



**Ramón Reigada**

*Entrenador Superior con experiencia en todas las categorías del baloncesto catalán en clubes como BJM, Salle Bonanova, FC Barcelona, CE Laieta, CB Riera, Santa Rosa de Lima, BF Sarria, SESE, Basquet Almeda... En los últimos 4 años colabora con la Federación Catalana de Baloncesto. Campeón de España 2015 con la Selección Cadete Masculina.*

## **JUEGO DE CONTRATAQUE EN CATEGORIAS DE FORMACIÓN**

**S**i en algo estaremos de acuerdo es que desarrollar un juego rápido y directo es clave para hacer del baloncesto un deporte atractivo. Personalmente me preocupa que, de un tiempo a esta parte, se corre cada vez menos en equipos de formación.

Minimizar riesgos y organizar (“pizarrazar”) absolutamente todos los ámbitos del juego son actitudes que actualmente predominan en nuestro baloncesto de formación, y el principal damnificado es el juego de contraataque.

Mi intención con este artículo es ordenar y exponer ideas

para trabajar el juego de contraataque en equipos de formación.

Muchas de estas ideas se han desarrollado en el contexto de la selección catalana cadete masculina. Ya anticipo que el artículo contiene más concepto y metodología que contenidos tácticos, y que expondré tanto aquello que los entrenadores podemos hacer para que nuestros equipos corran, como algunas actitudes que actúan justo en la dirección contraria.

Estructuro el artículo en base a 3 preguntas clave cuyas respuestas me permitirán exponer las ideas de manera ordenada.

1) ¿Cómo organizamos el contraataque? Carriles, fases y continuidad.

Me gusta plantear la organización del contraataque de manera muy sencilla en términos de ‘carriles’ y ‘fases’. Los carriles sirven para dotar de un orden básico a la hora de correr y definimos cuatro: dos laterales y dos centrales. Los dos laterales son para que corran los aleros, por el central del lado de balón corren los jugadores que van al 4 y 5, mientras que el base ocupa el carril central del lado débil una vez ha soltado el balón.

**Fases:** Estructuramos el contraataque en 3 fases.

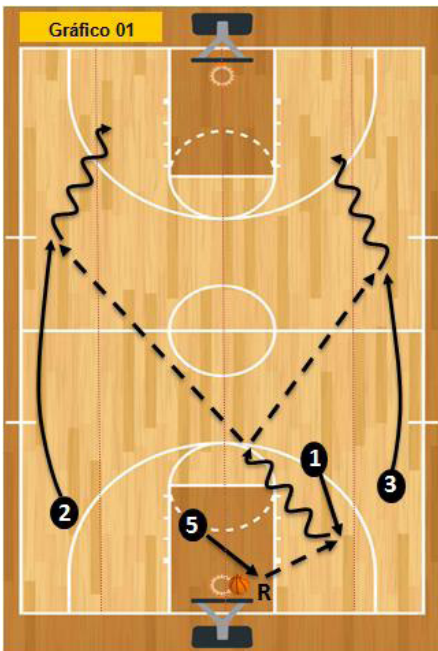
Fase 1: intentamos pase largo por encima de la defensa a un jugador que corre con ventaja clara. El pase lo puede dar directamente el jugador que rebotea o el base en segundo pase.

Fase 2: El base ayuda a sacar el balón de la zona acercándose al fon-



**FORMACION**

do del lado donde ha caído el balón en primera instancia y luego progresando hacia el centro y lanzando el balón a alguno de los jugadores adelantados (Gráfico 1).



Buscamos ventaja numérica (1c0, 2c1) o posicional forzando 1c1 contra el defensor que vuelve hacia atrás.

Fase 3: Llegan los grandes. Los equipos que corren con sus grandes son muy difíciles de parar. Es clave convencer a tus pivots para que ocupen la zona lo antes posible y acercar el balón al aro cuando la defensa todavía no está asentada. A partir de aquí podemos generar ayudas muy forzadas que liberen tiros o espaldas ganadas de los exteriores, juego high-low entre pivots, etc (Gráfico 2).

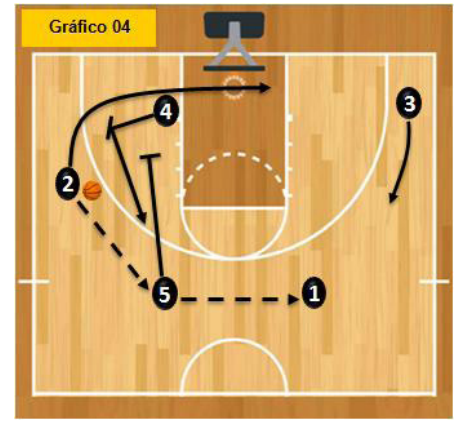
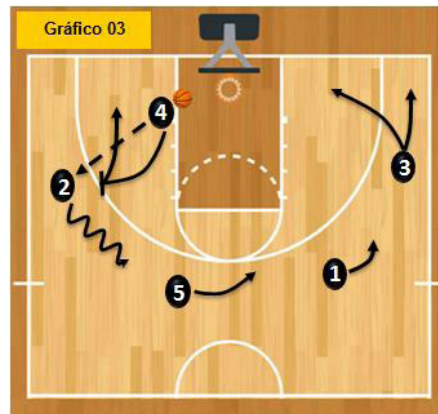


Me gusta explicar el concepto de “fases” como “embestidas”. El equipo debe querer atacar de manera vertical desde el primer momento que recupera el balón (o incluso antes) y debe hacerlo de forma continua incorporando cada vez más jugadores, de manera que si no obtenemos un 1c0, busquemos un 1c1 con ventaja posicional, si no un 2c1, un 3c2 y así sucesivamente hasta el 5c5.

Esta continuidad en castigar a la defensa es el concepto clave a entrenar.

En ocasiones la conexión del contraataque con el 5c5 posicional se lleva a cabo mediante transiciones. En mi opinión (como mínimo en categorías de formación) **el juego de transición es el enemigo principal del contraataque.**

El jugador acaba corriendo con la idea de “colocarse” bien para ejecutar el movimiento de transición estipulado y olvida la intención de anotar. Mi propuesta se identifica más con lo que se ha venido a llamar el “llegar jugando” en su interpretación menos rígida: buscamos continuar el contraataque con una acción táctica simple: o bien una inversión de balón (Gráfico 3) o bien un bloqueo directo si el balón va de dentro a fuera (Gráfico 4).



En todo caso, el trabajo de contraataque no deberá quedar dominado por el “como jugamos luego” ya que si no el jugador correrá pensando más en eso que en meter canasta. También creo que hay que dejar correr a los jugadores sin limitarlos demasiado a posiciones concretas ni obsesionarse demasiado por el orden. La idea de los carriles ya es suficiente para una organización mínima, y en todo caso, entre correr y estar organizado, prefiero lo primero: el desorden es difícil de defender.

2) ¿Cuánto arriesgamos en el juego de contraataque? Doble o nada.

Una cuestión clave para que un equipo corra es la actitud del entrenador ante los riesgos que esto supone. Como norma general, un entrenador que castigue o recrimine fallos derivados del riesgo de las acciones que propone, no convencerá a sus jugadores de que las intenten. La postura “quiero que corráis pero no quiero perder balones” no lleva a ninguna parte.

Por ejemplo, hablaremos a nuestros jugadores de lo importante que es sacar rápido el primer pase al base y el segundo pase hacia adelante para que el corre con ventaja, pero ninguno



de estos dos pases es fácil. Si ante un fallo el entrenador recrimina, el jugador evitará tomar riesgos en la siguiente ocasión: se acabó el contraataque. Además, este tipo de reacciones acostumbra a ser irreversible: una vez el jugador ha quedado expuesto por su entrenador, difícilmente volverá a intentarlo.

**El entrenador debe** mostrarse valiente y **liderar la propuesta** proponiendo al equipo determinados retos que dejen clara la apuesta por el juego rápido y de los que pongo algún ejemplo a continuación.

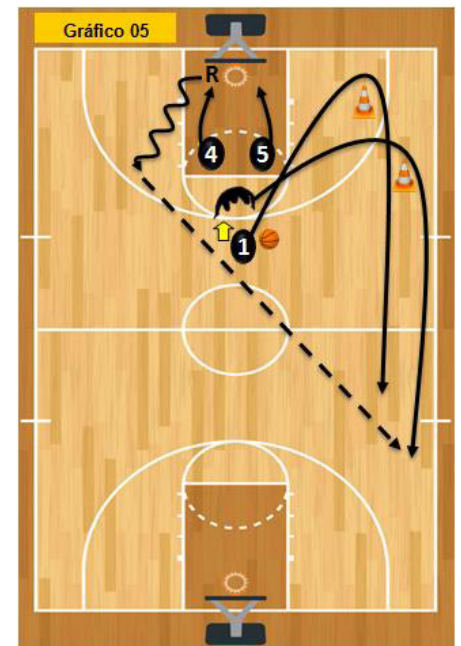
- Pase directo pivot-jugador con ventaja: incentivar a que el pivot que rebotea levante la vista y busque la opción de pase directo (o después de un bote para zafarse de defensores) al que corre. Normalmente se renuncia a esta opción por considerar que el pivot no será capaz de dar ese pase y menos si va precedido de bote. En categorías de formación hay que entrenarlo, intentarlo y sobre todo reforzar positivamente ante el error.

- 1c1 con ventaja posicional: incentivar que el alero que corre abierto ataque el aro aunque no haya ventaja numérica. Trabajar 1c1 en carrera, fintas sobre bote, cambios de ritmo, pinchar/reular, etc. Buscar canasta siempre, aunque sea como mínimo para sacar falta y reforzar positivamente el 1c1 fallido.
- Puntear y correr: permitir salir al contraataque después de puntear un tiro lejano. Raras veces el jugador que lanza un triple va a su propio rebote. Preparar al equipo para "si no entra, buscar la ventaja del que corre". ¿Correr antes de tener el balón? ¿Por qué no? Implicar al equipo aceptando todos el riesgo que esto supone.
- Recibir canasta y correr: conseguir que tu equipo sea capaz de meter canasta rápida después de sacar de su fondo. Pasar de defensa a ataque sin discontinuidad, incluso después de encajar canasta, es el reto definitivo y también se puede entrenar.

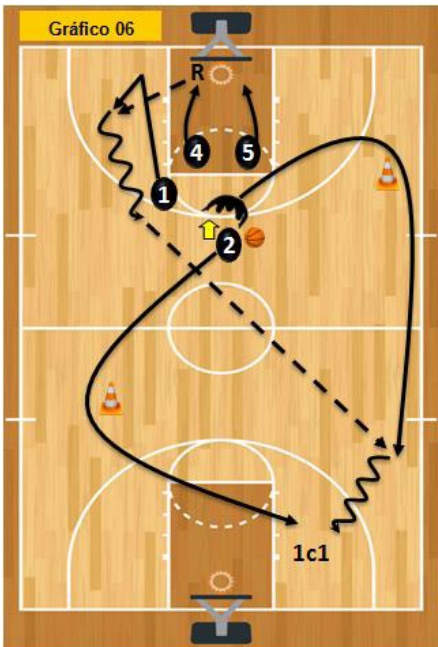
### 3) ¿Cómo entrenamos el contraataque?

Plantearé EJERCICIOS en progresión paralela al desarrollo de las tres fases del contraataque.

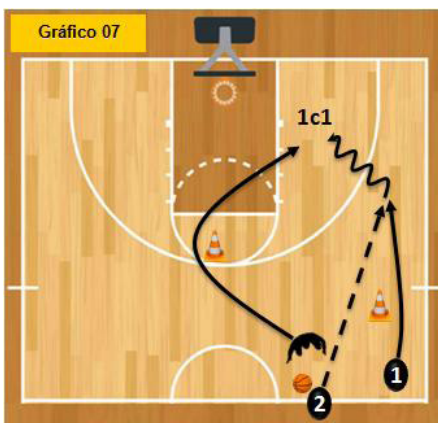
A un primer nivel trabajaremos el pase largo directamente desde rebote. **Ejercicio "Pase largo"**: un jugador lanza desde 4-5 metros y corre abierto, mientras que el compañero rebotea, y busca el pase largo. Se pueden incorporar defensores al reboteador (dos luchan el rebote, el que no lo consigue defiende) y/o al que corre (el que tira defiende y el que puntea corre). Gráfico 5.



La salida del contraataque la trabajamos con un ejercicio parecido al anterior sumando un jugador que ejerce de base. **Ejercicio "Salida de contraataque"**: jugador que puntea tiro sale corriendo, el reboteador busca al base, éste progresa hacia el centro y lanza balón adelante. Se pueden regular los diferentes niveles defensivos tanto del jugador que corre, como luchando el rebote por parejas o incluso añadiendo un defensor al base que moleste el primer pase (Gráfico 6).

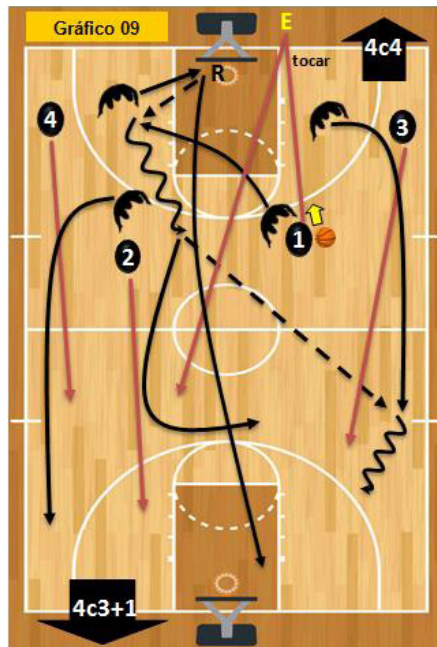
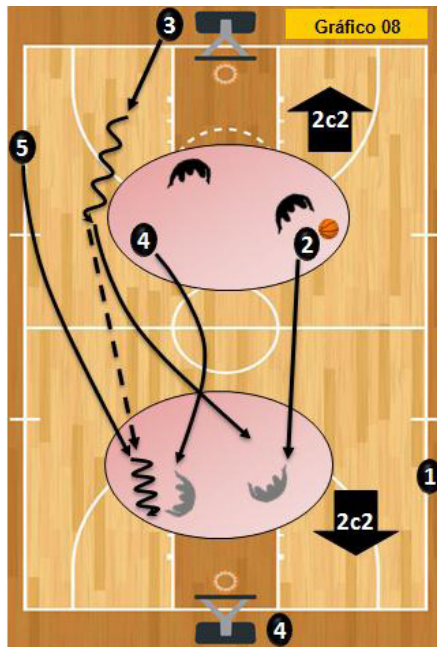


**Ejercicio "1c1 en carrera":** por parejas desde media pista, el defensor va a tocar al entrenador y el atacante corre por carril lateral, recibe balón y juega 1c1 en carrera (Gráfico 7). El entrenador puede modular la dificultad del defensor (hundirlo más o menos, etc.)



**Ejercicios "fast-break":** 2c2/2c2 o 3c3/3c3 toda la pista con secuencia ataque, defensa y descanso (Gráfico 8). Trabajo de primer y segundo pases de contraataque y 1c1 en carrera. Trabajarlo con 4c4 permite trabajar la incorporación del grande llegando en carrera.

**Ejercicio "4c4+4c3o4":** se juega 4c4 en un aro. Cuando el equipo defensor recibe canasta,



el que ha anotado toca al entrenador antes de hacer el balance defensivo y hay un 4c3 momentáneo. En caso de robar balón, el último atacante en tocar balón no

defiende y se juega 4c3. En ambos casos dar un margen de 10 segundos para anotar. Trabajar la ventaja del 4c3 con la incorporación del grande (Gráfico 9). Se reta a que un equipo llegue a 5 puntos: cada contraataque anotado es 1 punto.

Cualquier ejercicio de "ida y vuelta" que genere ventajas momentáneas puede ser adaptado estableciendo puntuaciones para trabajar los diferentes retos que he comentado anteriormente. Por ejemplo, que valga doble el contraataque con pase directo desde el pivó o al jugador que corre después de puntuar o anotar después de rebote ofensivo o al equipo que anote después de recibir canasta.

Al margen de estos y otros muchos ejercicios, creo que lo más importante es la actitud del entrenador mientras se realiza este trabajo y su transferencia al juego global del equipo. Ser valientes en el planteamiento, aceptar y compartir con el equipo el riesgo que supone correr y no castigar los errores por intentarlo son los conceptos claves para conseguir un buen juego de contraataque. En cambio, una organización/tactificación demasiado sofisticada o trabajar desde el punto de vista de "minimizar errores" juegan en contra.

