

# Contraataque y transición en categorías de minibasket (I)



**Guillermo (Willy) Álvarez**

Entrenador Superior de Baloncesto y Seleccionador Navarro Minibasket Masculino.

El objetivo de este cuaderno y el próximo es desarrollar los ejercicios y contenidos técnico-tácticos necesarios para construir la transición y el contraataque de nuestros equipos de formación.

Este primer cuaderno plantea las ideas tácticas necesarias de forma teórica y el próximo, incluirá ejercicios de forma progresiva para ayudar al entrenador a construir metodológicamente el juego rápido.

## Introducción

La tendencia en baloncesto y que tan de moda está es el juego rápido. El contraataque y la transición rápida nos obligan a estar más alerta en el cambio de rol defensa a ataque, con lo cual nos sitúa en un baloncesto rápido y a la vez más atractivo para el espectador. Tenemos que construir desde la defensa para que podamos hacer un contraataque o transición más efectivo. Concienciamos al niño que tiene que

estar activo en todo momento en el campo, el baloncesto tiene que ser un juego continuado.

En Minibasket el juego es eléctrico, esos cambios de defensa a ataque son continuos debido a que se prioriza mucho el 1c1, con situaciones rápidas de juego. Por eso, ¿somos capaces de empezar a construir nuestro contraataque o transición desde la defensa? La respuesta es debemos empezar a construir.

## **Beneficios a tener en cuenta, ventajas:**

Cuando hablamos de contraataque en mini, pensamos en situación de superioridad para los atacantes, como de 1c0, 2c1, 3c2 incluso 1c1, que son también situaciones buenas para el ataque ya que llevamos en carrera el balón controlado, tenemos toda la iniciativa contra el defensor que debe actuar ante los estímulos o acciones que realice el atacante y nos puede permitir tiros fáciles. De esta manera nos permite tomar la iniciativa en el partido.

Lograr una canasta es un éxito para un equipo ya que conseguir un objetivo común es un refuerzo positivo e incrementa la motivación y la confianza. Esta es otra de las ventajas si obtenemos una canasta rápida, que es más gratificante para el equipo que la desarrolla y a su vez para el rival es una situación de desánimo el que te metan una canasta rápida, se crea un efecto psicológico contrario, la devolución inmediata de la canasta recibida. Otro factor importante de jugar contraataque es que exige al que ha atacado a defender rápido el ataque contrario y les obligamos a estar concentrados al máximo por que no hay pausa para pensar y eso desgasta.

Usar el contraataque como arma frente a la diferencia de calidad física y técnica. Podemos tener un equipo de

menor calidad y contrarrestarla de esta manera.

Estas cualidades lo convierten en un sistema de juego ideal para las categorías de formación, permite que los niños desarrollen las capacidades técnicas aprendidas en los entrenamientos en situaciones de partido a gran velocidad.

De esta manera buscamos el contraataque como una opción de juego ofensivo.

## **Aspectos para empezar a jugar contraataque en edades de formación:**

Existen varios aspectos que tenemos que valorar antes de empezar a construir nuestro contraataque, Coordinación, lateralidad y control del propio cuerpo. Y cuando hablo de esto, hablamos de manejar las dos manos o pies por igual, adquirir habilidades motrices, arrancadas, paradas, salidas, cambios de dirección y ritmo... Con manipulaciones, rebote, pase, bote, tiro... es la base para un mejor aprendizaje de lo que viene después.

## **Trabajo de la técnica individual. Fundamentos individuales de los jugadores:**

**Pase:** existen diferentes tipo de pase: alto, bajo, picado, directo, largo o corto para dar un primer pase, pase a una o dos manos, y tras bote a una mano, que es el más rápido y efectivo para el contraataque.

**Bote de velocidad:** una vez que tengamos el balón controlado necesitamos manejar este bote para poder correr a la canasta contraria. Usar las dos manos para botar, izquierda y derecha por cada paso, se suele avanzar más rápido que botando con una misma mano.

**Recepción de balón en velocidad:** (saber dirigir el bote hacia el suelo) o simplemente controlar el balón para poder finalizar.

Y desde luego **las finalizaciones**, entrar por izquierda y derecha por igual, parada y tiro debajo de aro, pérdida de paso o traspies.

Está claro que uno de los factores que va a influir en la calidad de nuestros contraataques son las habilidades y cualidades de nuestros jugadores, la técnica a la hora de desarrollar, pero, no menos importante, la percepción del entorno de juego.

La comprensión del entorno de juego, cálculo de distancias entre los jugadores, a la hora de dar un pase con más o menos fuerza, de ver los espacios libres a la hora de correr con el balón, por dónde tengo que escaparme de los defensores y el cálculo de distancias a la hora de finalizar un contraataque entre la canasta y mi oponente.

## Contraataque y transición en categorías de minibasket (I)

### Conceptos de nuestro contraataque:

#### Rebote defensivo o robo de balón:

Lo principal para salir al contraataque es que tengamos la posesión de balón. Para ello necesitamos una buena defensa. Si es un robo de balón tenemos que estar activos para salir lo más rápidamente posible, ese cambio de chip, o si es un rebote defensivo o simplemente nos han metido una canasta y sacamos con velocidad.

#### Control de balón:

Fundamental no podemos salir a atacar si no tenemos el control de balón. Tenemos que ver que nuestros compañeros tienen controlado el balón para salir. No salir antes de tener el balón en posesión y controlado.

#### Ubicación de jugadores después de defender:

Al hilo del rebote o robo de balón, tenemos que leer cómo están ubicados nuestros jugadores. No siempre van a acabar en las situaciones idóneas para poder dar el primer pase, pero tenemos que acostumbrar a los jugadores a ocupar esos espacios previamente enseñados. Lo que sí tenemos que acostumbrar es al bloqueo de rebote, después de un tiro, todos al suyo, que el triángulo de rebote lo tengamos más o menos controlado y quiénes tienen que cargar más el rebote, que en este caso suelen ser los que más pueden acabar cerca de canasta, el 5, 4 y 3 (no siempre es cierto). 1 y 2 pueden acabar en posiciones más exteriores. El entorno es variable, pero con esta primera idea se puede empezar a trabajar.

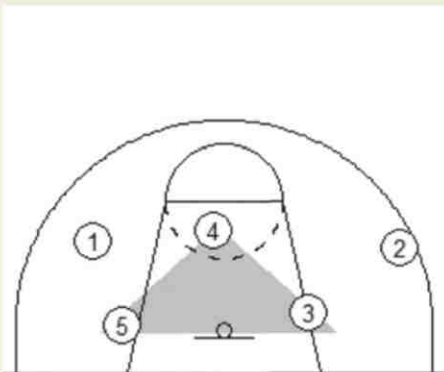


Gráfico 1

#### Primer pase de contraataque:

Fundamental para poder correr, buscamos un primer pase a los jugadores que se han quedado más afuera de la zona defendiendo. Siguiendo el gráfico 1, 1 y 2 irían a recibir el primer pase, liberándose de su defensor e intentando ocupar la calle central (ver gráf. 2).

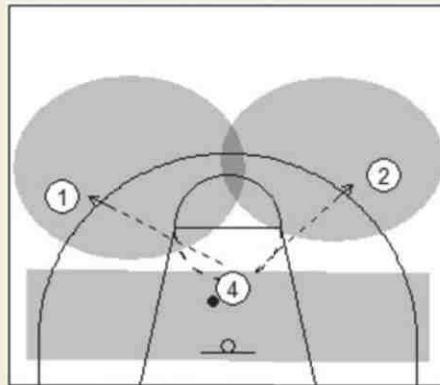


Gráfico 2

Es importante que reciban el balón en las zonas marcadas con una tendencia de ir hacia canasta contraria, y que si un jugador ha ocupado una calle el compañero ocupe otra sin llegar a molestarnos (gráf. 3).

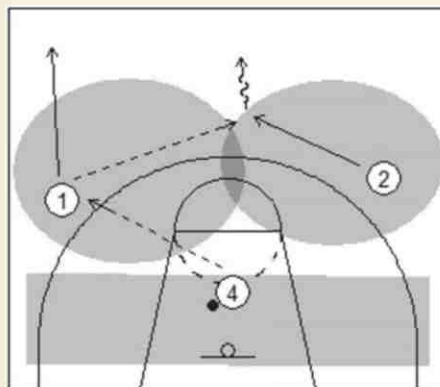


Gráfico 3

Pero no siempre vamos a poder dar un pase a esa zona, bien por cómo ha acabado nuestra defensa o simplemente porque nuestros receptores del primer pase están defendidos. Para diferenciar ponemos como límite la prolongación de tiro libre, si el que va a recibir el balón acaba por encima de tiro libre o acaba por debajo (más o menos). Si nos ocurre esta última

situación, solemos hablar de ir a quitar el balón de la mano al jugador que lo tiene, ralentizando un poco el contraataque pero a la vez no sorteamos el pase (gráf. 4).

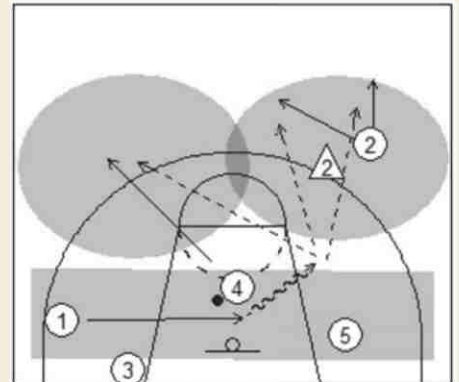


Gráfico 4

A la vez que estamos realizando este movimiento de salida los demás compañeros irán ocupando espacios o calles para correr hacia delante. (Esto lo veremos en un ejercicio 4-a que propongo en el siguiente cuaderno). También puede suceder que no podamos dar ninguno de los primeros pases, la solución es salir botando la persona que ha reboteado.

Las ventajas de sacar un primer pase en estos espacios marcados son que el jugador gana también espacio respecto al defensor para llegar a canasta antes, y que si lo hacemos bien, llegaremos con una superioridad ofensiva. Uno de los errores que se suele cometer es querer correr rápido y recibir el primer pase en campo de ataque o muy cerca de la línea central.

#### Ocupación de calles:

Buscamos ocupar tres calles, central y los dos laterales. Lo idóneo es que el jugador con balón coja centro para salir y que los que acompañan laterales, pero no siempre va a ser así, con lo que nos conformamos que ocupen estas calles con o sin balón y que jueguen con espacios.

## Contraataque y transición en categorías de minibasket (I)

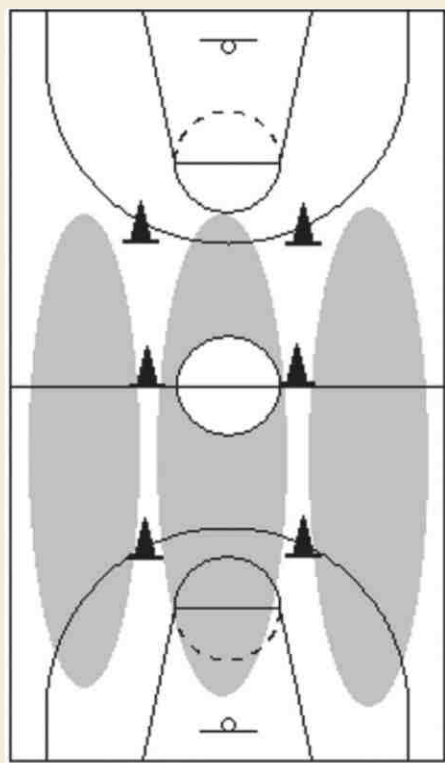


Gráfico 5

### Pase siempre al jugador adelantado y liberado:

Tenemos que leer que el jugador con balón pase al compañero que esté adelantado. Es importante que leamos si está liberado del defensor. El jugador sin balón siempre correrá hacia delante, pidiendo el balón con la mano o con un grito, sin esperar a que le pasen el balón, ya que pararíamos el contraataque. El jugador con balón es el que se tiene que preocupar de dar el pase a la mano del compañero (gráf. 6) para que pueda controlarlo y seguir avanzando a canasta. Si este no pudiese dárselo sigue corriendo con el balón controlado y los compañeros ocupan los espacios. En el (gráf. 7) vemos una solución a este problema. El jugador con balón ocupa el espacio liberado por el compañero para avanzar con el balón.

### Dar el pase con espacios:

Es difícil que lleguemos a un contraataque sin defensa. Si vamos a dar un pase más, dárselo lo más alejado posible de canasta para que el defensor que viene tenga que decidir si parar al

balón o ir a defender al receptor del balón. Cuanto más recorrido tenga el defensor, más solos vamos a llegar a

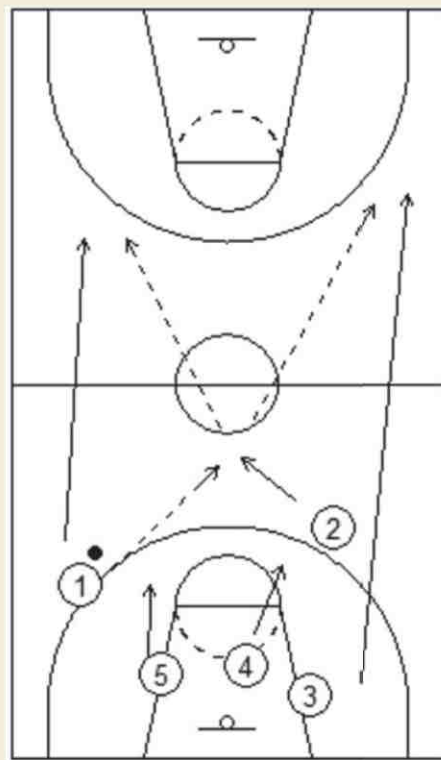


Gráfico 6

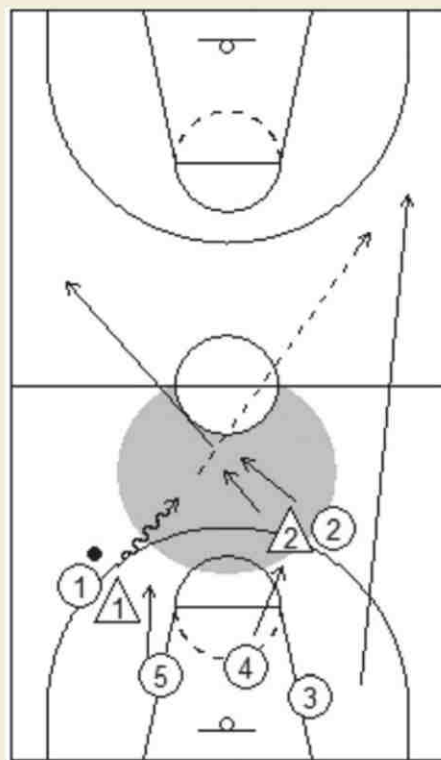


Gráfico 7

canasta. Si nos metemos cerca de la zona a dar pases, el defensor nos va a tener más controlados y va a ser más complicado meter. Por ejemplo, en el gráfico 8 vemos que hay distancias entre jugadores y hacemos decidir a los defensores qué hacer. Defender el balón o el pase.

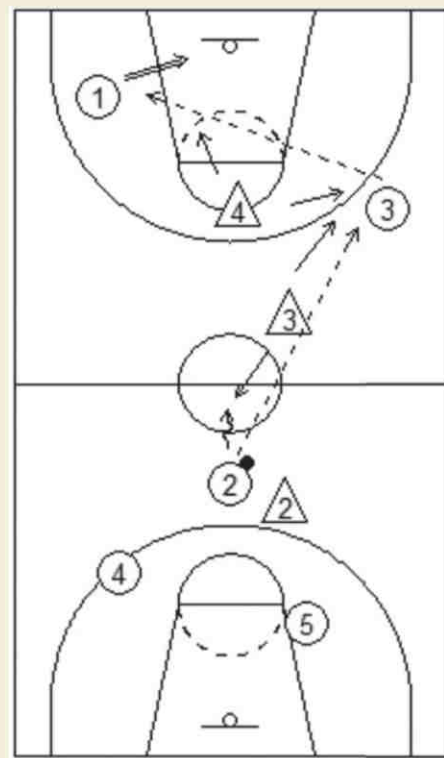


Gráfico 8

### Llegar a canasta lo más rápido posible y con una ventaja en superioridad ofensiva:

Es nuestra idea principal. Para que sea lo más efectiva posible es importante que lleguemos a canasta lo más liberados posible y con una superioridad ofensiva en la que los defensores tengan que decidir y nosotros veamos la ventaja en el jugador que no está defendido. (Ver gráf. 8)

### Atacar la canasta e ir a meter superando a la defensa:

Ir a atacar el centro de la zona llegando con un pase cerca del aro o con bote finalizando con un tiro lo más solo posible. Bien sea con un jugador que se acerca con bote o un corte de un jugador que llega. Como en el ejemplo del gráfico 9.

## Hacia un baloncesto menos inteligente y más inteligible (I)

También, como hemos comentado antes, no es mala opción llegar a canasta jugando un 1c1 por los motivos que hemos explicado antes de tener la iniciativa con el balón y que el jugador llega en velocidad tomando muchas decisiones durante el camino.

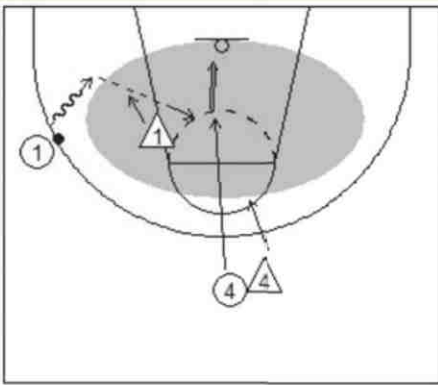


Gráfico 9

### Parar el contraataque ocupando espacios libres:

En estas edades mini, muchas veces va a ser complicado que el defensor pare el balón pero puede haber una orden impuesta. Si vemos que no podemos atacar la canasta con una superioridad clara tenemos que parar el contraataque ocupando espacios libres, controlando a los defensores y los espacios. Seguir con la posesión y esperar a que lleguen los compañeros ocupando espacios y convertirlo en una transición.

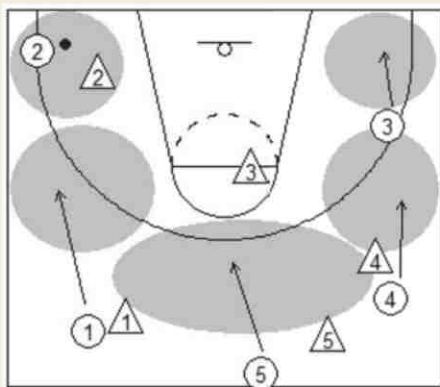


Gráfico 10

### Transición:

Hay dos situaciones claras. Una esperar en la esquina a que lleguen los demás para hacer grande el campo

generando más espacios para poder empezar a jugar rápido con nuestras ideas de ataque (ver gráf. 10). A partir de esta situación llevamos el balón hasta la esquina de lado contrario para terminar jugando pasar y cortar (ver gráf. 11).

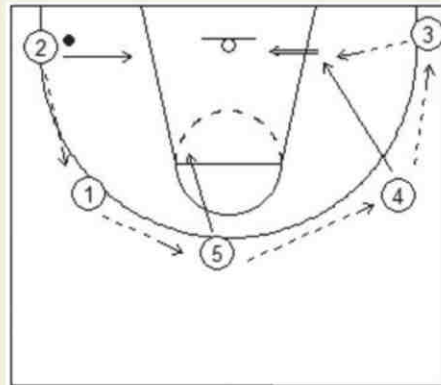


Gráfico 11

Sólo podría ocupar el centro de la zona el ultimo jugador que llega, en este caso el 5, pero por norma centro de la zona libre, y si buscamos posiciones concretas, podemos ir cambiando con el lado contrario después de pasar, para ir organizando nuestra transición. La otra es con el balón por el centro, más o menos, para, después de dar un pase al lado contrario, intercambiar posiciones para castigar al defensor, ya que se tiene que desplazar a defender al jugador con balón, y ralentiza la acción para la ocupación de espacios de los compañeros. Lo que es importante es que le demos continuidad al juego (ponemos un ejemplo, ver gráf. 12).

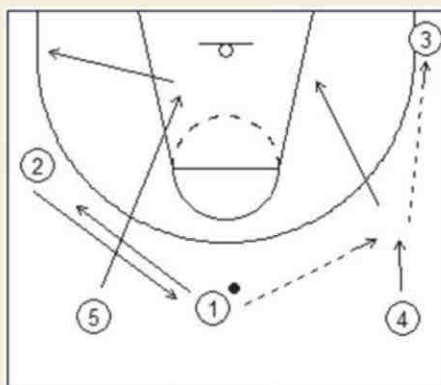


Gráfico 12

Es muy importante, trabajar previamente los conceptos de ataque que queremos: pasar y cortar, ocupar esquinas y espacios liberados marcados, pasar y cambiar con el lado contrario al que paso, y realizarlas lo más rápido posible para no ajustar mucho la defensa. Sin olvidar que tenemos que ser verticales a canasta. (Ver gráficos 10,11 y 12).

Fundamental, acompañar en la penetración, generar espacios para el 1c1. Siempre el centro liberado si no hemos recibido cerca de canasta. Que llegue balón a una de las esquinas y jugar la situación que vemos en el gráfico.

No obstante, como he comentado antes, es importante que tengamos atados los conceptos que queremos trabajar para poder hacerlo en transición.

### METODOLOGÍA

El contraataque es algo complejo ya que tiene que desarrollarse a una alta velocidad y que nos hace decidir en segundos, con lo que el trabajo se ha de realizar a partir de la asimilación de todos los conceptos desglosándolos en fases. Simplemente en fragmentos simples como el rebote, primer pase, distribución de calles, conducción de balón y la finalización. Para que luego durante otros ejercicios podamos unirlos y poder desarrollarlo.

Como os he comentado antes, mi idea de enseñar el contraataque va desde la enseñanza inicial a la más compleja para poder interiorizar la secuencia y ser más efectivos.

En el próximo cuaderno, desarrollaremos varios ejercicios para entrenar todos los fundamentos técnicos y tácticos necesarios para construir las ideas expuestas en este.