

# EL CONTRAATAQUE

Por **MARIO DE SISTI** (Entrenador Liga italiana)

**C**onsidero que en todo trabajo técnico la base del éxito es el buen desarrollo de los fundamentos aunque en ocasiones pueda parecer muy elemental lo que vamos a entrenar. Debemos iniciar desde ahí para construir cualquier cosa, incluido el contraataque, tema que a continuación vamos a desarrollar.

Lo más simple y obvio es que tengamos que realizar un buen pase de apertura y hacerlo en el momento oportuno. Pues bien, algo tan simple en demasiadas ocasiones se convierte en algo complicado, de ahí que el primer ejercicio que efectuamos es un trabajo sobre la parte inicial del contraataque: rebote y pase de apertura. En este ejercicio específico dejaremos aparte los aspectos de ritmo: cuando y como saltar, para concentrarnos en la técnica correcta del pase de apertura.

Ponemos los jugadores como en el *diagrama 1*; el entrenador (E) lanza el balón a tablero para que (3) coja el rebote yendo hacia el balón; enseguida que controla el balón, gira la cabeza con la intención de visualizar la zona de apertura, si puede, antes de tocar el suelo. Debe caer con los pies orientados hacia la posible apertura y con el balón lejos del cuerpo. (3) pasa a (2) o a (1) en función del lado donde ha capturado el rebote. Si se quiere, en una segunda fase, se realiza la apertura en el aire, mientras se está cayendo.

## La recepción

La recepción de la apertura no debe realizarse de espalda a la canasta contraria porque es fácil hacer una falta de ataque, después de recibir la pelota, al no visualizar toda la cancha y en consecuencia el posi-

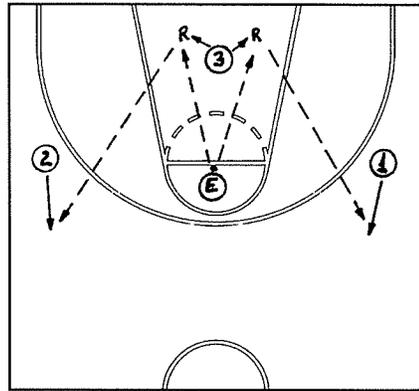


DIAGRAMA 1

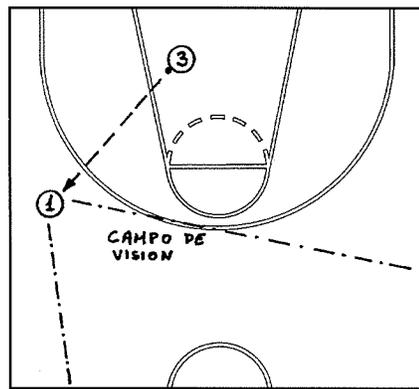


DIAGRAMA 2

cionamiento defensivo. Por ello hay que recibir el balón con la espalda paralela a la línea lateral. Quien recibe el pase de apertura además debe «intuir» o «ver» si es factible «saltar» la zona central del campo con un pase largo.

Un ejercicio lo construimos situando a los jugadores como en el *diagrama 2*, donde (3), después de alcanzar el rebote, pasa a (1) o a (2). Quien recibe debe trabajar con la técnica correcta de la recepción pero no sólo concentrándose sobre el balón, sino viendo también todo el campo (visión periférica).

El ejercicio tiene su posterior desarrollo poniendo tres jugadores, *diagrama 3* y efectuando un segundo pase de (2) hacia (1) que centraliza el contraataque.

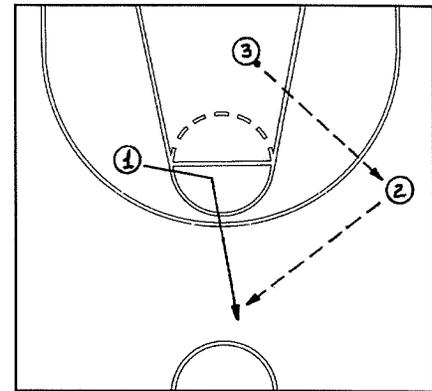


DIAGRAMA 3

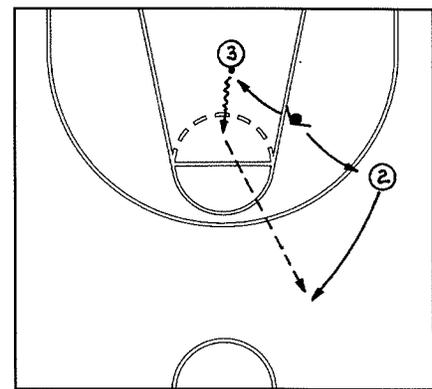


DIAGRAMA 4

En el *diagrama 4* situamos a un cuarto jugador en posición defensiva; después del tiro puede decidir si defender la apertura o la recepción.

Si este jugador defensivo cierra la recepción, (3) —el reboteador— tiene que estar capacitado para dar un par de botes para luego pasar al receptor que se ha escapado. De esta manera adiestramos también al reboteador para que sea un jugador «vivo» en nuestro juego y no un mero ejecutor con el objetivo de alcanzar únicamente rebotes estáticos.

El siguiente paso es situar a un segundo defensor. Los dos defensores pueden decidir si doblar al reboteador o defender a dos de los tres atacantes. (1), (2) y (3) deberán siempre reaccionar en función del posicionamiento de los defensores. El

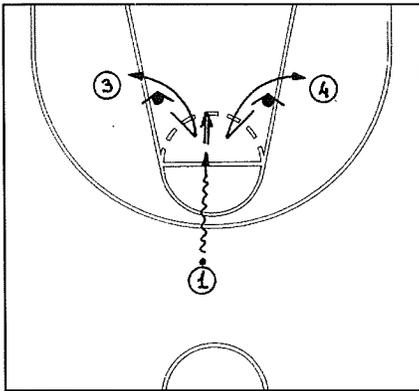


DIAGRAMA 5

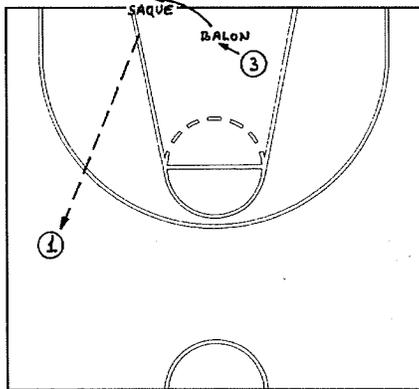


DIAGRAMA 6

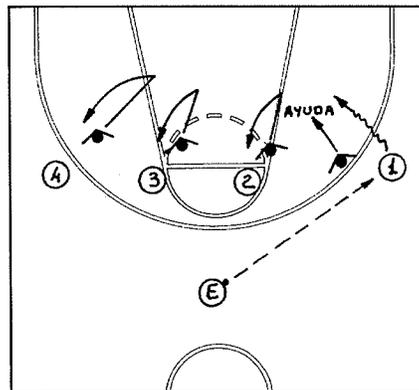


DIAGRAMA 7

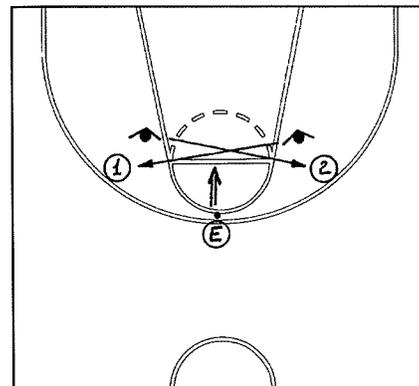
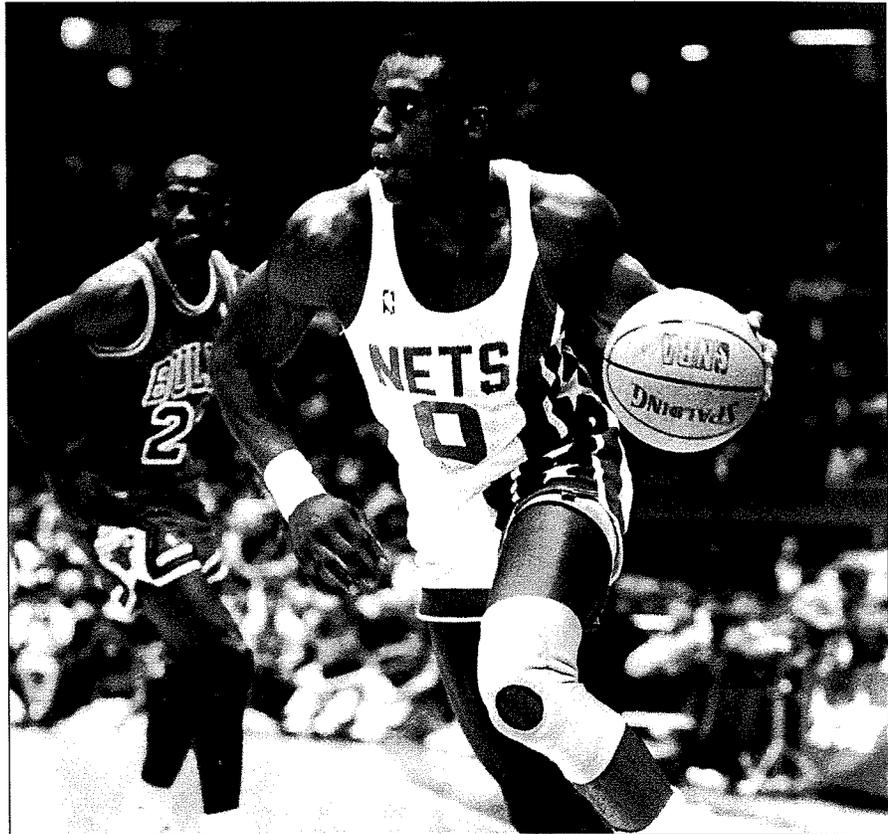


DIAGRAMA 8

ejercicio puede adquirir un carácter agonístico si obligamos a los tres jugadores a ir al rebote tras el tiro del entrenador; quien coja el balón será



el atacante que realiza la apertura, mientras los otros dos deberán defender.

Siguiendo la progresión del ejercicio, introducimos una situación más compleja. Los jugadores se sitúan como en el *diagrama 5*. (1) penetra hacia canasta; los defensores deben realizar un movimiento de ayuda sobre (1) y luego, cuando éste tira, recuperar y bloquear el rebote sobre (3) y (4). Quien captura el rebote realiza la apertura sobre (1), que se abre al lado correspondiente al reboteador. En este ejercicio realizamos un trabajo de bloqueo defensivo clave si queremos capturar el balón en buenas condiciones para abrir rápido el contraataque. El ejercicio tiene continuidad al cambiarse las posiciones los atacantes con los defensores e incluso realizando el contraataque de 3c0 a todo campo y con sustituciones.

Debemos también recordar que se puede efectuar un contraataque después de recibir una canasta. Aquí también existe una técnica correcta en la que el reboteador debe «sacar»

el balón de la red y luego realizar un rápido movimiento saliendo del campo, *diagrama 6*, y sacar hacia el receptor (1).

Un buen ejercicio para trabajar el bloqueo defensivo es el siguiente, *diagrama 7*. El entrenador (E) efectúa un pase hacia (1) cuyo defensor se dejará superar «llamando» la ayuda defensiva. En este momento todos los defensores realizarán la ayuda defensiva y cuando (1) se para y tira, los defensores no deberán mirar el balón sino volver y bloquear el rebote al respectivo atacante.

Otro ejercicio interesante para mejorar los reflejos defensivos es el que vemos en el *diagrama 8* donde, cuando el (E) tira, el defensor de (2) irá a bloquear al atacante (2), y el defensor de (2) al atacante (1).

#### Desarrollo del contraataque

El primer defecto que hay que evitar es que los bases se «enamoren» del balón, o sea el exceso de botes. El siguiente ejercicio servirá para ayudar a una correcta utilización del dribbling y aumentar la capacidad

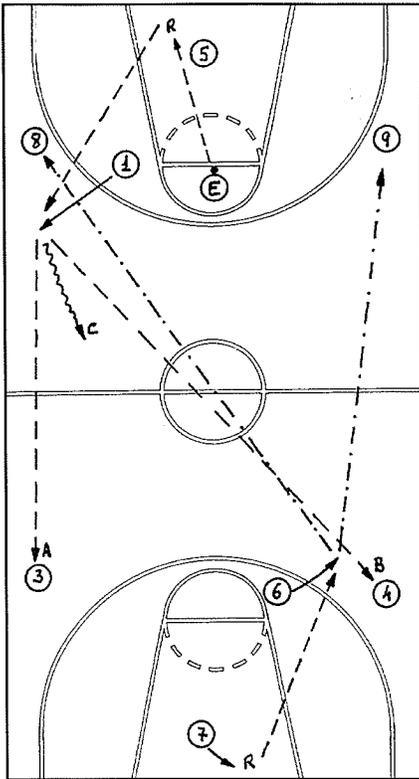


DIAGRAMA 9

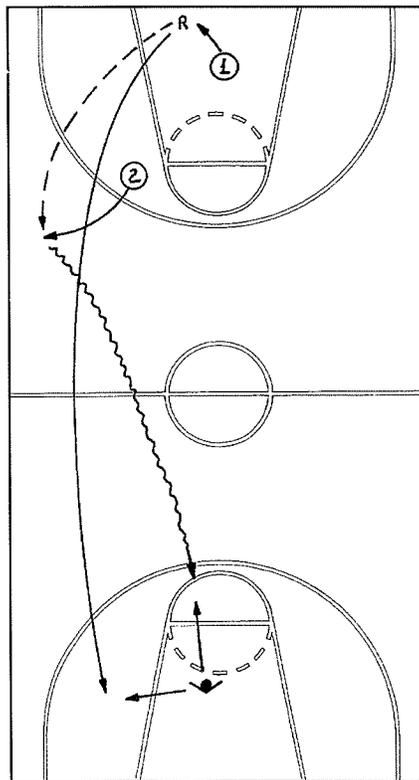


DIAGRAMA 10

de visión periférica. Los jugadores se sitúan como en el *diagrama 9*. (E) tira el balón a tablero. (5) coge el rebote y abre hacia (1); éste, siguiendo las normas, debe ver todo el frente del

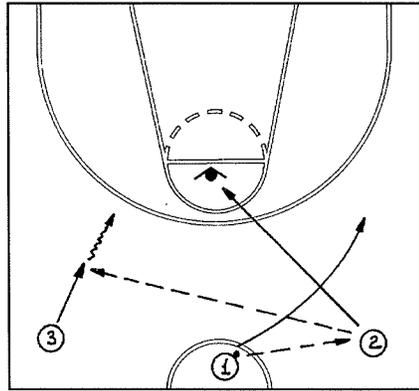


DIAGRAMA 11

ataque y si (3) o (4) levantan la mano debe pasarles el balón rápidamente; si los dos levantan la mano, (1) decide, y si nadie la levanta, (1) adelantará botando. Evidentemente (3) y (4) solo levantan la mano cuando (1) tiene un completo control del balón. Una vez finalizado el contraataque de (1), (3) y (4), será (7) quien coja el rebote y abra hacia (6), que efectúa el mismo ejercicio en continuidad con (8) y (9).

Si realizamos una estadística de las situaciones reales del contraataque, nos indicará que puede haber una situación de 1c1 cuando el base roba el balón al base contrario, de ventaja cuando se coge el rebote y se abre inmediatamente. Normalmente sólo dos atacantes van al rebote ofensivo, difícilmente tres, por ello las soluciones más habituales de contraataque son las de 2c1 o 4c3; más difíciles son las situaciones de 3c2, por ello nuestro trabajo se basará más sobre las dos primeras opciones.

En el 2c1 disponemos a los jugadores como en el *diagrama 10*. (1) y (2) atacan y su misión es llegar siempre a terminar en 1c0; por ello quien controla el balón debe profundizar hacia canasta y sobre la decisión del defensor, de marcar al balón o al posible receptor, decidir si tirar o pasar. Lo importante es condicionar la defensa y crear dudas sobre las que fundamentaremos nuestras decisiones.

Veamos otra situación de 2c1. En el *diagrama 11*, (1) pasa a (2) y éste

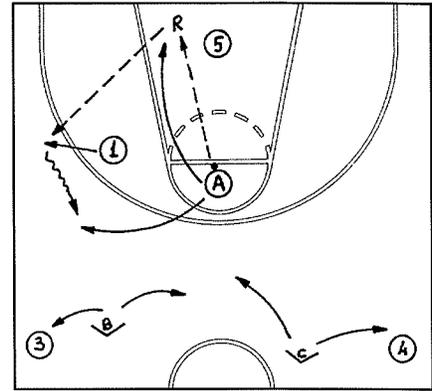


DIAGRAMA 12

hacia (3), tras lo cual corre a defender contra (1) y (3).

En el siguiente ejercicio trabajamos la visión periférica. Los jugadores se sitúan como en el *diagrama 12*, con (A) que lanza el balón a tablero para que (5) coja el rebote y abra hacia (1). (A) puede decidir si marcar al balón o a la apertura, mientras (B) y (C) pueden marcar a (3) y (4) o cerrar en medio; (1) debe saber leer la situación y escoger la mejor opción.

Pasamos a continuación al 4c3. Un ejercicio interesante es el que

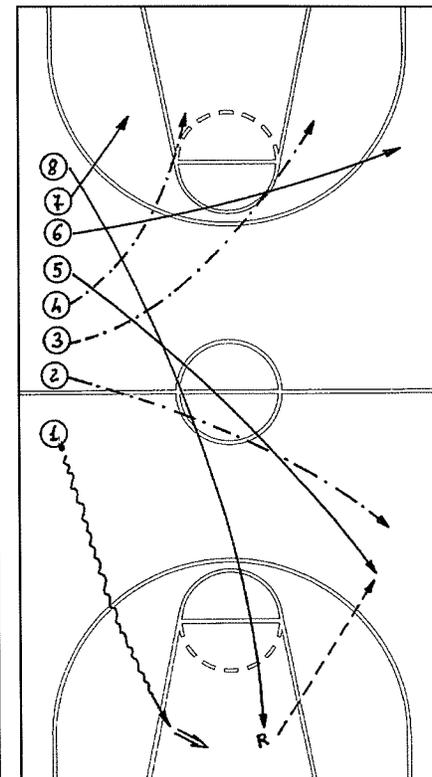


DIAGRAMA 13

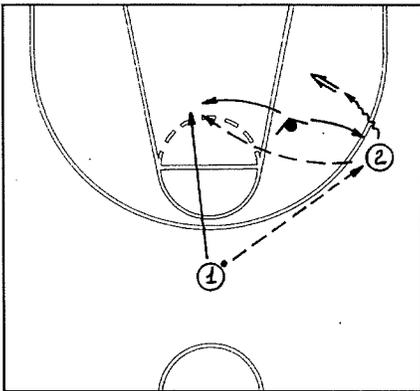


DIAGRAMA 14

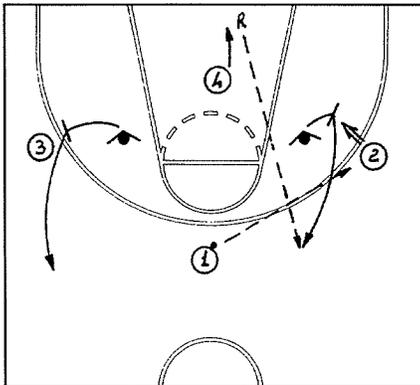


DIAGRAMA 15

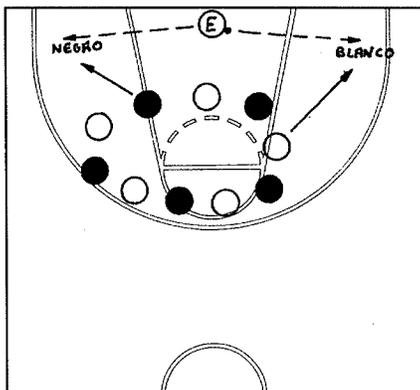


DIAGRAMA 16

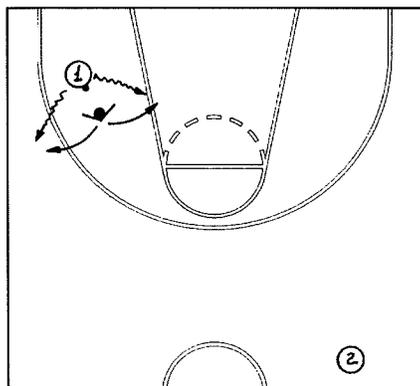
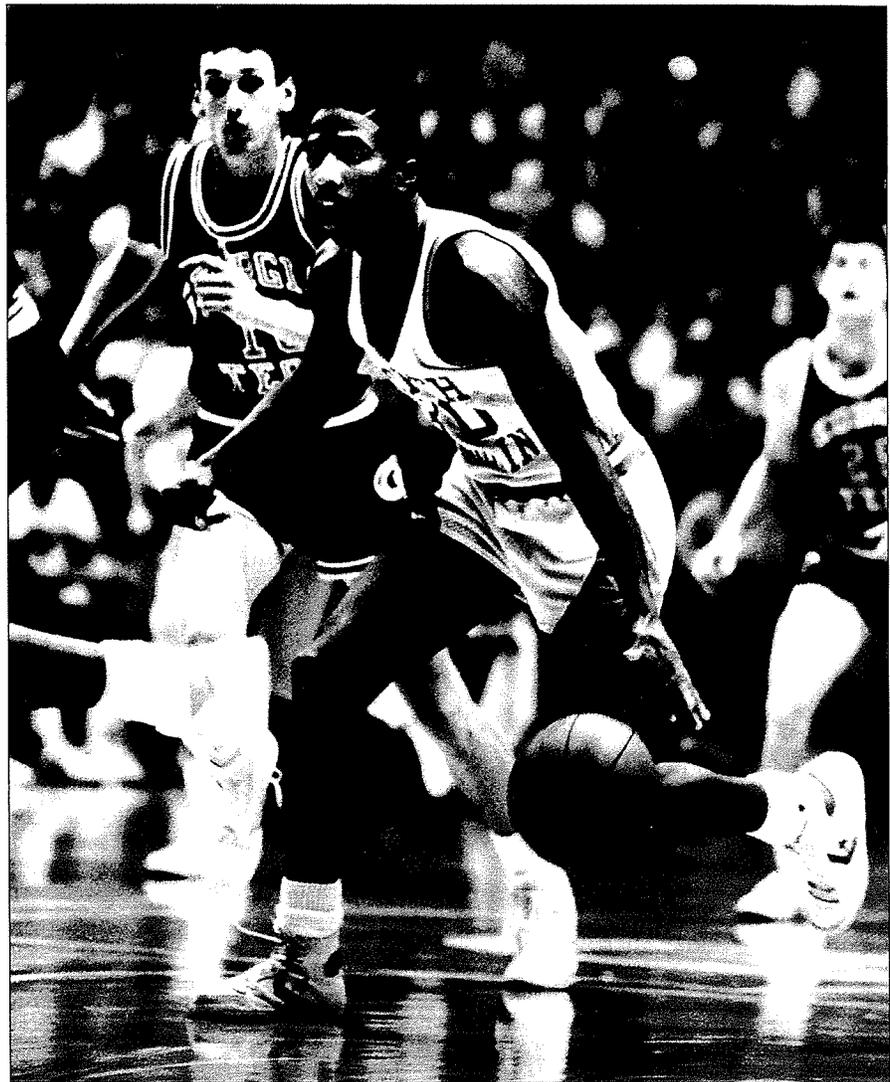


DIAGRAMA 17

desarrollamos en el *diagrama 13*. Ponemos todos los jugadores (ocho) en fila. (1), con el balón, realiza una penetración y tira; (8) efectúa el sa-



que mientras (5), (6) y (7) atacan y (2), (3) y (4) defienden. (1) debe recuperar rápido en defensa pasando así de una situación atacante de 4c3 a una de 4c4.

Volvamos ahora a centrarnos en dos aspectos relacionados con la acción de contraataque. Disponemos los jugadores como en el *diagrama 14*. (1) pasa hacia (2) y corta; el defensor decide si salir a marcar a (2) o quedarse a defender el corte de (1), mientras el atacante (2), bien posicionando, debe decidir si efectúa un buen tiro o pasa a (1). El defensor se mantiene por «x» acciones y luego se realiza una rotación mientras (1) y (2) se cambian de puesto.

Otro trabajo que puede ser útil es el que realizamos en el *diagrama 15* donde (1) pasa a (2) o a (3), y quien

recibe tira; (4) va al rebote y pasa a uno de los defensores que, después de bloquear el rebote, han ido rápidamente hacia delante para recibir el pase de apertura.

Si queremos trabajar con todo el equipo podemos efectuar el siguiente ejercicio, *diagrama 16*. Situamos a los diez jugadores en dos grupos —blancos y negros— y el (E) llama el color del quinteto que ataca hacia el lado contrario mientras el otro quinteto defiende.

Un último detalle a trabajar es cuando tenemos un base que mira demasiado el balón. Ponemos un defensor muy agresivo sobre el base (1), *diagrama 17*, y éste debe botar y a la vez saber ver los números que indica con la mano su compañero (2) situado a medio campo. □