

EL CONTRAATAQUE.

LA PRIMERA OPCIÓN DEL ATAQUE.



CURSO DE ENTRENADOR SUPERIOR 2008 – MÁLAGA

PROYECTO FINAL

JAVIER SÁNCHEZ VÁZQUEZ

Índice

1.- Introducción	3
2.- Aspectos a tener en cuenta sobre el contraataque.....	4
3.- Características de un buen contraataque.	5
4.- Ventajas y desventajas del contraataque.....	7
4.1.-Ventajas	7
4.2.- Desventajas.....	8
5.- Entrenando el contraataque.....	10
5.1.- Metodología.....	10
5.2.- Recuperación de balón y primer pase de contraataque.	12
5.3.- Distribución de calles y transporte del balón.	23
5.4.- Finalización y transición.	29
5.4.1.- Finalización.....	29
5.4.2.- Transición	35
5.5.- Desarrollo Técnico.....	39
6.- Conclusiones.	40
7.- Bibliografía.	43

1.- Introducción

El contraataque debe ser considerado como la primera acción ofensiva, y bien ejecutado es de las herramientas más eficaces de nuestro repertorio ofensivo. Aunque puede parecer simple y sencillo de ejecutar el contraataque requiere, como el resto de nuestros recursos tácticos, preparación y entrenamiento.

Para poder hablar de contraataque lo primero que tenemos que hacer es definir que es el contraataque. Podemos decir que el contraataque consiste en, *una vez recuperada la posesión del balón, alcanzar la canasta contraria lo más rápido posible y en situaciones de ventaja*. Aquí debemos hacer hincapié en que las ventajas que puede darnos el contraataque no son sólo numéricas, también si llegamos en igualdad numérica disponemos de ventajas al aumentar los espacios disponibles para el ataque. Al haber un menor número de jugadores en el espacio defensivo estos verán reducido el porcentaje de pista que pueden controlar dando al ataque una mayor facilidad de movimientos. Asimismo en estas situaciones nos encontramos con la ayuda que supone que el equipo contrario no pueda organizar su sistema defensivo. Por lo tanto debemos dejar de cometer el error común que considera sólo situaciones de ventajas a las de superioridad numérica.

Aunque la definición de contraataque es bastante sencilla y la ejecución pueda parecer algo trivial a los profanos, el contraataque es una faceta del juego que posee un cierto grado de complejidad. Es por tanto necesario para realizar correctamente el contraataque conocer en que consiste, los principios en los que se basa, aspectos a considerar, como ha de ejecutarse, las diferentes fases de las que consta, ventajas y desventajas que podemos encontrar y como afrontar las situaciones de ventaja y desventaja para conseguir una finalización óptima o en caso contrario estar en condiciones de iniciar nuestro juego posicional sin que este sufra una penalización.

Debemos asimismo entender que el contraataque no es una situación que se de aislada durante el juego y que gran parte del éxito de un buen contraataque reside en la

capacidad para recuperar la posesión del balón e **inmediatamente** pasar de estar defendiendo a atacar con agresividad el aro rival. Asimismo las situaciones que dan lugar a un contraataque son diversas y debemos estar preparados para reaccionar ante cada una de ellas.

Por consiguiente, vamos a exponer primero los aspectos a tener en cuenta sobre el contraataque y las ventajas y desventajas que conlleva este tipo de juego. Vamos a analizar cada una de las situaciones que dan origen a un contraataque. Estudiaremos las fases de las que consta para posteriormente ver como podemos entrenar las situaciones de contraataque y llevarlo a la práctica con nuestros equipos dotando a nuestros jugadores de las herramientas tácticas y técnicas necesarias para poder reaccionar de una manera adecuada a las respuestas defensivas que podamos encontrarnos. El contraataque es una fase del juego de velocidad de ejecución máxima y nuestros jugadores deben estar preparados para leer las situaciones del juego que se les puedan presentar, realizar una toma de decisiones correcta y ejecutar técnicamente a la máxima velocidad posible. Cualquier duda o retraso en cualquiera de estas acciones (lectura-toma de decisión-ejecución) puede llevar desde la pérdida de la posible ventaja a la pérdida de la posesión del balón, de ahí la importancia de haber previsto y entrenado las situaciones que nos podemos encontrar.

2.- Aspectos a tener en cuenta sobre el contraataque.

- Psicológico. Los jugadores han de conocer las consecuencias positivas de la realización de un contraataque. Deben estar concentrados para pasar de la defensa al ataque de manera instantánea.
- Físico. Se requiere una buena condición física para poder realizar un juego de contraataque, especialmente de los siguientes factores de la condición física:
 - Velocidad de reacción. Para llegar a la zona de ataque antes que la defensa.

- Resistencia a la velocidad. Para ser capaces de repetir y aumentar la frecuencia de estas acciones.
- Potencia. Para saltar al rebote, recuperar balones, lanzar pases largos con precisión y distancia.
- Defensivo. Para poder obtener un rendimiento óptimo del juego de contraataque es necesario contar con una buena defensa que nos permita incrementar el número de opciones que tenemos en un partido para poder ejecutar el contraataque. Es especial queremos conseguir balones robados y tiros forzados y en mala posición del equipo contrario.
- Ofensivo. Como ya hemos comentado necesitamos tener una buena técnica individual, así como buenos conceptos de táctica tanto individual como colectiva. El bote, el pase y las finalizaciones en el aspecto técnico y las situaciones de 2x1, 2x2, 3x1, 3x2 y 3x3 en el aspecto táctico son fundamentales para poder alcanzar nuestros objetivos.

3.- Características de un buen contraataque.

- Un buen contraataque debe empezar por una buena defensa del hombre con balón y de las líneas de pase. Es fundamental que podamos controlar el rebote defensivo.
- Es importante la puesta rápida del balón en juego desde fondo o banda. Debemos intentar dar con precisión el primer pase de contraataque por encima de la línea de tiros libres para intentar obtener una superioridad numérica desde el inicio.
- Rapidez de ejecución. El contraataque suele ser una acción de muy corta duración y por lo tanto requiere ser ejecutado con rapidez, ya que un contraataque lento no es eficaz.

- Correr por delante del balón y llegadas desde atrás. Es fundamental que haya jugadores corriendo por delante del balón así como que los jugadores que salieron últimos acompañen el contraataque pues su llegada por detrás del balón suele ofrecer buenas opciones de finalización.
- Se debe desarrollar en situaciones de superioridad o igualdad numérica que son las que nos proporcionan ventaja. Si estamos en inferioridad numérica debemos detener el contraataque e iniciar un ataque estático.
- Es la primera opción que se debe buscar cuando recuperamos el balón. Se debe lanzar el contraataque siempre, y luego decidir si tenemos ventaja para finalizar o esperar para jugar en posicional.
- Se debe ejecutar de modo organizado. Cada jugador debe tener una función en el desarrollo del contraataque y conocer las funciones de cada uno de los compañeros para alcanzar la alta velocidad de ejecución que requieren este tipo de acciones. Es muy importante ocupar las calles y ampliar en la medida de lo posible el espacio por el que debe preocuparse la defensa.
- La finalización debe llegar con un número limitado de pases, que deben ser sencillos y de bajo riesgo. En el momento en que los pases son de alto riesgo se debe parar el contraataque.
- Tener preparado el balance defensivo. Es necesario que la distribución de jugadores en el contraataque tenga en cuenta que en el desarrollo del mismo podemos perder el balón y que estemos en condiciones de responder ante un posible contraataque rival.

4.- Ventajas y desventajas del contraataque.

Como cualquier otra acción del juego el uso de contraataque lleva aparejadas una serie de ventajas y desventajas. En este apartado vamos a analizar tanto unas como otras.

4.1.-Ventajas

- Permite conseguir tiros cercanos a canasta, con escasa oposición, relativamente fáciles y consumiendo poco tiempo de juego.
- Cada jugador de nuestro equipo está capacitado para conseguir este tipo de canastas.
- Se aumenta el número de posesiones en un intervalo de tiempo y la cantidad de puntos anotados por cada posesión.
- Estimula a nuestros jugadores al tiempo que desmoraliza al equipo contrario cuando conseguimos anotar con facilidad.
- Predispone al jugador a estar muy concentrado y activo.
- Ayuda a la mejora de la capacidad técnica y táctica de nuestros jugadores pues las acciones de contraataque han de decidirse y realizarse muy rápidamente.
- Ayuda a conseguir un buen acondicionamiento físico de nuestros jugadores.
- Provoca un menor desgaste físico en nuestros jugadores. Si bien es cierto que se necesita una buena condición física para jugar al alto ritmo que demanda este tipo de juego, los ataques son más cortos y nos evitamos los golpes y

contusiones que se pueden originar en los contactos que se producen en el juego posicional.

- Obliga al equipo contrario a mantener al máximo la concentración y a realizar el balance defensivo a un ritmo alto de juego. Puede suponer una gran ventaja si el equipo contrario cuenta con una rotación corta, tiene jugadores en mala forma física o que estén jugando mermados por algún problema físico o de salud.
- Se consigue una mentalidad agresiva en el equipo partiendo desde el trabajo defensivo. Si bien es cierto que una buena defensa es también fundamental si queremos jugar de una forma más posicional cuando jugamos al contraataque la recompensa a ese trabajo defensivo es muy evidente para el jugador lo que puede provocar que nuestros jugadores se involucren con más intensidad en el trabajo defensivo
- Anula las ventajas tácticas defensivas del equipo contrario al impedir que se forme la defensa. Es la manera más simple de superar defensas zonales o presionantes que nos estén provocando problemas.
- Limita la desventaja de altura que puede tener un equipo si conseguimos anotar antes de que lleguen sus hombres altos a la defensa.
- Es un juego vistoso y agradable tanto para el espectador como para el jugador.

4.2.- Desventajas

- Pueden aparecer tendencias en los jugadores a precipitarse y a tomar malas decisiones aumentando el número de errores.
- Puede provocar la toma de demasiados riesgos defensivos ante el deseo de nuestros jugadores de recuperar el balón.

- Se puede perder capacidad de rebote al confundir los tiempos y empezar a posicionarnos para correr el contraataque antes de capturar el rebote.
- Requiere una buena condición física para aguantar el alto ritmo de juego que vamos a exigir a nuestros jugadores.
- Puede provocar situaciones de contraataque en contra al aumentar el número de errores cometidos, podemos llegar a caer en la precipitación y la desorganización.
- Necesitaremos una rotación amplia de jugadores si queremos mantener el ritmo que exige este tipo de juego a lo largo de un partido y especialmente de una temporada.
- Podemos tener dificultades con nuestro juego estático al ir perdiendo los jugadores los hábitos requeridos para llevar a cabo un buen juego posicional. Se verá especialmente incrementado cuando juguemos con equipos con un juego muy esquematizado y ordenado y que tengan un ritmo de juego lento.
- Puede provocar situaciones de exceso de individualismo.
- Al no partir desde situaciones organizadas es difícil de entrenar todas las posibles opciones iniciales que nos podemos encontrar. Por lo tanto es frecuente que los jugadores deban improvisar y organizarse en función de cómo y cuando se ha recuperado el balón.
- Disminuye el número de faltas que recibimos del equipo contrario en relación con las que se producen en situaciones de juego estático.

5.- Entrenando el contraataque.

5.1.- Metodología

Muchas veces realizamos los ejercicios de contraataque como un trabajo para empezar o finalizar los entrenamientos, para calentar o para realizar un entrenamiento con ritmo. Con esto lo único que conseguimos la mayoría de las veces es que los jugadores se pasen el entrenamiento corriendo arriba y abajo sin ninguna finalidad o sentido. Aparece además el riesgo de perder intensidad, concentración y que estos ejercicios se conviertan en algo rutinario y monótono.

Para que podamos aprovechar el trabajo es necesario:

- Estimular continuamente el aspecto competitivo y no dejar pasar por alto ninguna opción realizada sin ir al aro con agresividad ya que debemos conseguir el hábito de ejecutar el contraataque con agresividad.
- Corregir los errores. Muchas veces dejamos pasar errores graves porque no queremos cortar el ritmo de trabajo y no tenemos en cuenta que por mucha intensidad que tenga el trabajo si este se está realizando incorrectamente no nos va a reportar ningún beneficio. Los jugadores estarían adquiriendo malos hábitos por estas acciones realizadas incorrectamente. Una buena forma de evitar estos problemas es que cuando se introduzcan los ejercicios por primera vez invirtamos tiempo en que se realicen correctamente, aunque tengamos que parar, para poco a poco ir realizando las correcciones sobre la marcha sin que haya necesidad de detener el ejercicio. El tiempo que invirtamos al principio para que el trabajo se realice correctamente será un tiempo bien invertido pues nos va a permitir que más adelante no tengamos que detenernos frecuentemente porque los jugadores en esas primeras ocasiones adquirieron hábitos derivados de una incorrecta realización de los ejercicios.

- Es necesario que los jugadores entiendan que es una parte del juego que valoramos y que es importante, necesitamos de su implicación e intensidad en el trabajo para que podamos tener éxito.

- La planificación de los entrenamientos tiene que incluir un trabajo progresivo, serio y coherente. Para trabajar el contraataque podemos utilizar el método analítico progresivo ya que resulta muy útil la división de la tarea en partes más simples para posteriormente ir ensamblando estas tareas más simples hasta llegar a tener una situación de contraataque completo, donde ya podríamos entrenar el contraataque de manera global. Como quiera que el contraataque no es algo aislado dentro del baloncesto su entrenamiento nos permite al mismo tiempo la posibilidad de entrenar otros aspectos del juego, por lo que podemos adaptar cada sesión para mejorar en otras áreas del juego como objetivo secundario de los ejercicios.

- Las fases en las que podemos dividir el contraataque son las siguientes:
 - Recuperación del balón (robo de balón, rebote defensivo, saque tras canasta recibida, etc.) y primer pase de contraataque. Se desarrolla en el primer tercio de la pista y su ejecución rápida y con precisión es fundamental para tener éxito.
 - Ocupación de calles y transporte del balón. Se desarrolla en el tercio central del campo y necesitamos una buena distribución de los jugadores para dificultar el máximo posible el trabajo de la defensa así como para que el balón pueda llegar con seguridad hacia las posiciones de finalización.
 - Finalización o transición. Transcurre en el tercio final del campo, desde el momento en el que alcanzamos posiciones desde las que realizar un tiro. Es importante saber identificar las situaciones y aprovechar las ventajas, así como jugar la transición hacia nuestro juego posicional si no se nos presenta la ocasión de anotar rápido.

- Dentro del entrenamiento del contraataque tenemos que trabajar especialmente los siguientes aspectos:
 - Desarrollo técnico de los jugadores.
 - Desarrollo táctico y toma de decisiones.
 - ◆ Lectura del juego. Evaluar situaciones de ventaja/desventaja.
 - ◆ Situaciones sin oposición.
 - ◆ Situaciones en superioridad numérica (2x1, 3x2, 4x3).
 - ◆ Situaciones en igualdad numérica (1x1, 2x2, 3x3, 4x4).
 - ◆ Situaciones de desventaja.
 - ◆ Transición para anotar y como preparación del ataque estático.

5.2.- Recuperación de balón y primer pase de contraataque.

Cada unas de las acciones por las cuales recuperamos la posesión del balón pueden dar lugar a un contraataque, aunque la probabilidad de que podamos finalizarlo en canasta no es igual para cada uno de los casos. Expondremos estas situaciones en orden de probabilidad creciente. Descartamos inicialmente cualquier situación de recuperación del balón tras falta personal pues al tener el árbitro que indicar a la mesa el jugador y el motivo por el que se señala dicha falta el equipo contrario tiene tiempo más que de sobra de realizar el balance defensivo e impedir el contraataque.

- Salto entre dos. Con el cambio de normas y la regla de la posesión alterna sólo se produce un salto en cada partido, pero puede dar origen a un contraataque.
- Las situaciones de balón detenido por violación (fuera de banda, pasos, zonas, final de posesión, etc.) durante el ataque del equipo contrario. Las probabilidades de realizar un contraataque no son muy elevadas ya que el árbitro debe tocar el balón antes de que podamos ponerlo en juego, lo que da a la defensa la posibilidad de realizar un balance defensivo correcto. Aún así se dan situaciones en las que se puede conseguir una acción de contraataque.

- Tras canasta recibida. Es una acción de puesta del balón en juego, pero al no tener que tocar los árbitros el balón para iniciar el juego nos da la posibilidad de iniciar una acción de contraataque. Esta situación se puede ver favorecida por la momentánea pérdida de concentración y relajación del equipo que anota la canasta.
- Tras rebote defensivo. Es la situación que más se suele trabajar pues es la forma más habitual de recuperar la posesión del balón. La mejor opción de contraataque se da cuando el base es el que consigue el rebote de un rechace largo pues nos ahorramos el primer pase de contraataque y solemos encontrarnos directamente en situaciones de superioridad. La peor opción suele venir del rebote de un tiro libre ya que el equipo contrario se encuentra posicionado para realizar el balance defensivo. Entre estos dos extremos nos encontraremos con una gran cantidad de situaciones y es por eso que es la opción más compleja a la hora de entrenar.
- Tras robo de balón. Es la que nos da la opción de contraataque más clara pues suele originarse con el equipo contrario mal posicionado para el balance defensivo. Suelen darse situaciones muy claras de ventaja y con relativa frecuencia podemos llegar al aro sin oposición.

Una vez identificadas las distintas formas que tenemos de recuperar la posesión del balón debemos exponer la forma de actuar ante cada una de ellas.

En el caso de las opciones de puesta en juego del balón podemos tratarlas todas por igual y definir el jugador que saca, el receptor del primer pase y como se ocupan las calles de una forma “mecánica” ya que es una situación cerrada y en la que vamos a poder organizarnos, si bien es muy importante que esa organización se realice de la forma más rápida posible. Habrá que preparar respuestas adecuadas ante la posibilidad de sufrir defensas presionantes, aunque siempre dando prioridad a sacar rápido y evitar que la defensa pueda colocarse.

En el caso de los robos de balón nos encontramos ya con varias opciones que podríamos agrupar en dos grandes conjuntos. Los robos del balón lejos del aro y los robos de balón en las proximidades del aro.

- Los robos de balón que se producen lejos del aro suelen ser situaciones de ventaja inmediata al ser normalmente un jugador que puede transportar el balón el que lo recupera (nos ahorramos el primer pase) y porque deja a muchos rivales atrás en el momento de hacerse con el balón. No requiere de un excesivo trabajo táctico porque nos encontramos cerca del medio campo en situaciones de 1x0, 2x0, 2x1, 3x1 o 3x2 por lo que a partir de un trabajo de finalización en superioridad numérica cualquier jugador puede ejecutar con efectividad este tipo de situaciones.

- Los robos de balón que se producen en las proximidades del aro suelen ser en los intentos de pase para jugar interior, pase a un corte o en penetraciones. Se puede tratar de una manera muy similar a la que se produce en el rebote defensivo ya que no da lugar a situaciones tan claras de ventaja por varios motivos:
 - El jugador que recupera el balón suele ser un jugador interior que debe buscar un primer pase de contraataque.
 - Suele haber jugadores rivales y propios por delante y en las proximidades del balón.
 - Suele ocurrir que el balón no puede conseguirse de una manera limpia y se puede tardar en asegurar la posesión del balón lo que retarda el inicio del contraataque.

Por último nos quedan las situaciones de rebote defensivo. Desde mi punto de vista esta opción es la que más debemos de trabajar, ya que además de ser la más habitual nos sirve para preparar otras situaciones ya que es más fácil para los jugadores entrenar otras salidas una vez que conocen y entienden la del rebote defensivo. Por lo tanto vamos a hacer especial hincapié en esta opción y vamos a entrar en detalles de cómo trabajar y

mejorar este aspecto del contraataque. Para entrenar este escenario debemos considerar las siguientes cuestiones:

- Cualquier jugador puede capturar el rebote. La mayor parte de los rebotes van a ser capturados por los jugadores altos, pero algunos rebotes son capturados por jugadores no habituales.
- El rebote puede producirse en cualquier lugar del campo defensivo, pero podemos dividir las situaciones en dos:
 - Rebote corte. El balón lo recogemos cerca del aro. Puede conseguirse con un buen timing de salto si hemos cerrado previamente al jugador atacante. Es la situación más frecuente y el balón suele acabar en manos de los jugadores interiores del equipo.
 - Rebote largo. El balón sale rebotado fuera de la zona, en ocasiones incluso llegando a botar antes de ser recogido. Debemos implicar a todos nuestros jugadores en la captura de estos rebotes, pero especialmente a los jugadores pequeños ya que si ellos son capaces de recoger estos rechaces podemos conseguir opciones claras de contraataque.

Como estamos entrenando una parte muy concreta del contraataque podemos trabajar sobre los detalles, como el tipo de pase que queremos, las zonas donde queremos dar el primer pase, quienes serán los receptores de los pases, etc.

Es importante incidir sobre el aspecto técnico de las acciones que vamos a realizar para que de esta forma podamos avanzar en nuestro trabajo sin tener que preocuparnos porque nuestros jugadores no poseen las habilidades técnicas que necesitamos.

En el caso del rebote hay ciertas características del jugador que le ayudan a ser un buen reboteador, como son la altura, la envergadura, la corpulencia y la capacidad de salto. De todas estas cualidades físicas la única que podemos trabajar es la capacidad de salto así que debemos tenerlo en cuenta en nuestra preparación física.

También es importante la sincronización del salto (timing) con la trayectoria del balón. Podemos trabajarlo lanzando el balón a tablero y cogiéndolo lo más arriba posible. Aprovecharemos para trabajar la técnica, incidiendo en el agarre fuerte del balón y la protección del mismo. Debemos asimismo trabajar sobre como cerrar el rebote y añadir el componente competitivo por lo que un buen ejemplo de ejercicio para trabajar el rebote y el primer pase del contraataque sería el siguiente:

- Colocamos dos jugadores en el tiro libre, entre dos y cuatro dentro de la zona y una fila fuera del campo con el resto de jugadores. El jugador que lleve más tiempo en la línea de tiros libres lanza y los que se encuentran en la zona pelearán por el rebote. (Diagrama 1).
- El tirador una vez realizado el lanzamiento se abrirá a la banda para recibir el primer pase de contraataque, dando la espalda a la banda y en la prolongación del tiro libre. El jugador que captura el rebote pasa al que espera y se va a la línea del tiro libre, mientras el que recibió el pase sale a toda velocidad hacia la canasta contraria a anotar una bandeja. (Diagrama 2)
- Entra un jugador a la zona desde la fila situada fuera del campo, el jugador que entró a canasta pasa el balón a los tiradores y va a la fila que hay fuera de la pista y volvemos a lanzar. (Diagramas 3 y 4)

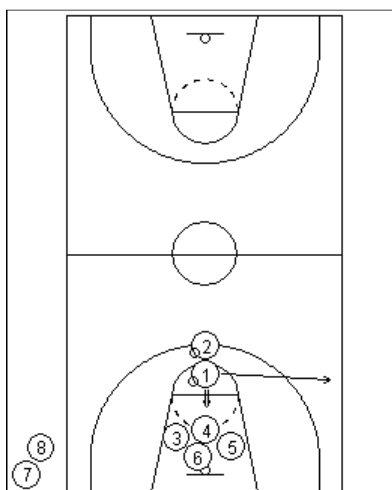


Diagrama 1

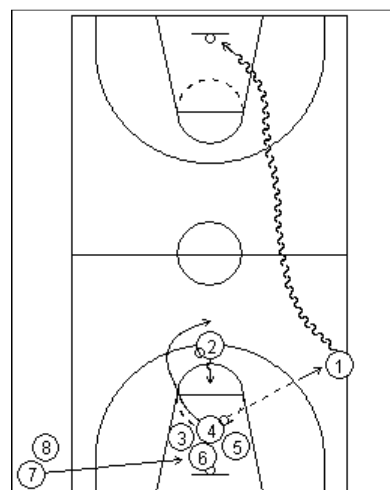


Diagrama 2

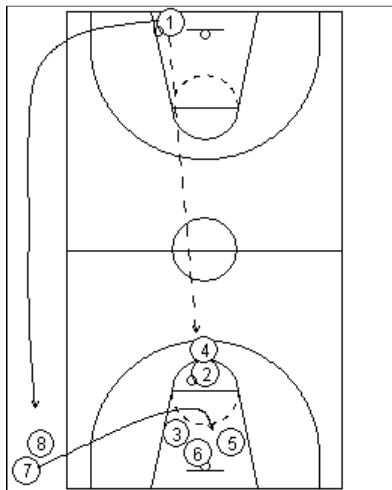


Diagrama 3

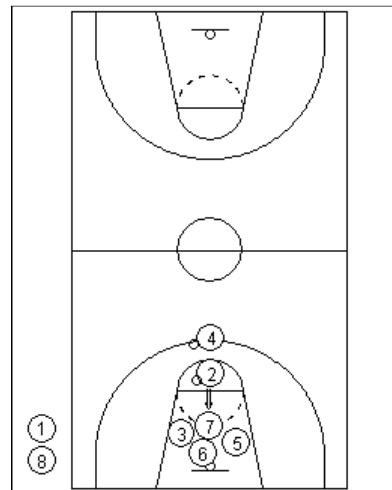


Diagrama 4

Debemos prestar especial atención a los siguientes detalles sobre el primer pase del contraataque:

- Evitar que los bases vayan a recibir mano a mano o a la espalda del reboteador. Debemos conseguir que pidan el balón cerca de la banda y por encima del tiro libre.
- Evitar que los hombres altos se entretengan intentando dar un pase largo, ya que si no se presenta la opción perdemos la oportunidad de dar un primer pase de apertura rápido. Debemos intentar dar este pase de apertura como primera opción y en caso de no poderlo dar, entonces, mirar las opciones de pase largo o incluso salir en bote si el jugador tiene la habilidad para hacerlo.
- Para ser eficaces debemos dar uno de los siguientes pases, todos tienen en común que debemos tratar de girarnos en el aire mientras caemos para estar encarados hacia el aro contrario una vez que estemos en el suelo:
 - Mientras giramos y antes de caer al suelo un pase sobre la cabeza con dos manos.
 - Después de capturar el rebote y una vez en el suelo, pase de béisbol hacia la banda mientras pivotamos.

- Después de capturar el rebote y una vez en el suelo, tras pivotar pase de béisbol con el brazo extendido.
- Haciendo el mismo movimiento que en los dos apartados anteriores, pero fintando el pase, pivotando y pasando con la mano contraria para evitar al defensor.

Podemos trabajar este primer pase de contraataque con los siguientes ejercicios, primero sin oposición y después con oposición:

- Colocamos tres jugadores en fila frente al tablero (1,2 y 3). (Diagrama 5)
- 1 lanza el balón contra el tablero y corre el contraataque por la calle lateral contraria. 2 palmea y se abre para recibir el primer pase. 3 rebotea, pasa a 2 y corre por la calle central tras él. (Diagramas 5, 6 y 7)
- El entrenador decide que jugador debe acabar el contraataque de entre las opciones que queramos entrenar. Puede decidir que acabe el alero, que este penetre y pase al otro alero para un tiro o una segunda penetración o podemos darle el balón al tercer hombre en el corte. (Diagrama 8)

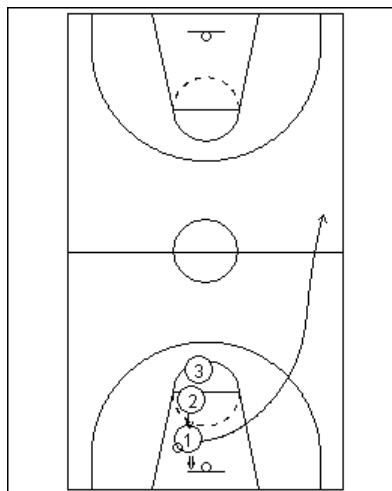


Diagrama 5

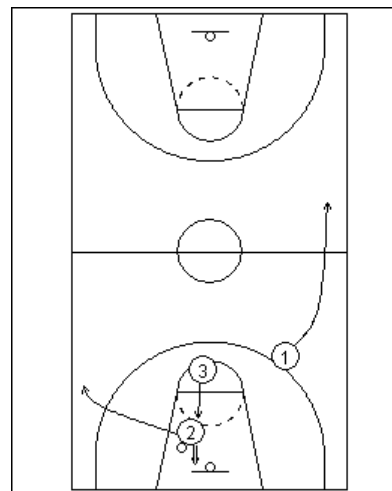


Diagrama 6

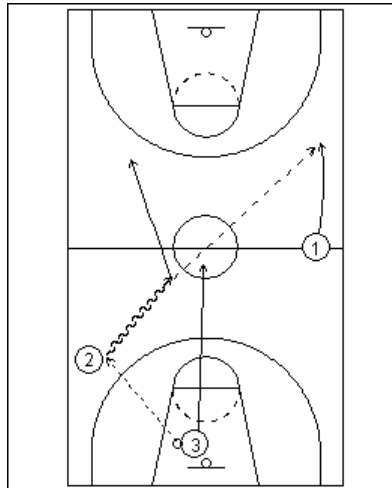


Diagrama 7

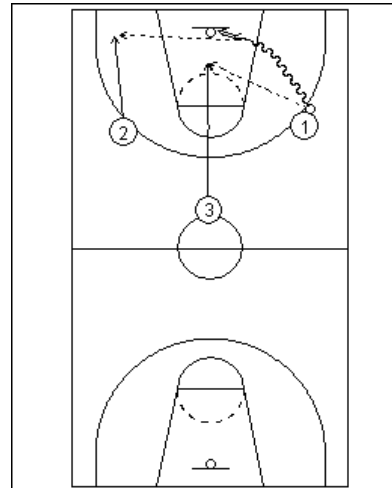


Diagrama 8

- Colocaremos dos filas frente al tablero, una a cada lado del aro, con los jugadores distribuidos en dos equipos (A y B) de tres y de forma que en cada fila al empezar el ejercicio no haya dos jugadores seguidos del mismo equipo. (Diagrama 9)
- Con un balón los jugadores harán palmeos contra el tablero de manera que el siguiente palmeo lo haga el primer jugador de la fila contraria. Cada jugador tras palmear vuelve a su misma fila. (Diagramas 9 y 10)
- Cuando el entrenador de la señal el jugador al que le tocarse palmear rebotea, uno de sus compañeros debe abrirse para recibir el primer pase y el otro correrá por la banda contraria. Los jugadores del equipo contrario deben ir a hacer 2x1 al jugador que reboteo y defender el primer pase. (Diagrama 11)
- Es de suma importancia dar bien el primer pase ya que si lo consigue el equipo atacante va ha encontrarse que el 2x1 le ha dado ventaja. Se debe intentar aprovechar esta ventaja para anotar en superioridad, es muy importante ir rápido hacia el aro y no darle opción a los defensores a recuperar. El haber realizado previamente el ejercicio sin oposición debería ayudarnos ahora para ejecutar el contraataque lo suficientemente rápido como para no perder la ventaja. (Diagrama 12)

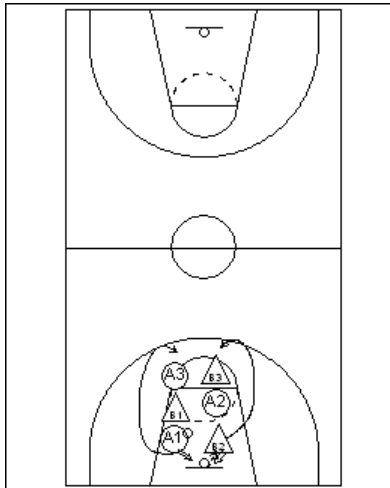


Diagrama 9

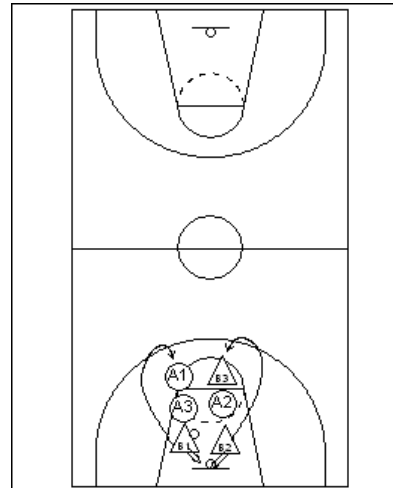


Diagrama 10

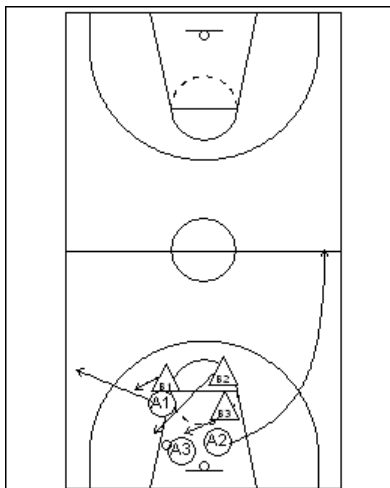


Diagrama 11

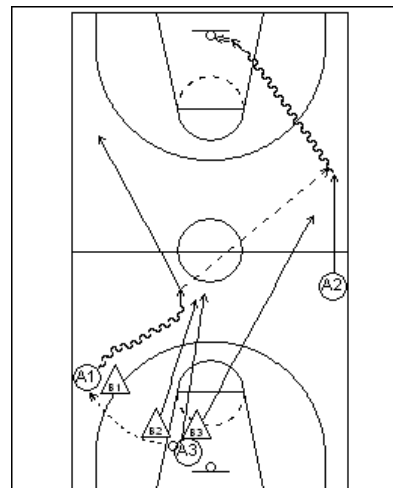


Diagrama 12

- Colocamos tres atacantes (A1, A2, A3) y tres defensores (B1, B2, B3) en media pista. Colocamos tres defensores esperando en el campo contrario dos en la zona (C1, C2) y otro en medio campo (C3). (Diagrama 13)
- Jugamos un 3x3 hasta que el equipo defensor (B) consiga el rebote. Si el equipo atacante (A) coge el rebote sigue tirando hasta que 'B' consiga el rebote. El balón anotado se considerará como si fuera un rebote, es decir, el equipo que atrape el balón tras canasta actuará como si hubiese conseguido un rebote. (Diagramas 13 y 14).

- Cuando B consigue el rebote tiene que tratar de dar un pase de contraataque rápido ya que A va a hacer 2x1 al jugador que reboteo y el jugador restante de A intentará robar el pase. (Diagramas 15, 16 y 17).
- B jugará contra C una situación de superioridad numérica temporal, ya que C3 se incorporará a la defensa cuando indique el entrenador. Igual que antes jugamos hasta que C3 consiga el rebote y volveríamos a la situación inicial pero con C atacando 3x3 contra A, y B esperando. (Diagramas 18, 19 y 20)

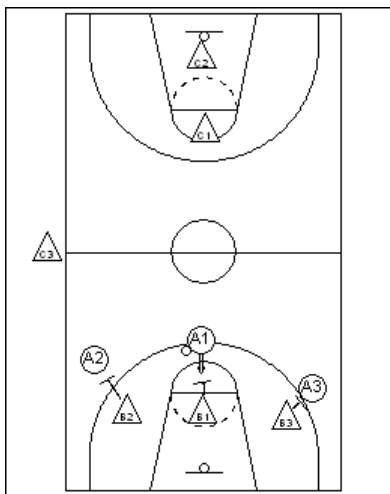


Diagrama 13

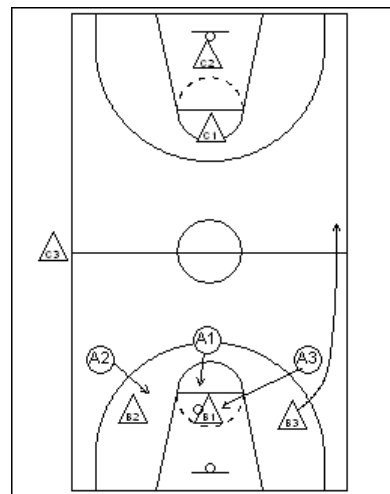


Diagrama 14

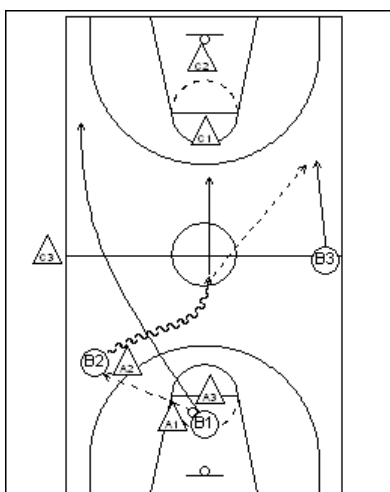


Diagrama 15

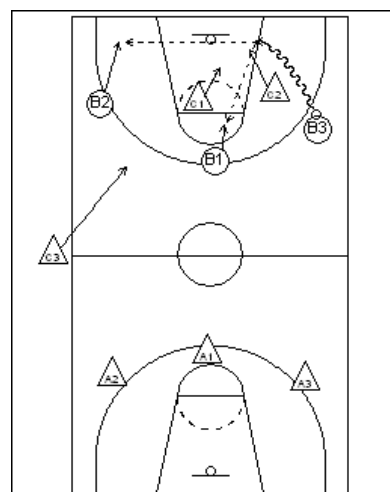


Diagrama 16

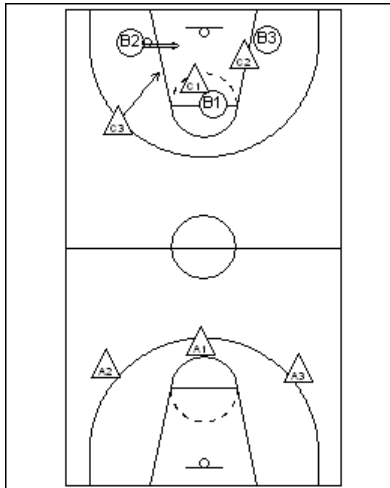


Diagrama 17

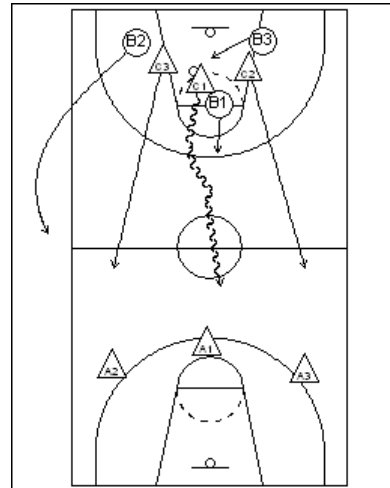


Diagrama 18

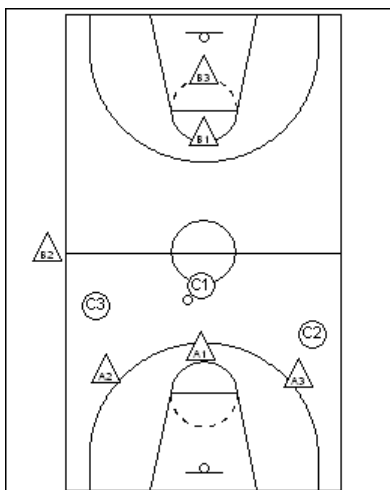


Diagrama 19

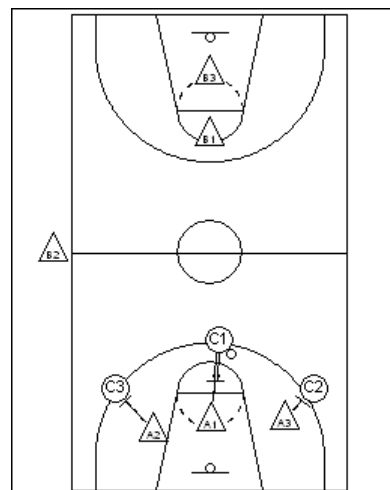


Diagrama 20

Con estos ejercicios que hemos expuesto iremos trabajando esta primera fase del contraataque empezando con ejercicios sin oposición o con relativa poca oposición, para acabar en situaciones de oposición pero con reducción numérica en los equipos. Podemos también utilizar situaciones globales de 5x5 a media pista más contraataque.

Cuando controlemos las formas más habituales de iniciar el contraataque debemos tener en cuenta las situaciones especiales como por ejemplo los rebotes capturados por jugadores exteriores o en zonas no habituales. Debemos ver y asimilar opciones poco habituales y darle a nuestros jugadores las herramientas necesarias para que puedan iniciar el contraataque desde situaciones que no hayamos entrenado o que se presenten

raramente. Cuando acabemos este proceso cualquier jugador de nuestro equipo debe estar capacitado para iniciar el contraataque.

5.3.- Distribución de calles y transporte del balón.

En la siguiente fase del trabajo pasaremos a trabajar sobre la distribución de calles y la conducción del balón. El método de trabajo en este caso es análogo al de la fase inicial. Explicaremos las diferentes formas de actuar según quien sea el receptor del primer pase y como ocuparemos las calles tras este primer pase. Nuevamente, cuando controlemos las opciones más habituales veremos situaciones especiales y buscaremos trabajar desde situaciones abiertas. Igualmente debemos acabar con todos los jugadores preparados para actuar cualquiera que sea el receptor del primer pase del contraataque.

Descartando las situaciones que nos den ventaja inmediata, en las que lo que hay que hacer es ir con agresividad al aro antes de que recupere la defensa, podemos recurrir como situación básica de distribución de calles y transporte del balón a la siguiente:

- Ya hemos dado el primer pase del contraataque y tenemos al base con el balón en la banda en la prolongación del tiro libre e iniciando el dribling hacia el centro. Los aleros deben correr por una banda cada uno para abrir el campo todo lo posible y dificultar así el trabajo de la defensa. El pívot que no reboteo debe correr para estar por delante del balón y debe continuar con su carrera teniendo como objetivo llegar lo más rápido posible a la zona rival. El pívot que reboteo está iniciando la carrera una vez que ya ha dado el primer pase del contraataque. (Diagrama 21)

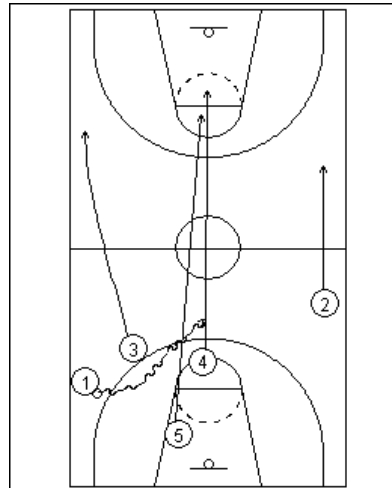


Diagrama 21

- El base debe jugar el balón con uno de los dos aleros y abrirse al lado contrario para dejar espacio en el centro de la zona a los interiores. El alero que no recibió irá a la esquina contraria del balón, el primer pívot corta y si no recibe, va al poste bajo en el lado del balón. El segundo pívot llega por el centro. (Diagrama 22)

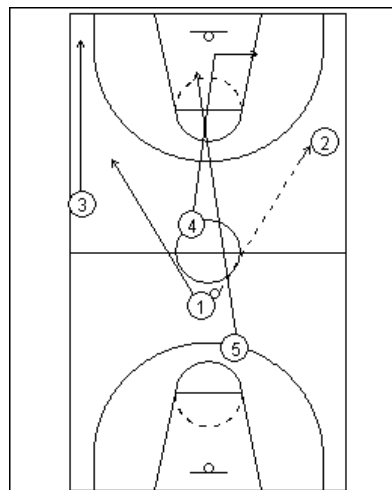


Diagrama 22

- Al final de este movimiento, en el peor de los casos, estamos preparados para iniciar nuestro juego de ataque de diferentes maneras con tres jugadores exteriores y dos interiores. También podemos hacer que nuestro 4 después del

corte se abra y jugar una situación de cuatro abiertos y un interior.
(Diagrama 23)

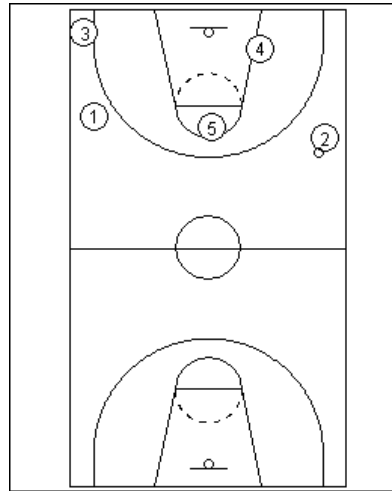


Diagrama 23

- Si el base está presionado y no puede recibir podemos hacerle llegar el balón por medio de un alero. Si bien es cierto que damos un pase más, perderíamos mas tiempo intentando pasar a un jugador defendido y el pase podría ser arriesgado. Esta situación también puede usarse como punto de partida para situaciones de recuperación de balón por un jugador exterior. (Diagrama 24)

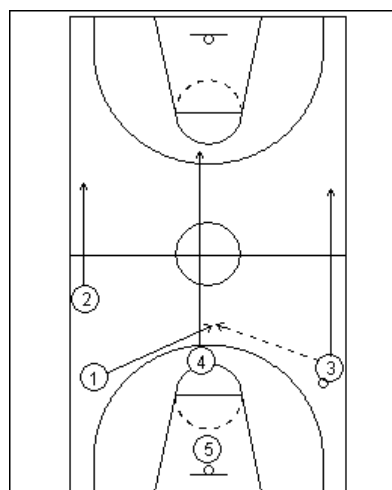


Diagrama 24

- Cuando el base recibe el balón debe intentar jugar con el alero del lado contrario de donde le llega el balón, que es el que debe ir mas adelantado al no haberse tenido que quedarse a recibir el primer pase. Nos encontramos en una situación idéntica a la de la salida directa con el base por lo que el final de la acción será idéntica independientemente de cómo hagamos la salida. (Diagrama 25)

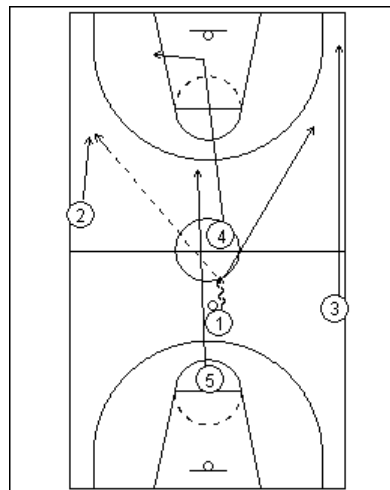


Diagrama 25

Propondremos dos ejercicios para trabajar esta fase del contraataque, uno sin oposición y otro con oposición:

- Tendremos cinco jugadores en pista, de espaldas al aro y desplazándose por el campo utilizando desplazamientos laterales defensivos. Nuestro ayudante tendrá el balón dentro de la pista. (Diagrama 26)
- Cuando el ayudante estime oportuno lanzará el balón para que cojamos el rebote o se lo dará a alguno de los jugadores directamente. De esta manera simulamos o el rebote defensivo o la recuperación del balón, además de ir alternando los jugadores que queremos que recuperen el balón. (Diagrama 27)
- Nuestro ayudante puede decidir negar el pase al base o no. Según lo que decida nuestros jugadores buscarán directamente al base (Diagrama 28) o salir apoyándonos en los aleros (Diagrama 29), para luego buscar al base que cortará por el centro. Cuando le damos el balón al base este tratará de lanzar

directamente a los aleros con el menor número de botes posibles, si es posible dar ese pase sin botar mejor, ya sea como receptor del primer pase o si directamente consigue el balón.

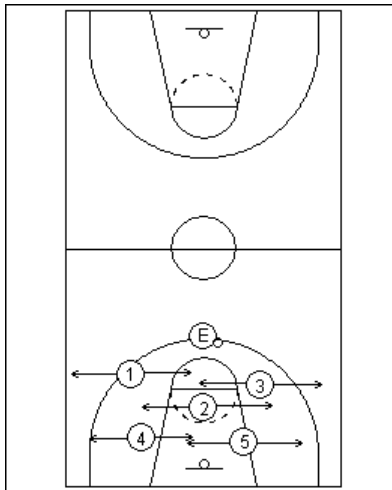


Diagrama 26

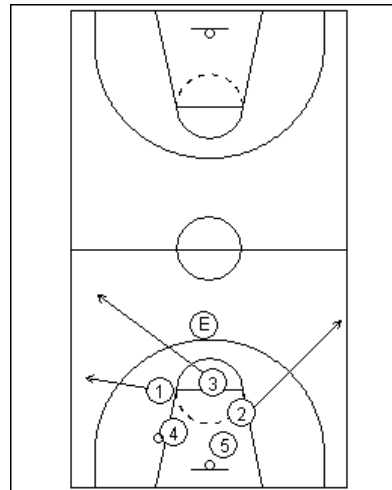


Diagrama 27

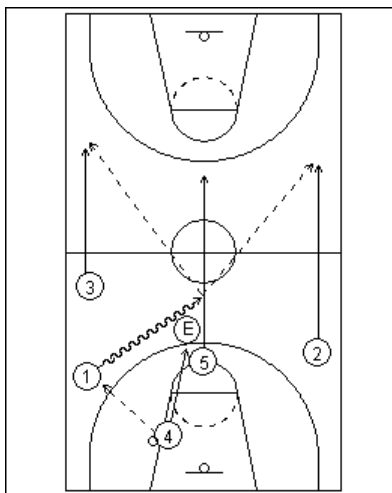


Diagrama 28

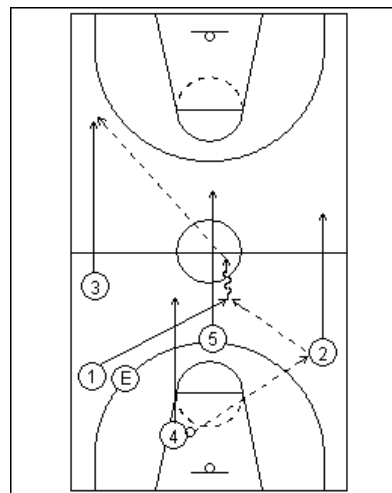


Diagrama 29

- Colocaremos dos filas frente al tablero, una a cada lado del aro, con los jugadores distribuidos en dos equipos (A y B) de cinco componentes y de forma que en cada fila al empezar el ejercicio no haya dos jugadores seguidos del mismo equipo. (Diagrama 30)

- Con un balón los jugadores harán palmeos contra el tablero de manera que el siguiente palmeo lo haga el primer jugador de la fila contraria. Cada jugador tras palmear vuelve a su misma fila. Cuando el entrenador de la señal el jugador al que le tocase palmear rebotea y el resto de los atacantes empiezan a ocupar sus calles y los defensores inician el balance e intentan dificultar todo lo posible el primer pase. (Diagramas 30 y 31)
- Intentamos jugar con el base directamente (Diagrama 32 y 33) o mediante un alero si los defensores consiguen negar el pase (Diagramas 32 y 34). Intentaremos finalizar en superioridad antes de que la defensa complete el balance.

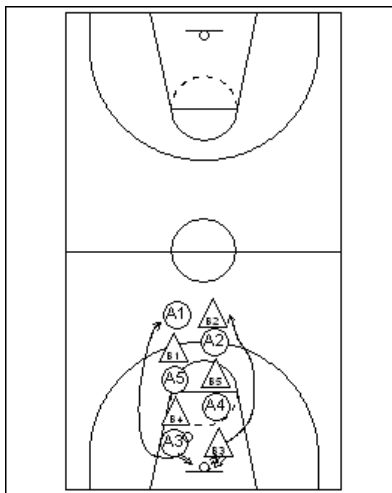


Diagrama 30

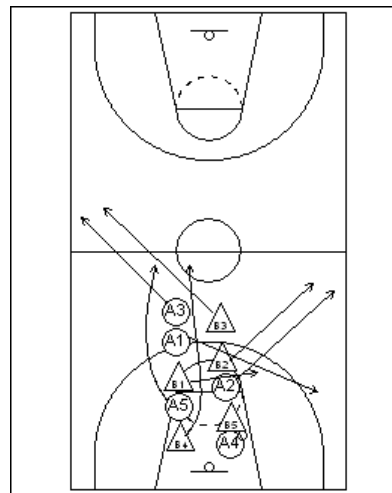


Diagrama 31

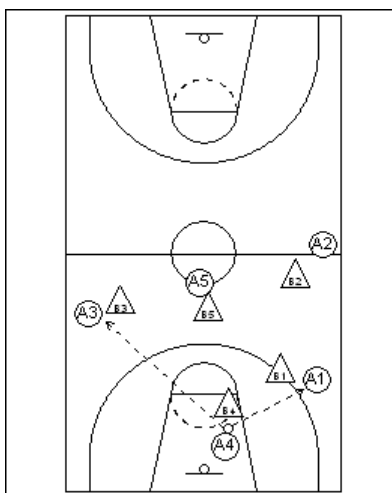


Diagrama 32

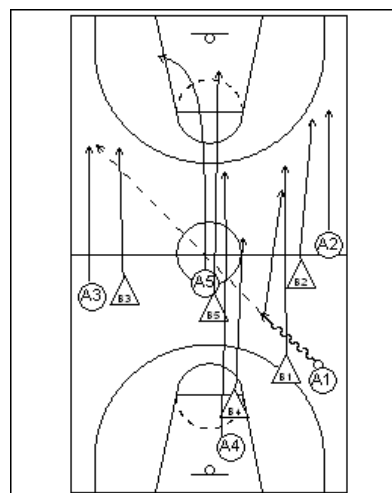
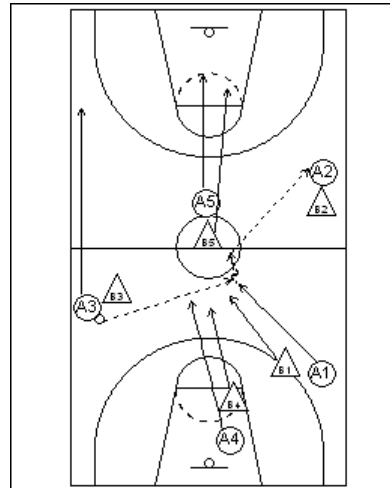


Diagrama 33

**Diagrama 34**

5.4.- Finalización y transición.

Por último trabajaremos sobre las finalizaciones y la identificación de las situaciones tácticas que se nos presenten. Debemos practicar las formas más habituales de finalización, situaciones de superioridad o igualdad numérica y como pasar a nuestro juego posicional en caso de no llegar en una situación de ventaja.

5.4.1.- Finalización.

En esta fase final del contraataque son muy importantes los conocimientos de táctica individual, así como la capacidad de toma de decisiones correctas que posean nuestros jugadores ya que debemos saber sacar el máximo partido de las ventajas que se nos presenten, pero para ello primero hay que identificar dicha ventaja y posteriormente ejecutar la acción adecuada.

Si bien hay situaciones en las que evaluar la ventaja es relativamente fácil, como en las opciones de superioridad numérica clara, en otras no resulta tan evidente donde se haya la ventaja. Para esta parte del contraataque puede ser muy útil el uso del método de la enseñanza guiada, es decir, presentar las situaciones y que los jugadores vayan descubriendo por ellos mismos, mediante ensayo y error y con nuestra ayuda, cuales son

las soluciones adecuadas. De esta manera se fija mejor el conocimiento en el jugador y la reacción de éste ante situaciones análogas porque ya ha tenido que solventar problemas similares.

De las situaciones de ventaja sin oposición poco hay que hablar, se trata de que el jugador asegure la canasta y es más una cuestión de técnica individual que de aspectos tácticos. Sí es recomendable en estas situaciones el evitar dar pases de más que puedan llevarnos a perder el balón a causa de un error en el pase.

Las ventajas numéricas son situaciones que debemos aprovechar al máximo ya que jugadas con criterio nos permiten lanzamientos cómodos, incluidas bandejas y tiros de debajo del aro. Al ser estos lanzamientos de alto porcentaje debemos jugar siempre estas opciones de ventaja para llegar a esos tiros. Hay un gran número de ejercicios para trabajar las superioridades numéricas, a continuación expondremos algunos que consideramos que son especialmente interesantes por su aplicación al contraataque.

- Colocamos 5 filas debajo de canasta. Sale el primero de cada fila y vamos hacia la canasta contraría haciendo trenzas. (Diagrama 35)
- Acabamos la ida en 5x0 y el jugador que tira y el que da el último pase se convierten en defensores. Volvemos hacia al aro inicial en una situación de superioridad en 3x2. (Diagramas 36 y 37)
- Intentamos finalizar el 3x2 aprovechando la superioridad fijando a los dos defensores con una penetración y un jugador en el poste alto y buscando al hombre libre que debe dejar la defensa, ya sea bajo canasta o en el poste alto. (Diagrama 38)
- Los jugadores que defendían salen del ejercicio y el que tiró defenderá a los dos jugadores restantes. Debemos abrir el campo para dificultar las acciones del defensor buscar la canasta de manera agresiva y si el defensor viene a defender doblar el balón al compañero que viene sólo. Debemos insistir en que el jugador con balón vaya al aro para provocar la decisión del defensor, ya que si pasamos sin que este venga a defender hay muchas probabilidades de perder el pase. (Diagramas 39 y 40)

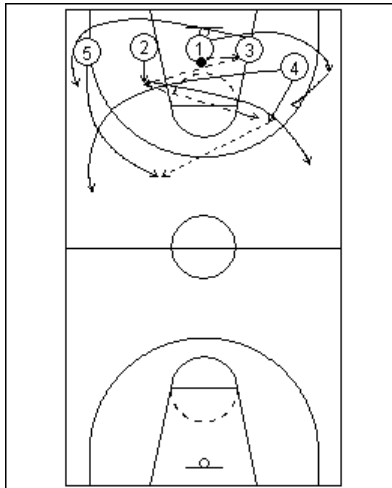


Diagrama 35

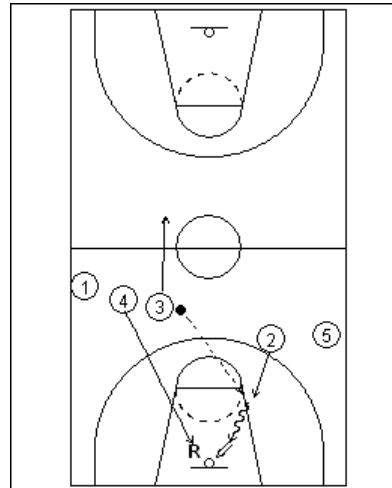


Diagrama 36

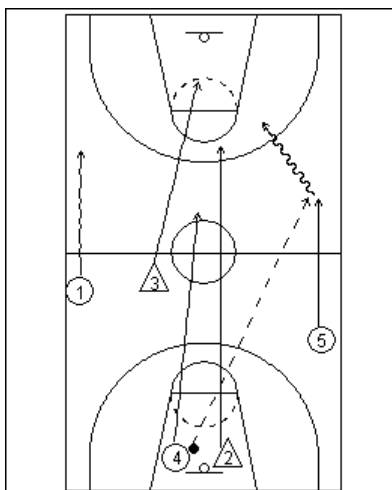


Diagrama 37

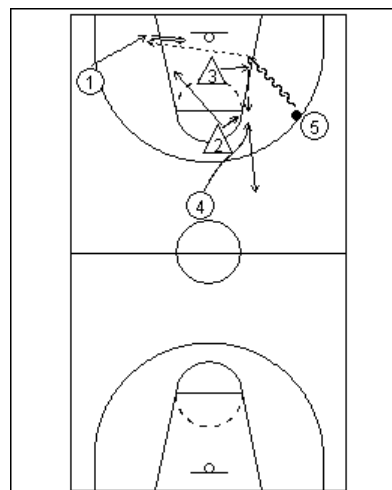


Diagrama 38

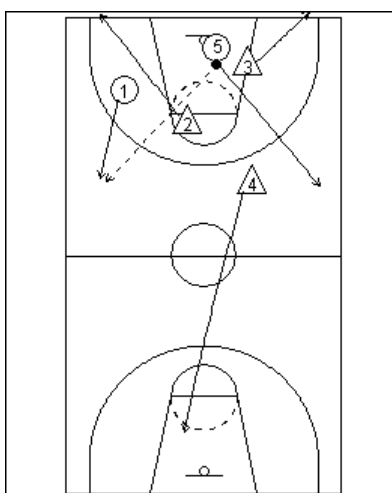


Diagrama 39

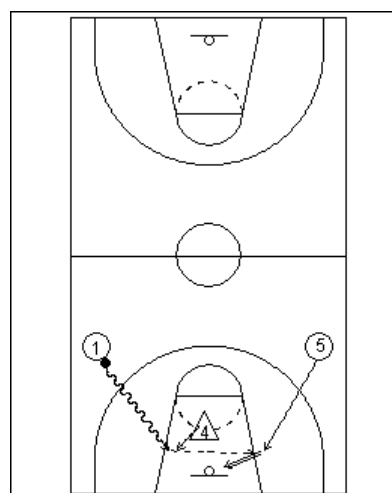


Diagrama 40

- Contraataque de 11. Colocamos 2 jugadores defendiendo cada aro, 4 filas en las prolongaciones del tiro libre y fuera del campo y 3 atacantes en media pista con un balón preparados para empezar.
- Proponemos una situación de 3x2 continuo. El ataque buscará de nuevo fijar a dos defensores para dejar a uno libre y conseguir un tiro fácil de alto porcentaje. Es importante identificar al jugador que queda libre. Los defensores que queden se irán a las filas y dos de los atacantes se quedan defendiendo. (Diagrama 41)
- El jugador que recupere el balón o rebote saldrá junto a los dos jugadores que esperan en las filas. Podemos proponer las dos opciones de primer pase que hemos visto, pasando directamente al encargado de subir el balón o pasar al lado contrario y que este corte para recibir. (Diagramas 42, 43)
- Nos encontramos nuevamente en la situación inicial de 3x2 y volveremos a repetir el ejercicio desde la secuencia inicial. Debemos procurar que el ejercicio se haga con ritmo, especialmente en lo que a la salida del balón se refiere ya que muchas veces los jugadores se relajan en esa parte del ejercicio. Si vemos que hay relajación y el balón no se sube con la suficiente rapidez podemos poner un límite de tiempo (unos 6 segundos) para hacer el tiro.

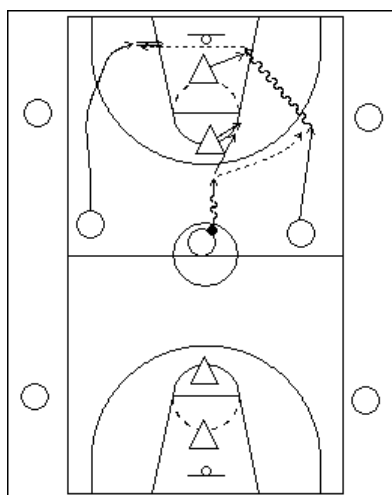


Diagrama 41

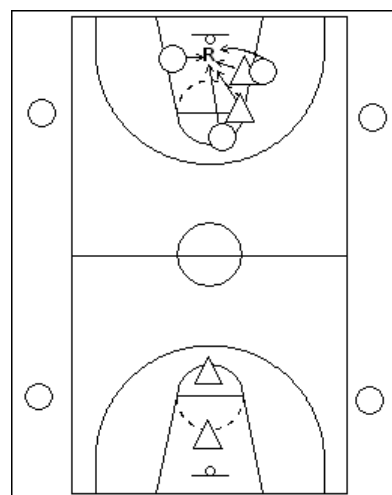


Diagrama 42

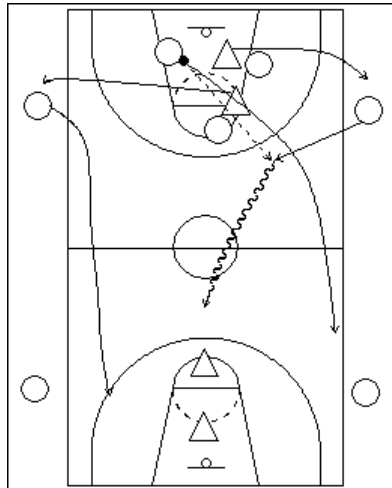


Diagrama 43

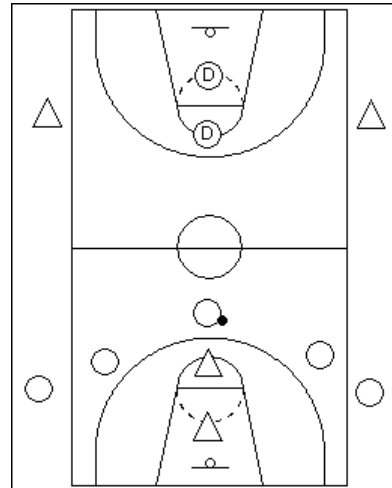


Diagrama 44

Las situaciones de igualdad numérica en contraataque también nos proporcionan ventaja, pero en estos casos es más difícil de identificar. Estas ventajas pueden ser las derivadas de tener más espacio de juego (1x1, 2x2, 3x3, 4x4), de desajustes defensivos (jugadores grandes defendidos por pequeños, jugadores rápidos defendidos por jugadores más lento, etc.) o de desorganización en la defensa contraria (ayudas no preparadas, líneas de pases no defendidas, defensores que confunden sus asignaciones, etc.) Un magnífico ejercicio para trabajar este tipo de situaciones es el siguiente:

- Vamos a explicar este ejercicio en una situación de 3x3, pero puede usarse con cualquier tipo de situación de igualdad numérica, desde el 1x1 al 5x5. La única limitación será el número de jugadores con los que contemos.
- Tenemos tres jugadores atacando (A) y tres defendiendo (B). Tres jugadores más esperando en línea de fondo y las bandas (C) y otros tres esperando en las líneas de fondo y banda del lado contrario (D). El primer tres contra tres para iniciar el trabajo se empieza en estático desde el centro del campo. Cuando se produzca el tiro comienza realmente el ejercicio. (Diagrama 45)
- El equipo 'A' ataca en el mismo aro hasta que anote o el equipo 'B' consiga recuperar el balón. En este momento 'A' comienza el balance. Si hay canasta el jugador de 'C' que hay bajo el aro saca rápidamente e inicia el contraataque. Si un jugador de 'B' consigue el balón lo pasará a cualquier de los jugadores de 'C'

para que estos salgan al contraataque. 'B' se queda en ese lado del campo con un jugador esperando debajo de canasta y los otros dos en las bandas. (Diagrama 46)

- El equipo 'C' debe intentar anotar fácil y rápido tratando de aprovechar las ventajas que la defensa del equipo 'A' conceda mientras realiza el balance defensivo y se organiza. Ahora será 'C' el que siga atacando mientras no anote o el equipo 'A' recupere la posesión del balón. Ahora es 'A' el que se queda, 'C' el que baja a defender y 'D' el que busca el contraataque. (Diagramas 47 y 48)
- El ejercicio sigue esta mecánica hasta que decidamos pararlo. Podemos regular la dificultad para el ataque y la defensa variando la posición de los jugadores en las bandas. Si los acercamos a la línea de fondo facilitamos la defensa, si los acercamos a medio campo facilitamos la labor del ataque. También podemos añadir otras variables operativas como pueden ser el que haya que pasar al menos una vez a los jugadores que esperan fuera antes de anotar (puede ser útil en situaciones de 2x2 o 3x3 para que el ataque no se alargue demasiado y nos ayuda a mejorar el juego sin balón), que no se pueda botar el balón hasta llegar al campo de ataque (nos puede servir para trabajar simultáneamente la ocupación de calles y transporte del balón), que haya que finalizar en áreas determinadas, obligar o no a los atacantes a cargar el rebote ofensivo y presionar la salida del balón, etc. Se trata de un ejercicio muy dinámico, fácil de entender, que permite que se trabajen simultáneamente muchas facetas del juego, que simula perfectamente el estado continuo de cambio entre ataque y defensa que hay en un partido, que es muy divertido para los jugadores y que es útil para trabajar muchas situaciones del juego sin volver locos a los jugadores con distintos ejercicios por la facilidad con la que se pueden añadir diversas variables operativas para adaptar el ejercicio a nuestros objetivos.

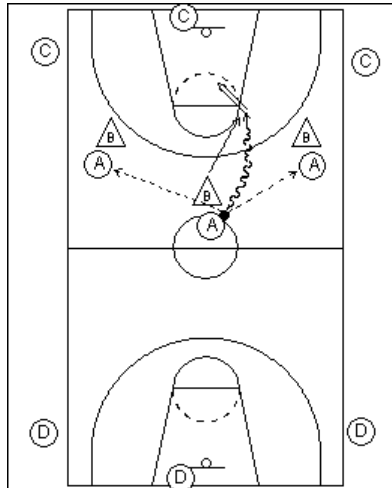


Diagrama 45

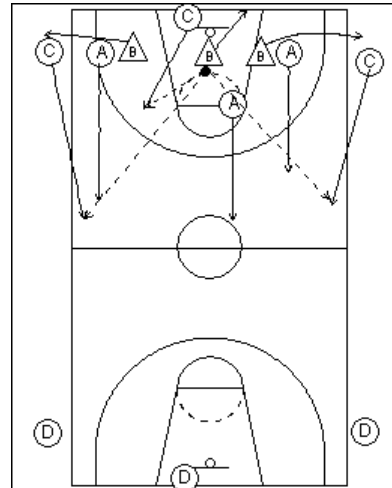


Diagrama 46

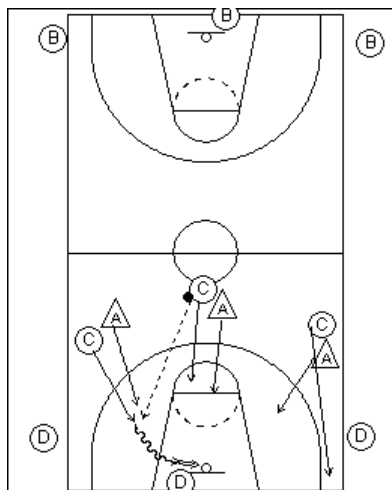


Diagrama 47

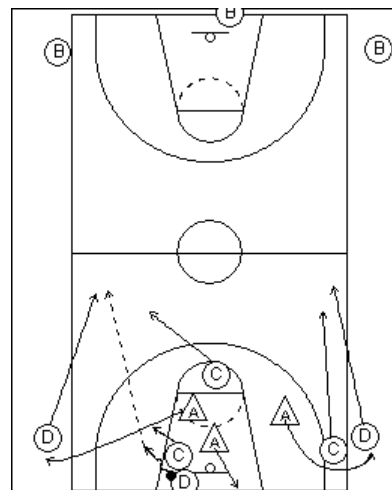


Diagrama 48

5.4.2.- Transición

Cuando no hemos podido finalizar el contraataque tenemos que estar preparado para iniciar nuestro juego estático de manera fluida y rápida. Es importante que gastemos el menor tiempo de posesión posible ya que podemos necesitar ese tiempo más adelante en nuestro ataque. Debemos tener varias opciones que nos permitan iniciar nuestro juego posicional para que no seamos previsibles, pero lo más importante es llegar de manera ordenada y sabiendo cada jugador el lugar que debe ocupar en las pista. Tampoco debemos olvidar que estos movimientos de transición nos pueden permitir anotar, por lo que no deberíamos despreciar esta posibilidad.

Partiendo de una situación en la que llegamos con los aleros por banda, haciendo el base llegar el balón a uno de ellos, los interiores corriendo por el centro y el base dejando espacio para los cortes nos encontraríamos con una situación como la siguiente:

Juego con el trailer (4) al poste. Podemos buscarlo en el poste bajo para iniciar el juego, ya sea en el corte o tras éste, aprovechando que la defensa aún no está organizada. Este primer jugador decidirá si va a pedir el balón tras el corte o si va al lado contrario y deja esta opción al otro poste (5).

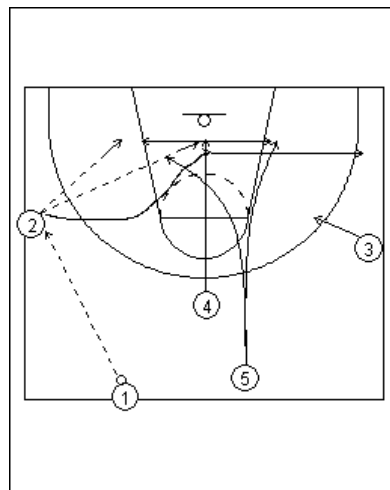


Diagrama 49

Juego al poste bajo con el 2º Trailer. También podemos jugar con nuestro 5 en la pintura para darles el balón antes de que la defensa esté organizada y puedan jugar 1x1 o distribuir el balón. Puede que sea necesario cambiar el balón de lado para poder jugar con él, lo que haríamos circulando rápidamente el balón por el exterior. Debemos insistir en que los jugadores una vez que pasen interior corten hacia al aro para buscar su propia opción de anotar y dejar espacio a los postes para que puedan jugar.

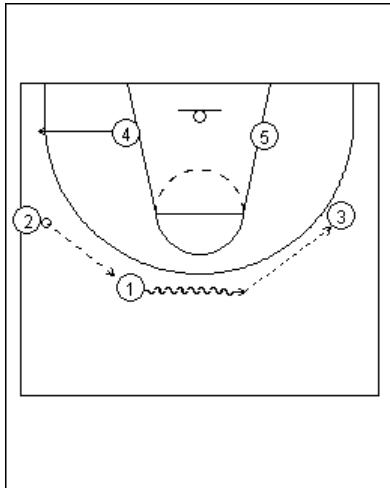


Diagrama 50

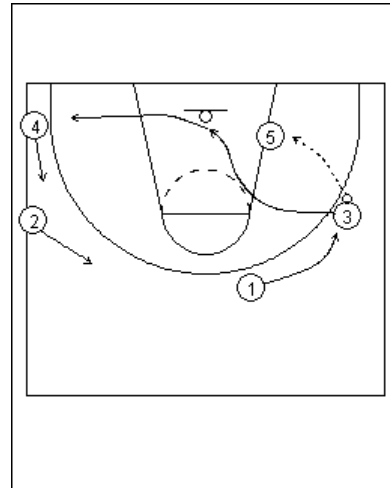


Diagrama 51

Podemos jugar Pick&Roll en transición con el segundo trailer, ya sea con los aleros o con el base.

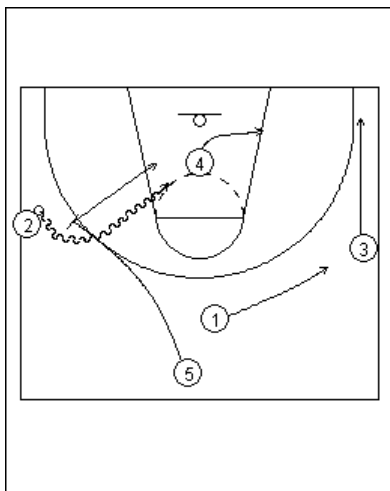


Diagrama 52

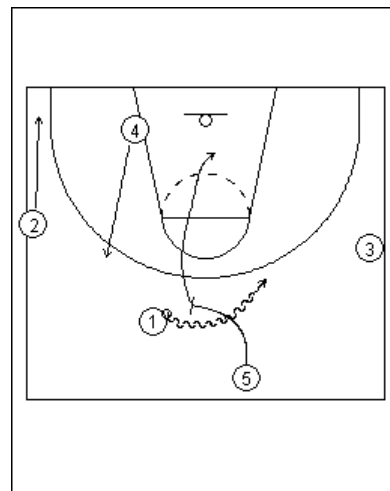
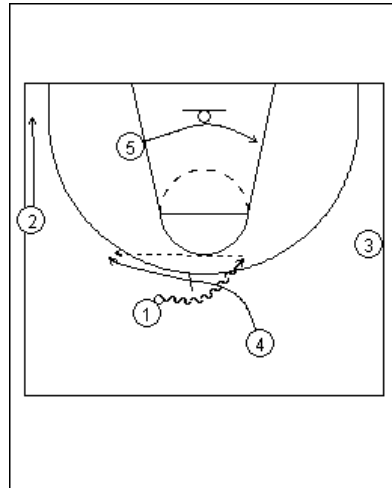


Diagrama 53

Si alguno de nuestros postes es buen tirador también podemos jugar situaciones de Pick&Pop en transición.



También podemos jugar situaciones de cortes y bloqueos indirectos con los aleros, para conseguir tiros o balones interiores.

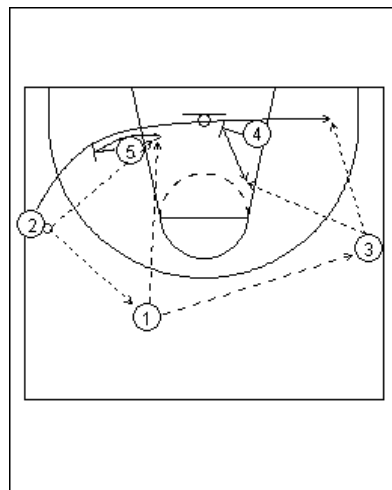


Diagrama 54

Todos estos movimientos son sencillos de ejecutar, nos pueden proporcionar una ventaja inmediata al jugar contra una defensa que puede no estar organizada y nos dejan en disposición de comenzar nuestro ataque posicional. Además al organizar el paso del contraataque al ataque posicional podemos conseguir opciones de fáciles de anotar y si no al menos estaremos atacando con el tiempo de posesión suficiente como para desarrollar nuestros sistemas ofensivos.

5.5.- Desarrollo Técnico

Cuando estamos trabajando nuestro juego de contraataque nos encontramos con que no somos capaces de realizarlo a la velocidad y con la precisión que deseamos. Tratamos de buscar con frecuencia el problema en el apartado táctico, pero normalmente el problema no se encuentra allí, sino en el apartado técnico. Nuestros jugadores tienen carencias técnicas que les impiden ejecutar las acciones que les estamos pidiendo. Los problemas pueden ser numerosos, porque como ya hemos comentado en el desarrollo del contraataque nos encontramos con la necesidad de ejecutar todos los fundamentos de los que consta el juego y además debemos ejecutarlos lo más rápidamente posible evitando cometer errores.

El desarrollo técnico de los fundamentos de nuestros jugadores es imprescindible por tanto para llevar a cabo con éxito el contraataque. Debemos trabajar el aspecto técnico al tiempo que desarrollamos el aspecto táctico ya que si los jugadores ven que hay una correlación entre el trabajo técnico que estamos haciendo y su posterior aplicación al juego podemos sacar de ellos un mayor rendimiento.

El trabajo puede realizarse montando ejercicios de técnica individual aplicada al trabajo táctico que estamos realizando. Podemos entrenar intensivamente el cierre del rebote, los distintos tipos de pase y el trabajo de recepción en la fase de entrenamiento de la recuperación y el primer pase de contraataque.

Cuando veamos la fase de conducción del balón y ocupación de calles podemos trabajar el bote, los cambios de dirección o las salidas en carrera.

Cuando estemos en la fase de finalizaciones podemos trabajar el 1x1, entradas a canasta, tiros, etc.

En los ejercicios que hemos ido introduciendo anteriormente se trabaja la técnica individual, pero no vendría mal incidir en un tratamiento individualizado si nos encontramos con errores que requieran de una especial incidencia.

6.- Conclusiones.

En categorías de formación el uso del contraataque debe considerarse una obligación para los entrenadores de base, ya que por sus características es una herramienta perfecta para el desarrollo de los jóvenes. Mediante su utilización podemos desarrollar las habilidades técnicas (tanto ofensivas, como defensivas), el conocimiento táctico (tanto individual como colectivo), la lectura de las situaciones de juego y la toma de decisiones de nuestros jugadores jóvenes. El hecho de que al jugar rápido se produzcan muchos errores no tiene por qué ser un inconveniente en estas edades de formación, ya que al aumentar el número de veces que se repite un error vamos a conseguir corregirlo mucho antes. Por lo tanto en este tipo de equipos deberemos obviar el análisis entre ventajas y desventajas porque el desarrollo del jugador está por encima de cualquier otra cuestión y el aprendizaje y uso del contraataque favorece enormemente el perfeccionamiento individual del jugador de baloncesto.

Para el resto de categorías, ya sean profesionales o amateurs, el entrenador debe enfrentarse a las ventajas y desventajas y decidir después de analizarlas si a su equipo le puede favorecer un juego de contraataque. En cualquier caso debe considerarse un recurso más del juego aunque no se use como opción prioritaria y deberíamos tener en cuenta que el jugar rápido no tiene por qué significar jugar precipitado ya que siempre tenemos la ocasión de parar el juego después de haber lanzado el contraataque. Lo que no podemos hacer es anotar con rapidez cuando hemos ido al ataque sin el ritmo suficiente.

En categorías profesionales también debemos tener en cuenta un factor fundamental que es el público. El público es el que mantiene a los equipos profesionales. Si no hubiese espectadores en las gradas los clubes no tendrían ingresos por taquillas, no podrían conseguir contratos de televisión ni llegar a los patrocinadores. Como entrenadores debemos saber que una de las patas que sostiene el asiento de un entrenador profesional es el apoyo del público. Y el contraataque es un tipo de juego que agrada en gran medida al público. Las acciones rápidas, los mates, los triples en contraataque consiguen levantar

al público de sus asientos y que disfruten con el juego. Así que en situaciones en las que no sabemos si usar o no el contraataque deberíamos tener en cuenta este factor. ¿Por qué no complacer al público y realizar un tipo de juego que les hace disfrutar si además puede venirle bien al equipo?

Además para poder jugar al contraataque no es necesario dominar todos y cada uno de los aspectos y fases que lo componen. Se pueden trabajar los detalles fundamentales en pocas sesiones, al tiempo que podemos aprovechar cualquier otro trabajo durante los entrenamientos para introducir conceptos que nos sirvan para construir un juego de contraataque mas complejo progresivamente. Se puede ensamblar, con una inversión relativamente pequeña de tiempo, opciones de juego de contraataque sobre las que posteriormente se pueden construir otras más complicadas. Por ejemplo, una buena forma de montar rápidamente una opción básica de contraataque para usarla como base de trabajo sería:

- Rebote y primer pase de un jugador interior.
- Recepción del balón por parte del base en la prolongación del tiro libre.
- Ocupación de las calles laterales por los aleros, e interiores corriendo por el centro (el que no capturo el rebote por delante del base y detrás el que lo capturo).
- Pase del base a los aleros para que finalicen en 1x0 o pasen al corte de los interiores.

Esta sencilla opción de contraataque se puede trabajar en unas pocas sesiones y nos va a permitir construir usándolo como base.

También debemos de tener en cuenta que desde que la normativa rebajó la posesión de los 30 segundos a los 24 actuales el poder anotar con la sencillez que permite un contraataque es una gran ventaja. Y si no conseguimos anotar el haber ido al ataque de una manera rápida y organizada nos va a permitir que podamos empezar a jugar el ataque estático con nuestros jugadores en posiciones previamente establecidas y con algunos segundos extra que pueden venir muy bien al final de una posesión. Asimismo, si

vamos perdiendo por una cantidad elevada de puntos nos interesa aumentar el número de posesiones para tener opciones de acercarnos en el marcador y anotar al contraataque es una de las mejores opciones que tenemos en este tipo de situaciones.

Si bien es cierto que jugar al contraataque posee unas desventajas que ya hemos expuesto, personalmente pienso que las ventajas superan ampliamente a las desventajas por lo que considero que el juego de contraataque no debe considerarse como una opción más del ataque, debe ser ***LA PRIMERA OPCIÓN DE NUESTRO ATAQUE.***

7.- Bibliografía.

- ¡¡ Contraataca !! Contraataque y transición.
Manel Comas. Gymnos Editorial Deportiva.
- Construcción del contraataque.
Salva Maldonado. Revista Clinic nº 75.
- Mejora del rebote defensivo y del primer pase de contraataque.
Aito García Reneses. Revista Clinic nº 71.
- El contraataque, tomar ventaja desde el primer momento.
Carmen Fraile. Revista Clinic nº 63.
- Contraataque: Situaciones de ventaja.
Felipe Coello. Revista Clinic nº 59 y nº 60
- El Contraataque.
Pedro Martínez. Revista Clinic nº 54.
- Finalizaciones de contraataque.
Pedro Martínez. Revista Clinic nº 44.