

FUNDAMENTOS

COLETIVOS

OFENSIVOS

¿Cómo definiríamos que son los fundamentos colectivos?

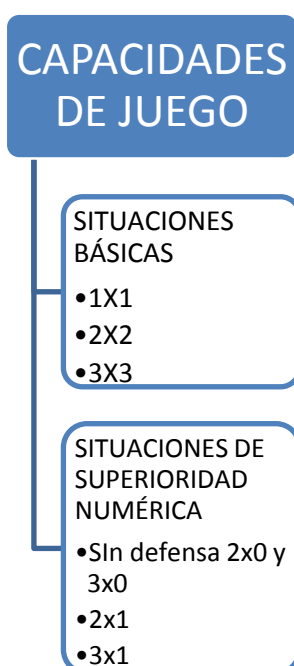
- Es la forma de juego cooperativa, la cual me permite obtener mayores ventajas que aplicándolas a un solo jugador.
- No los deberemos de confundir con las jugadas de estrategia, éstas, se realizan para obtener ventajas en función de situaciones, jugadores, etc...

¿Y que es la capacidad de Juego?

- Capacidad es el aptitud, la cualidad o el talento para realizar una acción.

Los fundamentos colectivos, son también capacidades de juego, acciones técnicas utilizadas con un fin u objetivo. En definitiva acciones motrices no aisladas, precedidas de motivación, percepción y el pensamiento.

Definiremos una acción motriz con los siguientes pasos....



Guión de la asignatura:

1. Contraataque

- 1.1. Objetivos y Generalidades
- 1.2. Posiciones "Calles"
 - 1.2.1. Bloqueo del Rebote
 - 1.2.2. Primer Receptor
 - 1.2.3. Segundo Receptor
 - 1.2.4. Juego con interiores
- 1.3. Finalizaciones y llegadas (Superioridades)
 - 1.3.1. 2x0
 - 1.3.2. 2x1
 - 1.3.3. 3x0
 - 1.3.4. 3x1
 - 1.3.5. 3x2
 - 1.3.6. 4x3
- 1.4. Transición y colocación

2. Ataque posicional:

- 2.1. 1x1
- 2.2. 2x0
- 2.3. 2x2
 - 2.3.1. Interior - Exterior
 - 2.3.1.1. Posiciones y espacios
 - 2.3.1.2. Pasar y cortar
 - 2.3.1.3. El mano a mano
 - 2.3.1.4. Juego sin balón, Juego en función del balón
 - 2.3.2. Exterior - Exterior
 - 2.3.2.1. Posiciones y Aéreas
 - 2.3.2.2. Pasar y cortar
 - 2.3.2.3. Juego sin balón, Juego en función del balón
- 2.4. 3x3
 - 2.4.1. 2 exteriores 1 interior
 - 2.4.1.1. Posiciones y espacios
 - 2.4.1.2. Pasar y cortar
 - 2.4.1.3. El mano a mano
 - 2.4.1.4. Juego sin balón, Juego en función del balón
 - 2.4.2. 3 exteriores
 - 2.4.2.1. Posiciones y espacios
 - 2.4.2.2. Pasar y cortar
 - 2.4.2.3. El mano a mano
 - 2.4.2.4. Juego sin balón, Juego en función del balón
 - 2.4.3. 2 interiores 1 exterior
 - 2.4.3.1. Posiciones y espacios
 - 2.4.3.2. Pasar y cortar
 - 2.4.3.3. El mano a mano
 - 2.4.3.4. Juego sin balón, Juego en función del balón
- 2.5. 5x5

1. El contraataque

El contraataque es una acción ofensiva para llevar el balón con la máxima rapidez y eficacia hacia la canasta con el objetivo de sorprender y obtener ventaja sobre el adversario en su adaptación a la fase defensiva.

El baloncesto es esencialmente un juego de acción dinámica, y el contraataque proporciona juego dinámico y canastas fáciles. Junto al juego interior y las penetraciones produce el mejor rendimiento a la posesión del balón. Facilita las ocasiones de encestar más rápidas y más fáciles y es particularmente eficaz para combatir la superior talla física de los adversarios y determinadas carencias propias.

El entrenador deberá tener en cuenta que con este tipo de juego se aumenta el número de posesiones y por lo tanto el número de pérdidas de balón. También se producen mayor número de infracciones.

El contraataque no es un juego desorganizado. Se necesitan horas de trabajo para determinar normas y espacios y para controlar su utilización en relación con el "tiempo-tanteo", pero es evidente que la reacción y la velocidad en el desplazamiento son esenciales, a la vez que la organización y la destreza de los fundamentos. Por ello, se hace imprescindible contar con la colaboración de un jugador base inteligente que lidere al grupo, que canalice las instrucciones del entrenador y discipline al resto del grupo para poner en marcha los mecanismos trabajados en los entrenamientos. La personalidad y condiciones técnicas de este jugador serán determinantes para el empleo de este tipo de juego.

El objetivo prioritario de un equipo cuando ataca es el de obtener *VENTAJAS* sobre la defensa, ventajas que le permitan anotar con el mayor porcentaje de efectividad posible.

Las ventajas que podemos obtener sobre la defensa podemos agruparlas en tres tipos:

Numéricas, cuando el número de atacantes es mayor que el de defensores (2X0, 2X1, 3X2 etc.).

Físicas, cuando el jugador atacante domina al defensor en algún aspecto físico (velocidad, altura, salto, etc.)

Posicionales, cuando a nivel espacial el jugador atacante tiene situaciones ventajosas (defensor alejado y atacante con posibilidad de tirar, corte por delante, defensor que se queda en un bloqueo etc.)

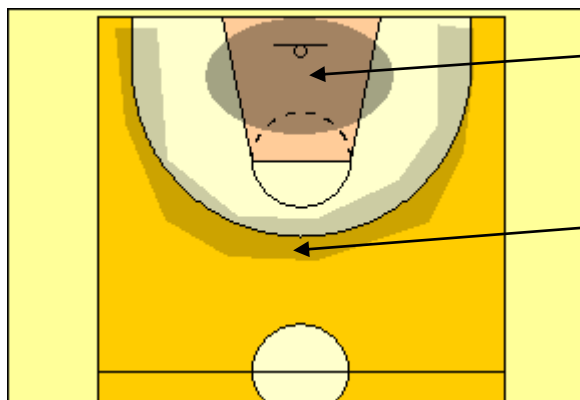
Temporales, cuando un equipo realiza las acciones a mayor velocidad obtiene ventajas, que se convierten en las ventajas numéricas

1.1. Objetivos y Generalidades del contraataque:

- Evitar que la defensa tenga tiempo a formarse (*pillar desprevenidos*)
- Meter canasta
- Pasar rápidamente el 1/2 campo y ocupar las posiciones iniciales del ataque (*transición*)
- Cambiar el ritmo del partido, ganar tiempo (*enloquecer el ritmo de juego*)

Posiciones y calles:

Tenemos que definir claramente las posiciones de nuestros jugadores, para facilitar la salida y no entorpecer a los jugadores. Establecer unos roles para cada jugador. Diferenciar cuando jugamos 5 abiertos, 4 abiertos o un sistema normal de 3 exteriores y 2 interiores.

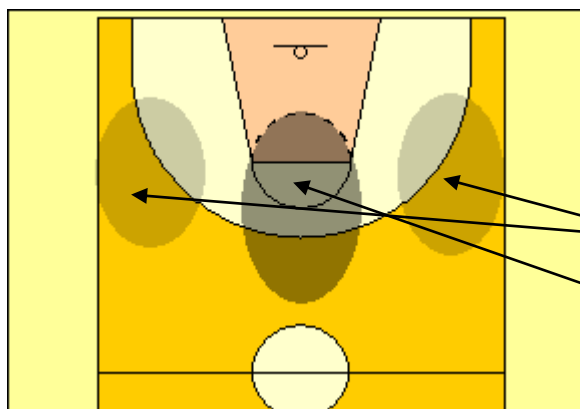


Zona de rebote de interiores, rebotes cortos, preferentemente de jugadores interiores.

Zona de rebote largo, sólo llegan hasta ahí los tiros de 6,25 ó 6,75 o los rechazados desde la zona de interiores.

¿Cómo rabotearemos?, ¿Como lo hacían los lakers?

Zonas de Recepción



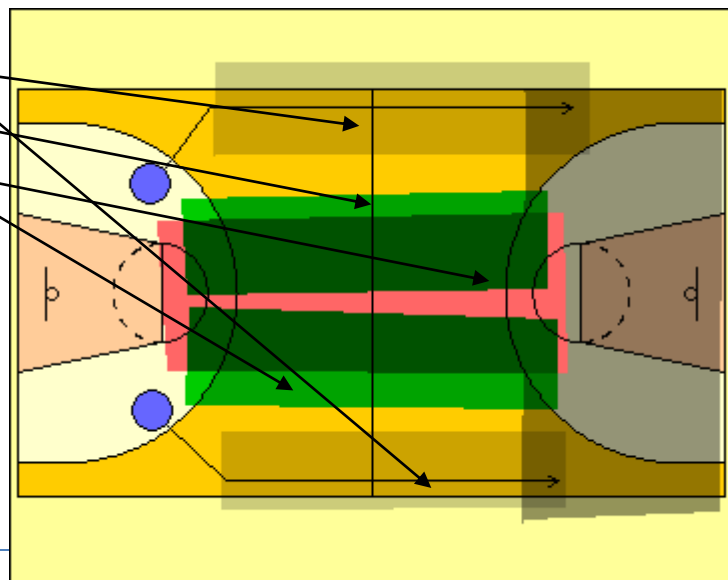
Diferenciaremos entre las zonas de posicionamiento inicial de la recepción a donde realmente queremos recibir el balón.

Zona A: Donde puedo observar y percibir todo el juego. Colocación inicial del Base.

Zona B: Lugar por donde queremos que el balón reciba.

Calles

- Calles de exteriores (Aleros)
- Zona de los bases
- Zona de Interiores



Bloqueo de rebote

Tenemos que concienciarnos del rebote defensivo es el comienzo del contraataque.

Nuestra mejor arma en el rebote defensivo es el bloqueo de manera que, sin renunciar a él, sea capaz de estar preparado para salir rápidamente. Mi posición será de antebloqueo, usando el antebrazo y buscando mi jugador.

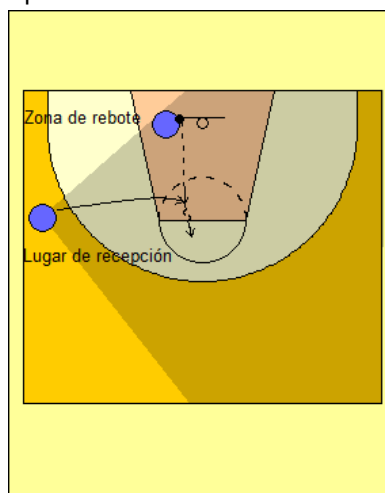
Primer Receptor:

El primer receptor, debería ser el basé, habrá circunstancias en que éste sea relegado, pero en un 95% de las veces, éste conducirá el contraataque. Opciones de contraataque sin que el base sea el constructor del mismo.

- Rebotes largos hacia una banda con ventaja para atacar sobre ella.
- Robos de balón lejos de canasta con opciones de superioridad numérica
- Salidas de presión, con sobremaraje en el base.

El basé una vez se aseguró que el rebote vaya a ser para su equipo, este deberá moverse hacia la zona lateral más cercana del rebote y colocarse con la espalda a la banda, viendo todo el campo. Deberá de realizar un movimiento para:

- Recibir en carrera
- Cojer el centro
- Acercarse al balón



Características generales de los bases:

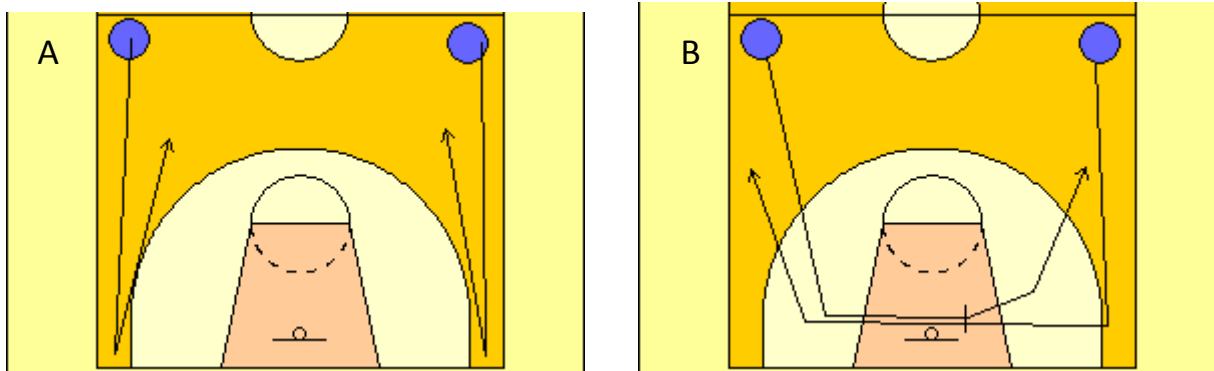
- El jugador base no debe recibir el balón de espaldas a la canasta.
- Decidirá de inmediato si pasar el balón o botarlo. Deberá tener controlada la situación en el momento de recibir el balón.
- Subirá el balón lo más rápidamente que pueda, y pasarlo a algún compañero libre situado en la media cacha ofensiva, o penetrar hacia la canasta. Cuando avanza con la pelota debe tener controladas las posiciones defensivas.
- Dominará todas las técnicas de salida en bote, aproximaciones y buen 1x1 de frente y de espaldas, y excelente manejo del balón.
- Tendrá un amplio bagaje de tiros en penetración, y buen tiro exterior y libre.
- Dominará todo tipo de pases con las dos manos indistintamente. Mantendrá el balón en movimiento, inversiones, pase interior y buen uso de fintas.
- Será inteligente y creativo para decidir lo más conveniente para cada situación.
- Tomará la responsabilidad en situaciones decisivas y cuando el tiempo de posesión del balón se agota.
- Participará como primera solución en el balance defensivo.

Segundos receptores

El primer movimiento de los jugadores exteriores será llegar a las bandas, evitar mira el balón hasta llegar a mi calle (espacio), una vez allí ver el balón y correr por ellas, sólo me acercaré al centro en situaciones puntuales. La llegada de estos sin balón y con poca opción de ventaja, deberemos de efectuar el efecto muelle, rebotar y continuar en mi posición. También puedo jugar una opción de tijera por el fondo, con bloqueo o no, es más lenta, y con menos opciones para los otros jugadores en 1x1 (concentro las ayudas dentro de la zona).

Características generales de los aleros:

- Deberán rebotear y ocupar una de las calles del contraataque con rapidez.
- Corren hasta el fondo de la cancha.
- Al recibir la pelota deberán equilibrar el cuerpo simultáneamente.
- Trabajan con el pie pivote bueno al recibir el balón.
- Mantienen el movimiento rítmico de la pelota. El balón siempre en movimiento.
- Tendrán capacidades técnicas y físicas para poder jugar exterior e interiormente.
- Serán poseedores de buen tiro exterior y en penetración.
- Decidirán la conveniencia de su participación en el rebote ofensivo.
- Deberán saber jugar en el poste bajo.
- Estarán pendientes de su participación en el balance defensivo.



Juego con interiores

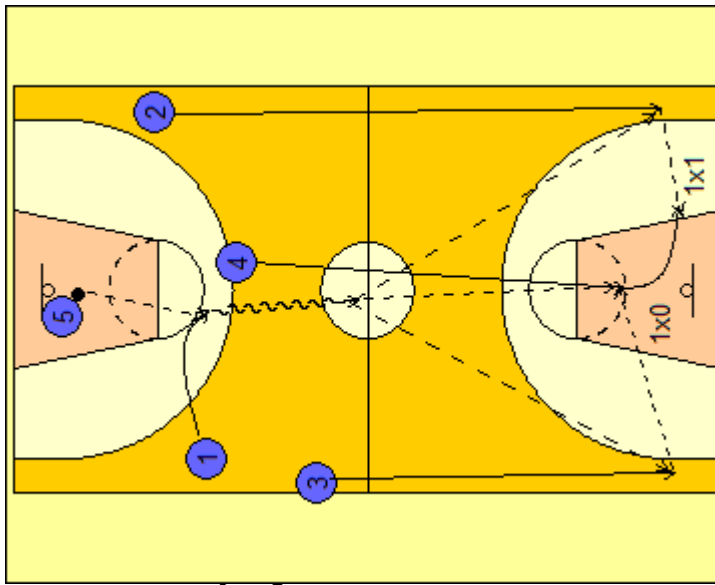
Una de las mejores opciones y más desaprovechadas es la opción de correr en una cuarta calle con el Pívor. Hay que decir que para realizar esta opción, las características de nuestro 4, deben ser especiales, jugadores versátil, ligero y rápido, incluyendo una estatura de entre los 2.00 y 2.03 aprox. El ejemplo más cercano y claro de esta opción es la de *Darren Phillip*.

- Deberá tener controlada la situación para efectuar un buen pase exterior, en el momento de tener contacto con el balón en el rebote defensivo.
- Después de recibir canasta sacará de fondo lo más rápidamente que pueda.
- Corre por uno de los carriles centrales para ocupar la posición de poste bajo o de poste alto. Deberá esforzarse para participar activamente en los contraataques y en la adaptación a las transiciones.
- Participación y movilidad constante. Sabrá abrir espacios de pase en el poste bajo, haciéndose fuerte en su posición con eficaces autobloqueos. Tendrá capacidad física y altamente desarrolladas diversas técnicas del juego de espaldas a canasta. Produce bloqueos indirectos sobre los cortes de sus compañeros.
- Tendrá habilidad en el manejo de la pelota. Deberá saber proteger el balón, e invertirlo desde el poste bajo.
- Sabrá cortar oportunamente hacia el balón desde el lado alejado. Se moverá en coordinación con el ritmo de las jugadas.
- Utilizará bloqueos directos y continuaciones hacia canasta.
- Tendrá capacidad para tirar con efectividad desde el poste alto o para penetrar desde esta posición. Otra opción es la invertir el balón desde posiciones exteriores.
- Debería tener buen porcentaje en los tiros libres.

- Deberá moverse adecuadamente contra las defensas en zona y ocupar posiciones en las esquinas de la zona restringida.

Lo más singular es la manera de hacerle llegar el balón al pívot.

- Directamente a través de un pase **picado o semibombeado***
- En segundo pase, con opción de ventaja y 1x0, buscando a un 4 contrario más lento.
- En segundo pase, con una opción de ventaja en 1x1 en el poste medio, sin la llegada de ayudas.



- **2x0:**

Muy pocas ocasiones llegaremos con tanta ventaja en un contraataque, pero jugaremos nuestras opciones:

 - Preparados para el rebote en caso de ser el jugador que no tira
 - Predisposición al balance defensivo
 - Me sirve de entrenamiento
- **2x1:**

Tampoco hay muchas más ocasiones en que nos encontraremos en esta disposición (Si en juego tras superioridades mayores). Las directrices más importantes serían:

 - El balón siempre va adelantado en el bote
 - Ambos jugadores abiertos
 - Evitar atacar con el balón por el centro
 - Jugador sin balón juega a la espalda del defensor, alarga la defensa al balón.
 - Jugar con muy pocos botes y pases
 - **La mejor opción de pase es con la mano exterior picado**
 - No descartamos el tiro cercano
 - Preparados para el rebote en caso de ser el jugador que no tira
 - **Objetivo principal "meter canasta"**

- **3x0:**

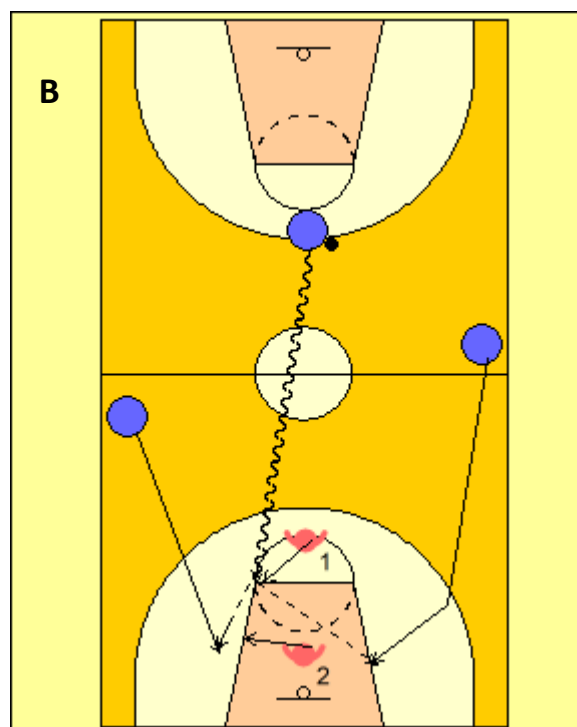
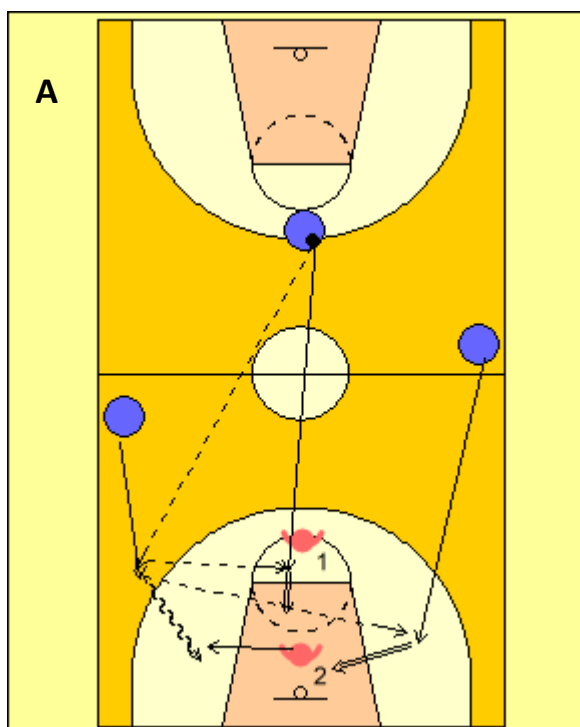
Casi nunca llegaremos en esta disposición a canasta, nos sirve para entrenar posteriores situaciones de 3x1 y 3x2.

- Preparados para el rebote en caso de ser los jugadores que no tiran
- Predisposición al balance defensivo
- Me sirve de entrenamiento

- **3x1 y 3x2:**

Aunque en la opción de 3x1 hay un defensor menos que en el 3x2, tiene parecidas directrices. La diferencia fundamental es que el 3x2, queremos llevar el balón a la banda para fijar definitivamente a un defensor además de darle la ventaja al jugador más alejado, si lo hacemos desde el centro cabe la posibilidad que me defiendan en paralelo.

- Ocupamos las tres calles
- El balón parte desde el rebote para pasar al centro y desde ahí:
 - A la banda (la mayoría de los casos, preferiblemente en el 3x2)
 - Continúa por el centro (Ataco el *codo* de la zona, buscando fijar el defensor)
- Jugar con muy pocos botes y pases ,mayores probabilidades de pérdida
- Predisposición al balance defensivo
- Jugamos con un corte del base
- No descartamos el tiro cercano
- Cargar el rebote, seguimos en superioridad a la hora de opción de rebote.
- **Objetivo principal "meter canasta"**
- **Siempre habrá un jugador solo, el objetivo es encontrarlo rápido.**



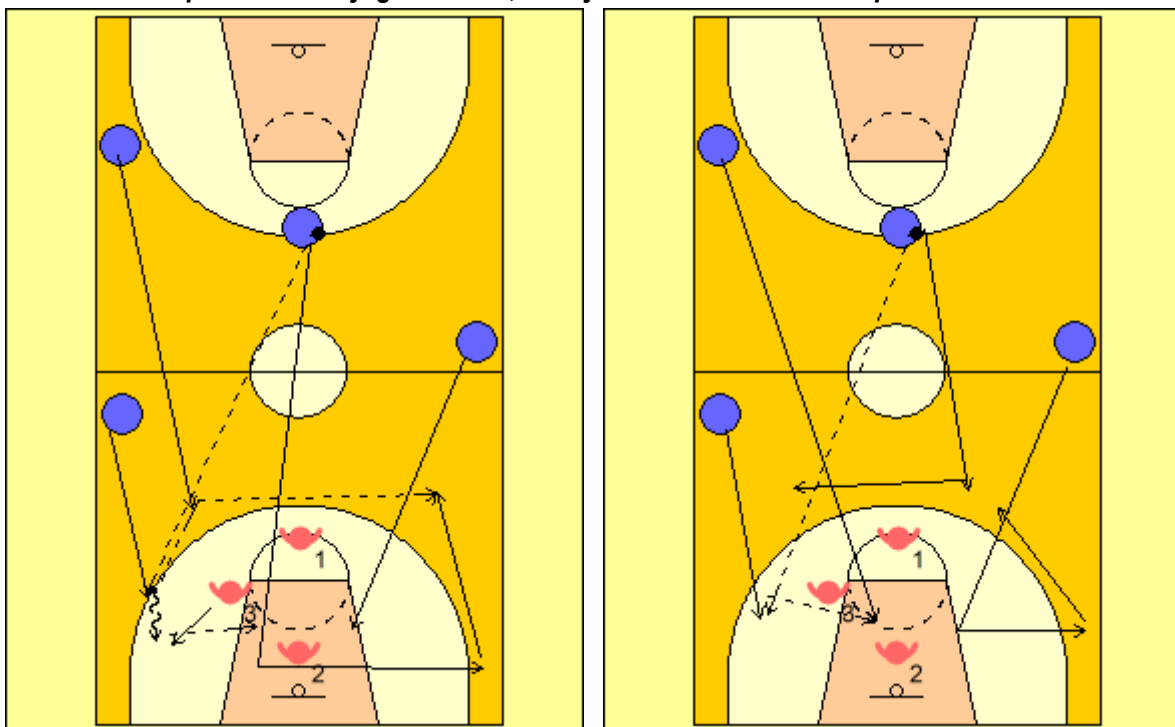
• 4x3

Dos formas de llegar dependiendo la estructura de mi equipo:

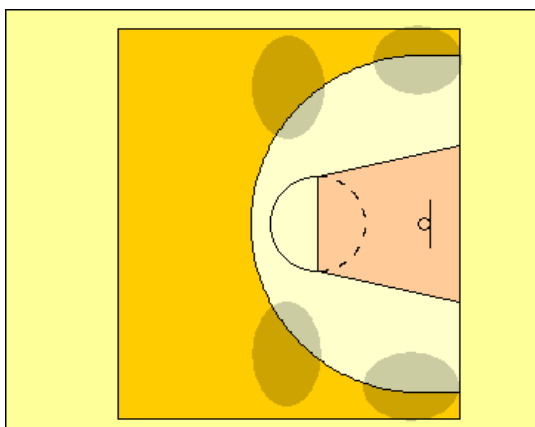
- 4 exteriores
- 3 exteriores + 1 interior

Características generales del 4 abiertos

- Utilizamos las tres calles
- El balón lo llevo hacia la banda, me permite utilizar al 4 jugador, si juego por el centro sólo será reboteador.
- Usamos al 4 jugador para:
 - Acoplarnos a la transición
 - Lo utilizamos para invertir el balón
 - Buscamos un corte a modo de tráiler
- Jugar con muy pocos botes y pases ,mayores probabilidades de pérdida
- Predisposición al balance defensivo
- Jugamos con un corte del base
- No descartamos el tiro cercano
- Cargar el rebote, seguimos en superioridad a la hora de opción de rebote.
- **Objetivo principal "meter canasta"**
- **Siempre habrá un jugador solo, el objetivo es encontrarlo rápido.**

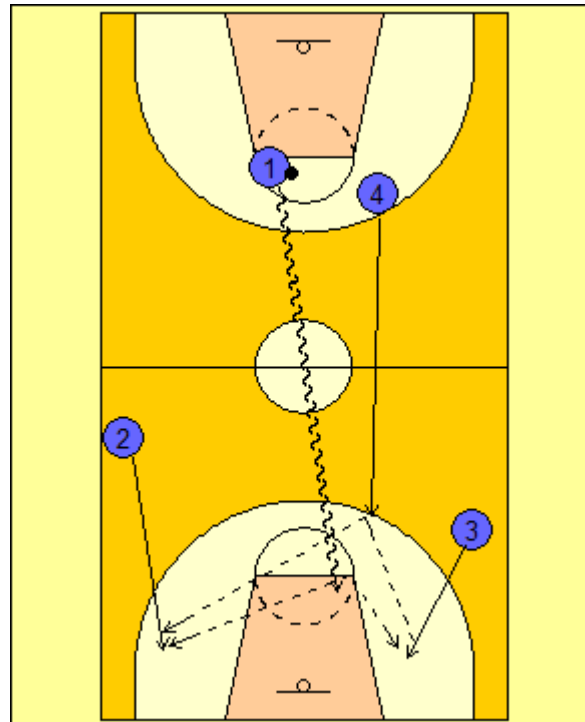
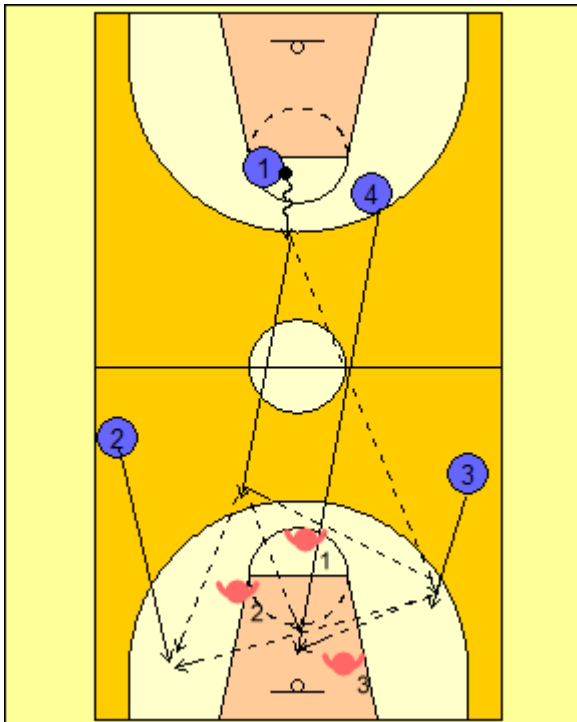


Zonas de ocupación en el 4x3 Transición



Características generales de 3 abiertos y 1 interior.

- Utilizamos las tres calles
- El balón parte desde el rebote para pasar al centro y desde ahí:
 - A la banda (la mayoría de los casos, preferiblemente en el 3x2)
 - Continúa por el centro (Ataco el *codo* de la zona, buscando fijar el defensor)
- Usamos al jugador interior:
 - De tráiler (Cortando por el centro arrastrando la defensa, buscando la superioridad física)
 - Par inversión del balón sobre el lado de balón para darle salida al mismo
- Jugar con muy pocos botes y pases ,mayores probabilidades de pérdida
- Predisposición al balance defensivo
- Jugamos con un corte del base
- No descartamos el tiro cercano
- Cargar el rebote, seguimos en superioridad a la hora de opción de rebote.
- **Objetivo principal "meter canasta"**
- ***Siempre habrá un jugador solo, el objetivo es encontrarlo rápido***



2. Ataque Posicional:

El objetivo formativo prioritario en el aprendizaje de los fundamentos colectivos es enseñar a nuestros jugadores a:

- *Crear* ventajas sobre la defensa, utilizando para ello los medios individuales y colectivos de que disponen o puedan disponer nuestros jugadores.
- Desarrollar la capacidad de *analizar* las ventajas y cómo dar respuestas adecuadas a las intervenciones defensivas.
- *Culminar* con éxito las ventajas creadas.

En definitiva, la labor del entrenador de formación es la de ayudar a sus jugadores a evaluar cuándo él o un compañero poseen una ventaja sobre la defensa y cómo culminar esa ventaja.

Podemos resumirlo en el siguiente cuadro:

VENTAJAS	
RESPECTO A SÍ MISMO	RESPECTO A LOS DEMÁS
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Identificar si existe.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Identificar si algún compañero la tiene.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Si existe, cómo aprovecharla.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Si la tiene el compañero, cómo colaborar con él para aprovecharla.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Si no existe, cómo crearla.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Si no existe, cómo crearla.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Si se pierde, qué hacer.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Si se pierde, qué hacer.</i>

Para obtener ventajas sobre la defensa, los jugadores disponen de una serie de *medios y recursos individuales* y otros de *tipo colectivo*. Ambos están indisolublemente unidos. El déficit en alguno de ellos provoca inevitablemente ineficacia en el otro. Jugadores sin recursos individuales hacen inviable un juego colectivo mínimamente eficaz y jugadores que no dominen los fundamentos básicos del juego colectivo no podrán aprovechar sus capacidades individuales y aplicarlas con éxito al desarrollo del juego.

Para crear colectivamente ventajas sobre la defensa, los jugadores utilizarán unos **medios o fundamentos técnico-tácticos colectivos**, desarrollarán sus acciones en unos **espacios de acción** y aplicarán unos **conceptos** que, usados conjunta y adecuadamente, le permitirán obtener el mayor éxito posible en sus acciones.

- **1x1**

Consideraremos como capacidad de ataque el 1x1, tiene una percepción y pensamiento previo, una inteligencia o toma de decisiones y una acción motriz.

Tipos de 1x1

Con Balón

- a) Exterior (Abiertos)
- b) Interior Poste Medio

Sin Balón

- c) Exterior (Abiertos)
- d) Interior Poste Medio

1x1 con balón exterior

Las acciones de 1x1 se suelen dar sobre el perímetro, es una de las situaciones en las que debemos entrenar en un alto porcentaje y debemos realizarlas con todos nuestros jugadores.

Principales normas:

- Mirar y actuar
- Ambidestrismo
- Limitar los botes
- Acortar la distancia al aro
- Dominar un buen repertorio de finalizaciones
- Buscar ventajas sobre las salidas
- Jugar contra el defensor (prever sus acciones)
- Siempre buscar opciones de salida al balón
- Utilizar el rodapaso como ventaja con el defensor (Descoordinar)
- Generarme ventajas desde el contrapié
- **Meter canasta y generar ventajas para atraer ayudas**

1x1 con balón interior

Es una acción más específica de los jugadores altos, aunque no exclusiva de estos. La diferencia fundamental es la menor distancia al aro y por lo tanto la reducción de espacio de juego. Además es una zona de juego de mucho contacto físico.

- Principales normas
- Observar la posición del defensor
- Trabajar sobre los pivotes para tirar o jugar de cara (Acercar o alejar)
- Buscar salidas con bote hacia el centro
- Fintas ofensivas
- Reversos sobre un pie con bote (Muy complicado)
- Mejorar distancia del tapón para los tiros (Ganchos o semiganchos)
- **Meter canasta y generar ventajas para atraer ayudas**

1x1 sin balón exteriores

Es una acción en la cual se busca una ventaja para poder recibir el balón, mediante la sorpresa, anticipación, así mismo le deberemos dar mucha importancia a la posición de los pies en la recepción, ya que de esta podrá general una ventaja o cometer una infracción de pasos, según el movimiento posterior.

Sin contacto.

En esta buscamos una anticipación por la explosiva arrancada y la búsqueda de la espalda.

- Serán trayectos largos no jugar con fintas cortas o movimientos de cadera
- Optimizar esfuerzos, si puedo recibir lo hago no finto para nada.
- Importancia de la arrancada, pie cañon, el pie de impulso
- Correr en sentido normal y no lateral, solo el hombro interior hacia el balón.
- Mano blanco y manos preparadas para recibir
- Ataco el balón, no solo me conformo en recibir el balón, sino en buscar una ventaja sobre el defensor. (Me acerco a la trayectoria del balón, para que el defensor busque el balón.

Con contacto.

En esta recepción buscaremos una anticipación entre la trayectoria de salida del defensor, para interponerme en su camino así consigo una ventaja,

- En la anticipación utilizaremos el pie exterior para cruzarlo, y las manos para ayudarme si esta muy cerca
- También se puede realizar en reverso
- Si esta muy lejos busco la interposición de trayectoria. Explicar
- Serán trayectos largos no jugar con fintas cortas o movimientos de cadera
- Optimizar esfuerzos si puedo recibir lo hago no finto para nada.
- Importancia de la arrancada, pie caños, el pie de impulso
- Correr en sentido normal y no lateral, solo el hombro interior hacia el balón.
- Mano blanco y manos preparadas para recibir
- Ataco el balón, no solo me conformo en recibir el balón, sino en buscar una ventaja sobre el defensor. (Me acerco a la trayectoria del balón, para que el defensor busque el balón.

Puerta atrás o la esquina:

En cualquiera de las dos acciones anteriores tenemos que jugar contra el defensor ver como me defiende, (Leer la defensa),

- Si en la salida a la recepción el defensor esta vencido en la línea de pase, inmediatamente sobre un cambio de los pesos en los apoyos, busco la espalda de este y mi anteposición de él.
- Si ocurre lo mismo pero su situación es de estar más separado de mi cuerpo, entonces busco interponer en su trayecto y correr hacia la esquina, libero un espacio y me creo una nueva oportunidad de pase.

Posiciones de los Pies

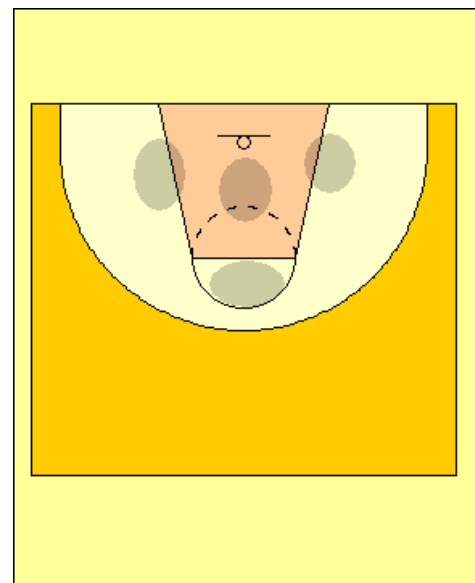
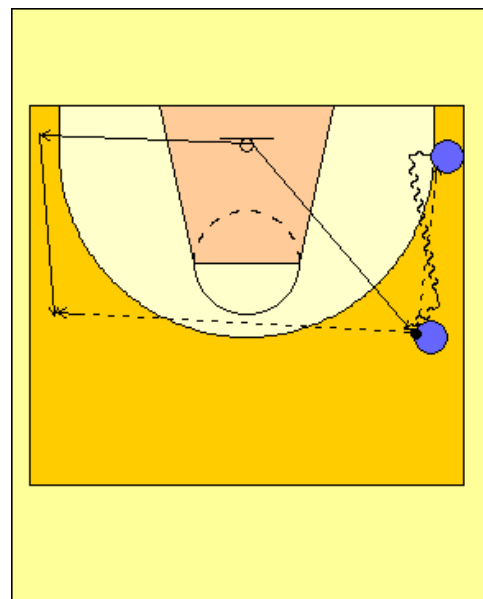
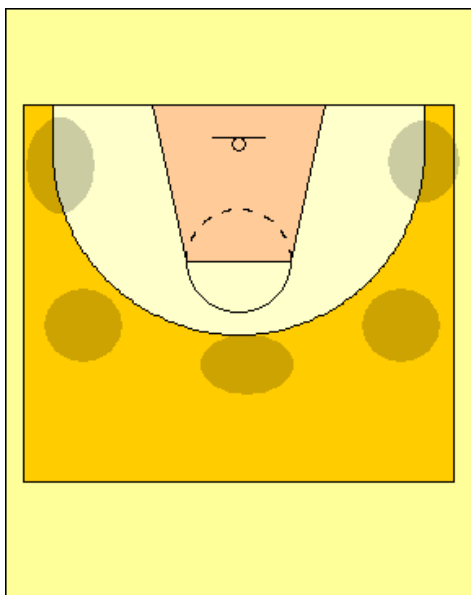
- Apoyos sobre el pie interior (Con intencionalidad de acercarme al defensor, o auto bloquearme protegiendo el bote si lo llevo detrás.
- Apoyos sobre el pie exterior (Alejarme del defensor, más para realizar un tiro que atacar en 1x1)
- Liberar apoyos y parar en un tiempo. (Sacar ventajas sobre el pivote)
- Apoyo sobre un solo pie y continuación. (Generar una ventaja para el 1x1, mayor complicación)

INTERIORES

Las recepciones en los interiores son más limitadas, principalmente porque el espacio es más reducido y la mayoría de las veces con contacto permanente sobre el defensor. Nuestras acciones tendrán como objetivo recepcionar el balón en el lugar más alejado posible manteniendo mi posición lo más cercana al aro posible.

- Autobloqueo con el antebrazo
- Posición de la mano y dedo pulgar arriba (más natural)
- Mantener el bloqueo hasta que la sensación del balón toque nuestros dedos.
- Mantener una postura estable, sin que excedan demasiado los pies dentro del cilindro de sustentación
- Limitar movimientos del defensor (sentarme, bloqueo de pie)
- Generarme un ángulo óptimo de pase.

- 2x0
 - Trabajamos los espacios y las posiciones exteriores y las interiores, conocer mi situación respecto a canasta a mi defensor, al balón:
 - Jugar lo más abiertos posible, siempre siendo ofensivo y con opción de canasta
 - Siempre que recibo ataco la canasta soy ofensivo
 - No permanezco más de 4 segundos en mi posición
 - Mi actitud y posición corporal es de predisposición
 - Si no se qué hacer o voy al aro o busco una salida al balón
 - En el aro "stop" y me busco opciones.
 - En situaciones de interior - exterior, busco bloqueos directos



- 2x2

Interior Exterior

Posiciones y espacios

De los espacios explicados anteriormente, se crea una situación mixta de utilización de los mismos, es importante respetar los espacios de cada uno de los jugadores salvo casos excepcionales.

Acciones que podemos realizar:

Jugador con balón

- Pasar y progresar:
 - Continuaciones hacia el aro y aclarados
 - Ampliar distancias de las ayudas
 - Pase mano a mano con continuación:
 - Para tiro
 - Para penetración (ojo con los pasos)
- 1x1
 - Para meter canasta o forzar ayudas
 - Botes para mejorar espacios pases, y situaciones posteriores
- Cargar el rebote ofensivo

Jugador sin balón

- Fijación del par
 - Mejorar en lo posible su posición respecto al aro.
 - Crear una línea de pase "limpia" a su compañero, es decir, que en ella no se encuentre el defensor.
 - Moverse a una posición donde se dificulte la recuperación del defensor. Esconderme en la esquina si soy interior
 - Predisposición al ataque
 - Juego de cara al balón, (en los ojos del balón)

- Recepciones:

Cada jugador tanto interior como exterior, deben de ser capaces de recibir de auto-gestionarse la recepción del balón. Debemos saber.

- Valoración de mi ventaja
- Fintas de dentro a fuera, grandes distancias
- Auto-bloqueos tanto en exterior como en interior
- Gestión óptima de espacio contrario (lejano al defensor) al defensor
- Fijaciones
- Cargar el rebote ofensivo
- Timing (hacer las cosas en su momento)

- 2x2

Exterior - exterior

Posiciones y espacios

Utilizaremos los espacios que hemos visto con anterioridad, deberemos saber buscar también situaciones interiores con exterior con ventajas en el poste medio.

Acciones que podemos realizar:

Jugador con balón

- Pasar y progresar:
 - Continuaciones hacia el aro y aclarados
 - Bloqueo directo en situación interior-exterior (Pick and roll)
 - El interior dice donde y el exterior como
 - Serán paralelos a la banda y siempre el jugador con balón irá hacia el centro
 - Pasar pegados y decididos a mi objetivo principal
 - Valorar la situación cuando efectúo el movimiento
 - Ver y preveré
 - Ampliar distancias de las ayudas
 - Pase mano a mano con continuación:
 - Para tiro
 - Para penetración (ojo con los pasos)
- 1x1
 - Para meter canasta o forzar ayudas
 - Botes para mejorar espacios pases, y situaciones posteriores
- Cargar el rebote ofensivo

Jugador sin balón

- Fijación del par
 - Mejorar en lo posible su posición respecto al aro.
 - Crear una línea de pase "limpia" a su compañero, es decir, que en ella no se encuentre el defensor.
 - Moverse a una posición donde se dificulte la recuperación del defensor.
 - Predisposición al ataque
 - Juego de cara al balón, (en los ojos del balón)
- Recepciones:

Cada jugador tanto interior como exterior, deben de ser capaces de recibir de auto-gestionarse la recepción del balón. Debemos saber.

- Valoración de mi ventaja
- Fintas de dentro a fuera, grandes distancias
- Auto-bloqueos tanto en exterior como en interior

FUNDAMENTOS COLECTIVOS OFENSIVOS

- Gestión óptima de espacio contrario (lejano al defensor) al defensor
- Fijaciones
- Cargar el rebote ofensivo
- Timing (hacer las cosas en su momento)

Ejercicios para practicar:

2x0 y 2x1 (Medio Campo)

- **3x3**

2 Exteriores - 1 Interior

A diferencia del 2x2 y de sus características generales, la inclusión del tercer jugador nos oferta más situaciones estratégicas.

Posiciones y espacios

Utilizamos los espacios mixtos, tanto interiores como exteriores.

Acciones que podemos realizar:

Jugador con balón

- Pasar y progresar:
 - Continuaciones hacia el aro y aclarados
 - Ampliar distancias de las ayudas
 - Pase mano a mano con continuación:
 - Para tiro
 - Para penetración (ojo con los pasos)
- 1x1
 - Para meter canasta o forzar ayudas
 - Botes para mejorar espacios pases, y situaciones posteriores
- Cargar el rebote ofensivo

Jugador sin balón

- Fijación del par
 - Mejorar en lo posible su posición respecto al aro.
 - Crear una línea de pase "limpia" a su compañero, es decir, que en ella no se encuentre el defensor.
 - Moverse a una posición donde se dificulte la recuperación del defensor. Esconderme en la esquina si soy interior.
 - Predisposición al ataque
 - Juego de cara al balón, (en los ojos del balón)
En todos los casos deberemos de "meter" al jugador defensivo dentro del bloqueo, iré hacia él (contra él) Leer el bloqueo, jugar lo contrario y más lejano de mi defensor. Juego con el desbloqueo
- Recepciones:

Cada jugador tanto interior como exterior, deben de ser capaces de recibir de auto-gestionarse la recepción del balón. Debemos saber.

- Valoración de mi ventaja
- Fintas de dentro a fuera, grandes distancias
- Auto-bloqueos tanto en exterior como en interior
- Gestión óptima de espacio contrario (lejano al defensor) al defensor
- Fijaciones
- Cargar el rebote ofensivo
- Control del Balance defensivo
- Doy salida al balón (intentar que siempre haya 2 salidas)
- Timing (hacer las cosas en su momento)

- **3x3**

3 Exteriores

Posiciones y espacios

Utilizamos los espacios mixtos, tanto interiores como exteriores.

Acciones que podemos realizar:

Jugador con balón

- Pasar y progresar:
 - Continuaciones hacia el aro y aclarados
 - Ampliar distancias de las ayudas
 - Pase mano a mano con continuación:
 - Para tiro
 - Para penetración (ojo con los pasos)
- 1x1
 - Para meter canasta o forzar ayudas

FUNDAMENTOS COLECTIVOS OFENSIVOS

- Botes para mejorar espacios pases, y situaciones posteriores
- Cargar el rebote ofensivo

Jugador sin balón

- Fijación del par
 - Mejorar en lo posible su posición respecto al aro.
 - Crear una línea de pase “limpia” a su compañero, es decir, que en ella no se encuentre el defensor.
 - Moverse a una posición donde se dificulte la recuperación del defensor.
 - Predisposición al ataque
 - Juego de cara al balón, (en los ojos del balón)

- Recepciones:

Cada jugador tanto interior como exterior, deben de ser capaces de recibir de auto-gestionarse la recepción del balón. Debemos saber.

- Valoración de mi ventaja
- Fintas de dentro a fuera, grandes distancias
- Auto-bloqueos tanto en exterior como en interior
- Gestión optima de espacio contrario (lejano al defensor) al defensor
- Fijaciones
- ***Bloqueos de compañeros para buscar la recepción***
- Cargar el rebote ofensivo
- Control del Balance defensivo
- Doy salida al balón (intentar que siempre haya 2 salidas)
- Timing (hacer las cosas en su momento)

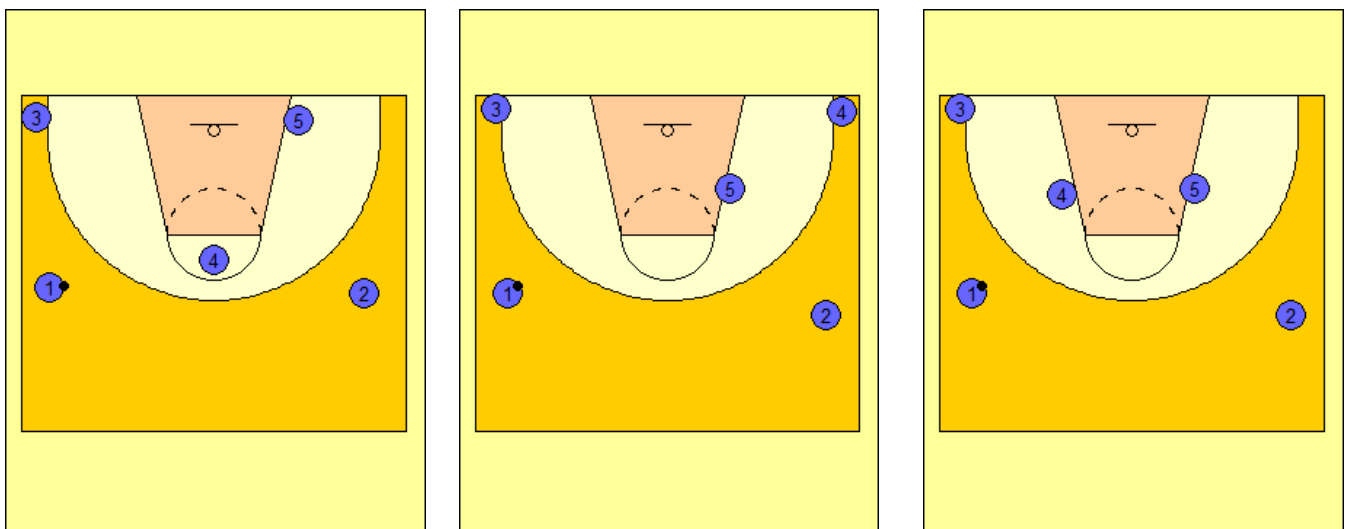
- 5x5

Lo que no voy hacer en este curso es dar situaciones de estrategia, queremos ver situaciones universales, ataques pares e impares, además de llaves de juego y características generales del ataque contra zona.

Diferenciaremos:

Ataques Pares

Son aquellos en los que la estructura del ataque comienza con dos jugadores arriba y siempre tiene una composición de 2-1-2, 2-2-1 ó 2-3



Más comúnmente utilizados para ataques de zona, desemparejar y ataques con un sólo interior, jugando 4 abiertos. (La selección Española, cuando esta Garbajosa en pista, suele acabar los ataques jugando de esta manera)



FUNDAMENTOS COLECTIVOS OFENSIVOS

La ventajas de los 4 abiertos pueden ser:

- Quizá algún jugador tenga ventaja de velocidad sobre su rival cosa que permite una fácil penetración a canasta
- Equipo teóricamente más rápido que si dispusiéramos de dos altos
- Muchos espacios para poder jugar los bloqueos directos y unos contra unos directos sin que salte la ayuda de algún defensor

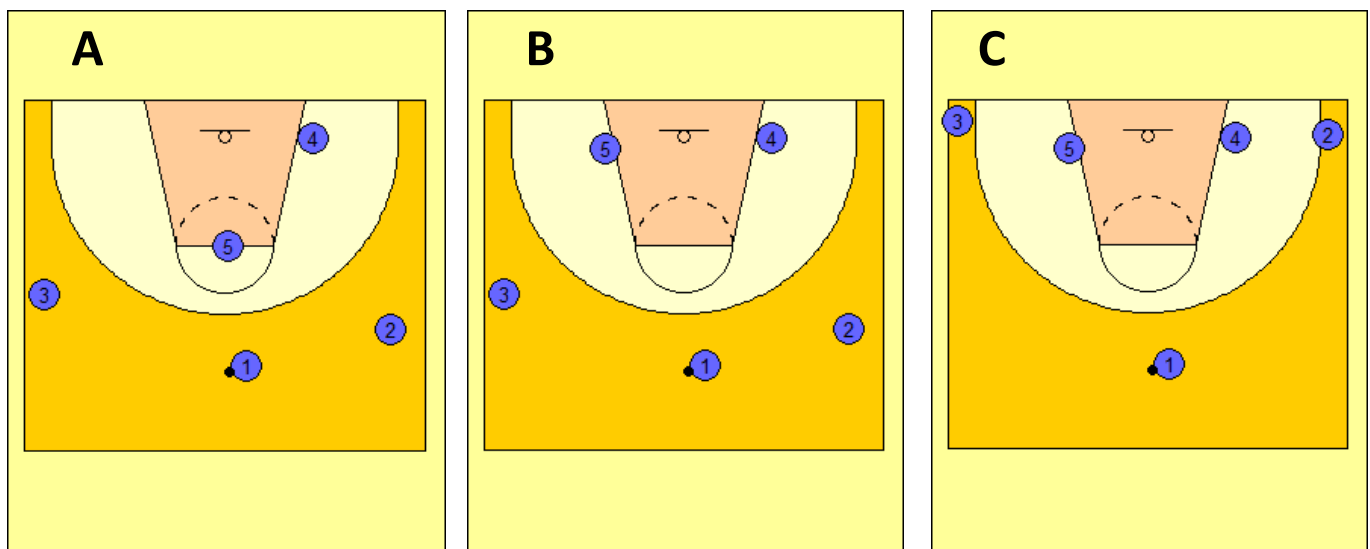
Desventajas:

Falta de rebote ofensivo y segundas opciones.

Pases horizontales muy complicados.

Ataques impares:

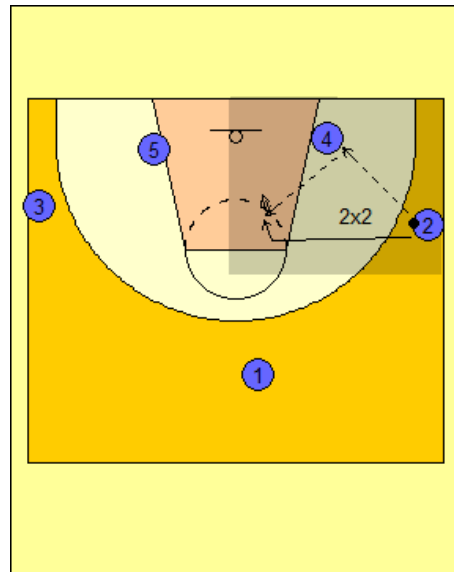
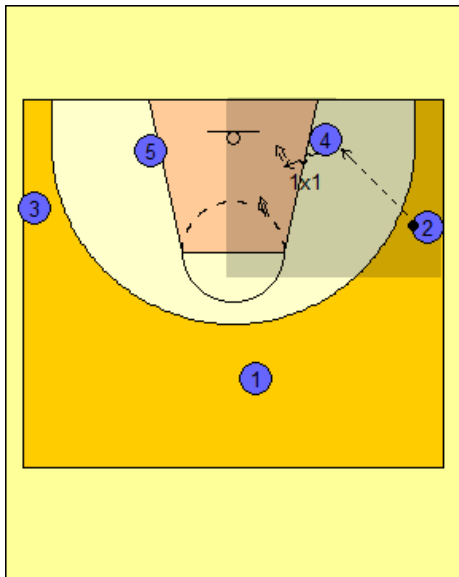
Son los más comunes, su estructura suele ser de 1-2-2, 1-3-1 ó 1-4



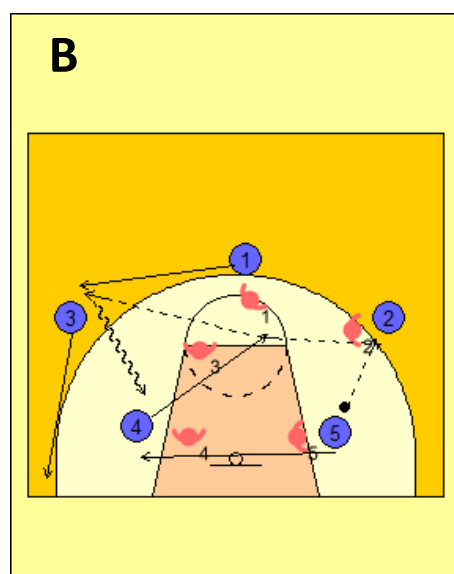
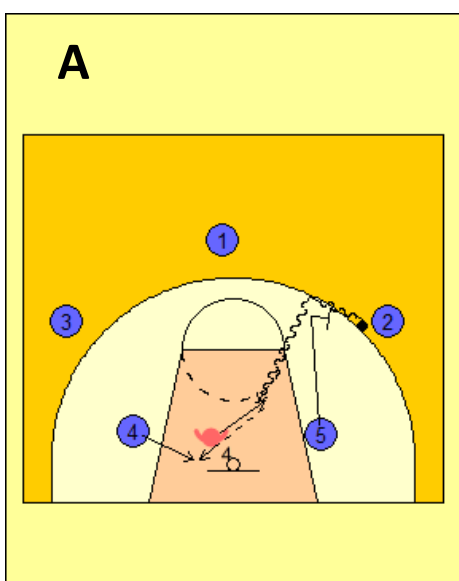
También en estos se suele utilizar el 4 abiertos, donde en el gráfico A y B el 4 jugaría de exterior abriéndose a la línea de 6,25. En el caso del Gráfico C, esta disposición se utiliza mucho para finales de periodo, de posesión, etc. También se puede utilizar la situación del gráfico C pero a la altura de tiros libres, jugadas de estrategia para espacios en los aleros, continuaciones en 2x2.

Características Generales de los ataques contra individual:

- Buscamos siempre acabar en espacio de juego y número de juego más reducido.
 - 3x3, 2x2, 1x1, 1/4 de campo, etc.



- Tratamos de buscar ventajas, atrayendo a las ayudas, tanto interiores como exteriores.
- Intentamos jugar bloqueos para provocar cambios y desemparejar. *Gráfico A*
- Insertamos llaves de juego para buscar ventajas en las recepciones.
- Invertimos el balón de lado a lado para pillar a la defensa en el contrapié. *Gráfico B*
- Atacar el centro para provocar desajustes defensivos.
- Buscar opciones de tiro exterior.
- Mantener a la defensa en alerta
- Triangulaciones. (dos opciones de pase para los interiores).
- Dentro -Fuera - Dentro
- Cargar el rebote de ataque

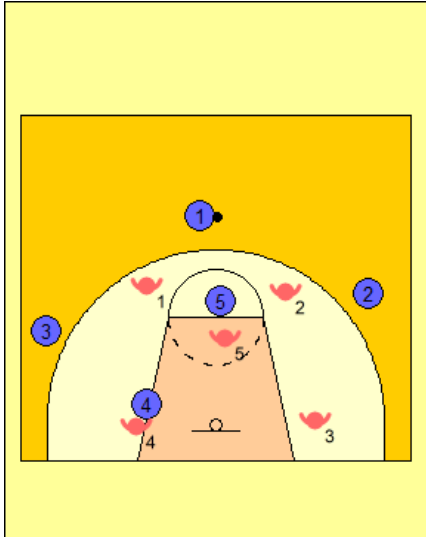


FUNDAMENTOS COLECTIVOS OFENSIVOS

Ataque contra zona

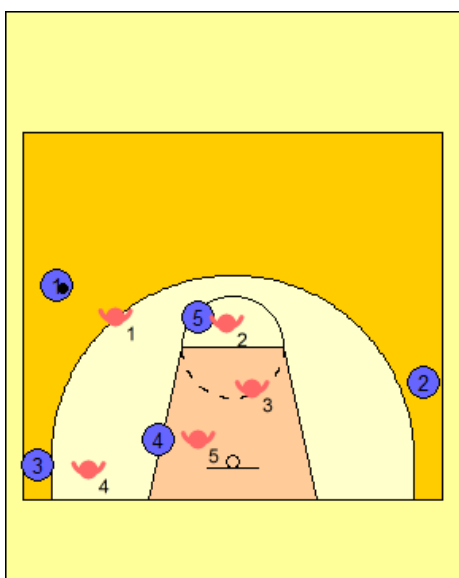
- Desemparejar

Utilizaremos a nuestros jugadores para comenzar el ataque desemparejando, es decir, introduciéndonos entre dos jugadores o en los huecos de la defensa, así obligaremos a que dos defensores estén pendientes de un mismo jugador.



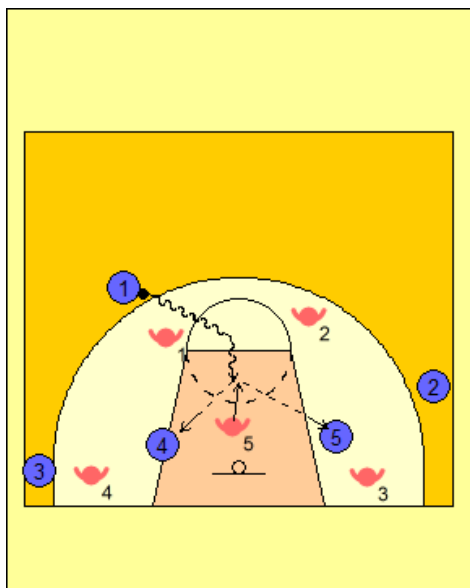
- Sobrecargar

La característica diferenciadora de las zonas es que dispondrá los jugadores en determinadas áreas independientemente de dónde se coloquen los atacantes. Sabiendo eso, la acción más específica del ataque contra zona es la sobrecarga, que consiste en acumular jugadores en ciertas zonas del campo, con lo que habrá defensores en áreas desiertas de contrarios y otros que no serán capaces de abarcar a todos los atacantes que juegan en su área de influencia. De esta manera se pretende que finalmente algún defensor llegue tarde a un ajuste al tener que escoger entre varias opciones simultáneas, y se produzca la ventaja para un buen tiro.



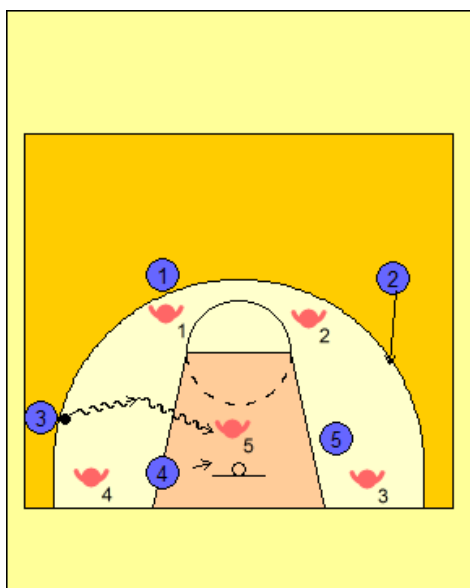
- Atacar el centro de la zona

El ataque debe tratar de meter el balón en el centro de la defensa, que inicialmente estará en el área del poste alto y luego irá bajando según el balón avance hacia la esquina por el perímetro. Porque si lo consigue, obligará a todos los defensores a cerrarse sobre él y proteger rápidamente el aro, con lo que, o bien deja claras opciones para tiros cercanos si llegan tarde, o liberan absolutamente el perímetro para que el balón se mueva de nuevo con mucha ventaja o se tire cómodamente desde lejos .



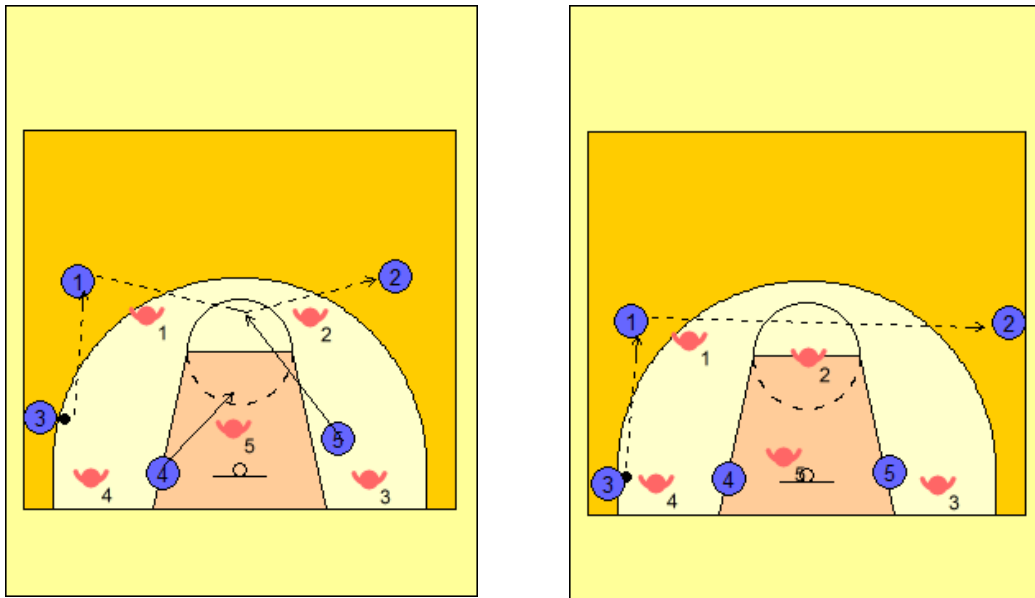
- Atacar desde las esquinas

Si los atacantes llevan el balón a una esquina y crean peligro por el centro de la defensa, ésta se ajustará de una manera parecida independientemente de cómo empezaran.



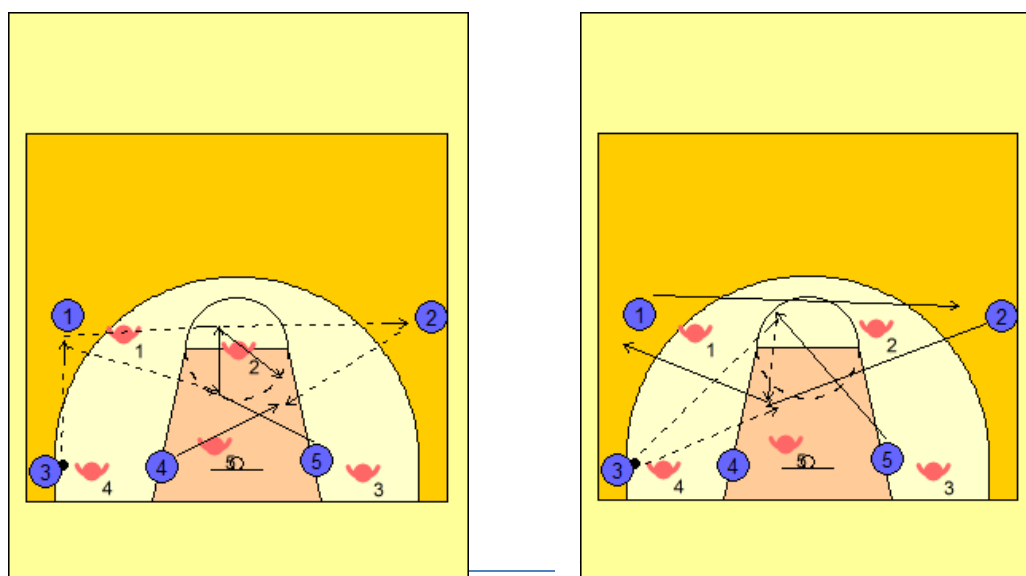
- Invertir

Este es un concepto general para todo tipo de ataque y de mucha aplicación contra las zonas, pues se obliga a todos los defensores a ir ajustando su posición y se pueden producir errores, forzados intencionadamente por el ataque o no. Y entre las inversiones hay que considerar especialmente *Skip pass*, por encima de la defensa, de gran utilidad tanto para tiros exteriores como para pases interiores inmediatamente después de recibir el pase en el otro lado.



- Ocupar espacios cortando

Concepto también general del juego de ataque, que contra zonas tiene especial sentido, por un lado porque como los defensores no siguen completamente el movimiento de los atacantes, se puede sacar ventaja al quedarse eventualmente un corte sin defensa. Y por otro lado, porque si los atacantes cortan continuamente a los espacios que dejan libres los defensores obligan a éstos a que tengan que tomar muchas decisiones rápidas y seguidas y finalmente pueden cometer un error o ceder una buena posición a cambio de defender otra creada simultáneamente. Utilizaremos mucho este concepto en los postes, buscando la repetición del balón o la inversión además de buscar los huecos que nos deja la defensa



- Dividir entre dos jugadores

Concepto coincidente con cualquier otro tipo de ataque, y también de gran utilidad contra las zonas, pues el simple hecho de que el jugador con balón bote hacia el espacio entre dos defensores ya plantea una duda entre ellos que normalmente se resuelve yendo los dos a parar al balón, con lo que liberan a los demás atacantes, en algunos casos, de forma ya imposible de defender

- Bloqueos

En algunas ocasiones, tenemos opciones de jugar con bloqueos, para buscar ventajas en los tiros exteriores o ventajas en las penetraciones de algunos jugadores, deberemos de combinar el movimiento de la zona para colocar bien los bloqueos.

