



Silvia Font

Ex jugadora profesional, profesora de la Escuela Catalana de Entrenadores y parte del grupo de trabajo del Siglo XXI en la formación de deportistas de élite. Entrenadora de LF con el Caixa Tarragona (88-89), el GEJEG (89-90) y el UB Barça (04-07). A nivel internacional he participado en diferentes torneos con la selección española junior femenina y trabajó como entrenadora ayudante en la Universidad de Tulane, en Nueva Orleans.

EL PASE EN EL ATAQUE CONTRA ZONA

En la mayoría de los casos, las jugadoras no dan demasiada importancia al pase. No se plantean cómo va a llegar el pase, si es el pase más adecuado, etc.

¿Qué podemos hacer para que a los jugadores les guste pasar el balón? Si nos fijamos en las categorías inferiores –por ejemplo en el minibasket-, lo que más se ve es 1c1 en todo el campo. ¿Es una cuestión de egoísmo? Yo creo que no. La jugadora con balón ya tiene bastantes problemas para controlar el balón cuando bota, además presionada por la defensa, como para –además- ver a la compañera que co-

rre (que igual no lo hace por donde debe o no está en condiciones de recibir el balón) y pasarlo adecuadamente.

Por todo ello, lo que menos se hace en los entrenamientos es pasar el balón. Incluso jugando 2c0 es habitual que pase se me caiga de las manos, que me pasen a los pies, etc. ¿Valoramos por qué pasa esto? ¿Tiene las manos pequeñas? ¿Ha recibido retrasada? La realidad dice que corregimos el tiro mucho más que el pase. La razón es que el tiro es una acción resolutiva que tiene un reflejo en el marcador.

Yo creo que hay que hacer el pase atractivo para las jugadoras. Debemos trabajarlo más

en los entrenamientos, desde la misma mecánica (el movimiento de pies, manos y dedos). El pase hay que verlo, no intuirlo (al menos, habitualmente). También el receptor debe de estar mirando al pasador. Esa comunicación visual es indispensable.

Un elemento fundamental es facilitar el ángulo de pase (o la línea de pase) -tanto la receptora como la pasadora- y colocar las manos dirigidas hacia el balón. El objetivo del pase no es recibir (sin más), es recibir en condiciones de hacer daño. Es un concepto agresivo del pase.

Conectando con el tema particular del pase contra zona, ¿qué busca un equipo cuando nos defiende en zona? Busca que hagamos aquello que menos sabemos hacer. Para atacar contra zona es bueno tener buenas tiradoras y buenas pasadoras. Pero no es fácil encontrar estas cualidades en mini e infantil (a partir de cadete es más sencillo). Si sabemos pasar bien, ni siquiera es





necesario ser grandes tiradores (es menos trascendental). Penetrar también es importante, pero es un concepto que las jugadoras trabajan mejor (sólo hay que explicarles por dónde penetrar).

Los mejores pases contra zona son los pases de salida de contraataque y contraataque (CTTQ). Por tanto, hay que trabajar el primer pase de salida de CTTQ (con la receptora bien colocada para recibir ese balón) y el pase largo. Desde luego es importante correr mucho, pero hay que tener cuidado con los “palomeros”, ya que si no cogemos el rebote, no hay CTTQ posible.

Si a pesar de correr tenemos que atacar contra zona, los jugadores deben conocer los huecos que se pueden encontrar en cada tipo de zona, aunque sin hábito de pasar bien, no funcionará.

Quiero plantear un ejercicio que denominamos “**Porterías Humanas**” y que nos ayudará para trabajar la visión del pase y el ataque contra zona:

Formamos dos equipos de 5 ó 6 jugadores más uno más (el portero) que se coloca dentro de la zona de ataque y que tiene prohibido mover los pies. Para ello po-

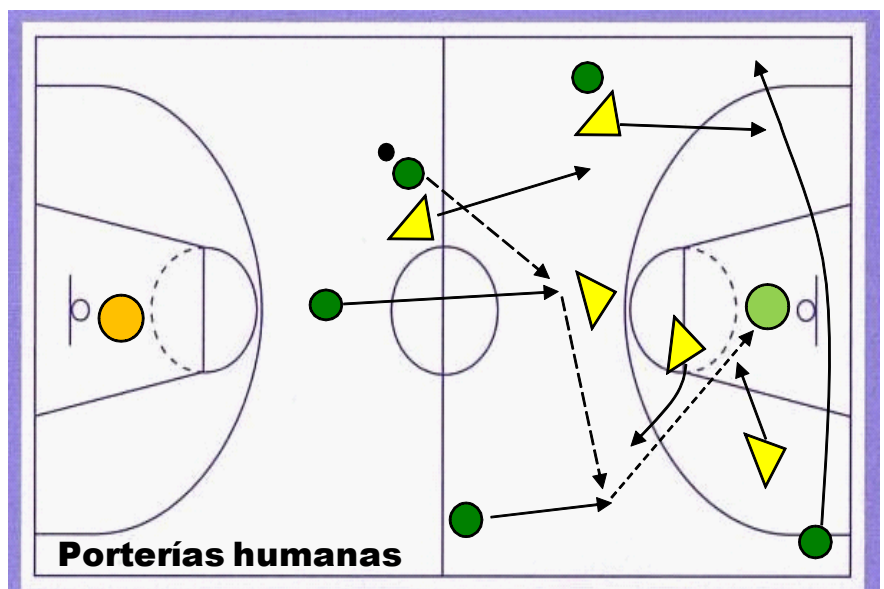
demostramos utilizar un jugador lesionado, un entrenador ayudante, etc. Trabajamos la puntería en el pase. Jugamos un partido sin bote en el que puntúan los pases al portero (que iremos rotando). Si el portero recibe desde más allá de medio campo, damos 3 puntos a los atacantes. También valoramos los tiros de tres puntos (nos interesan contra la zona). Por último, prohibimos que ningún jugador (ni atacante ni defensor) pueda estar más de tres segundos dentro de la zona. Esta infracción se castiga con dos puntos.

Los jugadores deben “mirar” al objetivo (la canasta) y en el recorrido a la canasta lo veo todo (especialmente contra zona). Miro,

veo y decido cuál es la mejor opción. Es importante obligar constantemente a los jugadores a reflexionar sobre sus errores.

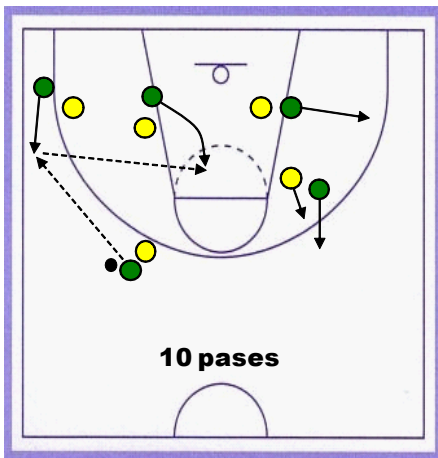
Si doy un pase interior al poste desde una posición exterior (por ejemplo a 45º), el pase debe ser picado y “de rosca”, porque éste se alejará de la posición del defensor y por el efecto, se acercará al atacante tras el bote. Sólo pasaremos bombeado cuando el defensor se coloque por delante.

Para conseguir el objetivo de pasar al portero, trabajamos también fintas de pase (fintar arriba para pasar abajo, etc.) Para realizar este trabajo me gusta emplear el siguiente **ejercicio de fintas de pase en carrera**. Juego con fintas porque el defensor no ve lo que tiene detrás (tengo que engañarle). Después de pasar, me quedo a defender en el centro. Trabajo con fintas sólo un segundo y enseguida paso el balón. Intentamos evitar los pases bombeados. El receptor debe estar también preparado para recibir el pase, con las manos por encima de la cintura y activas (como queremos en los partidos, ofreciendo un blanco en el poste, saliendo de un bloqueo indirecto pidiendo el balón, etc.)



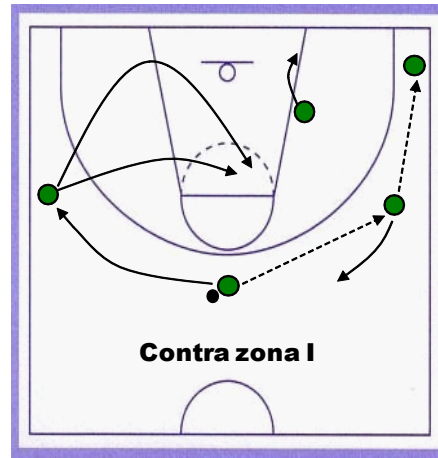


No podemos perder balones con pases que van a posiciones en las que no hacemos daño a la defensa (a las esquinas, en cabecera entre base y escolta...). Tenemos que ser agresivos con el pase, buscando constantemente contra zona meter el balón en el poste medio y en el poste alto.



Para trabajarlo, me gusta utilizar el **ejercicio de los 10 pases**. Al esquema tradicional de dos equipos, añadimos una regla: sólo cuentan los pases que damos dentro de la pintura (balón dentro y balón fuera = 1 pase). La idea es mover a la defensa por fuera para lograr el objetivo de meter dentro el balón.

Movimiento de ataque: ahora voy a analizar una manera de moverse contra cualquier defensa en zona. No es un sistema. Sólo tendré que explicar a las jugadoras dónde están los huecos de esa zona que atacamos (todas las zonas tienen sus puntos débiles). Me gusta que los conceptos de ataque contra zona sean similares a los conceptos de ataque



contra individual y a la transición. No quiero cambiar muchas cosas a los jugadores (independientemente de que pueda tener algunas jugadas concretas):

Lo primero de todo es que queremos hacer grande el campo, por lo que debemos ocupar bien los espacios. Buscamos el pase a la esquina (no es un pase agresivo) con el objetivo de obligar a salir al defensor del fondo.

Si este defensor ya está abierto, no es necesario meter el balón en la esquina. En general podemos decir que cuanto más alto esté el balón, más alto estará el poste, por lo que mientras el balón esté en la posición del alero, intentará recibir en el poste medio (de cara al balón) y cuando el balón llegue a la esquina, bajará a la línea de fondo para abrir el campo.

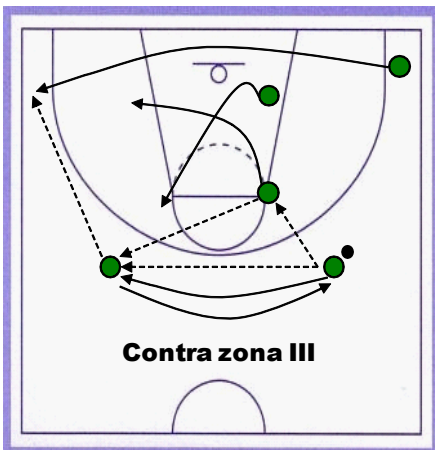
El espacio que deja libre será ocupado por el otro poste (o un exterior, ya que pienso que todos los jugadores deben saber jugar dentro), que hace una sobrecarga.



Nos gusta atacar las zonas desde el lado débil, ya que la defensa da la espalda a ese lado al orientarse hacia el balón.

Cuando el poste bajo ve que no recibe, se va (de cara) y sube, mientras el poste alto cae a ese espacio libre. Atacamos los espacios. Para pasar dentro, el jugador de la esquina deberá trabajar también con fintas de pase. El poste bajo no juega para él, sino para su compañero. Contra zona no queremos tapar los agujeros sino dejarlos libres.

Cuando el balón sube para la inversión de balón (concepto muy importante, especialmente si ésta es a través del pívot), el poste bajo sube un poco para mejorar el ángulo de pase. En el siguiente movimiento tenemos 3 opciones de pase (3 cortes) con toda la defensa cambiando la orientación de su cuerpo.



Repetimos las mismas ideas (el balón llega a la esquina para obligar a salir al defensor del fondo, etc..

Arriba, intercambiamos las posiciones para darle mayor movilidad al movimiento.

Si no hay nadie en la esquina, puedo ocupar la misma con bote. Buscamos siempre llevar el balón a la espalda de la zona (es donde más daño hacemos).



Por último quiero comentar otro concepto más contra zona: dividirla colocándome entre dos defensores. Si la defensa es muy

agresiva, puedo atacar esa posición con bote y hacer lo que llamamos una "L".

