



ATACANDO LAS ZONAS-PRESS

Por **LOU CARNESECCA** (Coach St. John's University)

La idea principal de cualquier tipo de pressing es de dar miedo al rival, obligar a acelerar el juego y jugar a un ritmo al que no se está acostumbrado. Los equipos que presionan pretenden que el rival realice malos tiros, efectúe malos pases, violaciones del juego; quieren romper vuestro ritmo de juego y obligar a que juguéis un basket distinto al que estáis acostumbrados.

En estas ocasiones debemos explicar a nuestros jugadores que somos nosotros los que queremos controlar el «tiempo» del partido; no correremos, sino estableceremos un ritmo y lo aprovecharemos. La mayoría de los equipos que presionan quieren correr y tirar, ¿por qué hacerle el juego?. Utilizar psicología y darle la vuelta a la situación.

Organización

El primer objetivo es que nos organicemos. Si no estamos preparados mentalmente y físicamente, entonces tendremos muchos problemas. Por ello es muy importante programar con eficacia lo que vamos a hacer.

Método de ataque (dos teorías): *contraataque*; bajar rápido antes de que la defensa se pueda colocar y organizar. *Ataque controlado*; organizar el ataque de forma deliberada para ralentizar a la defensa. El ataque debe ser simple y utilizable a todo campo.

Objetivos

Puesta en juego del balón: avanzar con el balón, superar el medio campo sin perderlo, penetrar la defensa cuando nos lo permiten.

Juego organizado: realizar nuestro juego habitual teniendo presente el equilibrio defensivo y ofensivo.

Anotar: siempre hay que intentar anotar; muchos equipos ante la presión se olvidan de anotar y pierden muchas oportunidades.

Ideas generales

Poner rápidamente los jugadores en sus posiciones y determinar con anticipo cuales son los lugares donde pueden realizar los mejores movimientos.

El ataque tiene que ser simple y capaz de desarrollarse a todo campo. Estudiar qué tipo de zona-press utilizan los rivales y cuando las utilizan: por ejemplo, después de un tiro libre, etc., ¿presionan a medio campo o a todo campo?.

Mantener la calma, no tener prisa. Hay mucho tiempo a disposición: 5 segundos para sacar, 10 segundos para superar la línea de medio campo, 30 segundos para anotar. En el caso en que se cometa un error, no cometer enseguida otro. Antes que regalar un balón es mejor un salto entre dos. Sobre todo controlar qué tipo de presión realiza el equipo rival y controlar las áreas de presión.

Cuando se recibe el balón de

entrada hay que mirar, no empezar enseguida a botar. Mirar hacia adelante por si hay un compañero libre. Pasar antes que botar. Mirar antes de pasar para controlar las buenas líneas de pase.

Cada día en el entrenamiento hay que dedicar un tiempo contra la zona-press.

Los principios

Tablero: asegurarse de no sacar de fondo desde debajo del tablero. Desplazarse ligeramente hacia un lado y no hacerlo siempre en el mismo lugar. Para tener una mejor visión de toda la cancha en el momento del saque de fondo, efectuar un par de pasos hacia atrás.

Pase: efectuar pases cortos y rectos fintando antes de pasar. Evitar pases bombeados que son fáciles de interceptar y tener mucho cuidado en los pases en diagonal a todo campo.

Recepción del balón: antes de ir hacia el balón, situarse detrás del defensor más cercano que está marcando. Cuando vamos hacia el balón, hacerlo con agresividad y después girarse para tener una visión global de todo el campo y a la vez estar preparados para avanzar. Cuando se recibe el pase hay que conocer todas las aperturas a disposición.

Dribbling: no botar enseguida. Ahorrar el dribbling y utilizarlo para

penetrar, escapar o dividir la defensa. Mientras se bota hay que prestar atención al defensor que puede venir desde atrás. Cuando se bota para penetrar, intentar siempre dividir a los dos defensores, no chocar con ellos. Además, cuando vemos que dos defensores intentan el trap, sacar rápido el balón hacia un compañero. Es una buena idea tener siempre un compañero de ayuda en el caso haya que pasar el balón. Tener cuidado en no girarse de espalda mientras se bota porque así facilitamos el trap.

Ataque central: estar abiertos, avanzar con el balón intentando hacerlo por el centro y evitando los laterales. Evitar ir a las esquinas donde nos realizan trap con facilidad.

El pivot: podría estar obligado a subir para ayudar. Asegurarse de que vaya con los brazos levantados y recoja el balón con agresividad, girándose siempre para dar el balón a quien está desmarcado. Cada vez que ve a un compañero en dificultad, tiene que recuperar para ayudarlo.

El balón: llevarlo hacia adelante hasta que la defensa os lo permita. Evitar parar cerca de la línea de medio campo porque bajo presión es fácil cometer una violación.

Paciencia: no llegar y tirar, sino efectuar los tiros que os interesan. Nosotros queremos siempre efectuar un tiro en entrada o una suspensión desde cerca. Acordarse: el equipo que presiona quiere el balón; no dárselo, ¡que trabajen para conseguirlo!. Hay que mantener un buen equilibrio ofensivo y defensivo.

Los jugadores

Número 1: es el mejor botador, inteligente, buen sentido del pase.

Número 2: (lado fuerte), es el segundo mejor botador y debería ser más alto que (1) porque normalmente le realizan 2c1 y si es alto no es tan fácil de marcar.

Número 3: lado débil. Es el alero pequeño que puede ser el mejor botador entre los altos.

Número 4: es el mejor entre los altos en el control del balón. Debe ser muy agresivo y capaz de jugar en el poste.

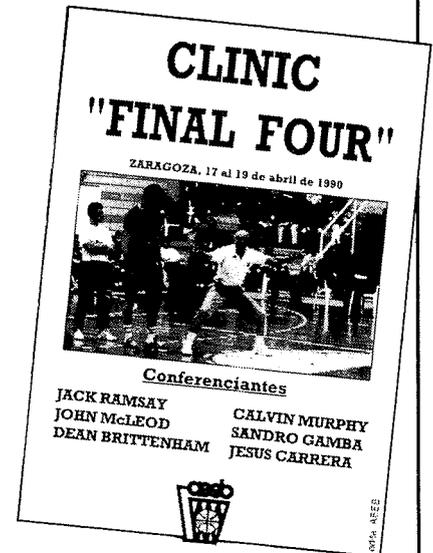
Número 5: es el jugador más alto.

Libro del

CLINIC "FINAL FOUR"

Conferenciantes:

JACK RAMSAY
JOHN McLEOD
CALVIN MURPHY
DEAN BRITTENHAM
SANDRO GAMBA
JESUS CARRERA



Temas:

- ✓ La defensa (Ramsay)
- ✓ Ataque con poste alto (McLeod)
- ✓ Contraataque (McLeod)
- ✓ Passing Game (McLeod)
- ✓ Fundamentos (Murphy)
- ✓ Rapidez y coordinación de pies (Brittenham)
- ✓ Mejora de las cualidades atléticas (Brittenham)
- ✓ Ataque a la zona (Gamba)
- ✓ Tiro de tres puntos (Gamba)
- ✓ Preparación de un campeonato (Carrera)

Precios:

1.000 ptas. más gastos de envío.

Pedido contrareembolso a la AEEB.

Jorge Juan, 82, 5º1º -28009 MADRID

Teléfonos: (91) 575 35 65-575 21 81

FAX: (91) 577 50 73

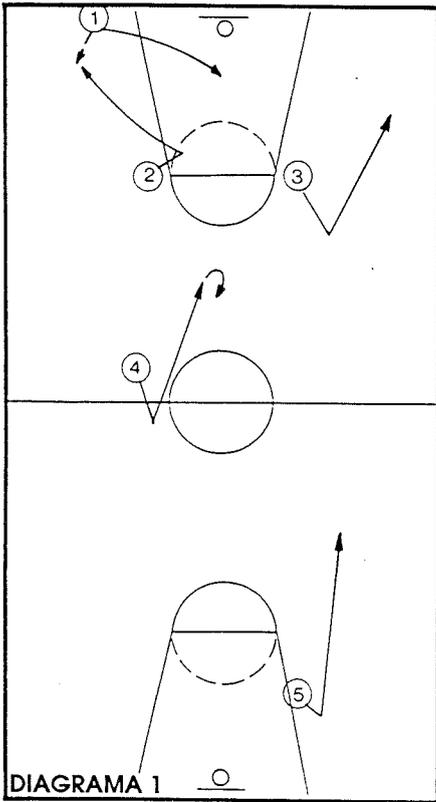


DIAGRAMA 1

Ataque a todo campo

En el *diagrama 1*, el jugador (1) después de pasar entra en el campo; (2) está alejado de las esquinas; (3) debe estar listo para abrirse y recibir el pase de apertura: recibir y girar e inicialmente estar por detrás del de-

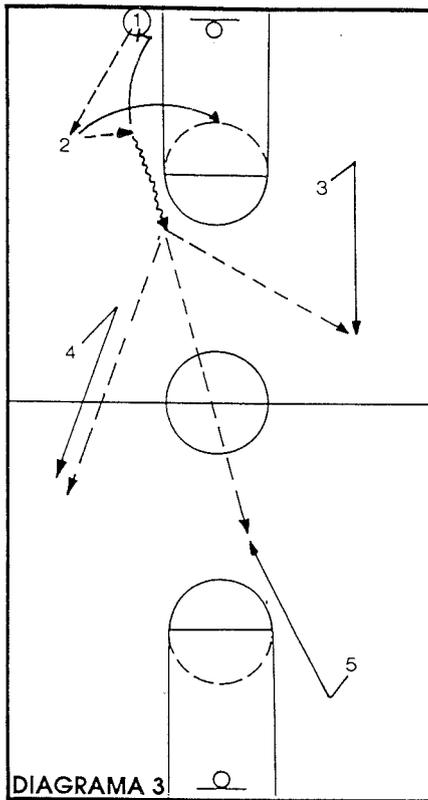


DIAGRAMA 3

fensor. (4) debe estar preparado para subir desde detrás del defensor; (5) puede verse obligado a subir. Hay que mantenerse muy abiertos para obligar a la defensa a abrirse.

En el *diagrama 2*, (1) pasa a (2) y éste devuelve el balón a (1) que pasa

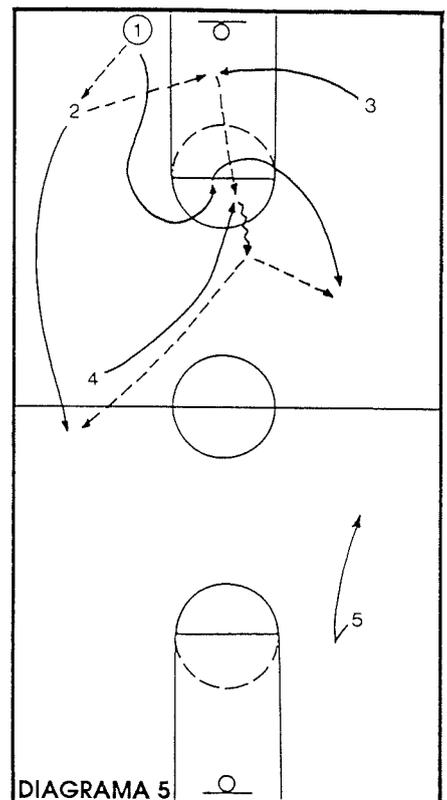


DIAGRAMA 5

hacia (4), que ha subido. Cuando (4) recibe, se gira e intenta pasar a (2) o a (3) que bajan por los laterales. (5) debe estar siempre preparado para ayudar.

En el *diagrama 3*, (1), después de pasar a (2), corta por detrás para recibir un pase de vuelta, bota avanzando rápido y pasa hacia (3) o (4) o, eventualmente, hacia (5) que ha subido.

En el *diagrama 4*, (1), después de pasar hacia (2), corta por dentro y después se gira para coger posición en el poste y recibir el balón de (2). A continuación se gira y bota en profundidad buscando el pase hacia (4) o (5). Después del corte de (1), (3) se convierte en nuestro «seguro».

En el *diagrama 5*, (1) pasa a (2) corta y toma posición en el poste. Si (1) está marcado, entonces despeja en el lado contrario y (3) efectúa una rotación para recibir el pase de (2). (3) puede pasar hacia (4) que se ha desmarcado en la parte alta o hacia (1) o (2) que se han librado en los laterales.

En el *diagrama 6*, si (2) está marcado por (X2), (1) pasa hacia (3) que se ha abierto; éste devuelve a (1) que, después de girarse, envía hacia (4) que ha ocupado el carril central.

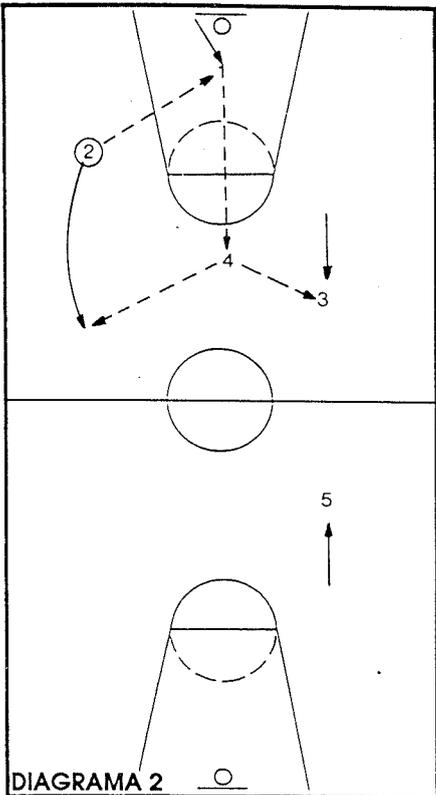


DIAGRAMA 2

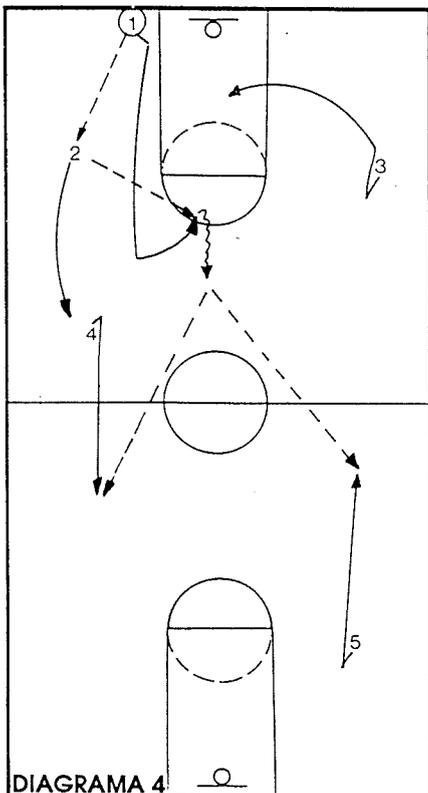


DIAGRAMA 4

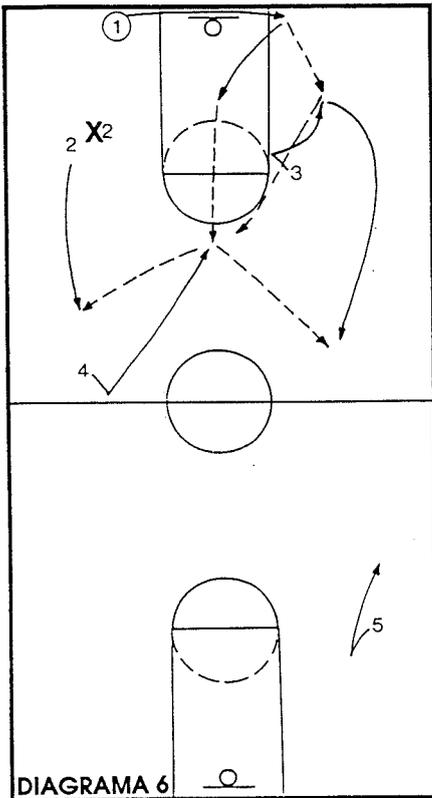


DIAGRAMA 6

(4) se gira y puede pasar a (2) o a (3) en los laterales.

En el *diagrama 7*, (1) bota para dividir a los defensores (X1) y (X3). Mientras estos se acercan para realizar el trap, (1) pasa hacia (2) y éste envía hacia (4) que va botando en

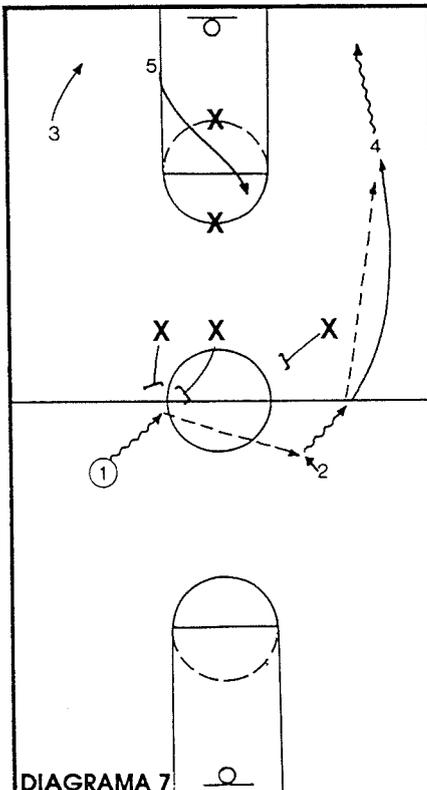


DIAGRAMA 7

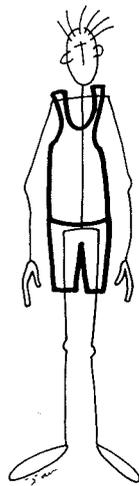


Libro de apuntes del Seminario de Preparación Física en el Baloncesto

TOLEDO, 26, 27 y 28 de DICIEMBRE

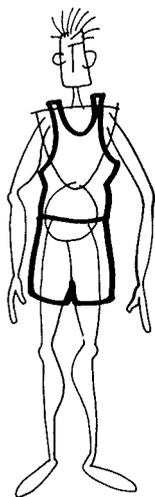
Profesores:

EDUARDO GENERELO, JAVIER ZARAGOZA, FRANCISCO LOPEZ Y JOSE M.^a ODRIOZOLA.



Temas:

- *Planificación y periorización: transición y pretemporada.*
- *La preparación física en el campo de Baloncesto.*
- *Entrenamiento de fuerza y entrenamiento de velocidad.*
- *Influencia de la nutrición en el rendimiento deportivo.*
- *Ayudas Ergogénicas para el deportista de élite.*



Precio:

1.000 ptas. más gastos de envío.

Pedidos contrarrembolso a A.E.E.B., Jorge Juan, 82, 5.º 1.º, 28009 MADRID



TOTAL 132 páginas.

Patrocina

AthletCare
Johnson & Johnson

profundidad para iniciar nuestro juego de ataque, mientras (5) se sitúa en el poste alto.

Ataque a medio campo

En el *diagrama 8*, (4) intenta pasar a (5) que corta a través del área y se va, mientras (3) le sustituye viniendo del lado contrario. Como se puede apreciar, (4) puede pasar a (5) o a (3), y si ambos están marcados lo hace hacia (2) que empieza la acción en el lado contrario, *diagrama 9*. (2) pasa a (1) y éste a (5) con un pase directo: giro y tiro. Si no hay tiro, se puede buscar un corte bajo de (3) o de (5). □

