

# TECNICA INDIVIDUAL

## EL JUEGO SIN BALON

**Táctica individual de ataque en el 1c1 sin balón**



**Alex Pérez Herrera**



@alexpherrera



[alexpherrera@gmail.com](mailto:alexpherrera@gmail.com)



## Introducción.

Este trabajo práctico de investigación y desarrollo está motivado por lo que expongo a continuación:

- **Soy un apasionado del trabajo técnico/táctico individual del jugador**, cada día tenemos más motivos para fomentar la formación integral de nuestros jugadores. Tan sólo debemos observar cualquier partido para entender que sin la calidad individual de un jugador ningún sistema tiene sentido.  
Es más **si conseguimos fomentar la creatividad – proceso que podemos enseñar - de nuestros jugadores y poder reaccionar según me estén defendiendo, seremos imposibles de defender**.  
Estas acciones son innatas en los jugadores con talento, pero debemos como el artista Miguel Ángel dijo “quitar a la piedra aquello que le sobra “.  
Y si nos encontramos ante jugadores carentes de talento, debemos ser capaces de desarrollar en ellos la creatividad.
- **Los mejores jugadores** realizan **canastas muy sencillas, y si analizamos** el cómo, por qué y cuándo, nos daremos cuenta que **su acción comienza antes de tener el balón en sus manos**. Por ello el juego sin balón será tratado con la importancia que se le debe dar. Ya que **es un Fundamento más** –aunque olvidado/infravalorado por muchos-.
- **El baloncesto no es un juego de ajedrez**, nunca, jamás, se van a dar dos acciones idénticas, pues las variables son dinámicas y nuestros jugadores son siempre distintos, cada uno con su modo de pensar y actuar.  
Por ello podemos decir que el baloncesto **se trata de un juego de 5c5 basado en el talento individual**.  
Radica aquí la importancia de tratar con el debido interés y dedicación necesaria a la técnica y táctica individual de nuestros jugadores, consiguiendo **dotarlos de la suficiente autonomía personal**.

Ahora viene la **pregunta clave**:

**¿Dónde me encuentro en mi proceso como entrenador?**, de ella se derivan dos más:

¿Qué pretendo con este trabajo?,

Y ¿Cómo vamos a llegar a este nuevo objetivo?.

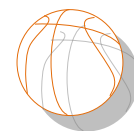
A la pregunta **qué motiva mi investigación**, cabe contestar que creo estar en un proceso de evolución, motivado porque nuestro deporte es evolución en todas sus facetas, técnicas, tácticas, jugadores, preparación física, psicología, metodología, reglas....**ser un entrenador lo entiendo como ser maestro**, motivado quizás por ser mi vocación frustrada, por ello expongo unos puntos importantes en los que me voy a apoyar para desarrollarme como “entrenador”, pretendo ser:

- Abierto al diálogo, ya que con él conseguimos reflexionar. No oír sino escuchar, no informar sino comunicar, debemos ser capaces de cómo dice **Pat Riley “definir la realidad”**.
- **Reflexivo y crítico conmigo mismo y mis métodos**, no crearme nunca en la verdad, sino todo lo contrario: ser capaz de observarme, evaluarme para tras la experiencia ver qué me vale y qué debo obviar. **Estar continuamente evolucionando** y analizándome.
- Capaz de transmitir mi pasión por el baloncesto.
- Comunicativo, no quiero exponer sino hacer reflexionar al jugador/entrenador, quiero ofrecer un camino sólido sobre el que caminar para alcanzar una meta común, que no es otra que la mejora integral del jugador y por consiguiente de nuestro equipo y nuestro deporte.

Ofrecido el punto inicial de trabajo, el porqué, ahora respondo al **para qué**:

Me apasiona este mundo, y quiero **transmitir mi pasión** por él, quiero ofrecer mi punto de vista, quiero **ser Maestro y guiar** a mis alumnos, ya sean jugadores, entrenadores o cualquiera que esté en la necesidad de conocer, entender.

En la era de la información (internet, videos, libros, etc.) muchos (entrenadores y jugadores) se quedan en el camino, (cuando digo el camino me refiero no sólo a llegar a la élite, sino al máximo que puedo alcanzar debido a mis capacidades y cualidades personales), analizando el porqué observé que muchos copian, no quiero decir que copiar



sea malo, pero sí hacerlo sin reflexión, un entrenador o un jugador que realiza algo, lo ha hecho porque realizó un proceso y no podemos llegar a la solución sin resolver el problema, o al menos ser capaz de identificarlo.

***Pretendo con esta investigación:***

- ***Ofrecer una influencia positiva en entrenadores y jugadores en el sentido formativo.***
- ***Establecer una base metodológica para fomentar el crecimiento de nuestros jugadores.***
- ***Presentar un método de aprendizaje dónde el jugador alcance la autosuficiencia.***
- ***Un método de ataque no predecible, al actuar en función a respuestas defensivas.***

Soy consciente de que mis objetivos son ambiciosos, es para mí un reto. Por ello estableceré un contexto creíble y estable, e intentaré que mi filosofía, mi planteamiento, se convierta al pasar las páginas en vuestra idea y planteamiento, siempre a través del razonamiento y la deducción.

El cómo voy a conseguir estos objetivos, es la parte que más complicada se me va a hacer, pues no quiero plasmar mis ideas simple y llanamente, primero necesito conocer en profundidad el tema: táctica de ataque en el 1c1 sin balón, y a raíz de ahí, exponer un método global.

Pretendo tras conocer, exponer, y tras exponer, evaluar, y tras evaluar, analizar. Para comenzar nuevamente el proceso de enseñanza/aprendizaje....por ello este trabajo será siempre una obra inacabada.

Acabo la presentación dando las gracias a quien me cambió la forma de ver el baloncesto, **Gracias Pepe Laso, mi maestro.**



### **Plan de trabajo a desarrollar.**

Estamos convencidos que se trata de un fundamento más en el juego, como lo es tirar, pasar o botar, Nuestro fin es anotar, para ello a la táctica de ataque del 1c1 sin balón, la denominaré de ahora en adelante ANOTAR SIN BALÓN.

Contenidos que pretendo desarrollar:

1. Ofrecer una línea de pase al hombre balón: Desmarcarse y anotar.
  - Jugar a favor del balón.
    - En espacios reducidos.
    - Con espacios para moverse:
      - Tras la línea de tres puntos.
      - Sobre la línea de tres puntos.
      - Dentro de la línea de tres puntos.
    - Con defensa negando el pase.
    - Crearnos espacio a la espalda del defensor o entre líneas.
    - Desde el poste bajo.
  - Recibir, leer y atacar:
    - Cuando la defensa persigue.
    - Defensas que marcan estrechamente.
    - Cuando la defensa empuja.
2. Atacar desde el lado débil:
  - Trabajo de pies.
  - Lectura, recibir y atacar.
  - Convertir situaciones a priori desfavorables en favorables.
  - Ofrecerse al balón (aparecer).
3. Pasar y cortar:
  - Desde el perímetro.
    - Corte frontal.
    - Puerta atrás.
  - Al poste.
    - El defensor se queda con nosotros.
    - El defensor ayuda.
      - Movimientos.
      - Atacar contra defensa recuperando.
4. Recepciones en contraataque:
  - Fundamentos del contraataque.
  - Los tipos de cortes.
  - Tipos de finalizaciones.
5. Ofrecer ayudas ofensivas sobre la penetración:
  - Reconocer los espacios del jugador que penetra.
  - Leer y reaccionar ante la penetración desde el exterior:
    - Desde la posición de alero.
    - Desde las esquinas.
    - Desde posición de base.



- Esquemas resúmenes de posiciones que debemos ocupar ante penetraciones.
- 6. Propuestas de desarrollo de contenidos.
  - Trabajo de recepciones.
  - Juego sin balón: en medio campo ofensivo.
  - Juego sin balón: en todo el campo.

A partir de tener el **esquema de contenidos**, pasaré a **desarrollarlos**, obteniendo una base sólida **teórica** sobre las distintas opciones que ofrecemos ante las variedades de acciones ofensivas sin balón, siempre en respuesta de cómo me defienden, **para conseguir obtener un juego de ataque basado en la lectura y reacción, que es totalmente impredecible.**

Para finalizar y **completar el trabajo**, mostraré una **metodología a seguir** para conseguir estos objetivos, y consolidar la teoría. Basándonos en **tareas, ejercicios, evaluaciones y análisis de situaciones**. Creando un “handbook” para entrenadores.

Espero poder aportar un trabajo de investigación atractivo y útil.



## **TEMA 1. Ofrecer una línea de pase al hombre balón: Desmarcarse y anotar.**

### **ESQUEMA A SEGUIR.**

- Introducción.
- Jugar a favor del balón.
  - En espacios reducidos.
  - Con espacios para moverse:
    - Tras la línea de tres puntos.
    - Sobre la línea de tres puntos.
    - Dentro de la línea de tres puntos.
  - Con defensa cara a cara.
  - Crearnos espacio a la espalda del defensor o entre líneas.
  - Desde el poste bajo.
- Recibir, leer y atacar:
  - Cuando la defensa persigue.
  - Defensa de negación de pase.
  - Cuando la defensa empuja.

### **INTRODUCCIÓN.**

Partiremos de una frase ***“el balón tiene ojos y debe siempre verme”*** atendiendo a la posición de nuestro compañero con balón, y sobre su juego, basamos el nuestro.

En esta parte queremos ofrecer una ayuda (apoyos ofensivos) a nuestro compañero que progresa con balón, que tras haber superado a su par en el 1c1 y enfrentarse con las ayudas defensivas –provocación de desajustes, al atraer a un oponente no directo-, consigue que nosotros estemos situados en una situación de ventaja (desmarcados) o tras haberlo intentado desbordar en el 1c1 y no conseguirlo, poder ofrecerles una vía de escape.

En ambas situaciones es totalmente necesario que nuestro atacante intente desequilibrar en el 1c1, y además las probabilidades de éxito son mayores si realizamos con eficacia tanto el pase pero tan importante como la capacidad de pase es jugar sin balón -el desmarque-, tanto del compañero el cual su par ha ido a la ayuda como del resto ante las reacciones de rotaciones defensivas.

### **JUGANDO A FAVOR DEL BALÓN.**

#### **Situación 1: Espacios reducidos.**

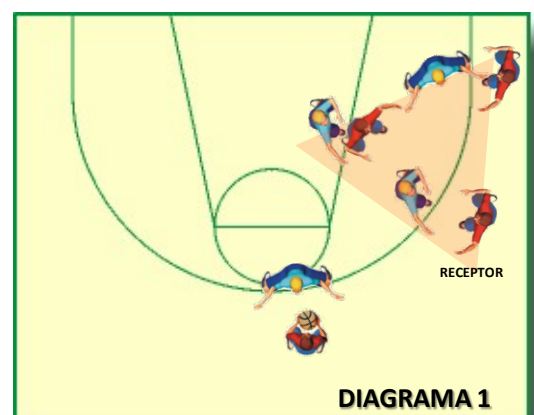
Nos encontramos ante una situación con espacios reducidos (diagrama 1), tendremos que observar lo primero como está mi defensor colocado, y distinguimos:

##### ***a) Defensor no se mueve ante mi movimiento de recepción.***

Veremos en una secuencia gráfica a través de fotogramas cómo deberíamos actuar para conseguir recibir el balón en óptimas condiciones.

El juego de pies es fundamental, debemos llegar al detalle.

**Solución:** *Me abro ofreciendo una línea de pase para recibir.*



**DIAGRAMA 1**





## JUEGO SIN BALON – Tactica individual de ataque en el 1x1 sin balón

### Fotograma 1:

Deberemos acercarnos a nuestro oponente para observar su reacción ante nuestro movimiento.

Para ello movemos nuestro pie exterior (más cercano al balón y alejado del aro) reduciendo la distancia entre defensor y nosotros.



Fotograma 1

### Fotograma 2:

Una vez que observamos que nuestro defensor no reacciona iniciaremos una nueva secuencia de movimientos. Importante la colocación postural.



Fotograma 2

### Fotograma 3:

Ante la pasividad de nuestro defensor realizamos un paso con nuestro pie interior hacia el exterior, intentando hacerlo de talón-puntera a fin de poder pivotar con mayor naturalidad y minimizando movimientos.

Este pie será el que nos impulse para recibir con el pie exterior en el suelo –pie pivote- y así estar encarados al aro.



Fotograma 3

### Fotograma 4:

Desglosaremos el movimiento para observar el juego de pies:

1. Pie de acercamiento al defensor.



Fotograma 4

### Fotograma 5:

2. Segundo apoyo tras cruzar el pie interior y que será nuestro pie de impulso, detalle el balón aún está en el aire. Detalle importantísimo para no realizar pasos y recibir encarados (ser ofensivos).



Fotograma 5

### Fotograma 6:

3. Último movimiento de pies para recepción –tercer apoyo-, cuando recibimos debemos hacerlo con el pie exterior en el suelo y una correcta posición corporal de equilibrio debiendo llevar el balón a posición de amenaza y siempre con el cuerpo encarado al aro.



Fotograma 6



## JUEGO SIN BALON – Tactica individual de ataque en el 1x1 sin balón

**b) Defensor se mueve ante mi movimiento de recepción negando el pase.**

El juego de pies es fundamental, como hemos mencionado antes.

El inicio del movimiento es idéntico, me acerco al defensor para ver cómo reacciona, ahora observamos que me niega el pase, ante una acción, debemos reaccionar:

**Solución:** Juego una puerta atrás para obtener una línea de pase para recibir.

### Fotograma 1:

Deberemos acercarnos a nuestro oponente para observar su reacción ante nuestro movimiento.

Para ello movemos nuestro pie exterior (más cercano al balón y alejado del aro) reduciendo la distancia entre defensor y nosotros.



### Fotograma 2:

Deberemos observar la reacción ante nuestro movimiento, ahora el defensor niega el pase, y damos un paso explosivo hacia el aro con el pie interior. Dando protección con nuestra espalda a la zona dónde queremos recibir el balón, importante ofrecer un blanco al pasador.



### Fotograma 3:

Ya tenemos ventaja espacial, recordamos que estamos jugando en espacios reducidos y no podemos ir hacia el aro, por ello es importante la posición de la espalda protegiendo el balón. Observar el detalle del pie pivote y que el pie interior permanece en el aire en momento de la recepción para ser más ofensivos.







## JUEGO SIN BALON – Tactica individual de ataque en el 1x1 sin balón

### c) Defensor ante mi movimiento de recepción busca el contacto corporal para cerrar la línea de pase.

Al iniciar el movimiento observamos como el defensor a la par que me acerco reacciona contactando con su cuerpo, por ello ahora debemos realizar un movimiento distinto de pies.

**Solución:** Aprovechamos la inercia del cuerpo para realizar un reverso y ofrecer una línea de pase para recibir.

#### Fotograma 1:

Deberemos acercarnos a nuestro oponente para observar su reacción ante nuestro movimiento. Ha recortado espacio, por eso ahora no podemos dar un paso más y acortamos el movimiento que hasta ahora lanzaba el pie exterior.

Movemos nuestro pie interior (cercano al aro) reduciendo la distancia entre defensor y nosotros, y realizando un reverso aprovechando la inercia del movimiento y apoyados en el defensor.



#### Fotograma 2:

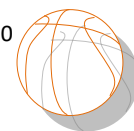
Hemos conseguido abrir una línea de pase, manos de “blanco” al pasador y posición corporal flexionados.



#### Fotograma 3:

Ya tenemos ventaja espacial, recordamos que estamos jugando en espacios reducidos y no podemos ir hacia el aro, por ello es importante la posición de la espalda protegiendo el balón.



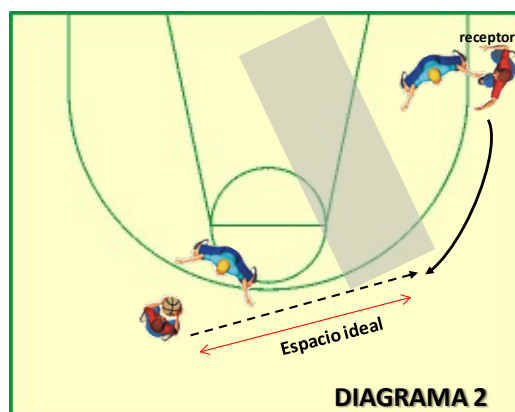


### Situación 2: Espacios con libertad de acción.

Nos encontramos ante una situación con libertad de movimiento, tenemos espacios, ningún defensor ni compañero reducen mis zonas de posibles recepciones (diagrama 2), tendremos unas referencias espaciales gracias a la línea de triple, distinguiendo:

1. Fuera de la línea de triple.
2. Sobre la línea de triple.
3. Dentro de la línea de triple.

Con esta referencia haremos las posibles combinaciones teniendo en cuenta la posición de mi defensor y la nuestra.



### **Atacante fuera de la línea de triple.**

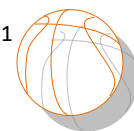
1. Defensor dentro: No debemos realizar más trabajo que el de acercarnos al balón, pues si nuestro par está dentro de la línea de triple y nosotros fuera significa que estamos en línea de pase con balón. (fotograma 1).



2. Defensor sobre la línea: Si tenemos a nuestro defensor que sale a tapar el pase -negación de la línea de pase-, al tener espacios hacia el aro, ha dejado libre nuestro camino, por ello, debemos efectuar un cambio de ritmo explosivo, pie trasero (lo denominamos pie cañón=nos impulsa) para el necesario cambio de velocidad, debemos exigir postura flexionada (símil de los corredores de velocidad, quienes para salir al 100% de velocidad parten de la posición de flexión), cuidar especialmente este detalle (fijaremos nuestra atención en corregir la postura de rodillas flexionadas y cadera bajas).



### **Atacante sobre la línea de triple.**



## JUEGO SIN BALON – Tactica individual de ataque en el 1x1 sin balón

Actuamos muy parecido a la situación 1 caso 1º, cuando me acerco al balón y mi defensor no reacciona pero se mantiene en línea de pase, debo ofrecer un blanco al hombre balón abriendo la línea, para ello usaremos movimientos de ángulos rectos 90º. Lo llamaremos cortes en ele “L”.

1. Defensor dentro: Ángulo recto hacia el exterior. Abrirse al balón. (fotograma 1).



2. Defensor sobre la línea: Ángulo recto hacia el interior. Puerta atrás. Fijarnos en sombreado azul los detalles de apoyos y flexión.





## JUEGO SIN BALON – Tactica individual de ataque en el 1x1 sin balón

### Atacante dentro de la línea.

En el caso anterior hemos hablado de los cortes en “L” ahora trataremos los cortes en uve “V”. Intentamos acercarnos al aro –cortar hacia dentro-, nuestro defensor nos cierra el camino, negando la línea de pase, y nuestro trabajo será tras realizar unos buenos apoyos y con la flexión correspondiente, cargando el peso sobre el pie más cercano a nuestro par, realizar un cambio de ritmo y de dirección –cortar hacia fuera-, con la finalidad de abrir una línea de pase.



Detalles:

- Podemos usar nuestro antebrazo para contactar cuando cortamos interior, pero ojo con empujar, pues cometeremos falta de ataque.
- Recordar la importancia de mostrar las manos (blancos) dónde queremos la recepción.

### Situación 3: Defensor cara a cara.

Nos encontramos ante una situación con libertad muy reducida, tenemos a un defensor cara a cara, para conseguir espacio para recibir debemos ir hacia el aro con ambos brazos levantados, el defensa quiere el contacto y nosotros se lo pondremos más difícil si evitamos el mismo.

Caminamos hacia el aro y cuando él va reculando negando la línea de pase pero intentando mantener su posición de cara a cara, es el momento para meter un pie entre sus pies, girarnos rápidamente y salir fuera a recibir.

En la secuencia podemos ver el movimiento de pies:



### Situación 4: Espacios en la espalda del defensor o entre líneas.

Estas son las situaciones en la cual la defensa deja espacios libres, estos “agujeros” siendo bien gestionados nos pueden ofrecer situaciones ventajosas. Tan sólo debemos aplicar con eficacia y disciplina tres detalles técnicos:

- Identificar el espacio libre.
- Aguantar con una correcta postura a nuestro par, trabajo del antebrazo y pierna cercana a éste.



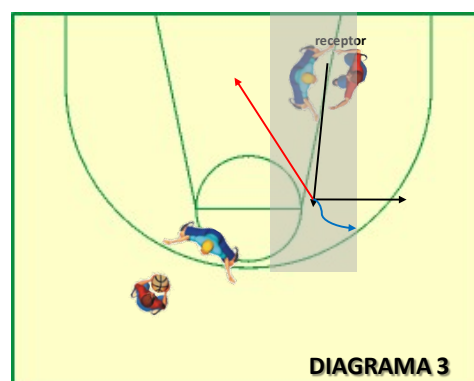


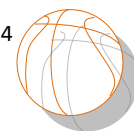
- Retener a nuestro par hasta que el balón pasa por encima nuestro, momento en el cual vamos a por él.



**Situación 5: Ganar espacios usando la línea de zona como referencia de nuestros cortes.**

Estamos jugando buscando espacios, para ello en esta ocasión partimos de una posición en el campo en la cual iniciamos nuestro corte desde la línea de fondo y usamos como referencia la línea de zona –estas situaciones son complicadas para defender-, ahora dependiendo de cómo me defiendan optaremos por jugar cualquiera de las situaciones planteadas con anterioridad: un corte en “L” hacia fuera, jugar en puerta atrás, en “V” o en reverso (diagrama 3).





### PERCIBIR, DECIDIR Y EJECUTAR.

Esta es la premisa que usaremos para cualquier movimiento que debamos de realizar. *En este caso será recibir*, ver qué ocurre a mí alrededor –yo: ¿dónde me encuentro? ¿Estoy en mi rango de tiro?, mi par defensivo: ¿dónde está?, mis compañeros: posición, a esto lo llamamos *lectura del juego* –interpretar que ocurre en mi entorno-, y *decidir*: ejecutar en función de estas múltiples variables la decisión correcta en el momento oportuno (timing).

Vamos a pasar a analizar varias formas en las cuales el defensor puede estar actuando y cómo deberíamos actuar:

- **Defensor persigue:**

Deberemos actuar jugando hacia el espacio que ha dejado sin defender nuestro par, aprovechando la inercia que llevamos tras el corte.

Nos fijaremos que la acción de pies es una salida abierta.



- **Defensor niega centro (pase):**

Ante el tipo de defensas férreas, que están intentando negar el pase, o el centro de la pista, debemos actuar jugando de nuevo hacia el espacio libre que nos dan, la línea de aro, con una salida explosiva abierta.



Cuando nuestros jugadores realizan esta acción debemos darle varias opciones de juego:

1. Si su parada ha sido realizada en dos tiempos, debemos primar que hagan una salida cruzada. Ayudando a proteger de este modo el bote del balón.
2. Cuando su parada sea realizada en un tiempo, pediremos que sea con el pie interior, debemos exigir que la salida sea abierta, llevando el balón en un bote explosivo por el lateral alejado de nuestro par defensivo.

De estas dos arrancadas el segundo tipo será la que exigiremos y practicaremos con mayor volumen.





- **Defensor cuerpo a cuerpo:**

Si tuviéramos ante nosotros a un defensor cuerpo a cuerpo, en el momento de recibir el balón, podremos hacer una salida en reverso, poco usada, y que es muy efectiva ante este tipo de defensas.





## TEMA 2. Atacar desde el lado débil.

### ESQUEMA A DESARROLLAR.

- Trabajo de pies.
- Lectura, recibir y atacar.
- Convertir situaciones a priori desfavorables en favorables.
- Ofrecerse al balón (aparecer).

### INTRODUCCION.

Vamos a tratar el juego de ataque cuando nos encontramos en el lado débil, desde esta posición nuestro juego se debe centrar en dos aspectos fundamentalmente:

1. Colocarme en una posición que favorezca la visión del compañero con el balón.
2. Dificultar la tarea de mi par defensivo, pues debe encontrarse en ayudas.

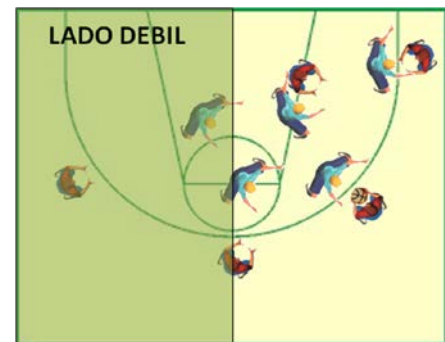
Cómo podemos observar se trata de tener buenos espacios.

Dicho esto, debemos inculcar a nuestros jugadores la idea de jugar siempre como antes mencionamos con la referencia de que “el balón tiene ojos”, y además ahora incluimos al defensor en ayudas, ante el cual partimos con la premisa de buscarle siempre su espalda. Para situarnos utilizaremos la línea de tres puntos, tras la cual nos situamos, para no facilitar las tareas de la defensa, y así ampliamos el campo.

Trabajaremos situaciones de “skipp pass” (literalmente su traducción es saltarse un pase, se trata de un pase bombeado de manera que el balón llega a una posición situada a dos pases), y de inversión de balón, aplicando detalles para el juego de pies.

Para jugar con ventaja: ver balón y defensor, así tendremos toda la información necesaria para procesarla y actuar.

Volvemos al mismo concepto: Percibir, decidir y ejecutar.



### EL TRABAJO DE PIES.

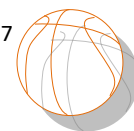
Distinguiremos en dos recepciones en el lado débil, recepción abierta (un pie atrasado y orientados al balón con el cuerpo, y el otro pie “mirando” al aro) y recepción en parada de salto (los dos pies orientados al aro, así como el cuerpo).

**La parada en recepción abierta** será ideal cuando el balón nos viene desde un pase directo, estamos situados en lado de ayudas y balón es invertido, o sobre una penetración de un compañero.

Debemos marcar unos detalles:

Recibir flexionados, debemos estar ya preparados para recibir y tirar.

- Mano de blanco, que será la que frene la velocidad del balón y la mano de agarre que será la que estabilice el pase, y me lo prepare para el tiro, por ello exigiremos un agarre correcto.
- No bajar el balón, una vez recibimos el pase es muy importante llevar el balón a la posición de tiro sin bajarlo, este es uno de los grandes defectos que poseen los jugadores, y si conseguimos minimizar movimientos, alcanzaremos el éxito pues estamos disminuyendo el tiempo de reacción del contrario.



## JUEGO SIN BALON – Tactica individual de ataque en el 1x1 sin balón

- El pie interior adelantado mirando el aro, observar que si estamos muy cerca de la línea de tres puntos al estabilizar con el otro pie, convertiremos por unos centímetros un tiro de 3 pts. En 2 pts. Fijarnos en ello y corregirlo.
- Sobre el pie del segundo apoyo, diremos que algunos jugadores se encuentran más cómodos adelantándolo, otros dejándolo paralelo, así que nos centraremos tan sólo en que lo lleven rápidamente a la posición de tiro.
- Nuestros jugadores deben tener el timing correcto de recepción, llevando el balón a posición de tiro a la vez que mueven el pie de tiro, corrigiendo la situación de recibir y luego cuadrarse para tirar (tratamos de ahorrar tiempo).



En la secuencia observamos la posición descrita de los pies, la situación de la defensora –en ayudas-, y la distancia a la línea de triples para que el tiro sea de tres puntos.

**La parada en un tiempo –parada en salto–**, se trata de una parada algo más compleja por la demanda física, pero más efectiva y preferible, por ello debemos intentar que nuestros jugadores la practiquen como su parada base, los motivos:

- Es más rápido el tiro.
- No establecemos pie pivote, en caso de tener que usar el bote porque nuestro defensa llegue.

Trabajaremos situaciones de recepción dando pasitos laterales –mejorando la línea de pase–, y cayendo en un tiempo. Así como recibir la pelota simplemente con un paso. Es importante recordar el trabajo de las manos y corregir la posición corporal, así como exigir la flexión de piernas. Estamos recibiendo-tirando.



### TRABAJO DE LECTURA: LEER, RECIBIR Y ATACAR.

Tenemos que ser capaces de analizar la situación antes de tener el balón en las manos, por ello debemos poner atención a dos focos: Balón y defensor. Analizamos las variables antes de que el balón nos llegue y según ellas podemos decir que nos encontramos varios casos:



- El defensor está situado lejos y llega tarde.
- El defensor llega justo para el tiro.
- El defensor recupera pero en desequilibrio.

➤ **El defensor llega tarde:**

Si al recibir vemos que la posición del par defensor es tal que le impedirá llegar a nuestro tiro, y estamos dentro de nuestro rango de tiro (zona en la cual realizamos lanzamientos con un buen porcentaje de acierto). No debemos dudar: Tirar.

Una manera muy sencilla de trabajar este ejercicio es:

Por parejas uno pasa el balón e intenta llegar al tiro del compañero, el tirador va por el rebote, pasa e intenta llegar al tiro, y así sucesivamente.

Con este simple ejercicio:

- Conoceremos nuestro rango de tiro.
- Aprenderemos el espacio que necesito para realizar el tiro.
- Nos acostumbraremos a tirar con un defensa recuperando.



➤ **El defensor llega justo para el tiro:**

Puede pasarnos que dudemos si la distancia que tiene respecto a nosotros el defensor es la que necesito para realizar un tiro.

Nos fijaremos especialmente en cómo viene el defensor, si viene dispuesto a saltar al tiro o puntearlo. Nuestra acción debe ser un bote corto lateral para realizar una nueva acción de tiro.

Con el mismo formato del ejercicio anterior podemos seguir trabajando estos aspectos.







## JUEGO SIN BALON – Tactica individual de ataque en el 1x1 sin balón

### ➤ *El defensor recupera pero en desequilibrio:*

Vemos cómo es capaz de llegar a nuestra posición, pero no con posibilidades de defender pues llega muy justo y en desequilibrio corporal.

Para fijarnos en ello enseñaremos a nuestros jugadores a fijarse en tres puntos del cuerpo del contrario:

Pie, mano y hombro.

Con ello podemos saber qué espacio es el que debemos atacar: Atacar ese pie adelantado, botando lejos y duro, pues ya habremos superado al defensor.

Seguiremos trabajando estas situaciones al igual que en los apartados anteriores, pasador y tirador.



### **CONVERTIR SITUACIONES A PRIORI DESFAVORABLES EN FAVORABLES**

En muchas ocasiones nos encontramos que situaciones favorables de tiro o de 1c1 no se dan porque hemos tenido un mal pase.

Ante situaciones de pase largo:

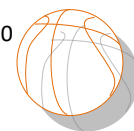
Si recibimos un pase alto y largo pero estamos en una buena posición de tiro, debemos enseñar a mantener un pie en el suelo para la recepción, que nos servirá de pivote y estabilizador para llegar a nuestra buena posición de tiro. Y evitar en todo momento saltar a por el pase pues estaremos perdiendo la posición idónea para el tiro.



### **OFRECERSE AL BALÓN (APARECER).**

Desde el lado débil una de las posibilidades que más éxito dan es la de ofrecerse al balón, cortar al espacio vacío. Estas situaciones se darán con mucha frecuencia sobre todo cuando pasamos de estar en el lado fuerte al lado débil por rotación del balón, nuestro par defensivo se relaja o cambia su posición para estar en ayudas y nos da la espalda, dándonos la oportunidad de recibir en





## JUEGO SIN BALON – Tactica individual de ataque en el 1x1 sin balón

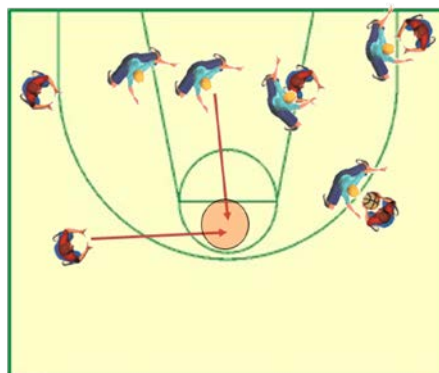
el corte.

Se darán situaciones de corte cuando:

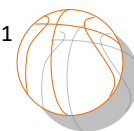
- Nuestro par sea bloqueado.
- Atacamos zonas, atacar el espacio vacío.
- Nuestro par está dándome la espalda.

Puede pasarnos que cuando cortamos al espacio libre nuestro defensor recupere la posición, pues está bien situado. Actuaremos en función de cómo nos defienda.

- Si el defensor tiene una mano en línea de pase, nos abriremos dando un paso atrás para poder tener una línea de pase abierta. (A)
- Si el defensor anticipa totalmente jugamos una puerta atrás. (B).







### **Tema 3. Pasar y cortar.**

#### **ESQUEMA A DESARROLLAR:**

- Pasar a un compañero del perímetro y:
  - Corte frontal.
  - Puerta atrás.
- Pasar al poste y:
  - El defensor se queda con nosotros.
  - El defensor realiza ayudas:
    - Movimientos.
    - Atacar contra defensa recuperando.

#### **INTRODUCCION.**

Pasar a un compañero y cortar probablemente sea la acción táctica que antes enseñamos/aprendemos, en este capítulo vamos a desarrollarla y añadir detalles sobre su ejecución.

#### **PASAR A COMPAÑERO DEL PERIMETRO:**

Si pasamos a un compañero situado por el perímetro, debemos fijarnos en cómo me están defendiendo, defensor no reacciona, iniciamos un corte frontal, defensor niega el pase, puerta atrás.

#### **Corte frontal.**

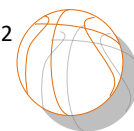
No reacciona ante mi pase, corte frontal – por delante del defensor-.

Para realizar este tipo de corte podemos hacerlo si el defensor no está en línea de aro, con salida abierta, si el defensor está metido en línea de aro con salida cruzada, con el fin en ambas de dejar a nuestro par a nuestro lado, de tal forma, que tenemos abierta la línea de pase.

Es muy importante mostrar la mano de blanco así como ir en una posición correcta para recepcionar el pase.

Debemos conocer que ante un pase de este tipo la defensa correcta sería saltar hacia dónde se ha producido el pase, dando un paso, para poder cerrar la línea de pase. Por ello si reaccionamos nada más soltar el balón de nuestras manos, pasar e ir –cortar- conseguiremos una ventaja temporal que nos pondrá en ventaja respecto al defensor.





## JUEGO SIN BALON – Tactica individual de ataque en el 1x1 sin balón

### **Puerta atrás.**

Si el defensor defiende como debe, éste saltará a la línea de pase, es el momento de buscar la puerta atrás, no es más que un corte rápido y sorpresivo hacia el aro. Como detalle puntualizaremos que se pida el pase picado.

Si queremos buscar esta puerta atrás no hay mejor manera que saltar junto el pase hacia él para que el defensor reaccione saltando al pase, y ahora ya tenemos la línea aro despejada.

No debemos dejar que el defensor tome contacto con nuestro pecho, para ello al igual que usamos los pies para jugar, deberemos enseñar a mover nuestras manos – brazos-.

Si estamos ante un buen defensor éste intentará mantener el contacto con nosotros sin perder de vista el balón, por ello la forma de actuar debe ser evitar que éste contacte con nuestro pecho, en los siguientes fotogramas observamos cómo podemos desquitarnos de esta defensa:



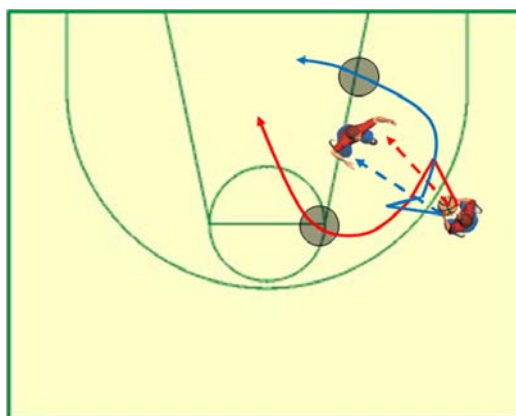
### **PASAR A COMPAÑERO DEL POSTE:**

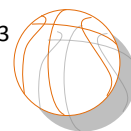
Si pasamos a un compañero situado en el poste distinguiremos acciones según cómo reaccione nuestro par, se queda con nosotros o va a la ayuda.

### **Defensor se queda con nosotros.**

Cuando pasamos interior, al igual que antes vamos a cortar, la dirección del corte va a venir marcada por cómo me defienden, si el defensor ante el pase no reacciona, iniciamos un movimiento de corte, si lo superamos cortamos, si al primer paso de nuestra arrancada corrige su posición cambiamos la dirección de nuestro corte, usaremos dos referencias para el corte –señaladas en el gráfico-, de tal forma que tengamos espacios para jugar tanto nuestro interior como nosotros en caso de recibir un pase de vuelta.

Para realizar este movimiento consiguiendo ventajas debemos ir hacia un lado –primer paso de arrancada-, contactar con el defensor y cambiar de dirección.





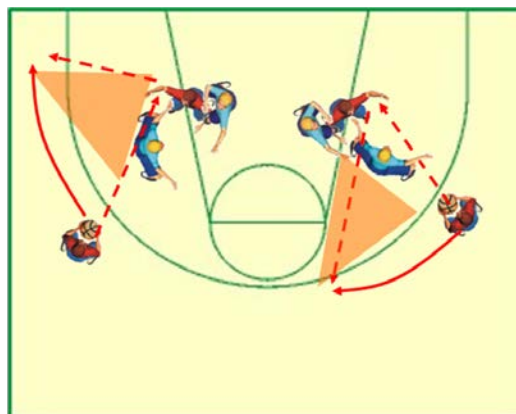
**Defensor realiza ayudas.**

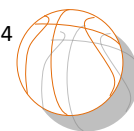
Cuando pasamos interior y el defensor realiza ayuda, debemos fijarnos en su espalda, y atacar el espacio en el cual el defensor no puede verme y mi compañero de equipo pueda pasarme el balón –pueda verme-.

Llamaremos a esta acción atacar la espalda.

Volveremos a trabajar en estas situaciones las paradas tanto en dos tiempos como en un tiempo, y las posibles variantes si el defensor está recuperando –tema 2-. *Apuntaremos un pequeño detalle muchas veces nuestros jugadores miran los pies para saber qué pie deben atacar, debemos mostrarles que si miramos los hombros, o la mano que trae levantada para puntear el tiro, este/a nos delata el pie adelantado, que es el que queremos atacar.*

Estas situaciones las podemos trabajar en principio en 2c0, para seguir en 2c1, y terminarlas con un 2c2.





## **Tema 4. Recepciones en contraataque.**

### **ESQUEMA A DESARROLLAR:**

- Fundamentos del contraataque.
- Los tipos de cortes.
- Tipos de finalizaciones.

### **INTRODUCCION:**

Lo primero que debemos aprender antes de jugar con los espacios es a correr, a correr de cara al aro contrario, y no lateralmente, a partir de esta premisa seguiremos añadiendo detalles.

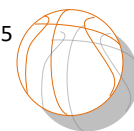
### **FUNDAMENTOS DEL CONTRAATAQUE:**

No pasaremos a enumerar todas las acciones que conllevan un contraataque, por su extensión, pero sí daremos unas pinceladas sobre tres aspectos fundamentales:

1. Ocupación de calles, y según si vamos por delante, en paralelo o detrás del balón.
2. Recepciones en movimiento.
3. Los tipos de corte y finalizaciones.

### **EN LOS APUNTES DEL CES 04, SOBRE EL CONTRAATAQUE, ENCONTRAMOS UNAS PREMISAS PARA EL JUGADOR SIN BALÓN:**

- a) Los jugadores sin balón tienen la obligación de correr lo máximo posible por sus respectivas calles, intentando tomar ventaja sobre el defensor para poder recibir en perfectas condiciones y así continuar jugando, colocándose rápidamente de cara a la canasta para tener posibilidad de pasar, tirar ó penetrar, no olvidando que el fin primordial del contraataque es conseguir que la defensa no se recupere, ó en todo caso que no se forme.
- b) Los jugadores que no tienen el balón, deben aprender a saber lo que tienen que hacer, hacia donde ir y como mantener al defensor imaginando nuestro próximo movimiento, para que el contraataque sea fluido y efectivo.
- c) El saber moverse sin balón es una parte importante en la compresión y aplicación de los fundamentos, dando un fiel reflejo de la inteligencia y concepto de lo que es el juego en equipo. Hay muchas razones para moverse sin el balón y muchas direcciones en la que hacerlo, realizando movimientos para hacer un bloqueo, un corte, dejar libre una zona del campo, ir al rebote ofensivo, etc.
- d) No se necesita el balón para ser efectivo, aunque el fin primordial del juego sin balón es recibir éste en perfectas condiciones. La idea es mantener al defensor imaginando nuestro próximo movimiento, puesto que la mayoría de las veces está más preocupado con el hombre con balón, gracias a lo cual, lo podemos sorprender con una finta rápida.
- e) Un jugador sin balón debe estar siempre preparado para reaccionar rápidamente ante cualquier movimiento que deba hacer, porque el juego del contraataque es rápido y la velocidad esencial.
- f) En la acción del contraataque, cuando se pasa el balón se debe realizar un movimiento inmediato.



## JUEGO SIN BALON – Tactica individual de ataque en el 1x1 sin balón

g) Los desplazamientos deben ser movimientos rápidos, agresivos y explosivos, buscando siempre un fin, evitando el moverse sin ningún objetivo concreto.

h) Dentro de los desplazamientos buscaremos:

- 1) Recibir en perfectas condiciones de ventaja sobre el defensor.
- 2) Crear espacios, bien para uno mismo, bien para un compañero.
- 3) Ocupar espacios libres, afín de obtener nuevas líneas de pases y apoyos al hombre con balón.
- 4) Crear sus propias situaciones de juego, moviéndose sin el balón.
- 5) Moverse a partir de cambios de velocidad continuos.
- 6) Jugar con el defensor, ya que es importante saber sacar provecho de los fallos defensivos.
- 7) Para tener una buena posición, leer la defensa.

- Cortes:

- ❑ Siempre que se pueda se deberá cortar hacia el aro para recibir en buenas condiciones.
- ❑ Los cortes suelen crear espacios que deben ocupar los otros jugadores.
- ❑ Los cortes lo realizarán, no solamente los jugadores del primer contraataque, sino los del segundo también.
- ❑ Los cortes más usuales se realizarán de la siguiente manera:
  - Los jugadores que corren por las bandas laterales, cortan hacia el aro al llegar a la altura de la línea de tiros libres.
  - Los jugadores del segundo contraataque ó “trailers”, cortan hacia el aro, buscando el balón desde la línea de tiros libres.
  - El jugador que ocupa la cuarta calle, corta hacia el aro al llegar a la altura de la línea de tiros libres.
  - El jugador de la cuarta calle en poste bajo, corta paralelo a la línea de fondo buscando el balón.
  - El poste bajo del lado de ayuda, corta a poste alto buscando el balón.

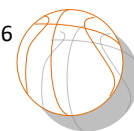
- Bloqueos:

- ❑ Se utilizarán en el desarrollo de la Transición y del Juego por Conceptos, cuando el contraataque no se haya podido realizar correctamente y esperemos a la segunda opción.
- ❑ Buscar el dejar a un jugador en perfectas condiciones y obtener una ventaja sobre el defensor.
- ❑ Utilizar los bloqueos directos e indirectos, y dentro de la gama de estos, los diagonales, verticales, horizontales, dobles bloqueos, bloqueos múltiples, etc.

- Jugar con el defensor:

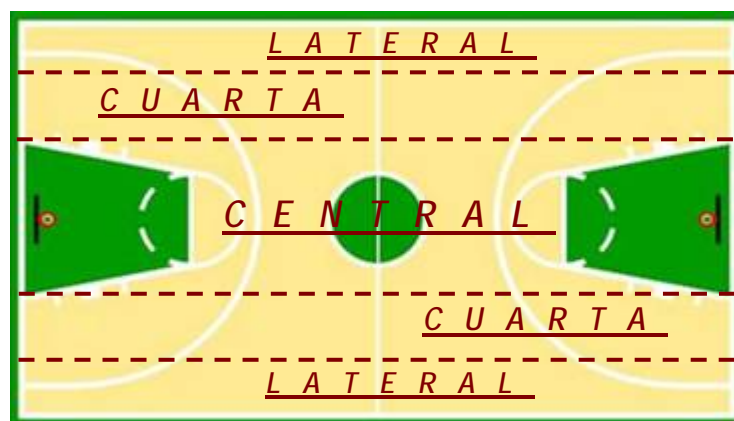
- ❑ Inculcaremos a nuestros jugadores sin el balón en las manos, que continuamente estén atentos a las evoluciones de su defensor, afín de sacar provecho de sus fallos defensivos, que daría origen a situaciones de ventaja y muy concretamente en conseguir canastas relativamente fáciles, ya que los jugadores que realizan el balance no tienen un buen control defensivo.

Debemos además conocer la estructura de la acción de contraataque antes de poder desglosarla:



**Diagrama del desarrollo del contraataque:**

- Inicio del contraataque:
  - El primer pase.
  - Áreas de recepción.
  - Uno ó dos apoyos.
- Ocupar las tres ó cuatro calles:
  - Diversas formas de realización.
- Avanzar el balón:
  - Calle del centro.
  - Calle lateral.
  - Segundo pase.
  - Bote.
- Terminación del contraataque:
  - Primer contraataque:
    - Superioridad numérica:
      - 2x1
      - 3x2
    - Igualdad numérica:
      - 3x3
  - Segundo contraataque:
    - Postes corren.
    - Juego interior.
    - Superioridad numérica:
      - 4x3
      - 5x4
    - Igualdad numérica:
      - 4x4
  - Juego después del contraataque. 5x5:
    - Juego por conceptos.
    - Transición.
    - Sistemas estáticos de juego.



Una vez hemos presentado a grandes rasgos lo que sería el contraataque pasamos a esbozar la actuación del jugador sin balón:

En todas y cada una de ellas en caso de recibir, lo haremos con salida abierta, y pondremos como premisa ver siempre el máximo de campo de juego posible.

Normas:





## JUEGO SIN BALON – Tactica individual de ataque en el 1x1 sin balón

1. Ver el balón y que el balón me vea.
2. Espacios, ocupación de calles, en función de si voy delante del balón, en paralelo o detrás del balón. Y nunca estorbar el avance del balón. Hacer el campo grande si se llega a la línea de triples y no se ha recibido, ocupando la esquina de ese lado o cortando a la otra esquina.

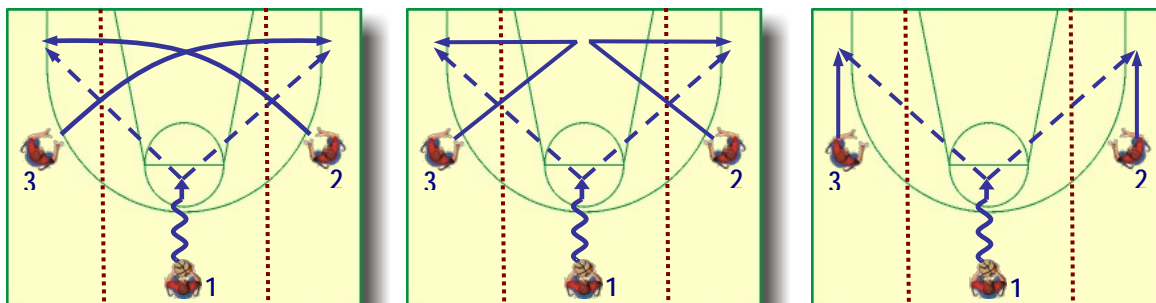
### LOS CORTES DEL CONTRAATAQUE

Si llegamos a la línea de triples sin recibir cortamos hacia la zona, si vamos adelantados a la defensa. Para ello, debo cortar:

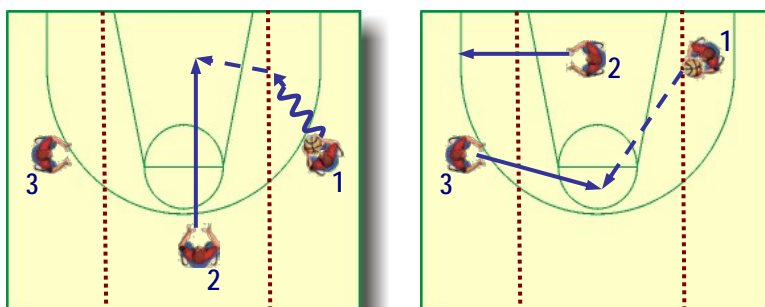
1. En el momento oportuno –cambios de ritmo en línea de tres-.
2. Ofrecer un buen ángulo de pase. Y una mano de recepción.
3. Y tener espacios para finalizar.

En los siguientes diagramas vemos distintos tipos de posibles cortes:

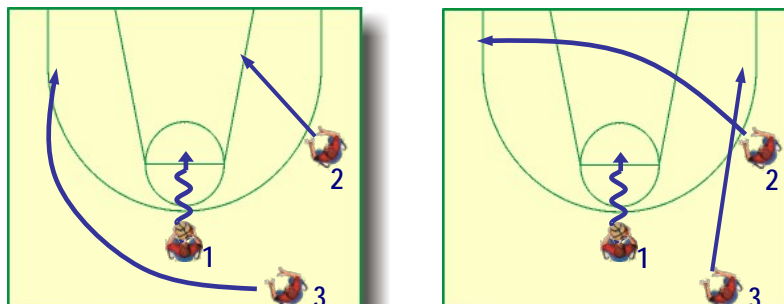
Jugador sin balón adelantado:



Jugador sin balón en paralelo o atrasado:



Corriendo por la misma calle dos jugadores sin balón:



En los apuntes del CES 04 están reflejadas casi todas las variantes posibles de superioridades, texto al que debemos acudir para profundizar en el tema, labor que no nos ocupa.



### **EL TRABAJO DE PIES**

Para finalizar con el tema de contraataque es importantísimo que nuestros jugadores dominen el juego de pies:

- ✓ Al recibir en campo abierto recordamos que es de vital importancia “echar el balón al suelo y abrir la pierna = salida abierta”.
- ✓ En el apartado de trabajo sobre la recepción hemos hablamos ya de los distintos tipos de finalizaciones, nos remitimos a ellas, en este punto.

El modo de trabajar es usando cualquier ejercicio de contraataque conocido pero aplicando este tipo de salida. Y haciendo variar el tipo de finalización –complicándole al atacante su acción final-.

Entre estas acciones finales deberíamos incluir:

- Malos pases: largos, bajos, forzados, etc.
- Conocer la distancia de finalización, no “comernos el aro”.
- Mostrar al jugador con balón que para que nuestro atacante sin balón tenga buenas opciones de juego, él debe atraer a la defensa –hacerse defender-, si suelta el balón al JASB (jugador atacante si balón) ha convertido una situación de superioridad en igualdad.



## **Tema 5. Ofrecer ayudas ofensivas sobre la penetración.**

### **ESQUEMA A DESARROLLAR:**

- Reconocer los espacios del jugador que penetra.
- Leer y reaccionar ante la penetración desde el exterior:
  - Desde la posición de alero.
  - Desde las esquinas.
  - Desde posición de base.
- Leer y reaccionar ante balones que vengan desde el interior.
- Esquemas resúmenes de posiciones que debemos ocupar ante penetraciones.

### **INTRODUCCIÓN.**

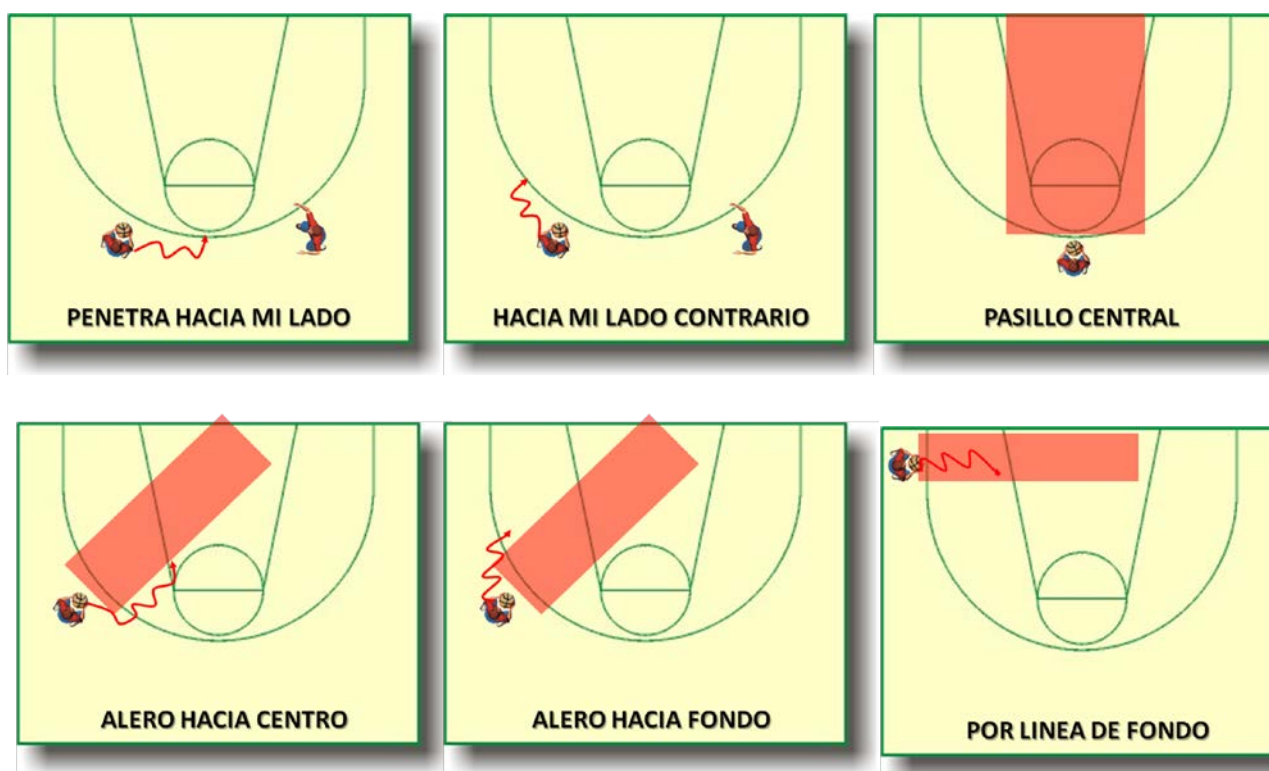
Vamos a pasar ahora a reconocer los espacios del jugador que penetra, ser capaz de identificarlos, y así poder ofrecer una ayuda al compañero que penetra en bote.

Enumeraremos todas las posibles penetraciones y posibilidades de la defensa de actuar, y nos colocaremos en función de estas variables.

Además en la última parte veremos las mismas acciones cuando el jugador que tiene el balón se trata de alguno en la posición interior.

### **RECONOCER LOS ESPACIOS DE LAS PENETRACIONES.**

Vamos a enumerar los distintos tipos de penetraciones que se pueden realizar:





### LEER Y REACCIONAR ANTE LAS PENETRACIONES.

#### **Localización: En posición de alero a un pase del balón.**

Si el balón va hacia mi lado, y mi defensor ayuda, debemos situarnos de forma que le ofrezcamos al balón un pase de salida sin tener que variar su ángulo de visión. Y pudiéndose hacer con la mano exterior, ofreciendo con ello aún más garantías de éxito.

Teoría de la distancia, siempre el balón a 4-5 metros, para facilitar la penetración y favorecer líneas de pase. Además de dificultar ayudas.

Si el balón va hacia el lado contrario, aplicamos la teoría de la distancia, balón siempre debe estar a una distancia de 4-5 metros, y reemplazamos su posición, porque si nos vamos al lado contrario estaríamos auto-defendiéndonos, pues el atacante con balón no puede pasarnos –le cierran el centro-.

Podríamos decir que el balón desencadena un movimiento circular, y el sentido inicial de éste es el de la penetración.

Actuaríamos exactamente igual si el balón partiera de una penetración desde la esquina. Abriendo espacio en el primer caso y reemplazando en el segundo.

#### **Localización: En posición de alero a dos pases del balón.**

Ahora observamos cómo debemos actuar cuando el balón está a dos pases, ofreceremos una ayuda ofensiva al balón –pase de salida- ante cada bote de penetración que va dando. Nos movemos con el balón. Y debemos estar en su campo de visión, ofreciendo un pase con un buen ángulo de salida.

#### **Localización: En posición de esquina a un pase del balón.**

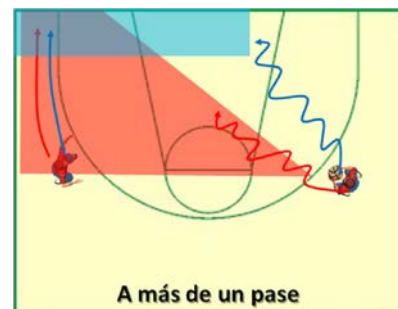
Dependiendo de cómo nos defiendan y si está ocupada o no la posición de postes, así actuaremos, debemos primero observar si nuestro defensor ayuda y si tenemos el camino del poste libre, si es así: PUERTA ATRÁS.

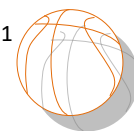
Si el balón está por encima del tiro libre, dejamos libre el camino a nuestro compañero con balón cortando al aro o buscando una puerta atrás: Aclarado para el balón.

Si el balón está por debajo del tiro libre, nos quedaremos en nuestra posición porque lo más habitual es que nuestro defensor ayude.

Si el poste estuviera ocupado y nuestro compañero penetra por el centro, le daríamos una línea de pase de salida por su espalda. Reemplazando su posición.

#### **Localización: En posición de esquina a más de un pase del balón.**



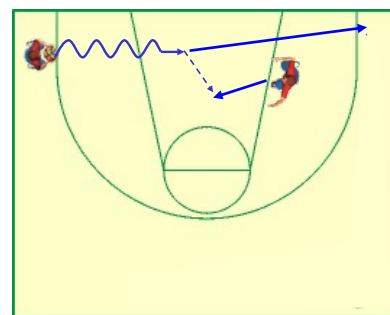
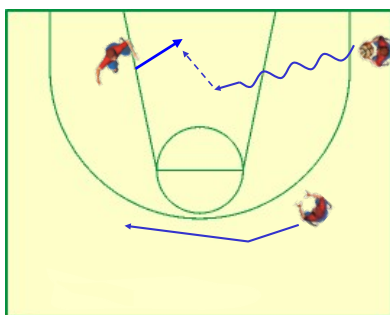
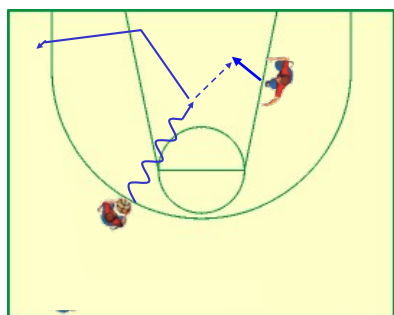


Si estamos en la esquina contraria a la penetración, si el compañero lo hace por el centro de la cancha, puerta atrás.  
Si lo hace por línea de fondo, debemos permanecer en la esquina esperando el pase “natural” de salida.

**Localización: En el poste, medio o bajo.**

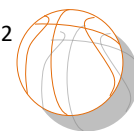
Estando en el poste debemos actuar ofreciendo espacios al balón, tanto para dificultar las ayudas como para favorecer nuestra propia recepción, partiremos de la idea de hacer el campo grande y si balón se acerca a mí, debemos alejarnos de él, ya sea hacia la línea de fondo, buscando una puerta atrás, abriéndonos para un posible tiro exterior de 5 m. o más –o jugar de cara-, o jugar por detrás del tablero y apareciendo.

Veamos algunos ejemplos:



**Localización: En el poste alto o zona central –cabecera de zona-.**

Nos moveremos con el balón si este va por línea de fondo, reemplazaremos su posición, dando un pase de salida tras él, si este va por el centro de la zona, nos abriremos al balón dando un buen ángulo de pase.

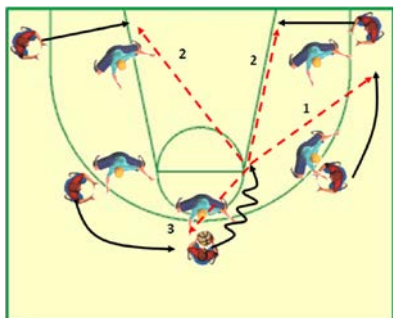


### **ESQUEMA RESUMEN.**

Atenderemos a los siguientes gráficos en los cuales expondremos los diferentes tipos de ayudas ofensivas al jugador que penetra.

Partiendo de ataques con disposiciones iniciales de 5 abiertos, 4 abiertos y uno dentro y tres abiertos y dos dentro.

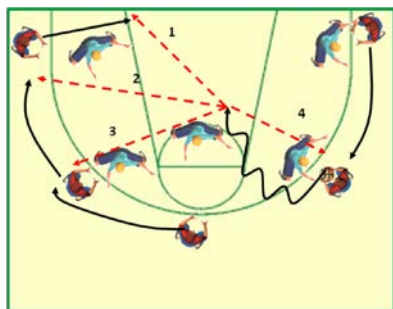
***Seguimos con el teorema de la rueda, nos movemos en círculo con el movimiento del balón.***



#### **5 ABIERTOS**

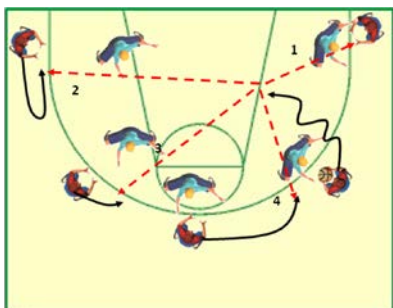
##### **Caso 1: balón en cabecera de zona, penetrando.**

- Pase 1: de salida natural.
- Pase 2: picado para asistencia.
- Pase 3: de seguridad.



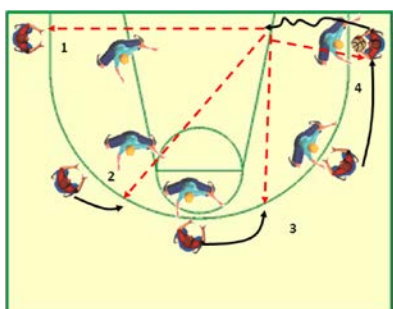
##### **Caso 2: balón en alero, penetrando por el centro de la zona.**

- Pase 1: picado para asistencia.
- Pase 2: de salida natural.
- Pase 3: de 45º natural.
- Pase 4: de seguridad.



##### **Caso 3: balón en alero, penetrando por línea de fondo.**

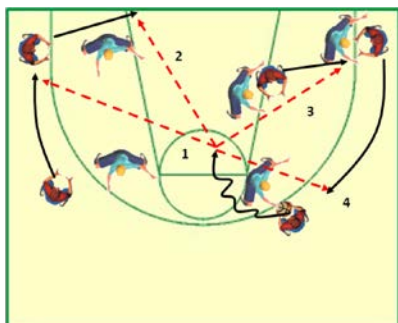
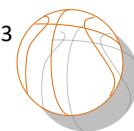
- Pase 1: rápido sobre ayuda.
- Pase 2: de salida natural.
- Pase 3: de 45º natural.
- Pase 4: de seguridad.



##### **Caso 4: balón en esquina, penetrando por línea de fondo.**

- Pase 1: natural.
- Pase 2: de 45º.
- Pase 3: de 90º.
- Pase 4: de seguridad.

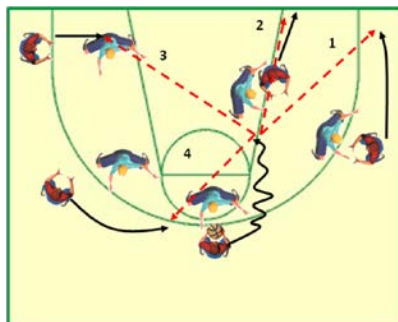




#### **4 ABIERTOS Y UN INTERIOR**

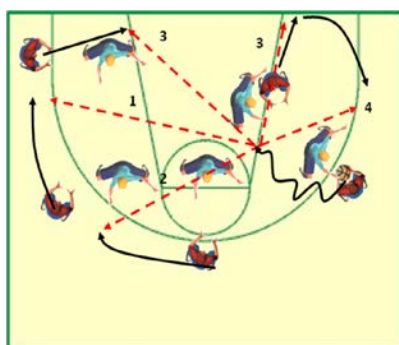
##### **Caso 1: balón en posición escolta/alero, penetrando.**

- Pase 1: de salida natural.
- Pase 2: picado para asistencia.
- Pase 3: a interior abriéndose.
- Pase 4: de seguridad.



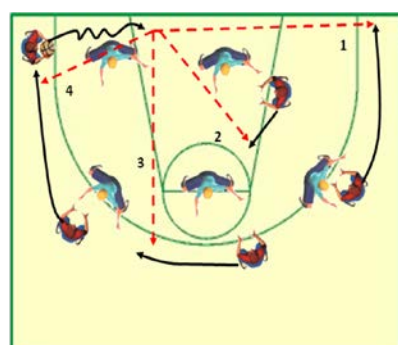
##### **Caso 2: balón en posición base/escolta, penetrando.**

- Pase 1: de salida natural.
- Pase 2: a interior cayendo.
- Pase 3: a esquina o 5 metros 0º.
- Pase 4: de seguridad.



##### **Caso 3: balón en posición alero, penetrando.**

- Pase 1: de salida natural.
- Pase 2: de 45º.
- Pase 3: a interior cayendo o alero apareciendo en zona.
- Pase 4: de seguridad.



##### **Caso 4: balón en posición esquina, penetrando.**

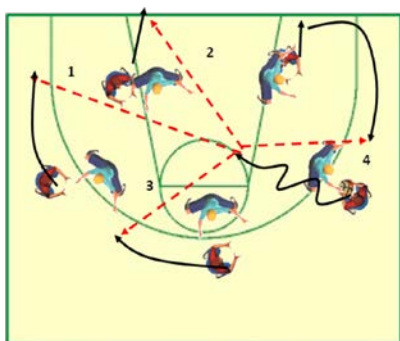
- Pase 1: de salida natural.
- Pase 2: de 45º.
- Pase 3: de 90º.
- Pase 4: de seguridad.



### **3 ABIERTOS Y DOS INTERIORES**

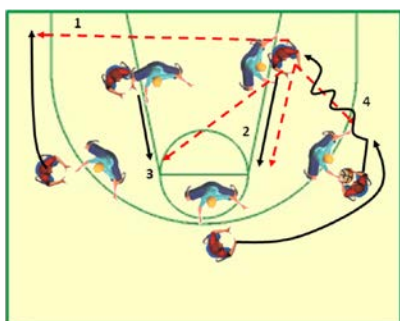
#### **Caso 1: balón en posición base, penetrando.**

- Pase 1: de salida natural.
- Pase 2: picado para asistencia.
- Pase 3: a interior abriéndose.
- Pase 4: de seguridad.



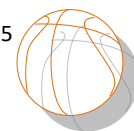
#### **Caso 2: balón en posición alero, penetrando el centro de la zona.**

- Pase 1: de salida natural.
- Pase 2: picado para asistencia.
- Pase 3: 45°.
- Pase 4: de seguridad.



#### **Caso 3: balón en posición alero, penetrando por fondo.**

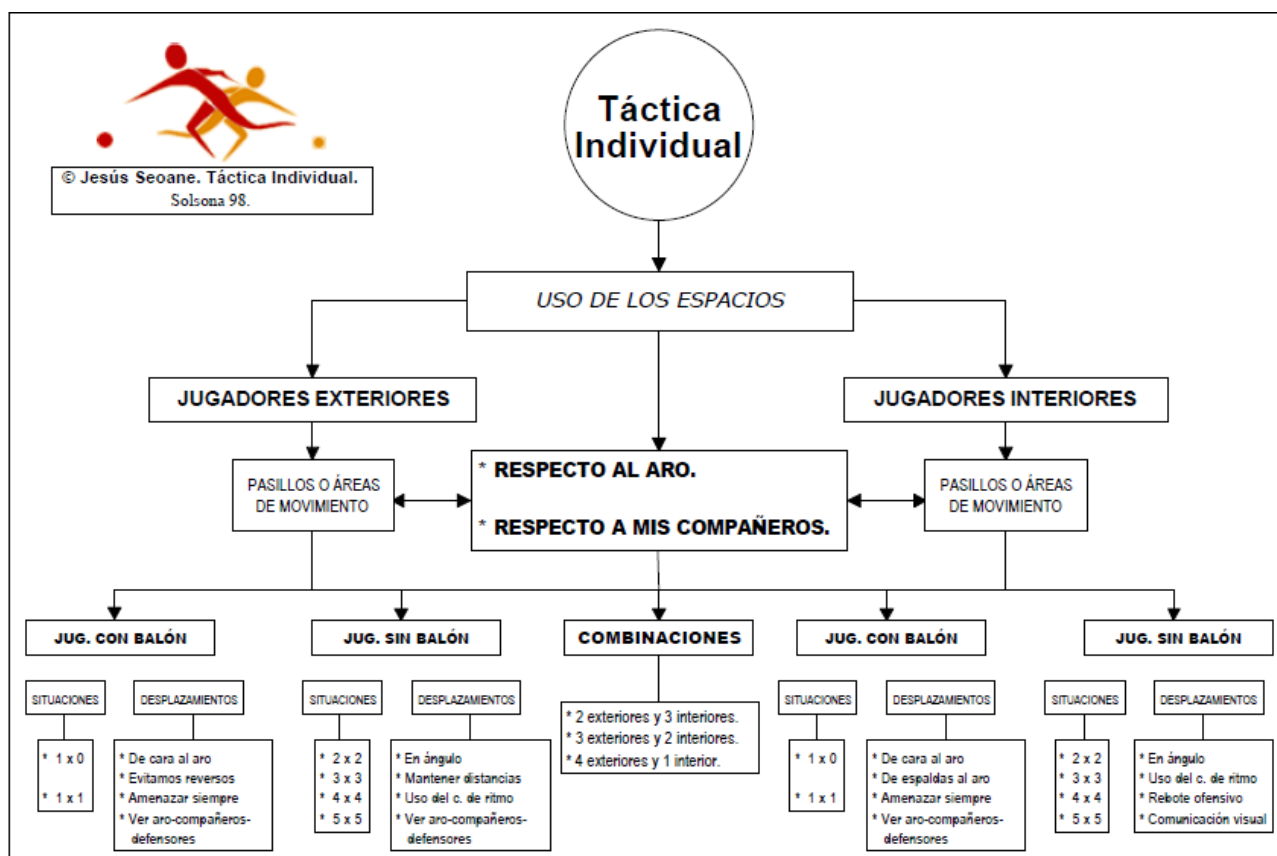
- Pase 1: de salida natural.
- Pase 2: 90°.
- Pase 3: 45°.
- Pase 4: de seguridad.



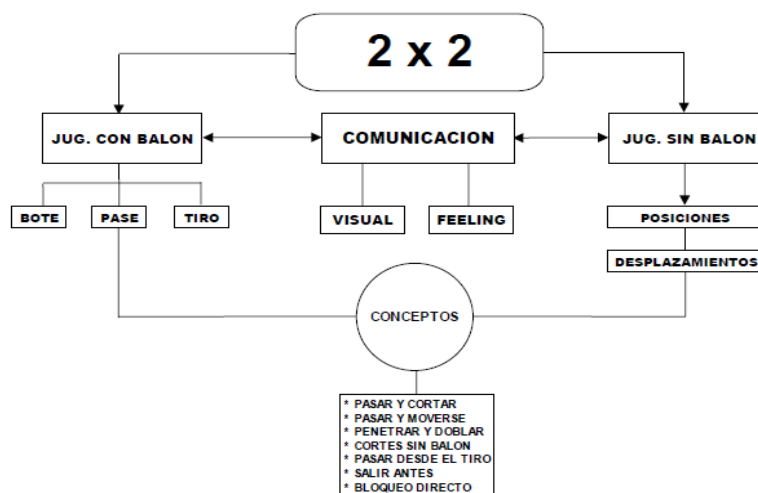
## Tema 6. Propuestas de desarrollo de contenidos.

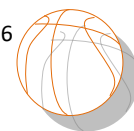
### ESQUEMA A DESARROLLAR:

- Seguiremos el esquema de táctica individual presentado por Suso Seoane en Elite Jove.
- Iniciamos estableciendo un circuito de progresión individual.
- Analizar tras cada fase si los objetivos se han logrado para pasar al siguiente estadio.
- Usaremos los niveles para consecución de objetivos siendo el nivel 6 el de menor dificultad.



A su vez este esquema podemos desglosarlo a las situaciones de 2c2, pues para jugar tácticamente sin balón y poder atacar necesitamos del compañero con balón, por ello presentamos el siguiente esquema, continuación del anterior:





### **TRABAJO DE RECEPCIONES:**

#### **Normas de ejecución fundamentales.**

- Recibir en movimiento anticipándose a la acción.
- Recepciones en 1 – 2 Tiempos y encarando el aro (Triple Amenaza).
- Ofrecer un Blanco.

#### **Ejercicio: Ofrecer una línea de pase al balón.**

La mejor forma desde la cual podemos iniciar a nuestros jugadores en la correcta ejecución será a través de ruedas (en flecha, en cruz, etc.) de tal manera que nos fijaremos en los detalles de realización 1c0, para luego afrontar el 1c1 y terminar con el 1c1 con un defensor en zona que salta a la ayuda.

Primera tarea del entrenador: Explicar una acción de las presentadas –repasar los conceptos y las correcciones.

Segunda tarea del entrenador: Ofrecer distintos tipos de finalizaciones:

Tiro de entrada a canasta:

- En bandeja.
- Con cambio de mano.
- En extensión.
- A canasta pasada.
  - De gancho.
  - Con traspies.
- Traspies con doble paso –ganapasos-.
- Cambio dirección.
- Cambio de pie.
- Reverso.
- Pérdida de paso.
  - Bandeja.
  - Extensión.
- Fintando.
  - Pase.
  - Tiro.

Tiro tras bote:

- Parada en un tiempo.
- Parada en dos tiempos.
- Parada yugoslava:
  - Ganamos hacia al aro.
  - Ganamos hacia atrás.

Tiro tras recepción:

- Parada en un tiempo.
- Parada en dos tiempos.

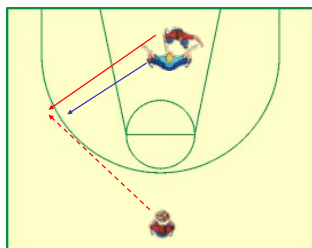
Tercera tarea: Presentar el ejercicio y comenzar a realizarlo –correcciones dinámicas-.

Cuarta tarea: Evaluación de lo realizado.

***Recordar que vamos desde el 1c0 al 1c1, para luego presentar el 1c1 más 1 defensor en ayudas.***



✓ **Modelo de ejercicio para situaciones con libertad de acción:**

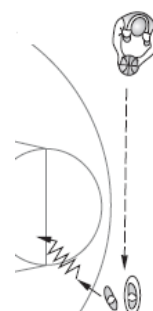


Utilizaremos distintas opciones como hemos comentado al inicio –y que luego expondremos en gráficos-, esta es la que denominamos en flecha.

Iniciaremos en 1c0, para ampliar al 1c1, y luego incluir un defensor en la zona que será un jugador de ayudas –para obligar a nuestro jugador con balón a desquitarse no sólo de su hombre sino de un segundo jugador-.

**Objetivos del ejercicio:**

- Aprender a utilizar los distintos tipos de juego de pies en función de cómo me están defendiendo –véase la teoría-.
- Conseguir ventajas antes de recibir el balón, el 1c1 comienza antes de recibir.  
Para ello mover el cuerpo antes de recibir:
  1. Juan Carlos Navarro: mueve el cuerpo hacia el balón antes de recibir, pivote ventral –pie interior de pivote- y salgo al centro de la zona. Para ello además casi palmea el balón contra el suelo al recibirlo.
  2. Salidas dorsales, pie pivote interior, salidas abiertas a línea de fondo. Sacamos la pierna exterior para ello.  
En ambas salidas necesitamos de un bote inicial de arrancada “duro”, fuera de la línea defensor-aro. Buen control del balón –no arrojar el balón, dominarlo-.  
Debemos sacar al defensor de la línea de aro, jugando de cara al aro.
- Poner énfasis en que muestren la mano de recepción, el balón se pide con la mirada y con la mano. Contacto visual entre pasador y receptor.
- En la recepción, hacerlo flexionado y pasar el balón rápidamente a la altura de las rodilla del pie de ataque.
- Pasador no debemos permitirle estar relajado, imaginarse frente a un defensor y definirle la realidad, *por ejemplo: Pases a dos manos de pecho son imposibles si está defendido, exigir pasar a una mano, y sobre bote.*
- Corregir el timing de pase: no esperamos a que el receptor llegue a la posición, la idea es recibir en movimiento.
- En las finalizaciones “definir la realidad”, esto significa que casi nunca nos vamos a encontrar que desbordando a nuestro par estemos libres para encestar, por ello, debemos usar una gran gama de finalizaciones pensando/imaginando que me enfrente a la ayuda –juego de traspies, paradas y tiro ante la ayuda, etc. -.

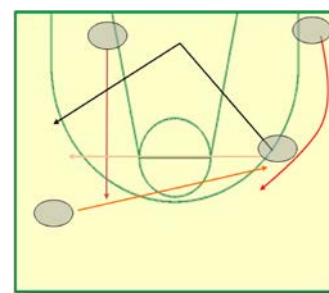


Cuando hemos dominado el juego de pies en 1c0, pasamos a lecturas desde el 1c1 –marcaremos individualmente cómo queremos que el defensor actúe- para en última instancia permitir libertad total en el 1c1.

El desarrollo del 1c1 debe llegar al 1c1+1 defensor en ayuda, ya que en el baloncesto actual es necesario desbordar a mi par, más enfrentarme a la rotación de ayudas.

**Modelos de inicio de ejercicios con situaciones de libertad de acción:**

- Usaremos distintas posiciones de inicio:  
De tal forma que sean situaciones similares a los cortes que usamos en partido.  
Viniendo desde el poste, desde esquinas, haciendo un movimiento de carretón por tiro libre o por postes, cruzando de una posición de escolta/alero a la otra...  
De esta forma enriqueceremos el 1c1.
- Podemos usar ejercicios de autopase desde línea de fondo, evitando al pasador. Así podemos trabajar con todo el grupo el juego de pies.





**Normas de ejecución básicas y posibles correcciones:**

*Posición ideal del entrenador frontal al receptor. Verlo de cara.*

**Nivel 6**

- Posición Básica del cuerpo.
- Pies: amplia y sólida base de sustentación.
- Centro de gravedad bajo.
- Codos separados y manos activas/ preparadas.
- Recepción en Estático
- Ofrecer un blanco.
- Recibir-Cogerlo-Controlarlo.
- Agarre del balón. Manos preparadas y brazos semi-flexionados.
- Ver siempre el balón.

**Nivel 5**

- Atacar el balón. Poner el cuerpo en movimiento.
- Ofrecer un blanco (palma abierta y dedos semi-flexionados), cogerlo y controlarlo.
- Llevarlo a Triple Amenaza.

**Nivel 4**

- Áreas de Recepción:
  - A) Por encima de la altura del hombro (recepción alta).
  - B) Por debajo de la cadera (recepción baja).
  - C) Recepción con dos manos (se ofrece como blanco una sola mano, pero una vez contactado el balón la otra mano tiene que ir al agarre rápidamente).
  - D) Con una mano (situaciones de pases adelantados en carrera; pases interiores; pases por el perímetro).
- Movimiento antes de recibir:
  - A) “Ir a por el balón”: acortar la trayectoria del pase para cogerlo lo antes posible.
  - B) Recibir el balón alejado del cuerpo (fuera del cilindro corporal).

**Nivel 3**

- Trabajar sobre diferentes trayectorias y diferentes ritmos.
- Ofrecer una mano (a diferentes alturas)/ contactar/ llevar la otra mano para agarrar (Triple Amenaza).

**Nivel 2**

- Fintas de Recepción (2 Tipos):
  - 1) Finta de recepción Normal (en ángulo).
  - 2) Finta de recepción Normal + Puerta Atrás.
- Evitar movimientos innecesarios.
- No perder el balón de vista.
- Ofrecer un blanco.
- Cambio de ritmo.

**Nivel 1**

- La Referencia es el Defensor:
  - A) Línea de Aro.
  - B) Línea de Pase.





### **JUEGO SIN BALÓN: EN MEDIO CAMPO OFENSIVO.**

#### **Normas generales.**

- Respetar las distancias, (siempre manteniéndolas), sea al inicio de campo o a mitad campo.
- El balón manda.
- Jugador sin balón reacciona al ataque del balón.
- El balón siempre busca sacar ventajas. No pasar sin haber atacado antes.

#### **Modelo de ejercicio para dominar el fundamento de juego sin balón:**

Usaremos el juego de 2c0, 3c0, para aprender a jugar con los espacios.

Posiciones:

- ✓ Dos exteriores (zona escolta-escolta, alero-alero, esquina-alero, esquina-esquina, y todas las posibles combinaciones con dos exteriores).

Normas para exteriores:

- Jugar por fuera de la línea de tres.
- El atacante con balón que decide jugar 1x1 para penetrar y forzar una ayuda –el balón manda-. Recordamos que usamos el primer bote para desequilibrar (fijar al defensor y decidir) el segundo bote es para ganar la ventaja definitiva.
- Fundamentos a trabajar:
  - Mantener los espacios. Crear una línea de pase manteniendo los espacios entre jugadores.
  - Variante: pasar y seguir el pase –pasar y cortar-.
  - Utilizar: pases desde el bote, desde el tiro, con una mano, con los pies en el aire, etc.
  - Utilizar salidas abiertas.
  - Detalle de cargar el balón a posición de tiro, su recepción –juego de manos- y no pararlo. Fintas de tiro no con movimientos de brazos sino con la mirada en el aro y balón cargado simplemente.
  - Penetrar y doblar.
  - Jugar con el defensor constantemente con y sin balón: Cortes sin balón, ganarle la espalda. Autobloqueos.

- ✓ Un exterior y un interior (al igual que antes en todas las combinaciones posibles).

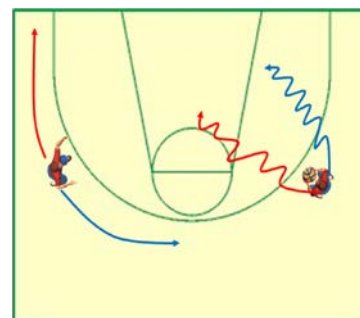
Normas de Juego:

- Mismas normas que el anterior, sumando:
  - Interior reaccionar sobre penetración de exterior.
  - Incluimos el pasar y movernos.
  - La inversión del balón.
  - Salir antes de recibir en balón.
- 
- ✓ Dos exteriores y un interior (en lado balón y en lado contrario).

Normas de juego:

Las mismas que hemos usado anteriormente, evitando los movimientos corporales o de balón innecesarios. Pulimos detalles.

***Una vez que nuestros jugadores han entendido la filosofía del juego, vamos incluyendo la defensa, primero pasiva, para ir progresando poco a poco hasta llegar al 100%, podemos ir variando los espacios de ataque para hacer más lo más real posible el juego.***





**Nivel 6: Respeto de los espacios.**

- Si balón se acerca, me voy.
- Si balón se aleja, voy.
- Mantener tres/cuatro metros.

**Nivel 5: Juego estático, 2 ext. - Idem anterior + puerta atrás.**

- Puerta atrás: Finta de recepción.  
Pedir el balón fuera, (engaño).  
Carga cuerpo.  
Vigilar defensor.

**Nivel 4: Juego estático, 2 ext. – Idem + cortes por delante, trabajo de pase de la anterior estación.**

- Moverse por delante del defensor.
- Acompañar balón.
- Cortes agresivos.

**Nivel 3: Juego estático, 1 ext. – 1 int.**

- Interior elegir opción.
- Auto-bloqueo.
- Exterior provocar ayudas.

**Nivel 2:**

Trabajo de 3 ext.

- Buscar:  
Cortes por delante.  
Puerta atrás.  
Mantener espacios.  
Crear desventajas en defensa.  
Jugadores sin balón lean posición defensiva.

Trabajo 2 ext. Y 1 int.

Idem + lectura del exterior.

**Nivel 1:**

Trabajo con 4 exteriores.

Trabajo en 3 exteriores y 1 interior.



✓ **Modelo de trabajo con 3 exteriores –nivel 2-:**

**3c3 en medio campo ofensivo.**

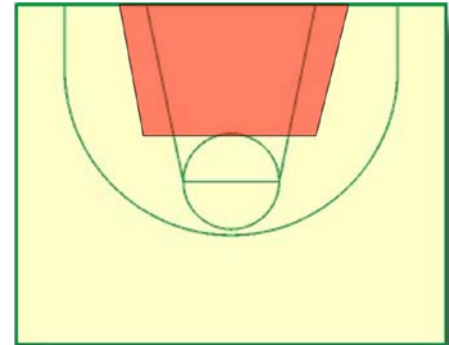
**Descripción:**

Jugamos un 3c3 continuo, con las correcciones necesarias.

Posición para corregir y observar el 3c3 debajo de la canasta, un par de metros detrás de la línea de fondo.

**Normas:**

- Delimitamos el espacio de juego, definimos la realidad, pues en la zona roja siempre existe tránsito u ocupación de jugadores interiores. Y nos alejamos de la línea de tres, pues debemos amenazar constantemente con el tiro, y usarla para abrir el campo.
- Juego sin interiores, no existe el juego interior. Ni la ocupación de dichas posiciones por exteriores, jugamos todo el tiempo de cara al aro, salvo llegadas a los postes en dribling “culeando”.
- No se permiten bandejas, sólo paradas y tiros.



**Objetivos:**

- Atacar antes de tener el balón, recibir en movimiento, y dominar en el 1c1 –llevar la iniciativa-.
- Ayudas ofensivas de exteriores, espacios.
- Salidas abiertas al recibir.
- Podemos postear en dribling, aprender a usarlo para desde el exterior llevar al defensa a zona.
- Calidad de pases.
- No permitir balones en cabeza, no paramos el balón.
- Incluir las pausas: bajo el aro tras cortes, cuando se recibe abierto para incitar a la defensa a recuperar precipitadamente al estar en posición de amenaza de tiro, etc.

**Variantes:**

- Jugar 5 ataques seguidos.
- Introducción de normas: 3 pases antes de tiro, tiros tras bote, tiros estáticos, sólo triples, etc.

✓ **Modelo de trabajo con 4 exteriores –nivel 1-:**

**4c4 en medio campo ofensivo.**

**Descripción:**

Mismas normas que en el 3c3, pero incluimos el concepto:

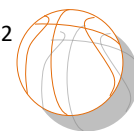
- Pase y bloqueo indirecto en lado contrario.

✓ **Modelo de trabajo con 3 exteriores y 1 interior –nivel 1-:**

**4c4 en medio campo ofensivo.**

**Descripción:**

Jugaremos un 4c4 con las mismas normas de los anteriores, incluyendo nuevos conceptos:



- Todos los ataques pasan por el interior.
- Bloqueos ciegos en lado contrario.
- Juego de pases más invertir el balón y atacar en 1c1.
- Pases mano a mano.
- Bloqueos directos.

Obligatorio dar el balón al entrenador antes de atacar, podemos generar de inicio una situación de ventaja para el ataque para observar los ajustes de defensa y las lecturas de los atacantes.

Si se mete, siguen atacando, rebote defensivo balón para la defensa.

Premiar los buenos tiros, no aciertos.

#### Normas:

Jugadores exteriores:

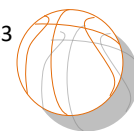
- Estar en movimiento antes de recibir.
- Meterse dentro de la línea de triples, para salir sobre la penetración:
  - Metemos al defensor dentro de la línea de tres, para romper la línea yo-defensor-balón.
  - Hacerlo con buen “timing” – no salir demasiado pronto, salir cuando mi par va a la ayuda-, castigar ayudas.
- Al recibir con los pies en el suelo tras un pase de una penetración, una pausa para:
  - Mirar el aro, no existe mejor finta que la mirada.
  - Llevar el balón a una posición cómoda de tiro.
  - Esperar a que el defensor intente recuperar.
  - No dudar en tirar.
  - Pasar interior y cuidar la gama de pases (fuera del cilindro corporal).

Jugadores interiores:

- Ofrecer posibilidades de pase.
- Recibir + lectura de posiciones (defensas y atacantes).
- Movimientos de postes.
- Regular en bote.

#### Detalles:

- Eliminar los cambios de mano por delante.
- Gama de pases: desde bote, desde tiro, fuera del cilindro corporal, sin mirar, fintándolos.
- Timing.
- Movimiento constante, nadie parado.
- No pasar a un compañero que se está “abriendo” pues recibirá sin estar encarado.
- Castigar: Penalizar al ataque sir: dos jugadores en mismo pasillo de pase, no saber dónde se está, hacer 3-4 pases sin amenazar, malos tiros, triples pisando la línea, tiro irreal = con dos tres botes en penetración (mucho tráfico y es imposible hacerlo en situación partido) y por supuesto violaciones (pasos y dobles).
- Premiar si la defensa toca el balón aunque no lo recupere.



### JUEGO SIN BALÓN: A TODO CAMPO.

Para comprender el juego sin balón a todo el campo, debemos practicar situaciones de contraataque, en las cuales, trabajaremos:

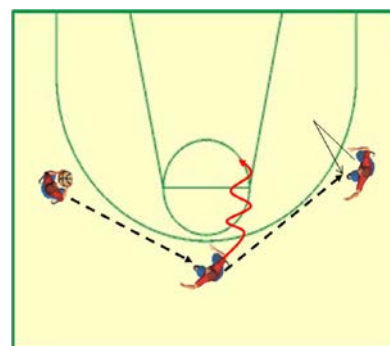
- La recepción del exterior en la salida del contraataque.
- La recepción del segundo pase en campo abierto.
- Las recepciones una vez llegamos en movimiento a las cercanías de la línea de tres del contrario.

No existe mejor forma que el contraataque para hacer desarrollar en los jugadores la percepción de espacio, tiempo y velocidad.

### Ejercicio de contraataque en 3c0.

#### Normas:

- Receptores con salida abierta, viendo el campo de ataque.
- Pases reales, con fuerza y adelantados.
- Ocupación de calles, espacio entre jugadores.
- Al llegar al campo de ataque, ocupación de zonas. Y prohibir pases de pecho, no existen cuando tenemos un defensor, creatividad en los pases.
- Jugar en movimiento, o crearlo al recibir.
- Cuando nos viene el pase de posición de alero a posición central el primer objetivo debe ser invertir el balón, o atacar con bote en salida abierta.
- Exigir 3 pases en campo ofensivo antes de realizar un tiro, no dejar bandejas, haremos paradas y tiro.



En el 3c0 les presentamos la **técnica** que deben usar en las recepciones, pero en el momento que esta es **comprendida**, no dominada, **pasamos al siguiente punto**: Con **toma de decisiones en la salida** de contraataque.

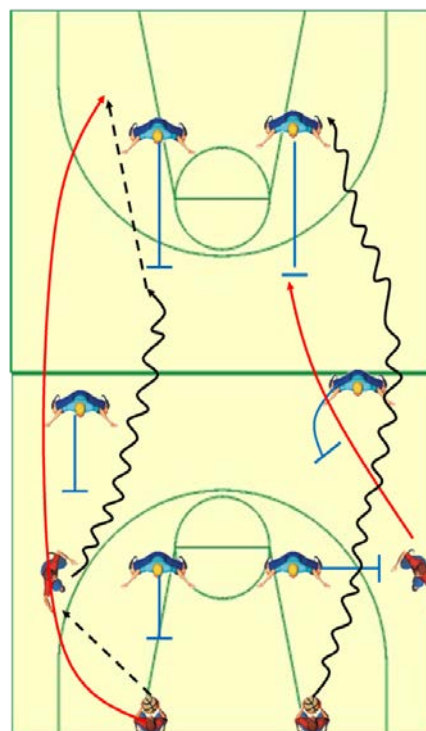
Para ello podemos usar el siguiente ejercicio:

### Ejercicio de Toma de decisiones en contraataque.

#### Normas:

6 defensores- 2 jugadores con balón- 2 sin balón.

- En medio campo no se pasa el balón. Coger la calle que dejen libre.
- Rebote, y volverse al campo para encarar.
- Defensor tiene dos opciones. Si va sobre el balón, moverse para recibir 1º pase, y va botando.
- Comunicación visual entre los dos jugadores.
- El hombre sin balón, no va NUNCA por delante del hombre balón, porque tendrá que esperar a ver qué decisión toma el otro jugador.
- Contacto visual. Timing de juego.
- Defensor pasivo, no va a robar los pases.
- Reaccionar en pocos segundos. Poco tiempo para percibir y para tomar una decisión.
- Fundamentos a trabajar, no sólo la visión.







## JUEGO SIN BALON – Tactica individual de ataque en el 1x1 sin balón

Podemos establecer una vez que nuestros jugadores van entendiendo el concepto, situaciones de 3c3 o 4c4, la única forma de aprender a jugar es jugando, por ello pasamos a un nuevo ejercicio con oposición total, en el cual nuestros jugadores deben saber reconocer los espacios libres en su juego sin balón para poder recibir y anotar.

### Ejercicio de 4c4 en contraataque.

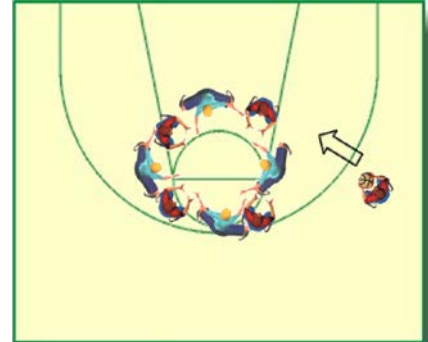
#### Descripción:

Ocho jugadores en dos equipo de 4, lanzamos el balón al aro (así de paso fomentamos el ir por el rebote y cerrarlo).

El equipo que coge el balón ataca el aro contrario.

#### Normas:

- Todos deben ir al rebote (no picardía de ir a balance).
- El que coge el balón dirige el contraataque, mínimo hasta el medio campo –así conseguimos ahorrarnos el primer pase de contraataque al base y ganamos tiempo–.
- Se debe defender a recuperar. No acompañar la subida del balón.



#### Objetivos:

- Reboteador:  
Si al coger el rebote ve a un jugador libre, sin bajar la pelota, pasarla. Si no ve, salimos en bote.
- Jugador que sale botando:
  - Conseguir ventaja numérica, desbordar con el bote, que se queden defensores detrás.
  - Conseguir que nuestro par vaya por detrás de nosotros.
  - Alcanzar la máxima velocidad desde la zona hasta  $\frac{3}{4}$  de campo; coger el medio. Al llegar a la línea de tres contraria, pequeña parada para analizar la situación, esperar a grandes que están llegando, etc.
  - Evitar pases dudosos (no estoy seguro si va a hacer pasos, si está corriendo su defensa cerca, si no sabemos si le llegará el balón en buenas condiciones, etc.).
  - Siempre intentar el pase al jugador que está sólo adelantado.
- Jugadores que van corriendo.
  - Hacer el campo grande.
  - Correr de frente al aro, no lateral.
  - Correr al 100%, el balón no puede ir delante de nosotros.
  - Al llegar al campo ofensivo hacer el campo grande.

#### Detalles:

- No dar el balón si no se está defendido. Perderemos la superioridad.
- Un bote de más, significa tiempo, tiempo que la defensa emplea a su favor.
- Cuando damos el balón deben seguir defendiéndose, actuar para ello = Actividad tras el pase.
- En situaciones de 3c1, castigar el pase cogiendo el balón con dos manos.
- En situaciones de 4c3, premiar el conseguir poner el balón en la línea de triple.

#### Variantes:

Introducir situaciones continuas incluyendo un atacante más, quitando un defensor, etc. Así conseguiremos: Trabajo de 3c4 y 5c4.



### **Bibliografía.**

- Video:** Better Basketball: Scoring without the ball. Rick Torbett.  
Better Basketball: Read & React. Rick Torbett.  
Clinic AEEB Ettorre Messina, 1996 en Ourense  
Clinic Angel Navarro, ataque con jugadores polivalentes, Ourense 2003.  
Clinic Pedro Martinez, navidad 95 AEEB, La importancia de los espacios.
- Apuntes:** Clinics Pepe Laso (1994 AEEB, Ourense 2004,05,06, Ibiza 98, Mallorca 08 y 09, Madrid 04, I y II Campus ABP).  
Zonabasket.com –web desaparecida-, apuntes de Suso Seoane sobre Pepe Laso.  
Campus Elite Solsona año 2004, 2001, 1998 –Suso Seoane-.  
Contraataque y transición CES año 2004.  
Artículo de la AEEB: “Los apoyos al jugador que progresa botando” Autores: David Cárdenas y Francisco Alarcón. Revista nº 58, 59 y 60.  
Clinic José Luis Ereña 2008 en Mallorca –Básquet Pla-.
- Libros:** Programa técnico para la iniciación al baloncesto. Plan de tecnificación del baloncesto escolar, Diputación Foral de Guipúzcoa. Fed. Baloncesto Guipuzcoana –Comité técnico-.
- Gráficos:** Apuntes del curso superior año 2002.