No puedes gritarles porque se estresarían.
- Este sistema ofrece *creatividad*.
- Exige y alienta una *defensa correosa*. Decimos a las chicas que hagan una defensa dura y subiremos y lanzaremos. Esto las anima. Hay quien dice que somos un gran equipo en ataque gracias a nuestra defensa. Puedes usar el ataque como un premio. Decimos a nuestras jugadoras que el mejor ataque es una «defensa mejor». Si corres, la gente dice que no defiendes. Mi equipo se enfada cuando lo oye. Sólo queremos tener muchas posesiones para anotar. Cedemos 70 puntos por partido, pero no retenemos el balón. Tienes que enseñar que, como estamos lanzando rápido, ellas tendrán el balón más veces. Tienes que enseñar a tu equipo que es bueno en defensa. Nosotras hablamos del porcentaje de tiros de campo de nuestro rival.
- Contraatacar te permite *tirar más rápido* con menos posibilidades de perder el balón. Vi un informe de seguimiento sobre nosotras que decía: «Si pasan el balón más de dos veces, su ataque se ha parado». Eso me alteró un poco; pero entonces me puse a pensar que estaba bien. Si es lo que queremos ser, pues vale. Puede parecer que no defendemos, pero lo hacemos.

## CONTRAATACAR

- Es una *actitud, una filosofía y una concepción*. No son sólo X y O. Ganas cuando entiendes los conceptos. Éstos son cuatro.
- *Primero*, siempre intentas *correr*, si no se puede, *ajustas*. Hay que parar y hacer un ataque posicional. Tenemos unos dos ataques así y algunos ataques para situaciones especiales. Casi siempre hacemos un pase y bloqueo indirecto 1-2-2, nada complicado.
- Tienes que *subir el balón rápido*.
- Las acciones y el movimiento de tus ejercicios *deben tener un ritmo vivo*. Yo cambié todos mis ejercicios de pase. Nunca nos quedamos de pie y pasamos. Nos movemos en todos los ejercicios de pase. Queremos hacer las acciones muy rápido. Si vas a correr, tienes que hacerlas mientras te mueves y pasar a un blanco móvil. Todo debe moverse; debes mantener un ritmo vivo. ¿Qué pasa en un partido? Todo es más rápido, y lo primero que haces es perder el balón.
- Siempre puedes *atacar a la defensa*.

## MANTÉN LA SENCILLEZ

- *Fundamentos*: hay que tener muchos fundamentos: rebotes, pases, fintas, lanzamientos y manejar el balón. Tenemos un juego realmente sencillo. Te sorprendería la sencillez de nuestro sistema. Considerándolo todo, si mantienes la sencillez te irá mejor.

- Tienes que *aplicar las acciones a un ritmo vivo*. Tienes que hacerlo, y muchas veces.

## CUATRO FASES PARA ATACAR CON ÉXITO

Hacemos el contragolpe en cuatro fases. Todos saben que al final del contraataque vas a marcar. Por eso tus chicas creen que contraatacar consiste en esto. Sin embargo, tienes que insistir en las cuatro fases del ataque, y tener ejercicios de ruptura para cada una.

- *El rebote*. Es el mejor momento para atacar. Si tu reboteadora se esfuerza para conseguirlo, lo mejor es que se lo digas a los periódicos. Hay que tener a estas jugadoras contentas (p.ej.: coméntalo el día siguiente, en el entreno).
- *La salida*, la coordinación y cuidar el balón. Corremos con dos bases indistintamente.
- *Reconocimiento de la calle* y rapidez sin el balón. Si mi compañera tiene el balón, yo debería ser más rápida sin él. Tienes que decir a tus chicas que no pueden estar detrás del balón. Debes subrayar que hay que correr por las calles desmarcadas.
- *Anotar*. Es fácil. Si logras hacer las otras tres cosas, encestar se hace solo. Creo que la mayoría de las jugadoras actúan del modo que haces que actúen. Me gusta cuando la anotadora señala a la pasadora. Muchos comentan cuánto se apoyan. Aunque si sospechas que no siempre sienten eso, acertarás. Sin embargo, lo sientan o no, se apoyan. *Está claro que la conducta crea sentimientos*. En mi opinión, si dejas que los sentimientos creen en la conducta, tendrás problemas.

## CONCEPTOS DEL CONTRAATAQUE

Cuando contraatacas, no es el modelo lo que hace que al final tu ataque sea mejor que el mío. Son los conceptos. Tus jugadoras tienen que saber y entender de verdad estos *siete conceptos*. Hay que preguntar siempre a las jugadoras: «¿Qué he querido decir?» ¿Realmente entienden?

- *Atacar*. Atacar siempre. Entrenamos 1x1 todo el rato. Atacar siempre, con el balón, con un pase o una penetración.
- *Ojo con el número de jugadoras*. 3x2, 4x2. Queremos atacar cuando tengamos ventaja.
- *Espaciarse*. Muy importante; no puedes dejar que se apelonen. A veces para el entrenamiento y diles: «¿Qué estáis haciendo bien?» Entonces reconocerán que están bien separadas.
- *Equilibrio*. Tienes que equilibrar la pista horizontal y verticalmente.
- *Pase de lado a lado*. Trabajamos mucho los tiros fallados. Puedes invertir el balón al contraataque porque la defensa va recta a canasta por el lado del balón. Así pues, inviértelo y llévalo al poste bajo. Invertir el balón no es algo natural. Hay que enseñarlo.
- *Coordinación*. Aunque vayamos a un ritmo rápido, a veces hay que dudar lo bastante para hacer los movimientos adecuados, sobre todo cuando invertimos el balón.
- *Ritmo vivo*. Todo el rato lo estamos gritando. ¿Vas lo bastante rápido?

## ESTRUCTURA DEL CONTRAATAQUE

Tienes que decir a tus jugadoras qué quieres, y ser concreto. Si no lo haces e intentas contraatacar, será un caos.

- *Cuándo atacar.* Hay cuatro ocasiones en que se puede atacar: tras un rebote, tras un tiro libre anotado, tras un tiro de campo encestando y tras un balón recuperado en defensa. Después de cualquiera de estos cuatro momentos, intentamos correr. Puede que quieras limitar a tu equipo a algunos de ellos. Atacar tras un rebote o tras un balón recuperado en defensa es de suma importancia. Si puedes encestar tras robar un balón, tu ventaja es clara. Has dado un vuelco de cuatro puntos: los dos del rival y los dos tuyos. Así es como ganarás los partidos. Planeamos y sabemos que muchas veces anotamos tras robar el balón. Gracias a esto a menudo encestramos en los partidos.
- Tu equipo debe saber *quién va a actuar y qué va a hacer.* Tras recibir un enceste hacemos un ataque con funciones asignadas. ¿Quieres que el «segundo» base maneje el balón? Queremos que todas tengan una función en el equipo, aunque de vez en cuando permitimos que cambien el rol, porque les divierte hacerlo.

**Disciplina frente a tiros basura.** La gente dirá que si eres un equipo de contraataque no tienes estructura. Pero como entrenadora debes dejar que tu ego se meta en todo esto. Tienes que jugar dentro de la estructura del sistema. Ellos no pueden lanzar cualquier cosa. Y como entrenadora debes tomar decisiones objetivas, no subjetivas. ¿Has preguntado alguna vez a tus jugadoras cómo creen que jugaron esa noche? Ésta es una pregunta de tipo subjetivo. *Diles que valoren su rendimiento del uno al diez.* Esto hará que la respuesta sea más útil. Si es subjetiva, puedes salir bien parado de cualquier cosa. Haz tus preguntas más objetivas con una escala del uno al diez. Lanzar es objetivo. El otro día, una chica entró en el despacho y dijo: «El próximo año haré muchos tiros de tres puntos, ¿verdad?» Le dije: «Ya veremos. Lo decidiré con los números». Tendremos un sistema numérico. Si alcanzas un porcentaje desde un sitio, te dejaremos tirar desde él. Dentro de un sistema, puedes enseñarles que no se puede hacer determinado tiro hasta llegar a cierto porcentaje. Como entrenadora, debes hacer que todas las situaciones sean objetivas.

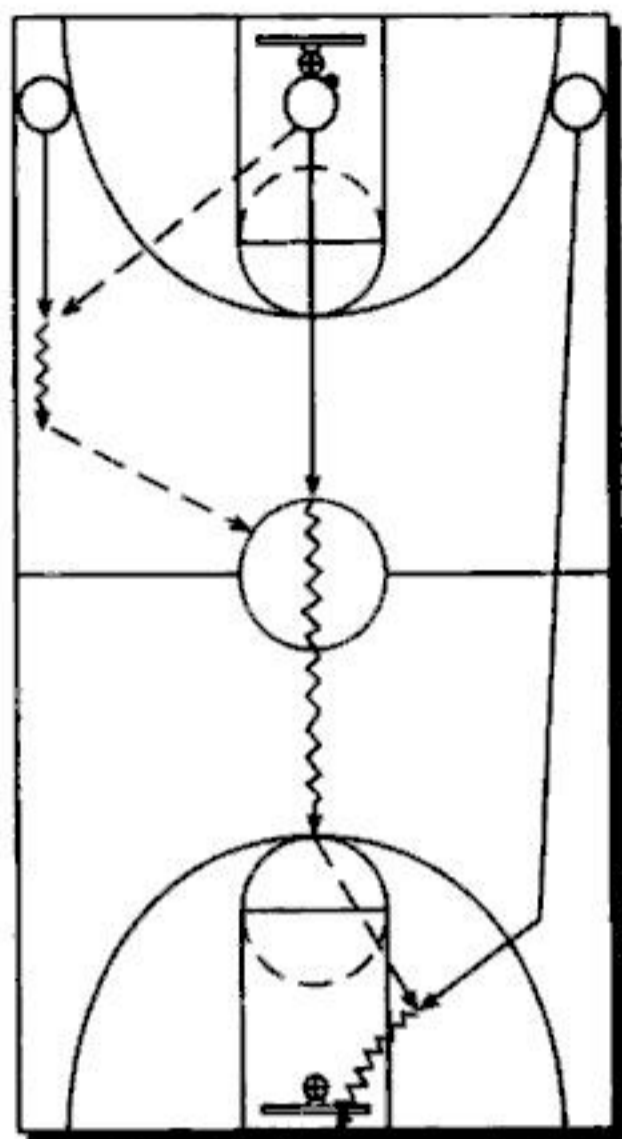
Tus jugadoras deben ser capaces de identificar la transición entre el ataque primario y el secundario, los pases coherentes y las calles para correr. Tienen que hacer algún tipo de esfuerzo a buen ritmo para subir el balón y buscar a cada jugadora en el juego posicional. Tienen que conocer la diferencia. Tienen el ataque primario y el secundario, y luego el posicional.





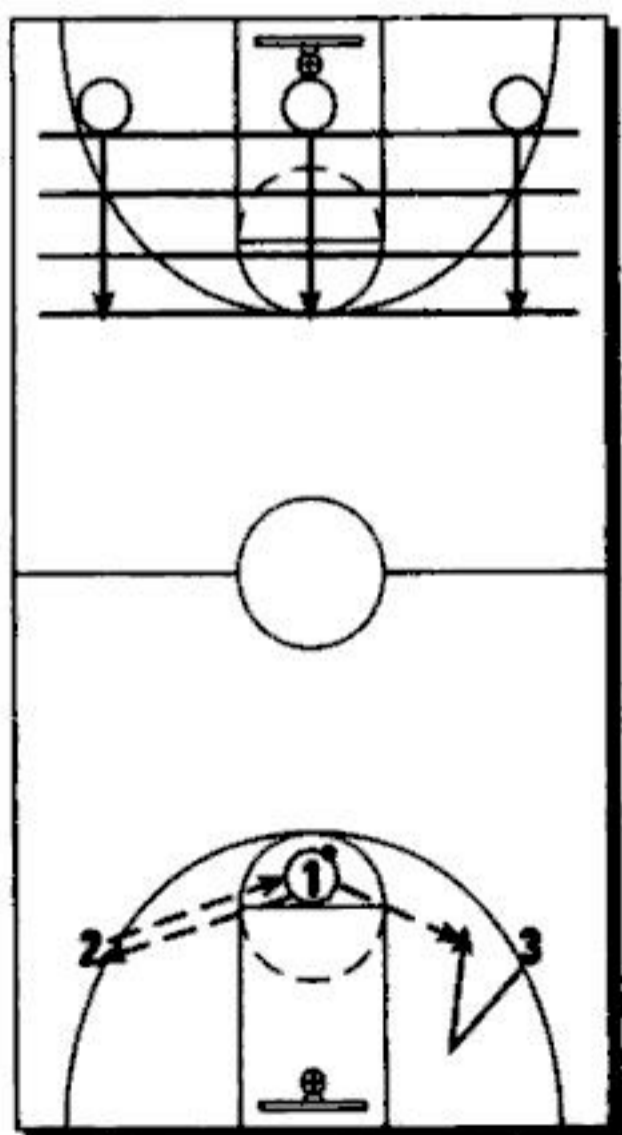
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

**DIAGRAMA 1.4**



A continuación subimos el balón y lanzamos en el otro fondo. Tienes que estar en él después de dos driblings y tres pases. Todas deben ocupar una vez el centro y subir y volver; incluso los pivots.

**DIAGRAMA 1.5**

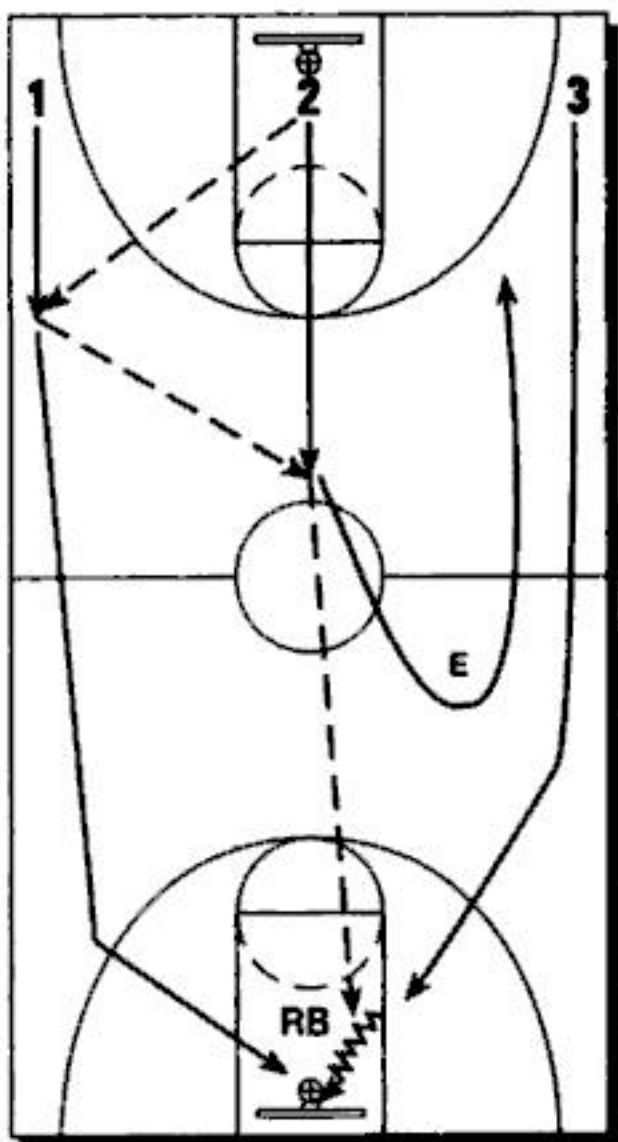


Al cabo de un rato añadimos un final diferente. 1 pasa a 2, ésta devuelve a 1 y 3 rompe hacia dentro y retrocede para recibir y lanzar. Quisiera decir que jamás me ha gustado correr como castigo y que casi nunca lo hacemos. Sin embargo, con estos ejercicios conseguimos un buen rodaje. Si encestan, dejamos que se queden en la pista. Sólo tienen un tiro. Decimos: «a 3». Si lo logran, se quedan. Esto las estimula.



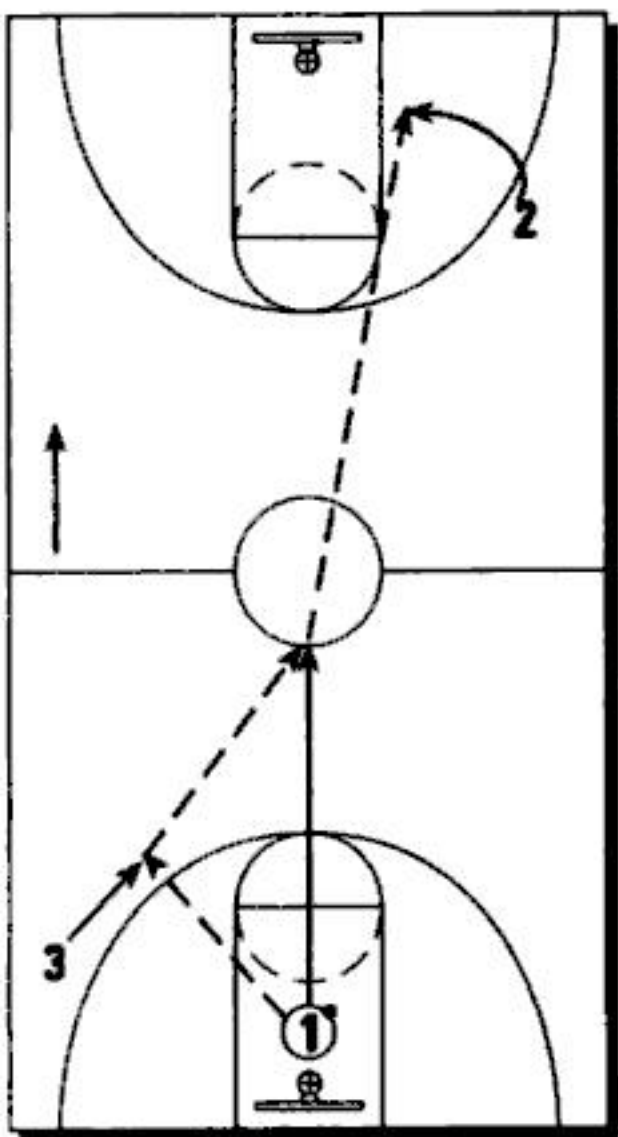
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

## DIAGRAMA 1.9. EJERCICIO DE VELOCIDAD PARA TRES JUGADORAS



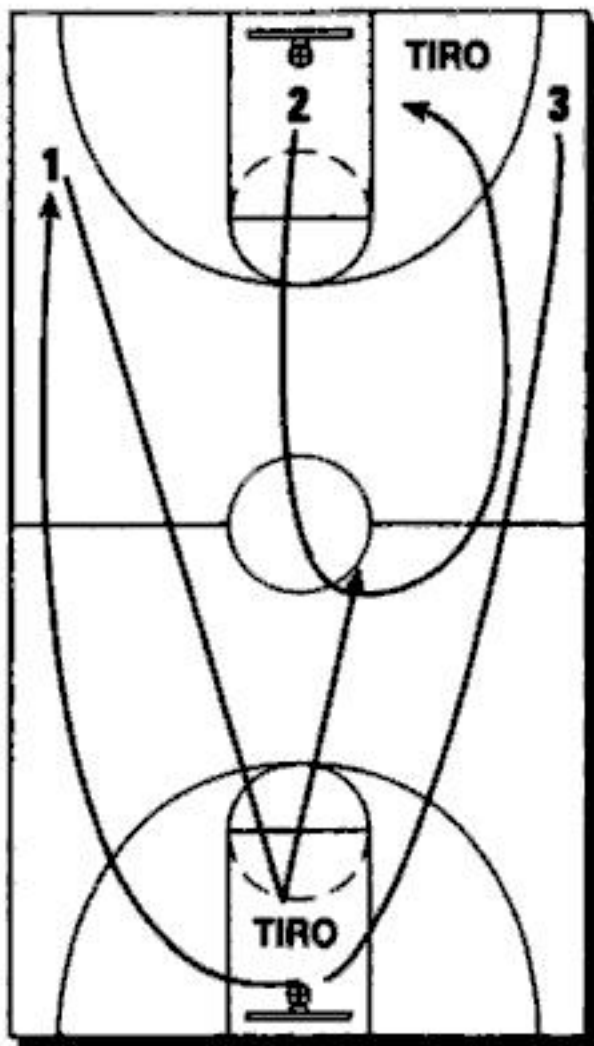
Es el ejercicio del pase de béisbol. 2 rebotea el balón en el tablero, gira para librarse de la defensa y hace un pase de apertura a 1. Entonces, 2 sube al centro mientras 3 sube corriendo para una entrada a canasta. Después de que 2 pase a 3, 2 rodea a la entrenadora. 2 no debería driblar, sino hacer el pase de béisbol. 1 rebotea.

## DIAGRAMA 1.10



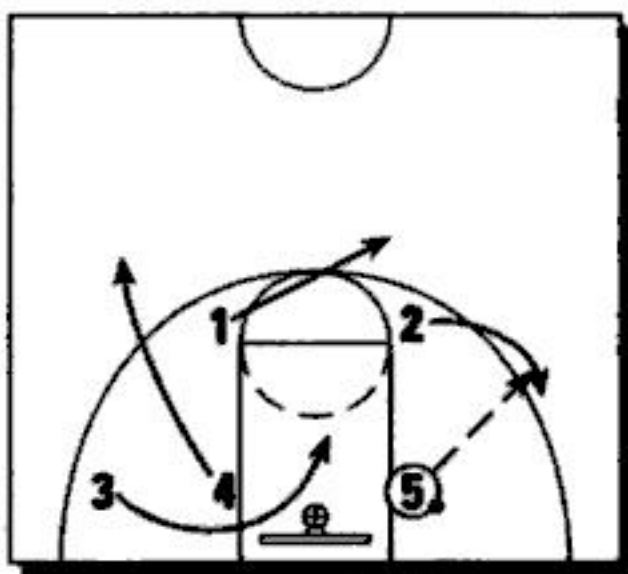
La número 1 rebotea y devuelve el balón a 3, que ha rodeado la canasta por debajo y va en sentido opuesto. Luego, 1 recibe el balón de 3 y hace un pase de béisbol a 2. No se deja que driblen.

**DIAGRAMA 1.11**



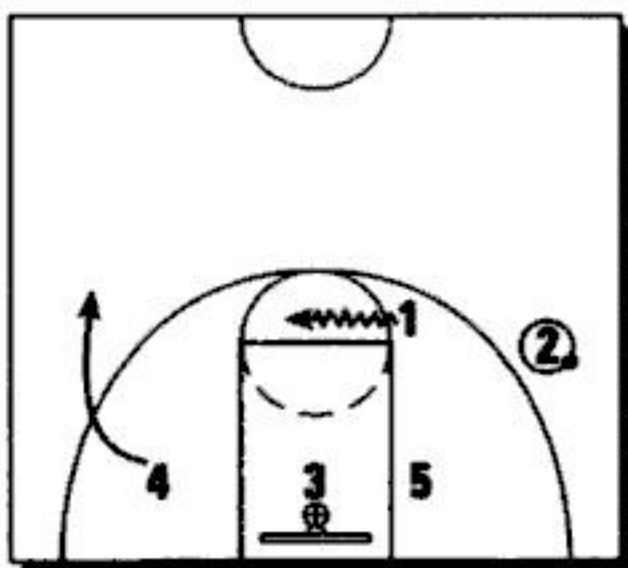
He aquí la idea general. Todas pasan por las tres posiciones. Cada grupo sube y vuelve. Es un buen ejercicio para poner en forma.

**DIAGRAMA 1.12. EJERCICIO DE CONTINUIDAD DE LOS LAKERS**



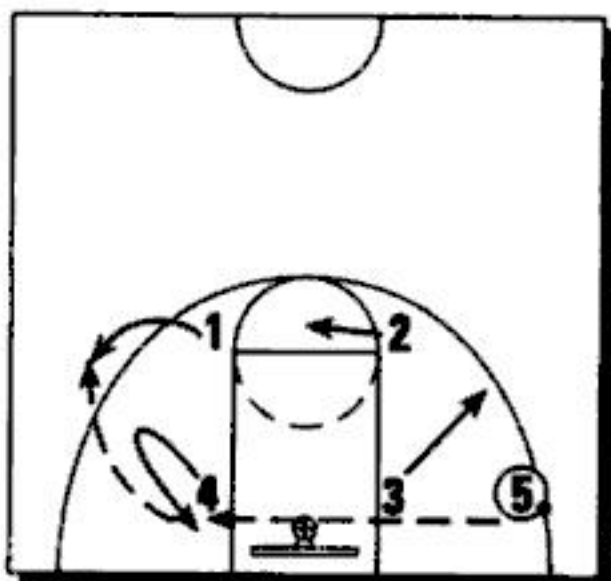
Probablemente es nuestro ejercicio más eficaz. 1 es la base y 2 hace también de base. 5 rebotea junto al tablero, gira para desmarcarse y hace un pase de apertura a 2. 1 cruza la calle porque es lo que hacemos en un partido. Si se falla, 1 y 2 son intercambiables. 4 baja por su calle y da unos cuatro pasos con toda su fuerza. 3 sigue el lanzamiento.

**DIAGRAMA 1.13**



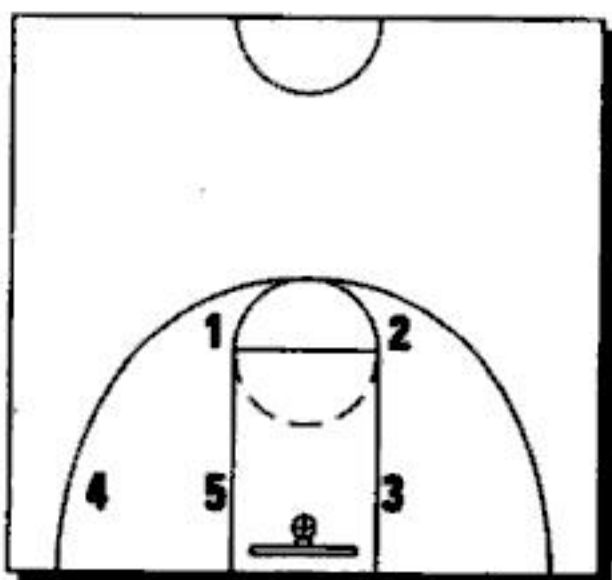
Cuando 2 ha pasado a 1, ésta cruza la calle driblando.

**DIAGRAMA 1.14**



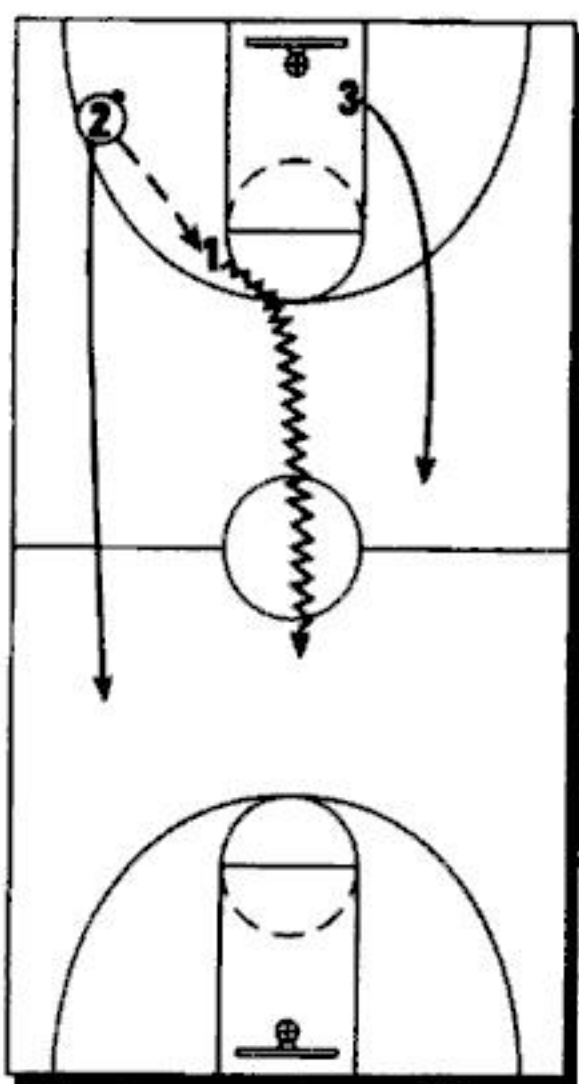
La base 1 atrasa el balón a 2, quien lo pasa a 5. Ésta pone el balón sobre la canasta para 4, que acude al rebote. 5 sigue el tiro y 3 ocupa su calle con cuatro pasos firmes. 4 gira para desmarcarse y pasa a 1, y ésta pasa a 2, que ya está en el ángulo superior de la zona.

**DIAGRAMA 1.15**



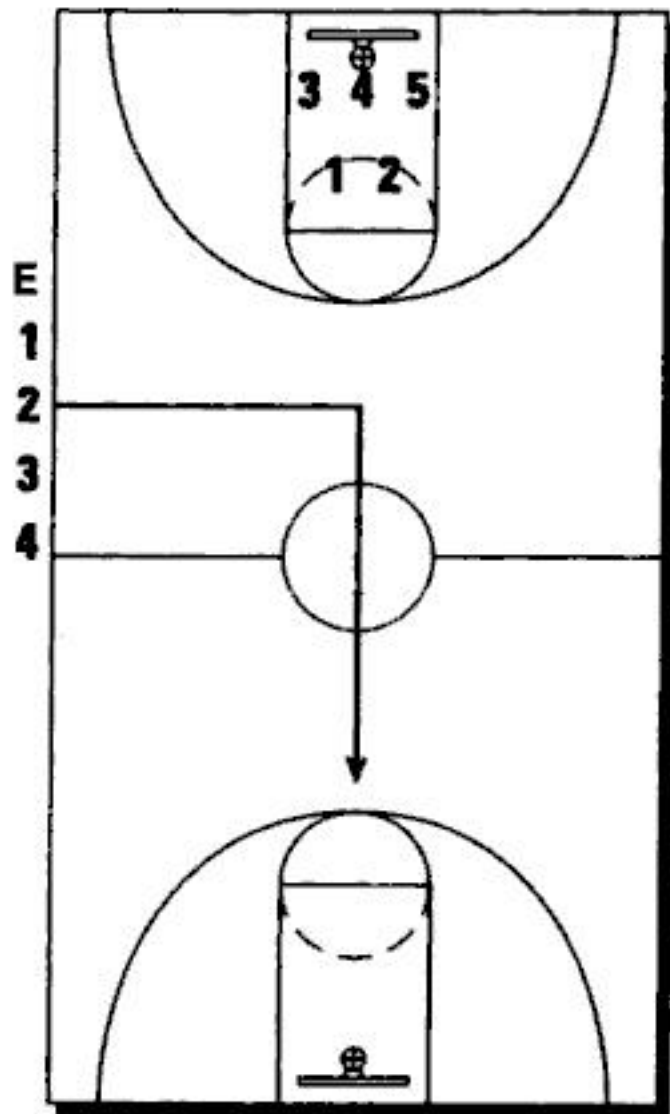
Las jugadoras están ahora en las posiciones que presentamos. Lanzas y sigues el tiro. No debes intentar encestar. Si no reboteas, tienes que correr por la calle unos cuatro pasos. 1 y 2 hacen el pase de apertura y pasan el balón al centro. Tienes que hacer que sigan moviéndose atrás porque te interesa que el ejercicio se haga con un ritmo vivo.

**DIAGRAMA 1.16**



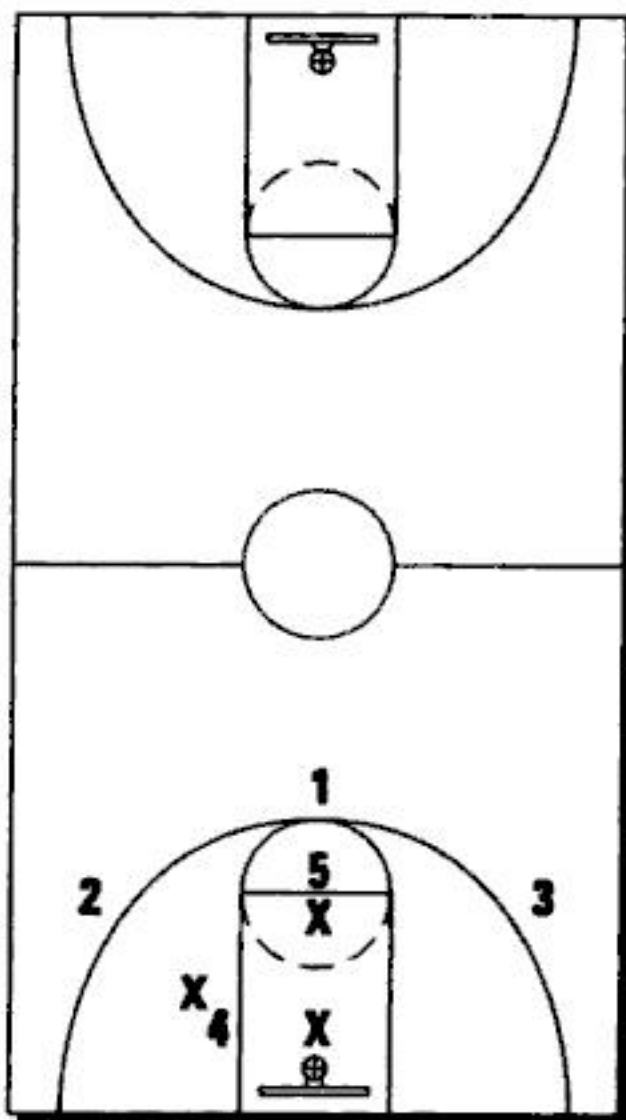
Después de cuatro o cinco repeticiones, las atacantes pueden ir al otro fondo. También puedes añadir una defensa simulada y hacerlo un poco más difícil. Asimismo, puedes poner la norma de que, si no anotan cuatro canastas de cinco, no pueden ir al fondo opuesto.

## DIAGRAMA 1.17. EJERCICIO DE RECONOCIMIENTO



5x0. La entrenadora llama a una jugadora y activa la defensa. Puede llamar hasta a cuatro jugadoras, pero las atacantes siempre tendrán ventaja.

## DIAGRAMA 1.18



Si acabas con 5x3, querrás un pase atrás y un tiro desde cerca. Si lo hicieras con 5x1, tendrías que anotar siempre. Con 5x4 es algo más difícil, pero quieres que reconozcan la ventaja numérica dado que alguien está desmarcada. Cuando tenemos un tiro sin oposición desde la distancia de tiros libres, lo aprovechamos.

# BALONCESTO DE TRANSICIÓN



**JOAN BONVICINI**

Vamos a hablar del baloncesto de transición y de algunas de las cosas que hago para organizar nuestro programa. Una de ellas es fijar *metas* para el equipo. Tengo *diez metas de ataque* y *diez de defensa*. Tendrás que adaptarlas al nivel de tu programa.

### **METAS POR PARTIDO PARA UN EQUIPO EN ATAQUE**

- Encestar un 51% de los tiros de campo del equipo.
- Hacer un mínimo de 70 lanzamientos.
- Anotar un 70% desde la línea de tiros libres.
- Encestar 20 tiros libres.
- Conseguir ocho canastas de contraataque.
- Conseguir 12 rebotes en ataque
- Conseguir 20 asistencias.
- Cometer como máximo 17 pérdidas de balón.
- No hacer ninguna violación de los 30 segundos.
- Marcar al menos 85 puntos.

### **METAS POR PARTIDO PARA UN EQUIPO EN DEFENSA**

- Mantener al contrario en un porcentaje del 42% de canastas de campo.
- Permitir un máximo de 60 encestes.
- Permitir un máximo de 15 tiros libres.
- Conseguir cinco o más rebotes que el contrario.
- Permitir un máximo de 12 asistencias.
- Forzar un mínimo de 20 pérdidas de balón.
- Forzar una violación de los 30 segundos.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Antes de que comience ésta, hago un plan general y lo analizo con la plantilla. Incluye todo lo que quiero enseñar ese año concreto. Pongo la preparación física y los fundamentos. Bajo éstos, *el ataque y la defensa individuales*. Luego relaciono los ataques y las defensas de equipo, el juego de transición, los ataques tras una lucha, las situaciones de tiros libres, las jugadas desde la línea de fondo y los *pressings*. Después, todo esto hay que desarrollarlo semanalmente hasta que empiece la temporada.

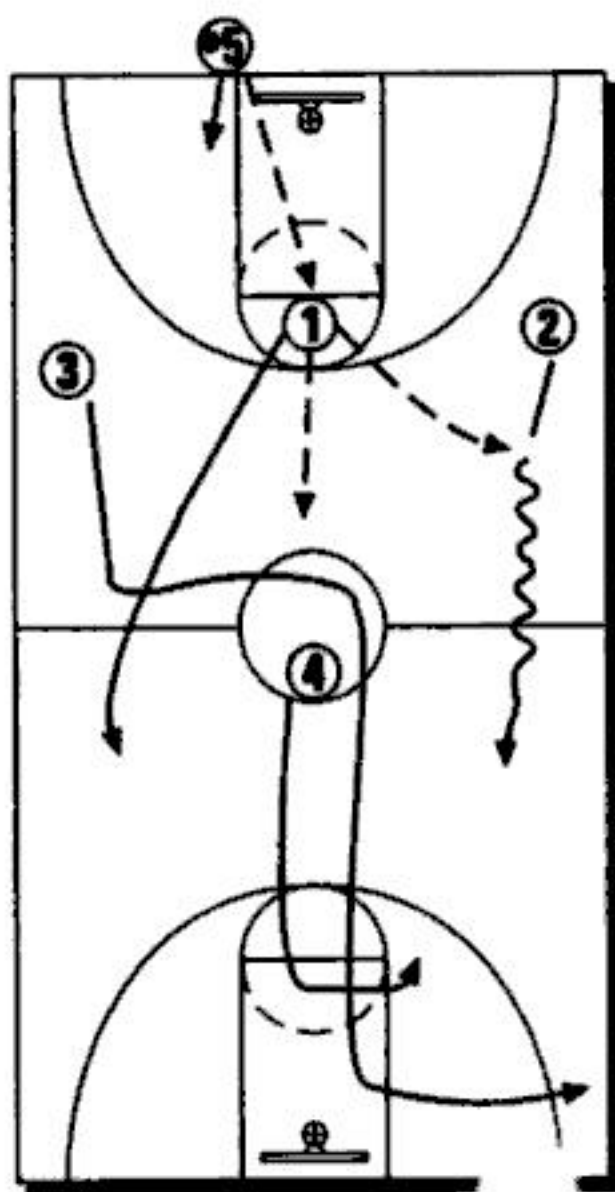
Mi tema principal es la *transición*. Siempre me consideré una entrenadora de contraataque; tenía una media de 80 puntos por partido. Cuando introduje la transición, subimos a 90 por partido. La causa es que es muy difícil defenderse de nuestro ritmo. No es como cuando Westhead estaba en la Loyola-Marymount [University]. También trabajábamos la defensa. Veamos desde el principio cómo lo hago.

**DIAGRAMA 2.2**



La número 3 lleva el balón; 4 está junto a la zona; 2, en la esquina; 1 se había ido al lado opuesto y busca opción de tiro en el lado débil. 5 es la tráiler. Aunque 3 puede pasar a 2 o a 4, en este ejemplo atrasa a 5, que pasa a 1. 4 hace un *flash* hacia 5 porque ésta tiene el balón. 5 puede también tirar de tres puntos. Cuando pasa a 1, 5 corta junto a la zona. 4 se sitúa en el poste alto.

**DIAGRAMA 2.3**



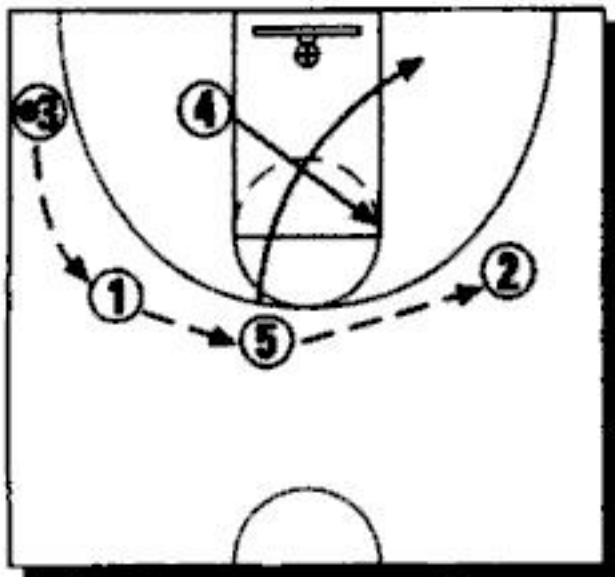
La jugadora 5 saca a 1, y ésta pasa hacia delante a 2. 4 sube por el centro y se pone de poste junto al lado fuerte de la zona. 1 se va. 3 corta hacia el centro. 2 sube driblando por la banda. Cuando 3 ocupe el centro, el corte hacia el balón será un *corte directo*. No será *diagonal*, sino un corte en L. Luego, 3 irá hacia la esquina. Si 1 ó 2 no pudieran manejar el balón, 1 subiría driblando por el centro hasta que 2 ó 3 se desmarcaran.

**DIAGRAMA 2.4**



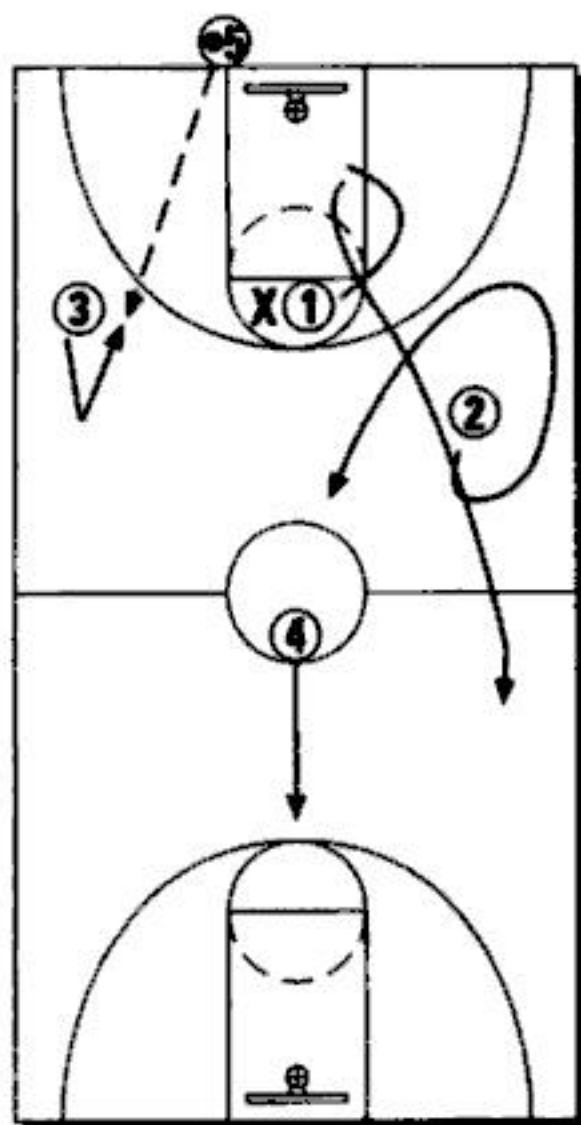
La jugadora 3 está en la esquina y junto a 2 y 4 forma un triángulo. 2 pasa a 3. La defensa tiene que decidir si marca la esquina o el poste. 2 cambia de posición con 1. Esto impide que la defensora de 2 haga un 2x1 en la esquina.

**DIAGRAMA 2.5**



La número 3 pasa a 1, quien pasa a 5, y ésta a 2. 5 corta al poste bajo y 4 va al alto. *Quien esté junto a la zona será la primera opción.* Queremos que reciba los más balones posibles. Por eso insistimos en que hay que hacer un pivote de reverso fuerte. Algunos años hice que 4 y 5 fueran intercambiables.

**DIAGRAMA 2.6**



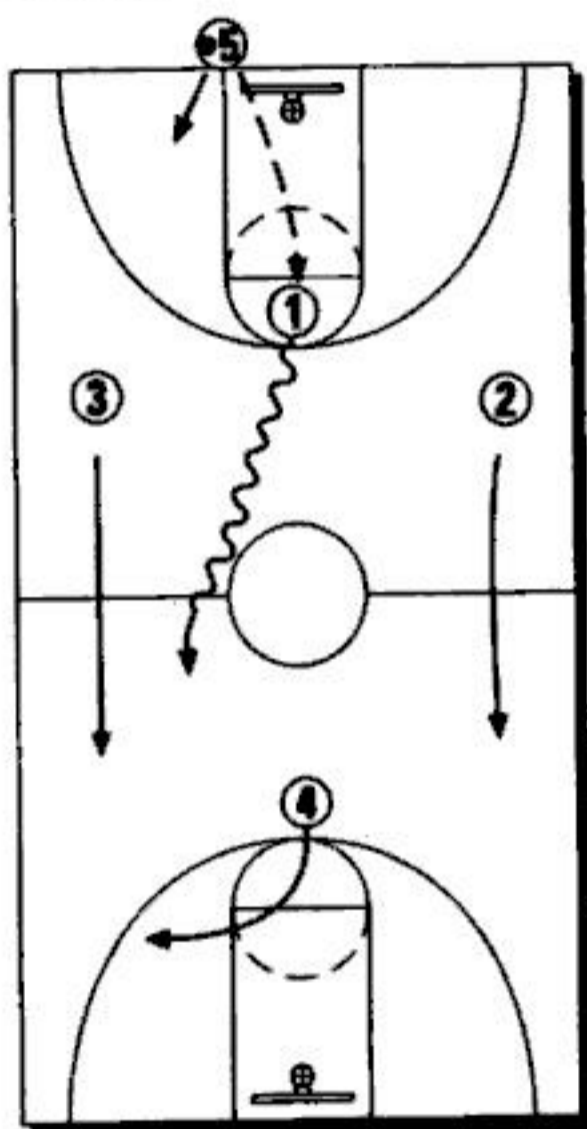
Supongamos que a 1 la marcan. Hace un recorrido circular para intentar recibir el balón. 3 y 2 han empezado a correr, pero es importante que no estén a más de 4,5 m de 1. Cuando vean que marcan a 1, vuelven. Pongamos que en este caso 5 pasa a 3. Ésta recibe el balón driblando. 1 va al lado opuesto y 2 al centro. 4 se pone de poste alto junto a la zona del lado fuerte. Si 5 tiene un brazo fuerte, puede pasar el balón a 2 o a 3 en el mediocampo. Cuando uses este sistema, tus contrarias se darán cuenta de que, en vez de enviar cuatro jugadoras al campo de ataque, tendrán que enviar tres.

## DIAGRAMA 2.7. PASE DE LADO A LADO



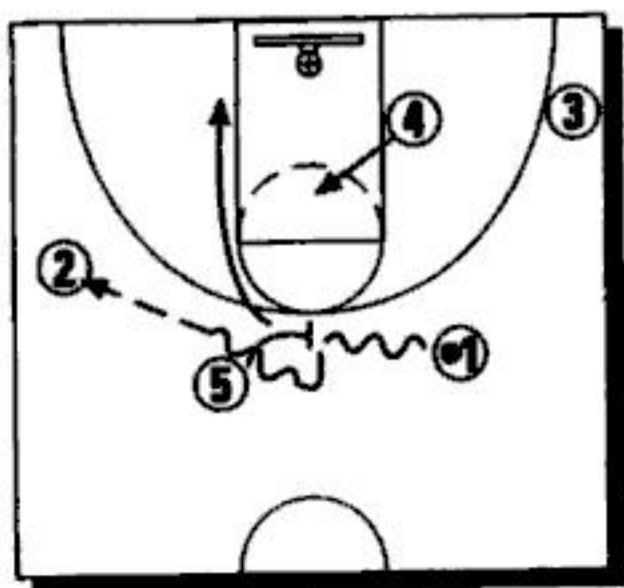
La número 3 tiene el balón, 2 acompaña al jugador con balón realizando un apoyo y 4 está junto a la zona. En lugar de pasar a 5, 3 da un pase largo a 1. Si 1 puede tirar de tres, lo hace. 5 corta junto a la zona y 4 baja en flash. 3 ocupa el sitio de 1. Tienes que enseñar a tu equipo cuándo *acaba esta transición* y cuándo empiezas el *ataque normal*. *Acaba cuando haces un pase atrás sin ningún fruto.*

## DIAGRAMA 2.8



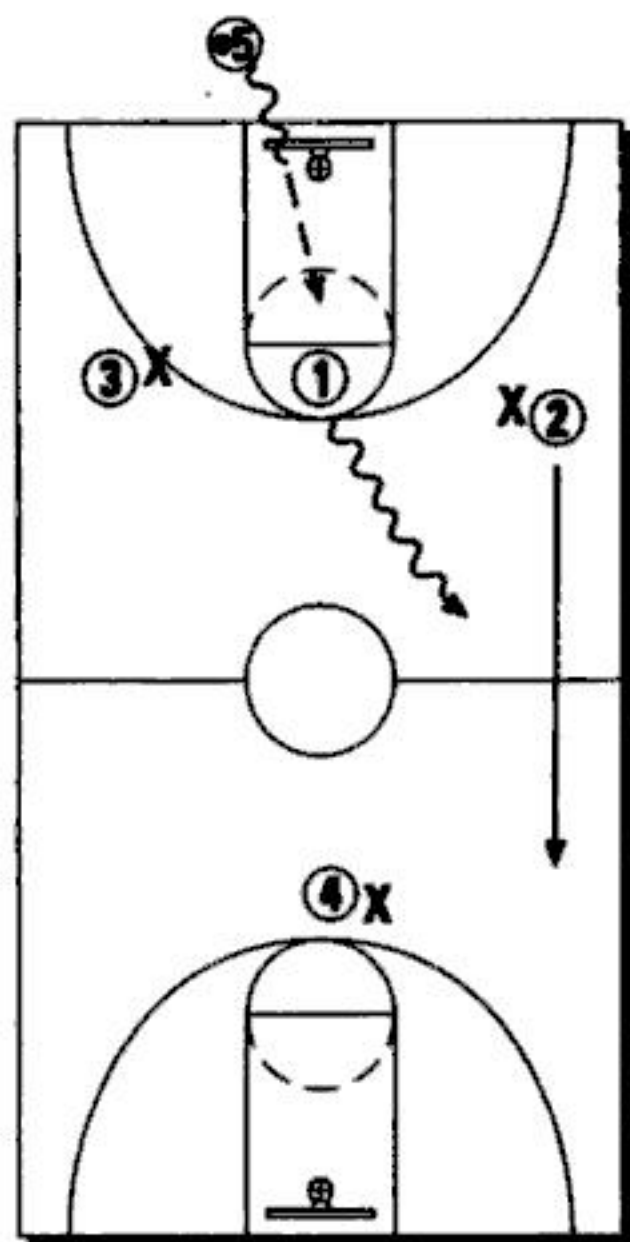
Supón que 2 y 3 no están desmarcados. 1 avisa que va a ir un lado. 2 seguirá en el lado débil y 5 subirá y hará un bloqueo.

## DIAGRAMA 2.9



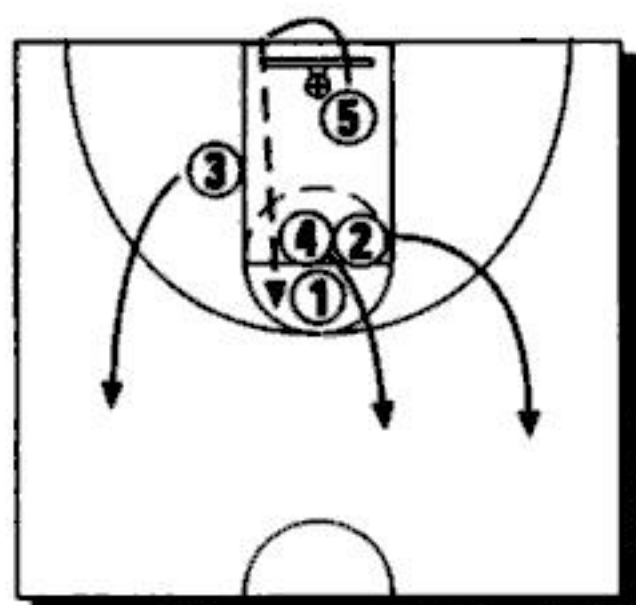
La base 1 ha seguido driblando. 5 prepara un bloqueo para 1 junto a la parte superior del círculo y va a bloquear. 1 puede tirar en suspensión, o pasar a 2 para que lance. 5 puede también dar un paso atrás y recibir un pase de 1 en la continuación. 4 irá entonces al poste alto.

**DIAGRAMA 2.10**



Este diagrama muestra cómo intentan las rivales detener esta situación. Dejan que la base reciba el balón mientras cubren a 2, 3 y 4. Es importantísimo que 1 avise que va hacia un lado y se quede en él. Esto hace que el bloqueo de 5 sea muy importante.

**DIAGRAMA 2.11**

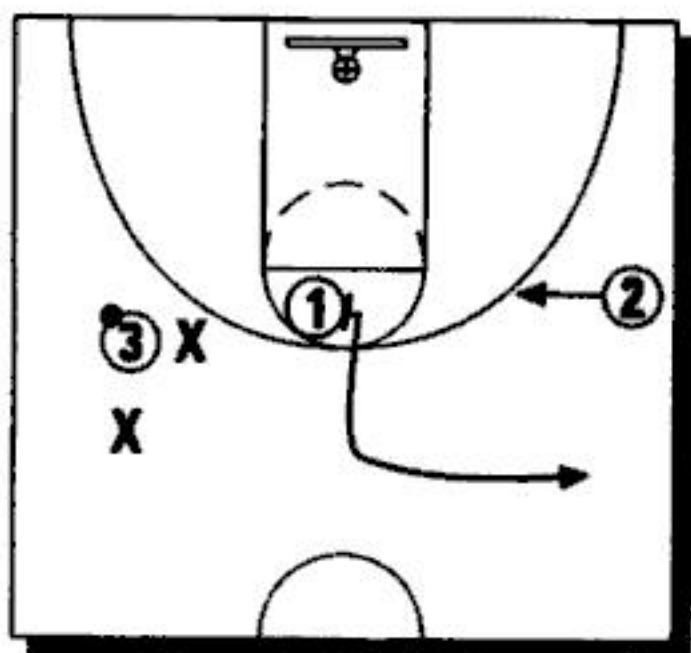


Así es como entrenamos el comienzo de la transición el primer día de entreno. Antes de salir al campo, indico a todas su posición. Luego hago un esquema y al principio estudio las opciones sencillas. Después hablamos de ello, e insisto en la importancia de cómo saque 5 de fondo. La base tiene que empezar en la calle central. Si 1 se va a la banda, quita esta opción a la alero. Todos los días hago el 5 contra 0. Las cinco jugadoras están en la botella. 5 encesta el balón y salimos a contragolpe. Les doy opciones, nadie defiende, y les pido que reboteen siempre que se falle un tiro.



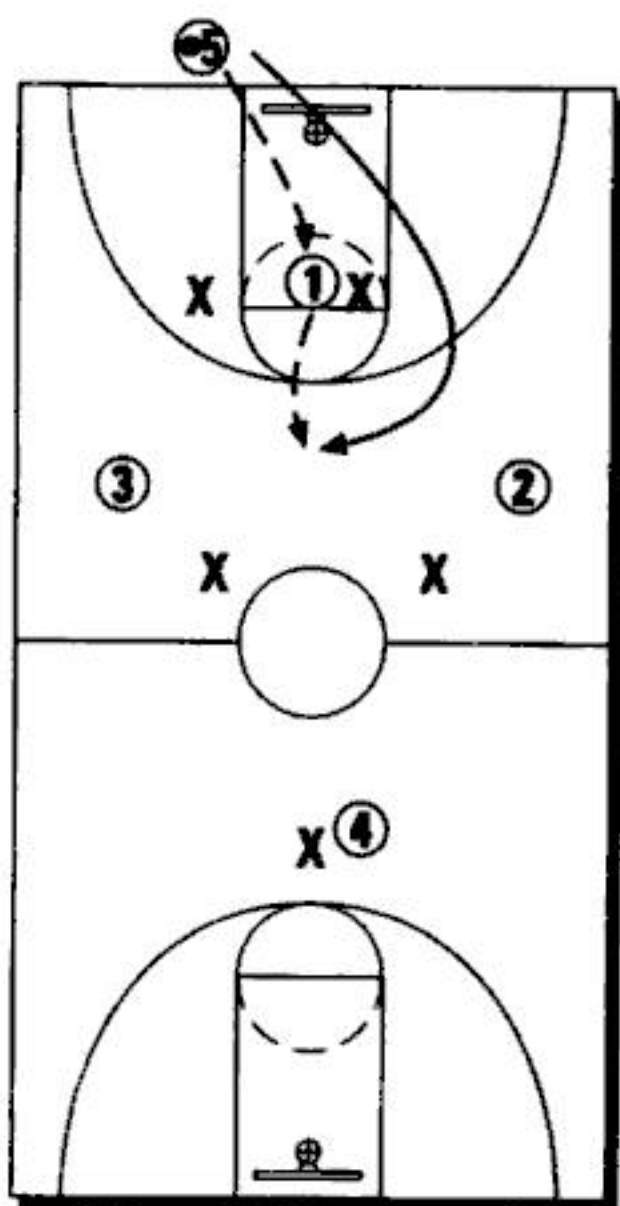
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

**DIAGRAMA 2.14**



Si te presionan y habéis sacado el balón a 3, 1 se aleja y 2 la reemplaza.

**DIAGRAMA 2.15**



Con este sistema, los demás temen presionarte. Sin embargo, supongamos que lo hacen con un 2-2-1. 1 debe bajar para recibir el balón. Le hacen un trap. 5 describe un semicírculo y os aseguro que estará libre para que 1 le pase. 2 y 3 están desmarcadas para el pase de 5. No dejes que 5 drible: recibe, se para, da un salto y pasa a 2 o a 3.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





# DESARROLLO DEL CONTRAATAQUE

**JIM HARRICK**

**A**unque creo que lo hacemos tan bien como cualquiera, nunca he visto a nadie enseñar el contraataque como parte de un todo. He aplicado el contraataque de John Wooden a todos los niveles. A nuestros jugadores les digo que la primera cualidad es escuchar. La segunda, que más vale que tengan buenas manos si quieren que les lance el balón. Cuando están en el campo, quiero que cumplan cinco condiciones básicas. Las llamo las «Cinco principales»:

1. *Postura*. Quiero que mantengan la postura en todo momento, con los pies tan separados como los hombros, el pecho fuera, la espalda recta, la cabeza alta y las rodillas flexionadas (nunca la cintura). No creo que importe mucho cómo tengas los brazos; sí, en cambio, el resto de tu postura.
2. *Concentración*. Concéntrate en todo lo que hagas. Cuando estés en el campo, pásame lo que hayas hecho las dos horas antes.
3. *Rapidez*. Entrenamos la rapidez cada día, tanto las manos como los pies. Queremos ser rápidos en todo lo que hagamos. Rápidos, pero sin prisas. Haz que tus jugadores vayan tan rápido como puedan, pero sin perder el equilibrio ni el control.
4. *Equilibrio* quiere decir que tu cabeza está a igual distancia de los dos pies en todo lo que haces. Tanto si lanzo como si driblo o reboteo, quiero que la cabeza esté a la misma distancia de los dos pies. Dicen que no pueden. Pero ¿qué dicen? No saques la cabeza del punto medio entre los dos pies. Los jugadores con equilibrio juegan; los desequilibrados se sientan. *Rapidez y equilibrio* son los dos factores principales del baloncesto.
5. *Jugar agresivamente*. Yo venía de un campo de pruebas de la NBA. Teníamos un jugador que jugaba con tanta agresividad que parecía que los demás no se movían. Llenó de energía a todos los jugadores de nuestro equipo.

**LAS SIETE ÁREAS FUNDAMENTALES.** Enseñamos estos aspectos todos los días:

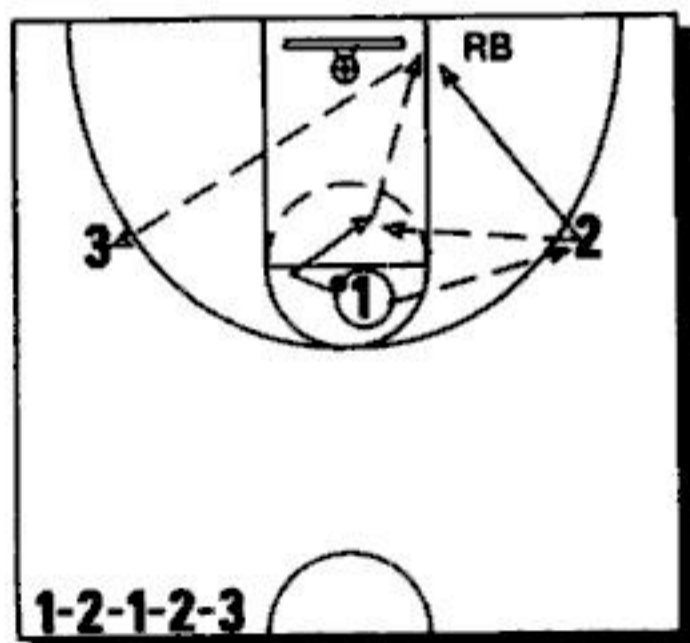
1. Reconocer un buen pase. Cuando un jugador te pasa el balón y encestras, tienes que agradecersele de algún modo.

2. El balón está en el pecho, bajo la barbilla, y los codos hacia afuera. A la vez que mantienes la postura, quiero que el balón toque el pecho. Si lo haces, nadie podrá quitártelo.
3. La parada de salto sobre dos pies. Si me paro cuando estoy driblando, quiero que sea sobre ambos pies, en equilibrio, controlando y con la cabeza bien centrada, listo para pasar o lanzar. Haz un pase con ambas manos. Luego finta un pase y pasa.
4. Corta en V y pide el balón. Todo lo que hacemos durante el ataque empieza con el corte en V. Si el receptor no pide el balón, no se lo des.
5. Da un paso atrás y cambia de mano por delante. Esto descarta el cambio de mano de reverso, en que alguien puede venir por el lado débil y robar el balón. No des la espalda al defensor. Que el balón no suba por encima de la rodilla.
6. Si el balón sube, las manos también. Haz que tus jugadores sitúen con precisión el balón.
7. Sigue el tiro sin bajar los brazos.

Hablemos de la construcción del contraataque. En la NBA, los equipos buenos funcionan porque encestan fácilmente. A los jugadores buenos les gusta hacerlo, y les enseña a pasar y driblar sin detenerse. Te permite interceptar cuando estás detrás. Es verdad que tienes que controlarlo y ser paciente. Alguna que otra vez perderás el balón. Has de comprender y enseñar a elegir bien el tiro, y de qué depende.

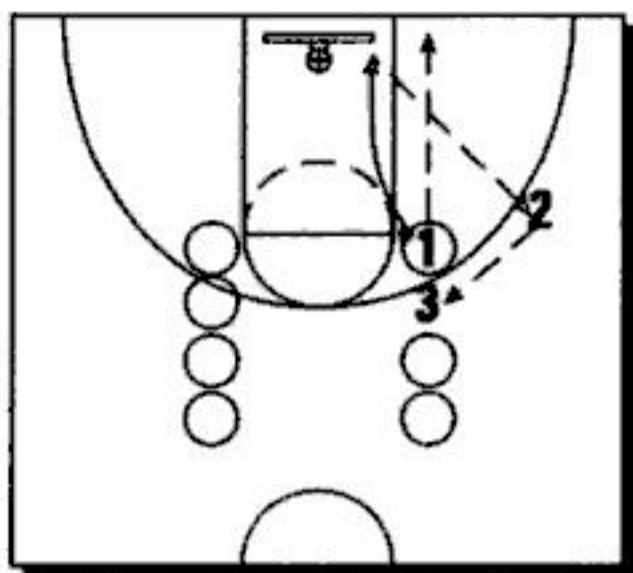
¿Por qué contraatacamos? Porque te enseña a empujar el balón. No hay mejor modo de ponerse en forma. Si los jugadores no pueden correr por toda la pista y cambiar de fondo, tampoco podrán pasar al siguiente nivel. La parte peor tratada del baloncesto es el cierre del rebote y la defensa de transición. Quiero anotar 1/3 del tiempo en mis ataques formales posicionales, otro tercio desde el contraataque y otro tercio del tiempo invertido en defensa. Esto hará que sea difícil vencerte. Antes de que puedas correr, tendrás que rebotear.

### DIAGRAMA 3.1. REBOTE Y PASE DE APERTURA



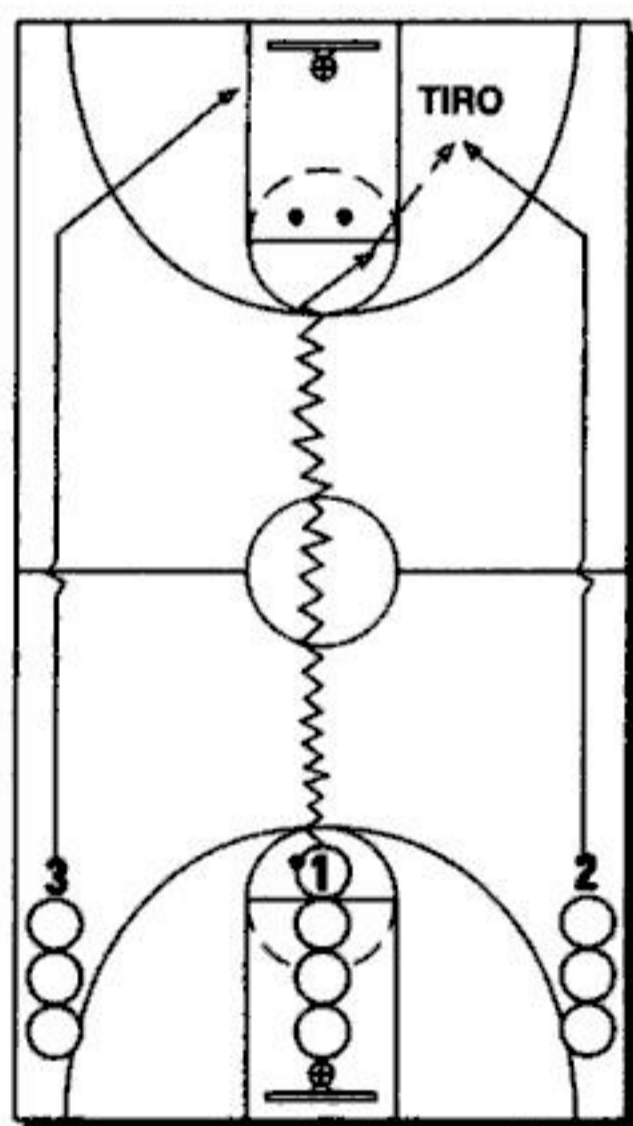
Todos deben hacer un corte en V. 1 pasa a 2. Luego finge que se aleja, va a la línea de tiros libres y recibe una devolución de 2. Después, 1 tira por debajo del hombro el balón al tablero, sobre el rectángulo. 2 rebotea y, cuando está bajando, se gira a medias y hace un pase de apertura a 3. Lo hacemos por ambos lados. El balón sigue esta dirección: 1-2-1-2-3.

### DIAGRAMA 3.2. REBOTE EN DOS FILAS



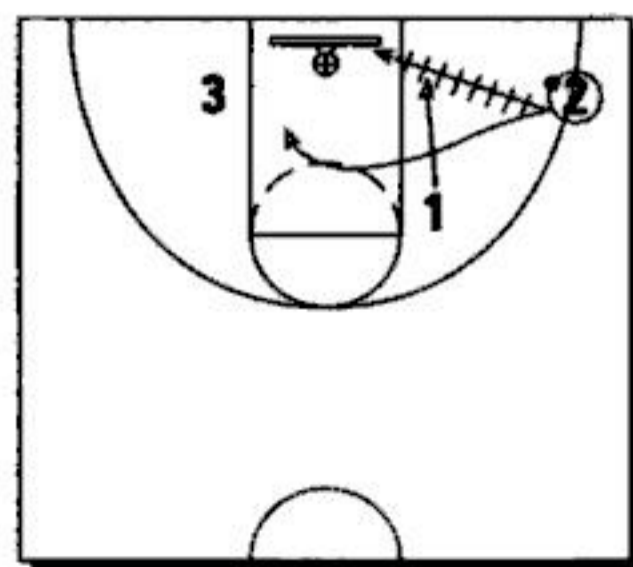
El base tira bajo el hombro el balón al tablero y se hace con su propio rebote. Hace un pase de apertura a 2, que pasa a 3. El rebotador se gira a medias cuando está en el aire. Haz el ejercicio simultáneamente por ambos lados. Intercambia las filas.

### DIAGRAMA 3.3 FLANQUEO



Éste es un ejercicio técnico de contraataque. Volvamos a las siete áreas básicas. 2 y 3 suben al mediocampo tan rápido como puedan. Luego deceleran para tener equilibrio y control, van a la prolongación de la línea de tiros libres, fijan el pie externo y van a las esquinas del tablero con equilibrio y control. 1 dribla con energía tres o cuatro veces y, en la parte superior de la botella, se para de salto sobre ambos pies. Puede pasar o tirar en suspensión. Si pasa, se va al ángulo superior de la zona del lado fuerte. Está listo para recibir un pase de vuelta. El jugador exterior suele tirar en suspensión. El de la otra banda se pone junto a la zona. Se planta, con las manos altas, listo para rebotar.

### DIAGRAMA 3.4

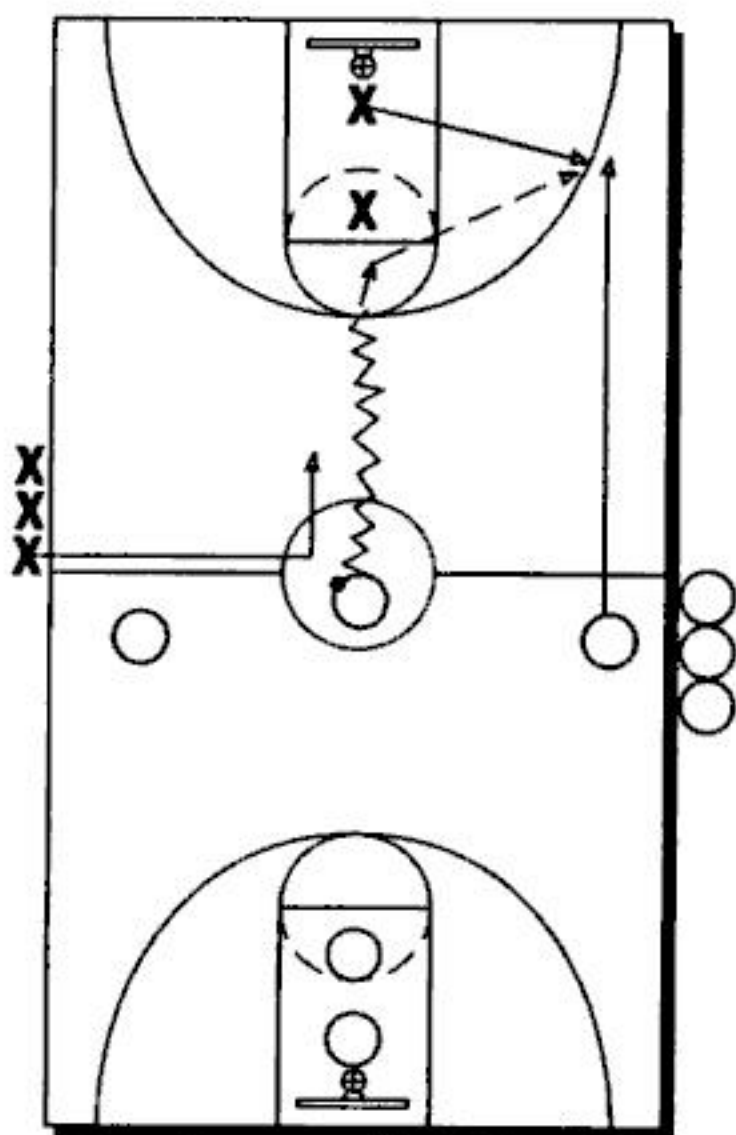


El lanzador va al centro para rebotar; 1 se pone junto a la zona del lado fuerte.



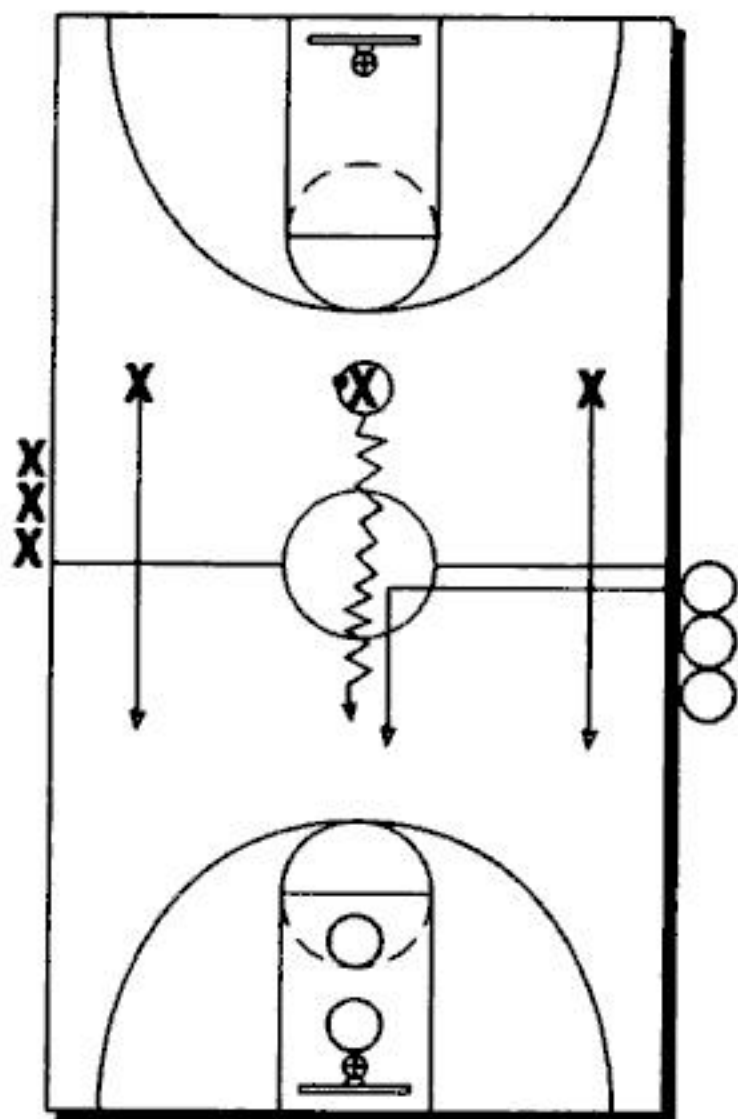
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

### DIAGRAMA 3.7. PREPARACIÓN FÍSICA 3x2



Es un ejercicio 3x2, con un tercer defensor que entra en el mediocampo, toca la pista y luego defiende para que sea un 3x3. El hombre de delante intercepta el primer pase; el de atrás, el pase cruzado, y esperamos que el tráiler se haga con el pase atrás. Así es como nos defendemos del contraataque. Es un ejercicio continuo.

### DIAGRAMA 3.8



Cuando el defensor coge el balón tras una pérdida o un enceste, pasan al ataque y van al campo contrario, donde se hace lo mismo. El tercer hombre sale a defender cuando los atacantes cruzan el mediocampo.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



## ENTRENAR EL CONTRAATAQUE

En este libro renombrados entrenadores de baloncesto explican qué estrategias utilizan para enseñar el contraataque, desarrollar jugadas de tiro rápido sin perder el balón, jugar bajo presión y cómo establecen sus objetivos según las características de sus equipos. Asimismo, a través de claros esquemas y concisas explicaciones, el lector podrá seguir paso a paso el análisis de los sistemas de contraataque que emplean.

ISBN: 84-8019-753-6



9 788480 197533