



escuela
nacional de
entrenadores

CURSO **S**UPERIOR DE **E**NTRENADORES 2006

UD 1. LLEGAR **J**UGANDO

eNTRENAMIENTO **D**EL **L**LEGAR **J**UGANDO



ÍNDICE

1. Introducción

A continuación presentamos los aspectos de entrenamiento más importantes a considerar para el trabajo en cancha del llegar jugando (contraataque, transición y balance defensivo). La estructura del texto que ahora presentamos es a base de cuestiones que te hagan reflexionar e indagar sobre aspectos de esta forma de juego relacionados con el entrenamiento.

Lo hacemos a modo de cuestiones porque nuestro objetivo es ampliar los campos de reflexión de cada uno de los entrenadores, y no el plantear soluciones dogmáticas, algo que por otra parte, estamos seguro de que no existe en nuestro deporte.

2. Cuestiones globales

🏀 ¿Entrenamos la culminación de situaciones claras, o entrenamos para conseguirlas?

- ✓ ¿Creemos en el contraataque?
- ✓ ¿Conviene a las características del equipo?
- ✓ ¿Se ajusta a las características de los jugadores?

🏀 ¿Trabajamos en equipo con el cuerpo técnico?

- ✓ ¿Repartimos responsabilidades con los ayudantes en la corrección?
- ✓ ¿Compatibilizamos el entrenamiento del contraataque con la preparación física: velocidad y resistencia anaeróbica fundamentalmente?

Recordemos que el juego es complejo, que lo parcelamos para entenderlo y poder entrenarlo, pero que aún delegando la preparación física en un entrenador, en cancha se hace un trabajo físico que hay que controlar en equipo.



3. Detalles de entrenamiento

- 🏀 ¿Incluimos el entrenamiento del tiro que se da en estas situaciones de juego en velocidad?
- 🏀 ¿Y el del tiro libre en estado de fatiga en los períodos de descanso?
- 🏀 ¿Controlamos los porcentajes de acierto?
- 🏀 ¿Para qué correcciones es necesario parar la dinámica del ejercicio?
- 🏀 Además de discriminar en las correcciones si el error es de ejecución técnica o de percepción y decisión táctica, ¿planteamos ejercicios que resuelvan estos errores, o sólo nos remitimos a recriminarlo a los jugadores?

4. Construcción del contraataque y balance.

De acuerdo con lo expuesto hasta ahora, a continuación se presentan ejercicios que entrenan el contraataque y el balance en sus distintas formas de manifestarse:

- 🏀 **Ventaja numérica.**
- 🏀 **Ventaja numérica temporal**, simulando la llegada retrasada de uno ó dos alas (implicados en rebote ofensivo), del base (presiona el pase de apertura), o de un poste.
- 🏀 **Ventaja táctica por desajustes defensivos.**
- 🏀 **Ventaja táctica (espacial)** en situaciones de juego rápido hasta 4x4.



Leyenda de ejercicios:

Para aclarar el significado de los símbolos utilizados, sirvámonos de un ejemplo:
(4x2 + 2) x 1/4 recorridos.

- **4x2:** 4 jugadores que atacan contra dos que defienden.
- **+2:** 2 jugadores que llegan retrasados, para lo que hacen una acción que les atrase -tocar una esquina, el fondo...- el tiempo que queramos en función del objetivo del ejercicio, velocidad del jugador... sin que sea irreal por excesivo.
- **X1/4 recorridos:** Significa que se corre la cancha de 1 a 4 veces en función de la capacidad física y de los objetivos del ejercicio, recordando que con cansancio la precisión técnica y táctica (decisiones) se pierde, y que a mayor número de recorridos, mayor riesgo de que el ejercicio pierda calidad porque se den situaciones de ventaja o desventaja muy claras y, por tanto, poco entrenables.

a. Ventaja numérica

Es importante fijar límites temporales y espaciales en la ejecución de estos ejercicios, ¿y el número de pases?

Ejercicios:

- **2x0 + (1x1) x 1/3 recorridos.** Necesitamos 2 pasadores en los fondos para que saquen en caso de canasta.
- **3x0 + (2x1) x 1/3 recorridos.** ¿Rotamos los defensores de forma predeterminada, defiende quien culmina, o un jugador concreto?
- **(3x1) x 1/4 recorridos.** Este ejercicio se puede realizar con 4 jugadores, marcando la norma para determinar quien defiende, o con 9, no bajando a defender quienes atacan (podemos hacer más recorridos, pero no entrenamos el balance). ¿Limitamos el número de pases?
- **(3x2) x 1/4 recorridos.** Este ejercicio es más sencillo si hacemos que un jugador siempre ataque. También podemos realizar este ejercicio con 9 jugadores.

b. Ventaja numérica temporal

- **(4x3)** x 1/4 recorridos. Este ejercicio es más sencillo si hacemos que un jugador siempre ataque. También podemos realizar este ejercicio con 12 jugadores.
- **(4x2)** x 1/4 recorridos. Este ejercicio es más sencillo si hacemos que un jugador siempre ataque. También podemos realizar este ejercicio con 12 jugadores. ¿Limitamos el número de pases?
- **(5x4)** x 1/4 recorridos. Este ejercicio es más sencillo si hacemos que un jugador siempre ataque.
- **(5x3)** x 1/4 recorridos. Este ejercicio es más sencillo si hacemos que un jugador siempre ataque. ¿Limitamos el número de pases?

c. Ventaja Táctica Por Desajustes

Es importante fijar límites temporales en la ejecución de estos ejercicios, ¿y el número de pases?

En estos ejercicios, uno ó dos atacantes tras atacar, antes de hacer balance, tienen que pisar un punto del campo que retrase su llegada un tiempo mínimo para reproducir una situación en la que los atacantes, sólo con velocidad, puedan aprovechar la ventaja numérica.

Con ventaja numérica temporal

Ejercicios:

- **4x0** + (2x1+1) x 1/3 recorridos. Hay 2 parejas.
- **5x0** + (3x1+1) x 1/3 recorridos. Este ejercicio es más sencillo si hacemos que un jugador siempre ataque.
- **(3x1+2)** x 1/4 recorridos. Hay 2 tríos. Si planteamos 3 equipos (9 jugadores, el entrenamiento del balance pierde calidad).

- $(3 \times 2 + 1) \times 1/4$ recorridos. Hay 2 tríos. Si planteamos 3 equipos (9 jugadores, el entrenamiento del balance pierde calidad).
- $(4 \times 2 + 2) \times 1/4$ recorridos. Hay 2 cuartetos. Si planteamos 3 equipos (12 jugadores, el entrenamiento del balance pierde calidad).
- $(4 \times 3 + 1) \times 1/4$ recorridos. Hay 2 cuartetos. Si planteamos 3 equipos (12 jugadores, el entrenamiento del balance pierde calidad).
- $(5 \times 3 + 2) \times 1/4$ recorridos. Hay 2 quintetos.
- $(5 \times 4 + 1) \times 1/4$ recorridos. Hay 2 quintetos.

Sin ventaja numérica.

Ejercicios:

- $1 \times 1 + 1$ con 1 poste (situación de rebote) ó 2 postes (saque tras canasta, 1 apoya en una posible triangulación) para realizar el pase de apertura. Ejercicio típico para bases, que, siendo defendidos en el pase inicial tras canasta o rebote, deben intentar recibir desbordando a su defensor y enfrentarse en el campo ofensivo a otro defensor (+1).

Podemos y debemos variar las situaciones de inicio (posiciones del reboteador y base, del poste repetidor en caso de saque de fondo), las de finalización (qué posición y objetivo tiene el defensa, qué objetivo tiene el atacante), así como las condiciones espacio-temporales en las que se desarrolla (¿el base puede recibir en cualquier punto? ¿Cuánto tiempo tiene para culminar?).

Si no se ha podido aprovechar ninguna ventaja en los ejercicios de ventaja numérica temporal tras la llegada de los 5 defensores, se aprovechan los desajustes que se hayan podido generar:

- $(5 \times 3 + 2) \times 1/4$ recorridos. Hay 2 quintetos.
- $(5 \times 4 + 1) \times 1/4$ recorridos. Hay 2 quintetos.
- $(5 \times 5) \times 1/4$ recorridos. Hay 2 quintetos.

d. Ventaja Táctica Espacial

¿No es más fácil el ataque a menor densidad de defensores?

Los límites temporales a fijar para la finalización de los ejercicios serán más cortos cuanto menor sea el número de jugadores porque antes llegará el resto.

Ejercicios:

- (2x2) x 1/4 recorridos.
- (3x3) x 1/4 recorridos.
- (4x4) x 1/4 recorridos.

5. Construcción De La Transición

Se pueden plantear dos situaciones:

- a. Cerradas (como cualquier otro sistema de ataque)

En este caso, ¿somos conscientes del grado de limitación que supone para el contraataque la necesidad de adoptar una disposición fija para llevar a cabo la transición? ¿Se distingue su entrenamiento del de cualquier otro sistema cerrado?

- b. Abierta (sujeta a normas, conceptos a aplicar en función de la situación táctica)

En este caso, después del trabajo de los conceptos a aplicar (2x2, 3x3...), Planteamos el 5x5 en una progresión que va desde:

- Concesiones defensivas conocidas por ambos equipos (se cede la inversión a través del pase al poste alto, se cede el pase interior al poste bajo, se cierran líneas de pase para que el base sea bloqueado por el poste alto...).
- A otras en las que el equipo atacante las desconoce.
- Hasta situaciones reales de juego, sin concesiones defensivas.

¿En qué momentos es la calidad en la aplicación de la norma, o la lectura adecuada de qué norma aplicar, la que nos guía por esa progresión?

¿Cuántas y que grado de complejidad tienen que tener esas normas? ¿En función de qué deben estar: de quién tenga el balón, de si hay pase interior, de si se puede circular...?

6. Contraataque. Reflexiones por puestos

a. Sobre El Base.

- ¿Qué hace su defensor en el pase de apertura, permite al base cortar ganando el centro, o tiene que recurrir a un balón colgado o al apoyo de un 2º pase?
- ¿Recibe el base el pase con el defensor detrás?
- ¿Qué ventaja tienen los alas? ¿Conduce el balón, o da un pase largo?
- ¿Qué ventaja tienen los postes? ¿En qué circunstancias se asiste y cuándo se hace transición?
- ¿Es capaz de percatarse de las ventajas provocadas por los desajustes?
- ¿Cuándo y cómo ocupa espacios? ¿Cuándo y cómo crea espacios para sí mismo o para otros?: ¿Sabe cuándo acabar penetrando, haciendo un tiro corto, abriéndose para la 2ª oleada, pasando y cortando o abriéndose?



b. Sobre El Alero

- ¿Aprovecha la circunstancia de que su atacante vaya a rebote ofensivo?
- ¿Hay que pasar al base tras rebote defensivo siempre?
- ¿Qué ventaja tienen los postes? ¿En qué circunstancias se asiste y cuándo se hace transición?
- ¿Es capaz de percatarse de las ventajas provocadas por los desajustes?
- ¿Cuándo y cómo ocupa espacios? ¿Cuándo y cómo crea espacios para sí mismo o para otros?: En caso de no recibir pase de finalización, ¿es consciente de las ventajas que conlleva permanecer abiertos (cortes, penetraciones del base, 2ª oleada)?

c. Sobre El Pívor.

- ¿Cómo pasa al base cuando es presionado en la apertura, directamente o busca un apoyo? ¿Ve la opción del pase largo?
- Si se corre la 4ª calle, ¿se orienta bien para recibir pases?
- ¿El 4º jugador se autobloquea dentro de la zona para recibir de exteriores al llegar? ¿Y cuando recibe el poste alto?
- ¿El 5º sabe discriminar cuándo es mejor cortar o quedarse arriba, pedir balón o bloquear al base, invertir o asistir al poste bajo?
- ¿Es capaz de percatarse de las ventajas provocadas por los desajustes?
- ¿Cuándo y cómo ocupa espacios? ¿Cuándo y cómo crea espacios para sí mismo o para otros?: Ala con ventaja en poste bajo, 5º que llega sin defensa.

7. Balance. Reflexiones por puestos

a. Sobre el base

- ¿Saca faltas de ataque ante bases que reciben mal orientados el pase de apertura?
- ¿Presiona el pase de apertura ante bases rápidos y buenos pasadores? ¿Cuántos aleros van al rebote ofensivo?
- ¿Deshace rápidamente los desajustes defensivos?
- ¿Para al base y lo orienta donde se quiere, o es desbordado? ¿Dónde y cómo espera al base?
- ¿Defiende los pases interiores?
- ¿Gana tiempo con fintas defensivas en caso de inferioridad numérica?

b. Sobre el alero

- Si va a rebote ofensivo, ¿repliega y ajusta rápidamente?
- ¿Deshace rápidamente los desajustes defensivos?
- ¿Para penetraciones? ¿Dónde y cómo las frena?
- ¿Defiende los pases interiores?
- ¿Gana tiempo con fintas defensivas en caso de inferioridad numérica?
- ¿Ayuda en la defensa de la 2ª oleada cuando trae ventaja?
- ¿Cede inversiones?



c. Sobre El Pívor.

- ¿Presiona el pase de apertura ante pivots buenos pasadores?
- Si va a rebote ofensivo, ¿repliega y ajusta rápidamente?
- ¿Deshace rápidamente los desajustes defensivos?
- ¿Frena la 2ª oleada e impide pases interiores?
- ¿Gana tiempo con fintas defensivas en caso de inferioridad numérica?
- ¿Cede inversiones?
- En caso de bloqueos, ¿los comunica y defiende con rapidez?

8. Balance. Reflexiones del conjunto del equipo.

- Cuando resta poco tiempo, ¿se ajustan rápido las defensas para evitar tiros o penetraciones fáciles?
- ¿Sabemos cuando hacer faltas tácticas sin conceder canastas y sin que sean antideportivas? ¿Pueden ser contundentes sin ser violentos?
- ¿Alguien se relaja tras una canasta?

9. Transición. Reflexiones sobre su entrenamiento.

- ¿Dominamos el contraataque cuando la entrenamos?
- Si planteamos la transición sistemáticamente tras canasta o tiro libre, ¿coartamos la posibilidad del contraataque?
- ¿Planteamos la transición como un sistema cerrado, o como normas a aplicar en función de la situación táctica?
- Si planteamos unas normas, ¿cómo las entrenamos, seguimos algún tipo de progresión? ¿Son sencillas como para interpretarlas y aplicarlas con rapidez?
- ¿Planteamos transiciones de más de 8", 3 ó 4 pases?
- ¿La transición enlaza con continuidad con el resto del ataque?