

EN BENEFICIO DE:



VOLUMEN 3
ABRIL 2020



EJERCICIOS DE BALONCESTO
CONTRATAQUE



@COACHPEREBCN

PARTE INTRODUCTORIA

Introducción	4
Explicación	5
Progresión	6

PARTE 1: EL CONTRATAQUE EN MINIBASKET

1) Touchdown	9
2) Touchdown Flag	10
3) 3x3 AntiFIBA	11
4) 3x2 + 1 contrataque desde fondo	12
5) La cuenta atrás	13

PARTE 2: RECEPCIÓN EN CONTRATAQUE

6) Pase para salida	15
7) Pase para salida + Disociar en finalización	16
8) Control de balón a una mano	17
9) Pasar el campo con un solo bote	18
10) Rueda de paso cero	19

PARTE 3: CARRILES DE CONTRATAQUE

11) Carril Semicentral	21
12) Carriles Laterales	22
13) Aleros en el mismo carril	23
14) Gestión del carril central	24
15) 1-2-3-4-5	25

PARTE 4: LLEGAR JUGANDO

16) Balón a interior de Dunker Spot	27
17) Balón a interior de 8 metros	28
18) Balón exterior hacia foco interior	29
19) Inversión desde Dunker Spot	30
20) Llegada con 21 Entry	31

PARTE 5: FINALIZACIÓN EN CONTRATAQUE

21) 1x1 con elección de pista	33
22) Rueda de entradas con activación	34
23) Finalización sobre rectificado	35
24) Pase y corte con decisión	36
25) 3x2 con tiempo limitado	37

PARTE 6: SUPERIORIDAD OFENSIVA

126) Futbolín	39
27) Salida lanzada	40
28) 3x3 continuo con activación	41
29) 4x3 + activación	42
30) 4x4 con colores	43

PARTE 7: PISTONS

31) Pistons de 8	45
32) Pistons de 12	46
33) Pistons con salida en carrera	47
34) Pistons SOS	48
35) Pistons sobre trailer	49

PARTE 8: EJERCICIOS CONTÍNUOS

36) Diagonales infinitas	51
37) Tres pistas	52
38) 2x0 competitivo	53
39) 4 pistas para 4	54
40) 3x3 activando a defensa	55



INTRODUCCIÓN



Esta edición va a ser la más especial de las escritas hasta ahora, porqué la he redactado en plena cuarentena, después de pasar más de un mes encerrado en casa, sin poder ver, charlar o abrazar a la gente que más quiero. Pese a esto, también ha sido un periodo de mucha actividad para mí, ya que el baloncesto no ha parado.

El baloncesto me ha hecho olvidar todo lo que pasaba fuera, y tengo que agradecer a los diferentes organizadores de charlas divulgativas, y creadores de contenido, su gran corazón, al querer compartir desinteresadamente sus conocimientos durante este periodo tan complicado, con el único objetivo de que los entrenadores nos formemos.

También he podido dar charlas en Perú, Chile, Argentina, Uruguay y España durante este periodo de tiempo. Antes de empezar, en los países sudamericanos siempre me preguntaban: "¿Cómo andan por España?", nos llegan noticias diciendo que hay muchos muertos". Y la verdad es que no podía responder que la cosa andaba genial...

Creo que soy un afortunado de poder estar tecleando sin preocupaciones esta madrugada, con toda mi familia en casa, sana, y sin ningún tipo de problema por el momento.

Pero el panorama fuera de mis cuatro paredes es mucho peor. Hay hospitales sin material suficiente para los médicos, y creo que ha llegado el momento de hacer algo, para comprar mejores capas para nuestros héroes y heroínas.

Mi humilde aportación a la causa, va a ser aportar todos los beneficios de esta publicación a l'Hospital de la Vall d'Hebron de Barcelona, bajo el proyecto "Marca'l una jugada contra el Coronavirus", junto a otros cuatro entrenadores de la zona.

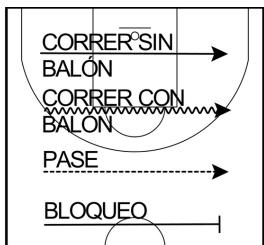
¿Y por qué el contrataque? Porqué es una metáfora a esta situación. El virus nos ha atacado, pero si estructuramos bien nuestra estrategia, vamos a salir adelante y ganar este partido, y recoger mucho dinero para este hospital, puede ayudar a salvar a mucha gente.



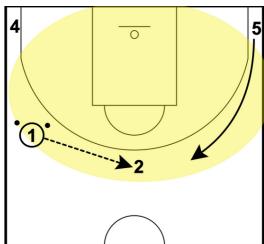
EXPLICACIÓN



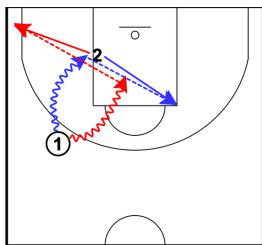
Pequeña explicación de las imágenes de los ejercicios:



Hay algun caso de jugador con dos balones (1). Los puntos pequeños significan un segundo balón. En el caso del defensor (x1), puede también empezar con balón en algun ejercicio concreto



En algunos ejercicios, utilizo diferentes colores para expresar las diferentes posibilidades del ejercicio:



Si 1 penetra por centro (rojo) 2 se abre a esquina
Si 1 penetra por fondo (azul) 2 se abre a poste alto



PROGRESIÓN



He dividido este DrillBook en 8 apartados.

Empezaré hablando de Minibasket, ya que ahí es donde empieza todo. Que nuestros pequeños/as jueguen volando como aviones. Ya los frenaremos más adelante si se pasan de revoluciones. Si hacemos lo contrario, nos costará hacerles subir el ritmo.

Vamos a hacer una progresión metodológica del contrataque desde su inicio, hasta su final, tratando también temas de juego colectivo. Lo haremos desde la táctica (llegar jugando), la lectura (superioridades), y no dejaremos de banda el gran trabajo de mejora de resistencia en pista que nos puede aportar el contrataque (ejercicios infinitos).

EL CONTRATAQUE EN MINIBASKET

Las normas de Minibasket, nos empujan a correr. El hecho de que el árbitro no tenga el poder de tocar el balón entre posesiones genera una gran ventaja. Voy a proponer algún ejercicio para sacarle partido. También descubriremos como el contrataque nos puede introducir el trabajo de pasar y cortar, incluso desde el saque de banda y de fondo

RECEPCIÓN EN CONTRATAQUE

El paso cero llegó hace tres años para quedarse, y para los que nos gusta correr, es una maravilla sacar partido de esta norma. Vamos a hacer un estudio para ganar tiempo sin perder velocidad durante la recepción, y también a disociar y finalizar con paso cero habiendo ganado previamente mucho espacio con el bote

CARRILES DE CONTRATAQUE

Una vez ya sabemos cómo recibir, y podemos ganar unos segundos por ataque, llega el momento de estructurar los carriles por posiciones. Mi propuesta de trabajo se divide en 5 carriles. Voy a tratar conceptos avanzados como "Fisherguard" o "Dunker Spot", para los más freaks de la táctica.

EJERCICIOS DE SUPERIORIDAD OFENSIVA

La característica principal de un buen contrataque, es la ventaja ofensiva. En este apartado vamos a proponer diferentes ejercicios con handicap defensivo, para que nuestro ataque corra a un ritmo alto, y gestione su ventaja en el poco tiempo que tiene antes de la recuperación defensiva

LLEGAR JUGANDO

Algunas veces, en charlas (cervezas) entre entrenadores, nos hemos preguntado cuándo muere un contrataque. Según mi forma de entender el baloncesto (ahora mismo), muere cuando ya no hay superioridad, pero la superioridad es como la materia, ni se crea ni se descompone. Llegar jugando o jugar llegando, es una forma de mantener viva la esencia del contrataque cuando este ya no existe. Ritmo alto, juego por conceptos, y con una importante carga de toma de decisión.

FINALIZACIONES EN COTRATAQUE

La última parte del contrataque, es el lanzamiento a canasta. En este apartado trabajaremos algún ejercicio de finalización en contacto para ganar acierto, pese a la defensa rival

PISTONS

Pese a que no me guste la franquicia, los de Michigan inventaron un ejercicio que tiene un hueco muy grande en mi corazón. Ya hace mucho tiempo que añadí esta dinámica a mi repertorio, gracias a mi compañero David Planas, y lo utilizo para dar ritmo a mis sesiones. Pere sin Pistons, sería ahora mismo un profesor de spinning sin bicicleta estática.

EJERCICIOS CONTÍNUOS

Para acabar, he recogido cinco ejercicios que podrían no acabar nunca. Estructuras repetidas del mismo patrón, para que nuestros jugadores trabajen la resistencia en pista. Buenos para pretemporada, como mantenimiento, pero con una alta carga de contenido de contrataque, y con los cuales debemos estar muy concentrados para seguir la rotación.

EL CONTRATAQUE EN MINIBASKET

Como ya he adelantado en la presentación, las normas de Minibasket actual facilitan muchísimo un estilo de juego basado o que fomente el contrataque.

Proponer un ritmo de juego alto en categorías de base tiene su riesgo, ya que puede ser un poco caótico. Todos tenemos la imagen de un partido Benjamín, con 5 entradas falladas en un minuto. ¿Y cómo fueron estas entradas? La mayoría con un solo jugador/a corriendo hacia el objetivo sin oposición, el tipo de contrataque más deseado.

A nivel metodológico, el contrataque enriquece mucho a los jóvenes jugadores, por el simple hecho de avanzar rápidamente hacia el objetivo. Pero no solo por esto, sino porque también estamos enseñando al jugador a ponerse por delante del balón, y por tanto, la idea más simple del trabajo sin balón, ser visto.

Si estoy por detrás de la persona que bota no me va a ver. Si me pongo por delante, es más probable que me vea.

Ejercicios

- 1) Touchdown**
- 2) Touchdown Flag**
- 3) 3x3 antiFIBA**
- 4) 3x2+1 contrataque desde fondo**
- 5) La cuenta atrás**

1) Touchdown

@coachperebcn



Conceptos

Juego colectivo
Trabajo sin balón
Cambio ataque-defensa



Nivel

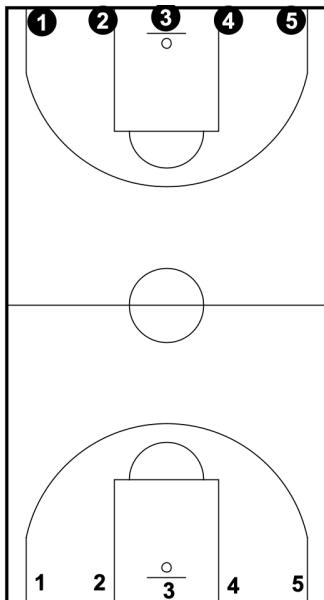
A partir de
Prebenjamin



Recursos

Mínimo de 8 jugadores
1 balón

Desarrollo



Colocamos a dos equipos de 4 o 5 jugadores, uno en cada línea de fondo.

El entrenador lanzará el balón al aire, y ambos equipos saldrán a por él. El objetivo será plantarlo en la línea de fondo contraria.

El bote estará prohibido, pero el resto de normativa del baloncesto seguirá vigente. Si hay pasos, o fuera, se pondrá el balón en juego como siempre.

Es muy importante el concepto "Pasar y avanzar hasta el objetivo" y nuestros jugadores tienen que saberlo.

El ejemplo para que lo vean es muy sencillo. ¿Por qué tenemos que pasar y ponernos delante del balón? Porque el pasador no tiene los ojos en la espalda, y solo puede ver a quién va por delante suyo.

Tenemos que insistir en que los pases sean rápidos e incluso limitar el tiempo de control del balón

2) Touchdown Flag

@coachperebcn



Conceptos

Juego colectivo
Trabajo sin balón
Contactos defensivos



Nivel

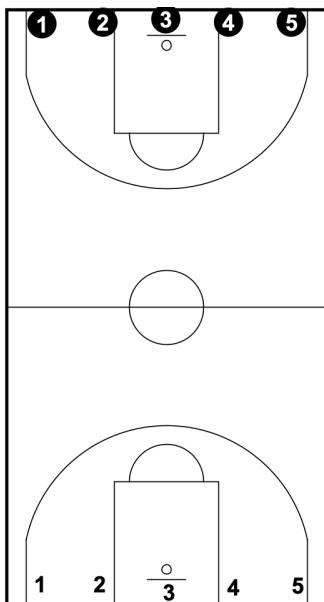
A partir de
alevin / Mini



Recursos

Mínimo de 8 jugadores
1 balon

Desarrollo



Muy similar al anterior, pero de una dificultad bastante superior.

Me surgió la idea viendo un partido de futbol flag, lo que seria un rugby sin placajes. Todos los jugadores llevan como un cinturón de velcro, que si su defensor les estira ambas partes del mismo, pierden la posesión del balón ovalado.

En mi ejercicio propuesto, mi idea es hacer lo mismo con el atacante que lleva el balón. Si es tocado con dos manos por algún defensor, el ataque tiene que dejar el balón en el suelo y pasar a defender.

La defensa que recupera el balón, no hace falta que saque. Puede agarrar el balón plantado en el suelo y jugar directamente para plantar directamente en fondo contrario.

Este ejercicio fomenta la reacción rápida, y la necesidad de pasar el balón para tener éxito en el juego

3) 3x3 anti FIBA

@coachperebcn



Conceptos

Cambio de posesión
Pasar y cortar
Salida al contrataque



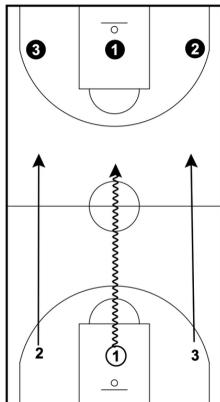
Nivel

A partir de
alevin / mini



Recursos

6 jugadores
1 balón
1 entrenador con silbato

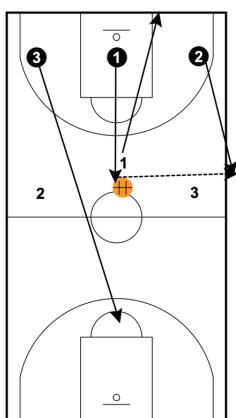


Desarrollo

Como he dicho anteriormente, mi norma preferida dentro del Minibasket, que me gustaría para FIBA, es que los árbitros no tocan el balón entre cambios de posesión, cosa que fomenta en gran parte el gusto.

Como entrenadores tenemos que conocer esta regla, y aprovecharla para que nuestro equipo vuela. Sacar rápido se convierte en una prioridad en categorías de base.

Va a salir un equipo de fondo con el control del balón, mientras el rival espera en el fondo contrario.



Cuando el entrenador hace sonar su silbato, el portador del balón lo planta en el suelo y va a tocar con la mano la línea de fondo del equipo rival. Nuestro entrenador siempre pita cuando el equipo que lleva el balón está en su campo ofensivo.

A partir de ahí, el equipo que no tiene el balón lo recoge y se va a sacar rápido de la línea más cercana para aprovechar el momento de linea mientras el tercer defensor recupera.

4) 3x2 + 1 desde saque de fondo

@coachperebcn



Conceptos

Salida de fondo
Carriles
Pasay y moverse



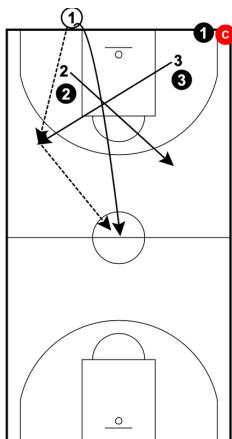
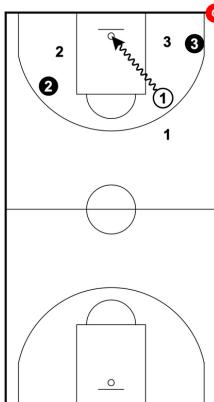
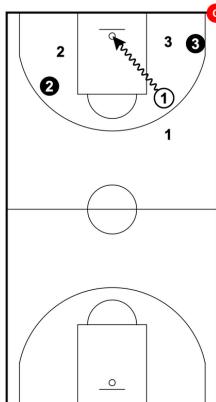
Nivel

A partir de Mini



Recursos

Mínimo de 2 jugadores
1 balón por pareja
1 entrenador



Desarrollo

Este ejercicio intenta solucionar los problemas que suelen tener para sacar de fondo los equipos de Minibasket, intentando al mismo tiempo enseñar a pasar y moverse, que posteriormente llamaremos pasar y cortar.

Hay una norma que se puede aprovechar desde saque de fondo. Y es que después de canasta, el sacador se puede mover por el fondo sin botar. Puede ser un buen modo de sacar corriendo y lanzar el contrataque.

Empezamos con un jugador con balón, que anota solo sin oposición. Su par, ubicado en el triple, corre para recoger el balón y ponerlo en juego desde fondo.

Tenemos a dos emparejamientos situados en ambos 45º. Para generar movimiento se van a cruzar para recibir en carrera, y dejar el espacio central al sacador para que pueda recibir en carrera, cortando tras sacar.

Para generar un poco de ventaja al principio, pondremos un entrenador en linea de fondo, para que nuestro anotador le choque la mano, y llegue tarde a defender (handicap). Lo sacaremos cuando el ejercicio tenga éxito ofensivo.

5) La cuenta atrás

@coachperebcn



Conceptos

Bote de velocidad
Finalizacion en trafico
Salida al contrataque



Nivel

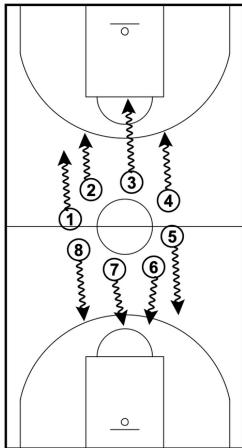
A partir de
Prebenjamin



Recursos

Sin numero establecido
1 balón por jugador

Desarrollo



Ejercicio de calentamiento para empezar el entrenamiento. El objetivo es sencillo, anotar el número de puntos establecido por el entrenador, en el tiempo limitado que este nos concede.

Para hacerlo, los jugadores irán corriendo por la pista, botando el balón e intentando anotar rápido. Si lo consiguen, se van a sentar al centro de la pista.

Hay algunas normas muy sencillas para complicar la vida a los jugadores, relacionados con el contrataque:

- No pueden tirar dos veces en la misma canasta
- Si el balón iba a entrar, pero toca el de un compañero y no entra, nunca sabremos si habría entrado, por tanto, lo contamos como fallo.
- Solo pueden dar dos botes en campo defensivo para cruzar campo

Una posible variante podría ser jugar por parejas.

RECEPCIÓN EN CONTRATAQUE

Mucha gente me pide ejercicios que incluyan paso cero. Más que una tarea que incluya el gesto, debe ser el entrenador el que debe rascarse la cabeza para intentar incluirlo a su repertorio.

A mi entender, el paso cero, como el resto de acciones tecnicotácticas, no se puede aprender de cero durante un ejercicio a una velocidad muy alta.

Siempre lo comparo con un bebé que empieza a andar. Al principio le ponen de pie, después le agarran de la cintura. Más tarde solo le dan las manos, hasta el día que sin que nadie se dé cuenta al principio, el pequeñín empieza a andar, pero sigue cayéndose.

La metodología del paso cero es similar, sobretodo para aquellos (como a mí) que nos pilló pasados los 20 años.

Primero se debe explicar bien el concepto. Más tarde empezar a una velocidad lenta, e ir subiendo hasta hacerlo de forma innata. En este apartado os propongo mi metodología de enseñanza.

Ejercicios:

- 6) Pase para salida**
- 7) Pase para salida + disociar en finalización**
- 8) Control de balón a una mano**
- 9) Pasar el campo con un solo bote**
- 10) Rueda de Paso Cero**

6) Pase para salida

@coachperebcn



Conceptos

Paso Cero
Salida al contrataque
Finalización en carrera



Nivel

Todas las edades



Recursos

2 jugadores
1 balón

Desarrollo

Para hablar de paso cero, debemos tener claros algunos conceptos:

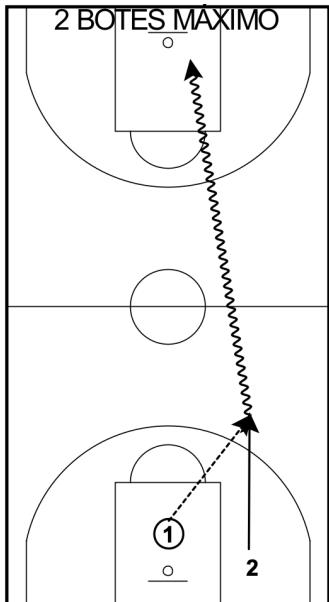
- Pie interior: Pie más lejano a línea de banda
- Pie exterior: Pie más cercano a línea de banda
- Pívote: Paso posterior a paso cero

Una vez claro esto, en el primer ejercicio, nos centramos en el paso cero en recepción. Más tarde vamos a ver cómo también podemos utilizarlo antes de una finalización.

Como hay mucha gente que no trabaja el paso cero, vamos a empezar por el principio, con el jugador recibiendo un pase de muy corta distancia.

Antes de nada, vamos a salir desde el poste bajo, para recoger un pase a unos 8 metros del aro, que para mi gusto, es donde debería recibir mi base para iniciar el contrataque.

La secuencia será la siguiente:



1. Mientras el balón está en el aire, doy pasos cortos para intentar recoger el balón con mi pie interior plantado en el suelo, y el exterior en el aire.
2. Recibo el pase intentando mantener el tren inferior mirando hacia el objetivo, y el tren superior girado hacia el balón para facilitar el control sin perder velocidad
3. Con el balón controlado y el pie interior en el suelo, paso a levantar el paso cero, y ahora realizo apoyo con el pie exterior (pívote) con el balón aun sin botar
4. Durante el pívote, he cambiado el balón del interior al exterior de mi cuerpo.
5. Antes de volver a pisar el suelo con pie interior, lanzo el balón al suelo con mi mano exterior

7) Disociación en la finalización

@coachperebcn



Conceptos

Paso cero
Salida al contrataque
Disociación



Nivel

Todas las edades



Recursos

2 jugadores
1 balón

Desarrollo

Disociar significa coordinar dos partes del cuerpo al mismo tiempo, jugando a diferentes ritmos.

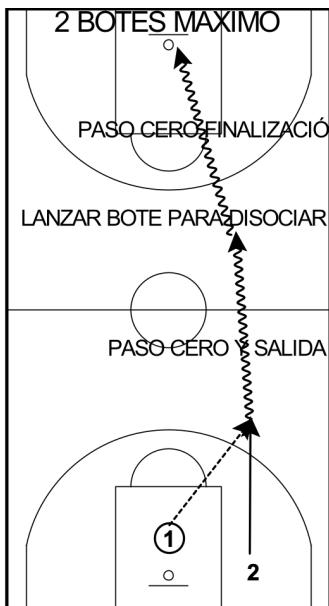
Yo me centro en la disociación pie-balón, durante la finalización.

Si se hace debidamente, el paso cero sale solo.

Cuando nos acercamos a la línea de tres puntos ofensiva, vamos a empujar el balón en largo para ganar espacio, y lo vamos a dejar unas décimas de segundo sin tener ningún contacto con él.

Mientras el balón avanza, damos unos pasitos cortos para preparar el pie exterior (normalmente) para finalizar la acción en bandeja (normalmente).

La secuencia será la siguiente:



1. Empujar balón por hemisferio frontal para perseguirlo posteriormente. Lanzar el balón a unos dos metros de nuestra posición inicial para ganar más espacio en el menor tiempo posible
2. Dar pasos cortos sin tener el control del balón para acercarse al esférico
3. Recoger el balón con el pie interior en contacto con el suelo, y el pie exterior al aire. Puede ser al revés para hacer eurostep o perdida de paso, pero yo hablo de finalización tradicional en dos apoyos para empezar a pillar el movimiento
4. Marcar los dos apoyos de la finalización (exterior e interior)
5. Finalizar

8) Control de balón a una mano

@coachperebcn



Conceptos

Recepción en carrera
Salida al contrataque
Disociación



Nivel

Todas las edades



Recursos

2 jugadores
1 balón

Esta recepción que vamos a practicar, tiene una dificultad bastante alta, pero al mismo tiempo, nos da una velocidad de salida muy alta.

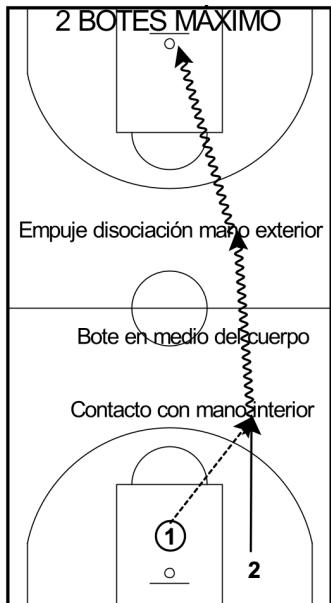
Trataremos de controlar el balón con mano interior, abriendo nuestra palma para tener un mayor control, y situaremosmos el esférico delante de nuestra carrera, con una acción similar al cambio de mano

Desarrollo

En esta acción tecnicotáctica, será indispensable girar nuestro tren superior orientado al balón, y dormir el esférico en nuestra palma, sin controlar la posesión por el hemisferio inferior del balón.

La secuencia será la siguiente:

1. Abrir la palma de la mano exterior, con el brazo extendido antes de recibir el balón
2. Al tener contacto con el balón, empezar a girar el tren superior para recuperar velocidad y apuntar al objetivo con la carrera
3. Con el balón controlado con mano interior, lanzarlo hacia adelante, con el mismo movimiento de disociación
4. El balón ha pasado por delante de nuestro cuerpo, simulando un cambio de mano desde la recepción, y ahora lo tenemos preparado para iniciar el contacto con mano exterior



9) Pasar el campo con un solo bote

@coachperebcn



Conceptos

2x2
Situación respecto al balón
Ayudas defensivas



Nivel

A partir de Mini



Recursos

4 jugadores
1 balón
1 pasador

En 2017, tuve la suerte de participar en el turno Infantil del Campus Elite Jove.

Era el primer verano con paso cero, y aquello parecía un laboratorio de ejercicios.

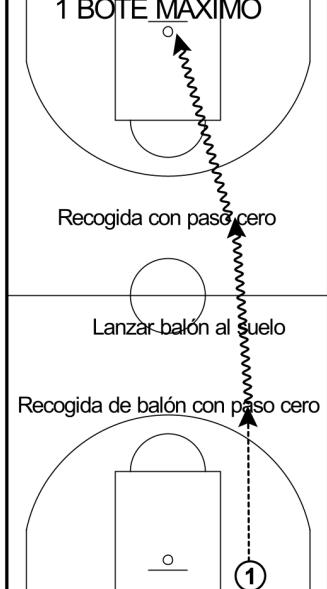
En uno de ellos, retaron a jugadores y entrenadores a pasar el campo con un solo bote mediante el paso cero de recogida de balón, y el paso cero de finalización

Desarrollo

Esta vez vamos a poner un jugador con balón en línea de fondo. Deberá coger carrerilla, porque es un ejercicio a máxima velocidad.

Solamente tendrá un bote para cruzar la cancha, pero podrá ganar metros mediante un autopase, que deberá tocar el suelo como máximo, en la línea de triple del campo defensivo

La secuencia será la siguiente:



1. Jugador lanza el balón para recogerlo a la linea de triple de campo defensivo
2. Paso cero con pie interior durante el agarre inicial del balón
3. Pivote con pie exterior y balón aun controlado sin ser lanzado al suelo
4. Levantamos paso cero. Tenemos pie exterior en el suelo y interior en el aire
5. Antes de que nuestro pie interior vuelva a contactar con el piso, lanzamos el bote con mano exterior
6. Disociamos hasta llegar a la linea de triple ofensiva
7. Agarramos el balón con pie interior plantado en el suelo (paso cero)
8. Marcamos los dos pasos de la finalización

Evidentemente, no haremos esto en un partido, pero para entender el movimiento y aplicarlo a máxima velocidad de ejecución, me parece un gran experimento.

10) 2x2 intro a coberturas

@coachperebcn



Conceptos

Paso Cero
Salida al contrataque
Resistencia



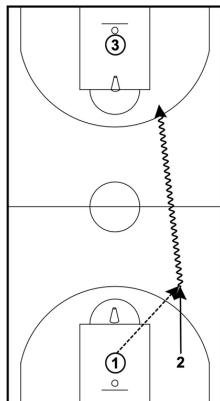
Nivel

A partir de Infantil



Recursos

Mínimo de 6 jugadores
Mínimo de 3 balones
2 conos

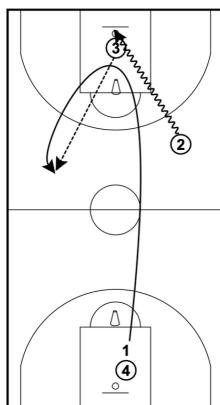


Desarrollo

Como he dicho anteriormente, mi norma preferida dentro del Minibasket, que me gustaría para FIBA, es que los árbitros no tocan el balón entre cambios de posesión, cosa que fomenta en gran parte el gustaría.

Como entrenadores tenemos que conocer esta regla, y aprovecharla para que nuestro equipo vuela. Sacar rápido se convierte en una prioridad en categorías de base.

Va a salir un equipo de fondo con el control del balón, mientras el rival espera en el fondo contrario.



Cuando el entrenador hace sonar su silbato, el portador del balón lo planta en el suelo y va a tocar con la mano la línea de fondo del equipo rival. Nuestro entrenador siempre pita cuando el equipo que lleva el balón está en su campo ofensivo.

A partir de ahí, el equipo que no tiene el balón lo recoge y se va a sacar rápido de la línea más cercana para aprovechar el momento de linea mientras el tercer defensor recupera.

CARRILES DE CONTRATAQUE

Con el tema de los carriles me he pillado los dedos muchas veces. Hay el eterno debate entre si hay 3 o 5 carriles, que prefiero no entrar ahora. Ahora bien, creo que todo entrenador/a que se proponga destacar por trabajar bien el contrataque, debe estructurar primero sus carriles.

En mi caso, siempre digo que hay 5 carriles:

- Central: Carril de los lento
- Semilateral (x2): Carril de balón
- Lateral (x2): Carril de los rápidos

En este apartado del Drillbook, voy a exponer el significado de los carriles de contrataque, y trabajarlos con mucho detenimiento.

Hablaré también de conceptos como "Fisherguard", muy de moda en la NBA ahora mismo. Se trata del base cazarebotes defensivos, muy atlético como Russell Westbrook.

También hablaré del famoso "Dunker Spot" de Grinnell College

Ejercicios:

- 11) Carril Semicentral**
- 12) Carriles Laterales**
- 13) Aleros en mismo carril**
- 14) Gestión del carril central**
- 15) 1-2-3-4-5**

11) Carril Semicentral

@coachperebcn



Conceptos

Salida de contrataque
Recepción en carrera
Bote de velocidad



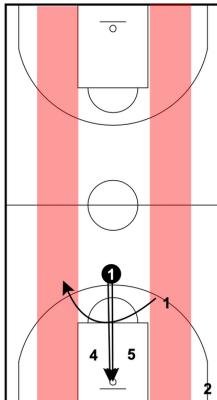
Nivel

A partir de Infantil



Recursos

2 jugadores
1 balón

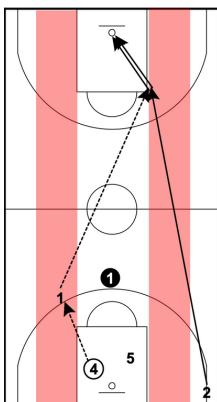


Desarrollo

Antes de nada, nos vamos a centrar en el papel de nuestro base. En este caso, le vamos a otorgar el papel de "fisheguard", sobretodo si es un base atlético, y con intuición para recoger rebotes.

Para mí, como antes tenga el balón nuestro base, mejor va a estar estructurado nuestro contrataque, y si puede recoger él ya el rebote defensivo, todo esto que tenemos ganado.

Fisheguard es un juego de palabras entre "Fisherman" (pescador) y "Guard" (base). Su traducción al castellano sería base pescador de rebotes. Muy gráfico.



Un ejemplo de este tipo de jugador en la NBA es Russell Westbrook. En su etapa en los Thunder, hacia esta curva pasando por tiro libre, sobretodo después de un triple rival lanzado. Muchos balones lanzados desde el triple rebotan al aro y van a esta zona del campo, así que si tenemos un base por allí, mi orden sería que se olvidara de bloquear el rebote, que eso está sobrevalorado. Nosotros queremos salir volando.

En este ejercicio, trabajamos no solo con los bases, sino con todo aquel jugador que dejamos salir botando en contrataque. Cuantos más jugadores tengamos en plantilla capaces de salir botando en condiciones, más fácil será encontrar un buen ángulo para dar el primer pase.

12) Carriles Laterales

@coachperebcn



Conceptos

Salida de contrataque
Recepción en carrera
Bote de velocidad



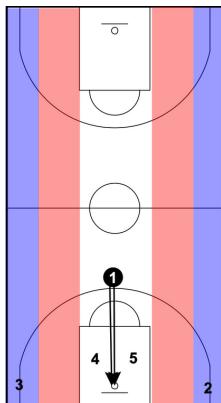
Nivel

A partir de Infantil



Recursos

3 jugadores
1 balón

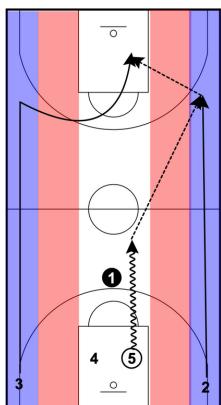


Desarrollo

Ahora pasamos a los carriles rápidos, donde los aleros pasarán gran parte de su tiempo en pista.

El espacio de carril lateral es el más estrecho de todos los carriles que planteamos, ya que es muy importante abrir la cancha para facilitar el spacing, el avance de los trailers, y la apertura de diagonales para tener un buen ángulo de pase.

En el caso de este ejercicio en concreto, pasa lo mismo que en el anterior. Todos los jugadores que creemos que pueden salir corriendo a alta velocidad, y tengan ventaja finalizando en carrera, o desde el tiro exterior, pueden utilizar los carriles laterales.



Vemos en este ejercicio, como un alero recibe del base en campo ofensivo, y el alero contrario le propone un corte Shuffle

13) Aleros en el mismo carril

@coachperebcn



Conceptos

Salida de contrataque
Recepción en carrera
Bote de velocidad



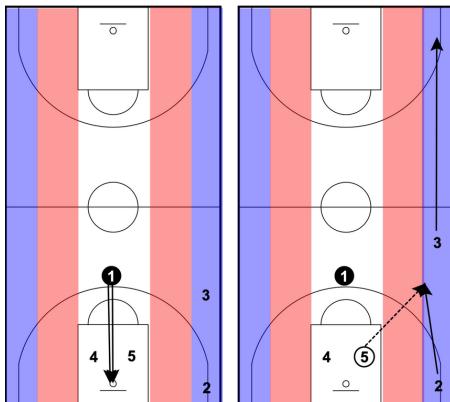
Nivel

A partir de Infantil



Recursos

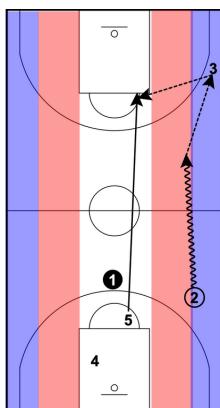
4 jugadores
1 balón



Desarrollo

Muy similar a la idea anterior, pero en este caso, por circunstancias de la anterior defensa, ambos aleros deberán correr por el mismo lado.

En este caso, más que un problema, será aun más sencillo, ya que podemos dar un pase en paralelo a la linea de banda, y facilitar más espacio a los jugadores que estén utilizando el resto de carriles.



En esta ocasión, añadiremos el primer jugador interior.

4 y 5 estarán luchando entre ellos para agarrar la posesión después del tiro de 1 negro. Como premio, el reboteador pasará al carril lateral o semilateral, y se unirá al ataque.

14) Gestión del carril central

@coachperebcn



Conceptos

Salida de contrataque
Recepción en carrera
Bote de velocidad



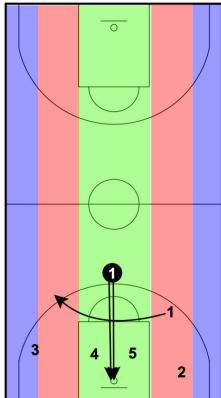
Nivel

A partir de Infantil



Recursos

5 jugadores
1 balón

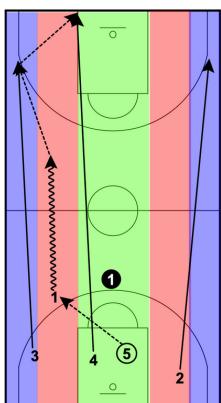


Ahora ya pasaremos a jugar con todo el equipo, y presentaremos el carril que nos falta, el central. En este carril van a pasar nuestros dos pivots.

No haremos diferencia entre 4 y 5, sino en reboteador y no reboteador. El que no controla el rebote tendrá que marcharse volando por el carril central, hasta llegar a ubicarse a la posición que llamaremos "Dunker Spot".

El jugador que capture el rebote, dará un pase a uno de nuestros exteriores, o incluso puede salir botando si tiene buen manejo de balón. Normalmente es el último en llegar al ataque.

Ahora vamos a explicar el significado de "Dunker Spot". El creador de este concepto, es la mitica universidad de Grinnell, que juega posesiones muy rápidas de contrataque. Dunker sería el "matador", el que se cuelga del aro, y "Spot" se traduciría como espacio o lugar. En resumen, el espacio del matador. Tiene mucho sentido porque intenta camuflarse entre la defensa, y al salir una ayuda, quedarse solo para anotar a placer o incluso machacar.



Este "spot" o espacio, es el metro y medio que hay entre el poste bajo y la línea de fondo. Algunas canchas aun conservan la antigua pista FIBA, donde la zona no es rectangular. Este triángulo rectángulo entre poste bajo y fondo, es el Dunker Spot. Jugamos por detrás del tablero a partir de este espacio.

En este ejercicio, ponemos el balón directamente en el Dunker, para jugar cualquier tipo de llegada. En el apartado de llegar jugando, vamos a analizar posibles continuaciones en transición.

15) 1-2-3-4-5

@coachperebcn



Conceptos

Salida de contrataque
Recepción en carrera
Bote de velocidad



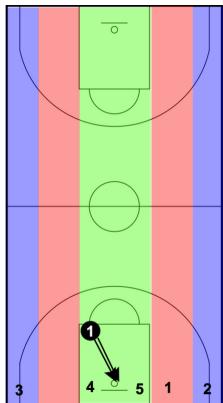
Nivel

A partir de Cadete



Recursos

5 jugadores
1 pasador / tirador
1 balón



En este ejercicio vamos a trabajar cinco salidas al contrataque consecutivas, donde va a finalizar una vez cada jugador de nuestro equipo.

Vamos a empezar con los jugadores colocados en linea de fondo. Un jugador de descanso va anotar una bandeja, y el equipo se activará para sacar rápido y jugar la primera oleada de contrataque.

Depende del nivel de nuestro equipo, el entrenador puede plantear un número mínimo y máximo de pases dentro del ejercicio. Siempre intentando que haya un mínimo de dos pases en cada oleada.

Vamos a repasar posibles finalizaciones para cada posición de juego, a modo de ejemplo. Cada oleada jugará 5 pistas (3 ida y 2 vuelta)

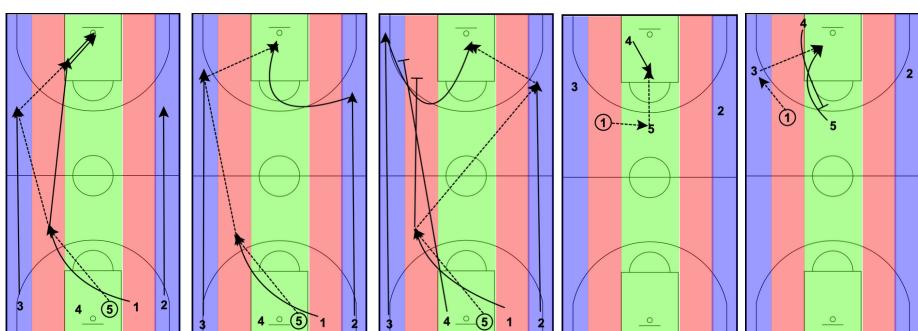
1

2

3

4

5



LLEGAR JUGANDO

Llegar jugando o Jugar llegando. Nunca sabré como se llama del cierto. El hecho es que según en que parte de España le llaman diferente. En mi caso, "Llegar jugando", que representa el paso de contrataque a transición sin necesidad de marcar sistema.

Este apartado es íntegramente táctico. Vamos a hablar de conceptos americanos como el "Hammer", el corte "Shuffle", "Clear", "High-Low"...

Deberemos tener jugadores muy trabajados tácticamente para entender lo que proponemos. Mi norma principal es que el balón siempre manda, y en función de lo que haga el balón, los cuatro jugadores restantes lean el juego y dan salidas al ataque. Si fuera al contrario, y el balón tuviera que adaptarse al movimiento sin balón, sería más complicado a mi entender.

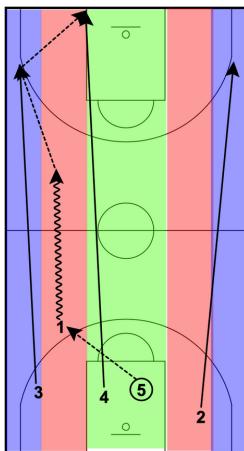
Estas propuestas empezaría a utilizarlas a final de categoría Cadete. No son mis sistemas, pero utilizo conceptos similares

Propuestas:

- 16) Balón a interior de Dunker Spot**
- 17) Balón a interior de 8 metros**
- 18) Balón exterior hacia foco interior**
- 19) Inversión desde Dunker Spot**
- 20) Llegada con 21 Entry**

16) Balón a interior de Dunker Spot

@coachperebcn

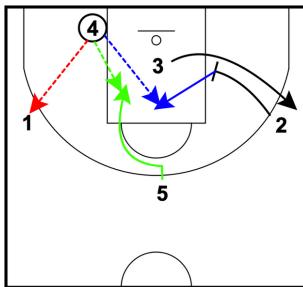
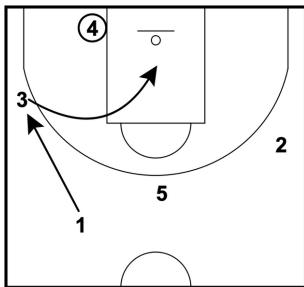


Anteriormente ya he definido el concepto Dunker Spot, pero lo repito por si alguien se salta los ejercicios del principio. Dunker Spot es el espacio entre poste bajo y línea de fondo, jugando por detrás del tablero para generar spacing.

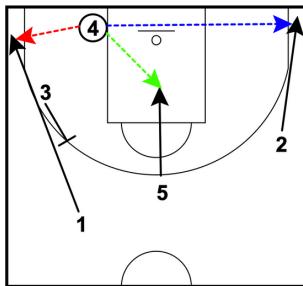
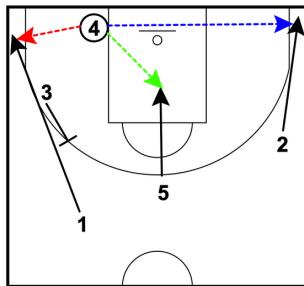
En mi idea de transición, el pivot que no recoge el rebote se ubica en esta posición.

En la primera opción, hacemos llegar el balón a poste bajo, y el pasado ofrece un corte Shuffle para recibir. A partir de ahí hay múltiples opciones.

En la segunda opción propongo un Split, es decir que el alero pasador a poste bajo ponga un bloqueo indirecto al otro exterior para generar movimiento en nuestra ofensiva.



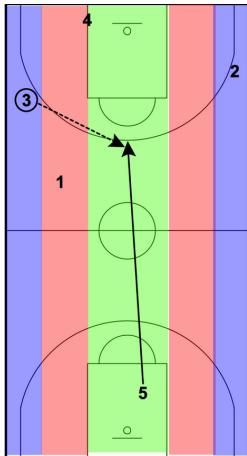
OPCIÓN SHUFFLE CUT



OPCIÓN SPLIT

17) Balón a interior de 8 metros

@coachperebcn

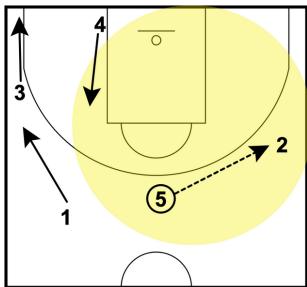


Ahora nos centramos en hacer llegar el balón al otro jugador interior, que no es el más grande, ni el 5, ni nada de esto, sino el que ha recogido el rebote.

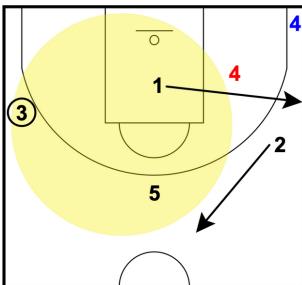
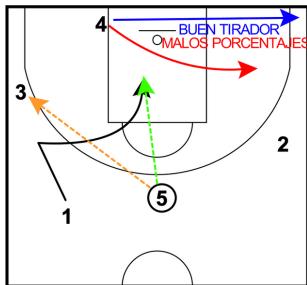
Este jugador correrá por el centro de la pista, y recibirá el balón. Cada vez hay más jugadores interiores más hábiles, y no debemos tener miedo a dar algún triple central a este jugador, o dejar que se juegue la posesión llegando desde la carrera.

En la primera opción simplemente cambiamos el balón de lado, y tenemos un aclarado por parejas

En la segunda, jugamos la puerta atrás Clear (despejar). Nuestro base libera para jugar parejas en el mismo lado de recepción del jugador interior



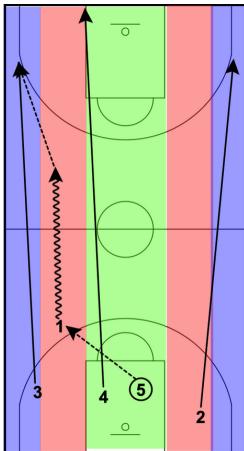
INVERSIÓN + PAREJAS



CLEAR + PAREJAS

18) Balón exterior hacia foco interior

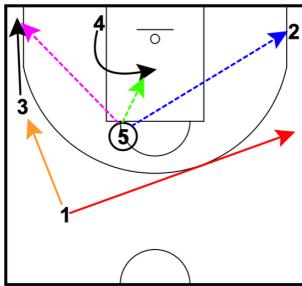
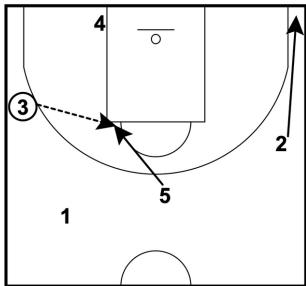
@coachperebcn



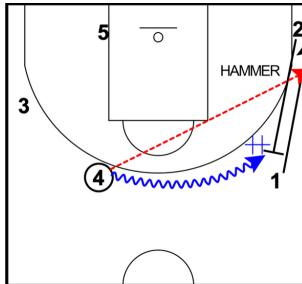
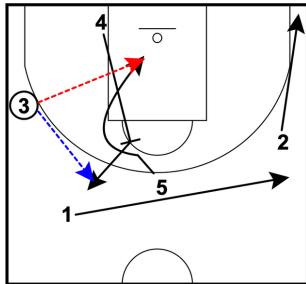
En esta situación, nuestro objetivo sigue siendo buscar una ventaja interior, pero en esta caso, no damos el balón a la primera a nuestros interiores, sino que dejamos que trabajen para ganarse una ventaja aun más grande que la inicial.

En la primera acción, jugaremos un a situación de faro. En el último Mundial de 2019, España jugó bajo este sistema, dando mucho balón a Marc Gasol para que organizara desde el poste alto. Con un pivot inteligente y buen pasador, y un equipo que trabaje bien sin balón, puede ser una muy buena propuesta. High Low se refiere más a la conexión entre pivots (pase verde).

En la segunda acción, nuestros interiores juegan un bloqueo ciego. Pensando que el defensor viene en balance defensivo, que se encuentre un bloqueo le puede despistar.



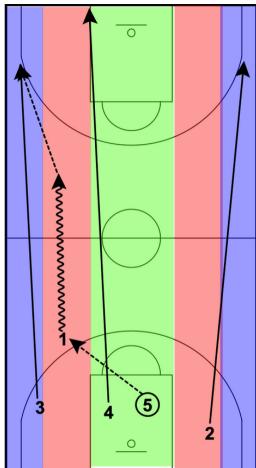
HIGHLOW(FARO).



BACKSCREEN

19) Inversión desde Dunker Spot

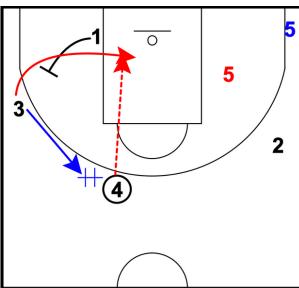
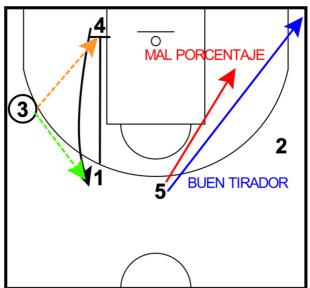
@coachperebcn



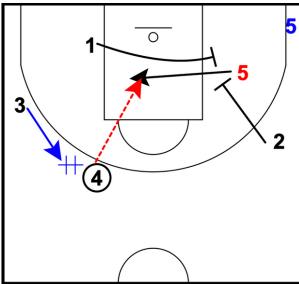
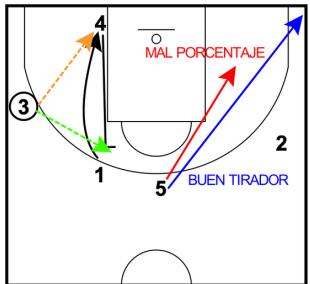
En esta acción, también hay un intercambio entre interiores, pero más enfocado a jugar para los aleros.

En la primera acción, pese a que no se trata del concepto tradicional de Zipper (Pin Down + Bloqueo Central), lo nombré así porque tiene un objetivo muy parecido. Nuestro 4 va a recibir un bloqueo indirecto vertical para aclarar el poste bajo. Puede ser una buena opción para postear a un base de físico inferior, o de atacar el cambio del rival (Mismatch).

En la segunda acción, creo que no hace falta explicar lo que es un bloqueo UCLA, uno de los indirectos más usados en formación. Lo podemos continuar con un Flex o Screen the Screener (STS)



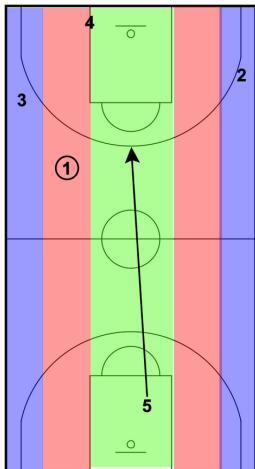
ZIPPER / BACKSCREEN



UCLA

20) Llegada con 21 Entry

@coachperebcn

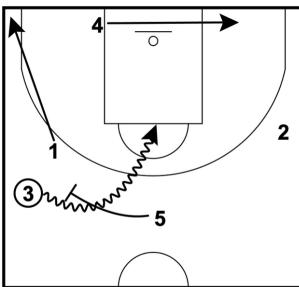
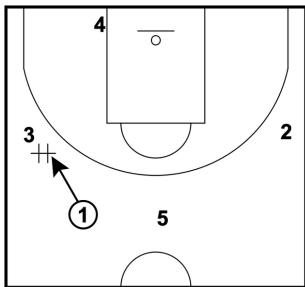


Este movimiento se nos hace muy extraño en Europa, pero es una de las transiciones más usadas en la NBA, sobretodo hace unos cinco años, donde todos los equipos tenían algún inicio con 21 Entry.

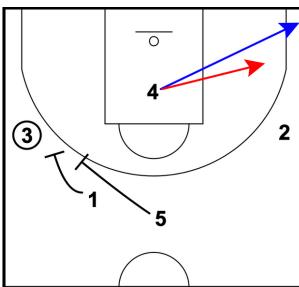
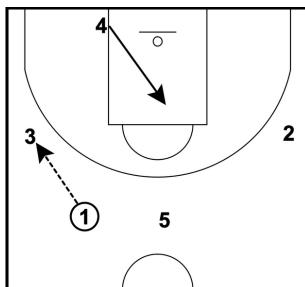
Puede utilizarse entre exteriores para obtener una primera ventaja definitiva rápida. Si nos cambian o se despistan, el base puede penetrar hacia canasta.

En la primera opción, jugamos un mano a mano sobre bote (DHO). El base deja el balón al exterior más cercano a su carrera, y ocupa espacio de córner como continuación. El pivot llega y pone un bloqueo central.

En la segunda acción, solo cambio el primer mano a mano entre exteriores, que se convierte en un segundo bloq. directo.



DHO



DOBLE BLOQUEO

FINALIZACIÓN EN CONTRATAQUE

En este apartado, quiero volver hasta donde todo empezó. En diciembre de 2019, me planteaba redactar mi primer libro de ejercicios. Parecía una locura, 40 ejercicios del tirón sobre un mismo aspecto del juego...

Lo que creía que dominaba más en aquellos entonces, eran los ejercicios de toma de decisión. Así que me puse a redactar.

Por el camino me dejé alguno, que ahora recupero, enlazándolo con la importancia de saber escoger bien entre el vario repertorio de finalizaciones.

Por eso, estos ejercicios se centran en la finalización cerca de canasta, la gran mayoría con algún contacto o dificultad añadida, y con una gran carga de lectura y toma de decisión durante la ejecución.

Ejercicios:

- 21) 1x1 con elección de pista**
- 22) Rueda de entradas con activación**
- 23) Finalización sobre rectificado**
- 24) Pase y corte con decisión**
- 25) 3x2 con tiempo limitado**

21) 1x1 con elección de pista

@coachperebcn



Conceptos

Salida al contrataque
Toma de Decisiones
Finalización en contacto



Nivel

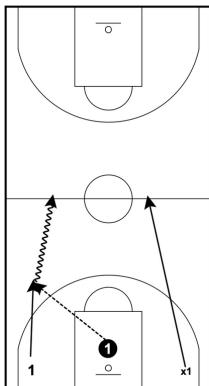
A partir de Mini



Recursos

2 jugadores
1 balón
1 pasador

Desarrollo

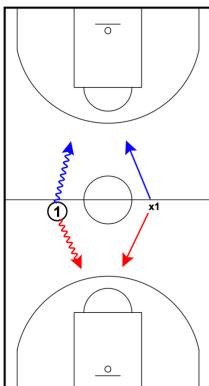


En este ejercicio, vamos a trabajar una salida en contrataque desde pase central, que nos puede servir por seguir practicando el primer paso de salida, con recepción en paso cero o sin control.

Cuando el ataque decide empezar, sale un defensor del córner contrario.

El jugador que recibe el balón, cuando llega a medio campo, decide si quiere continuar hacia el aro contrario (opción azul), o dar la vuelta y atacar el aro donde ha iniciado la carrera (opción roja).

El defensor tendrá que adaptarse e intentar impedir que el atacante anote canasta



22) Rueda de entradas con activación

@coachperebcn



Conceptos

Calentamiento
Finalización en contacto
1x1



Nivel

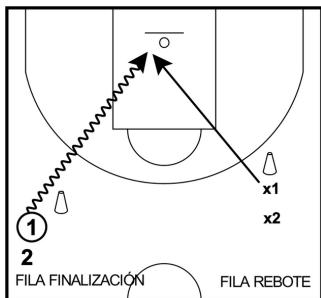
A partir de
Benjamín / Pre-mini



Recursos

Mínimo de 4 jugadores
1 balón
2 conos

Desarrollo



Este ejercicio pretende cambiar la forma tradicional de rueda de entradas durante el calentamiento, haciéndolo más activo, y con una similitud más grande a las finalizaciones de contraataque durante un partido.

Vamos a poner un cono pegado a la línea de tres puntos, a la altura de 45º, que será la fila de rebote

A 9 metros del aro, vamos a poner una fila con balón, solo en el primer jugador de la cola.

El balón saldrá para anotar una bandeja, y el defensor tratará de impedirlo. Solo hay un intento, y no hay rebote ofensivo.

Una vez el atacante tira, se va rápidamente a chocar la mano de la fila de rebote para activar al defensor

El reboteador pasa tan rápido como puede a la fila de finalización. Cuando recibe el segundo atacante (2), no hará falta que espere al defensor, puede anotar directamente



23) Finalización sobre rectificado

@coachperebcn



Conceptos

Salida al contrataque
Finalización
1x1



Nivel

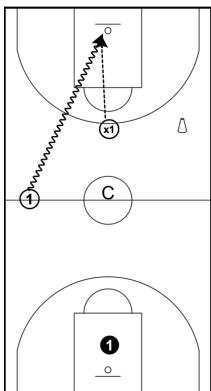
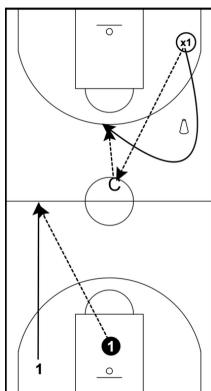
A partir de Infantil



Recursos

Mínimo de 2 jugadores
1 pasador
1 entrenador
1 cono

Desarrollo



En esta tarea, vamos a intentar desestabilizar al atacante, lanzándole un balón mientras finaliza, para intentar tocar el balón y echarlo del aro.

Antes de esto, vamos a preparar el ejercicio. Necesitamos que nos ayuden dos personas: un pasador, y un entrenador como poste repetidor.

El atacante (1), saldrá de línea fondo contraria al aro donde se finaliza. Recibirá una pase en carrera de 1 negro, para acabar en el aro contrario de donde viene.

En el otro fondo, un defensor intentará desestabilizarle, tras pasar el balón al C, y dar la vuelta al cono. C le va a devolver el balón y tendrá que apuntar en carrera para echar el balón de la trayectoria del aro.

El atacante podrá fintar o hacer un rectificado en el aire

24) Pase desde centro y corte

@coachperebcn



Conceptos

Finalización en contrataque
Pasando y cortar
Paso cero en la finalización



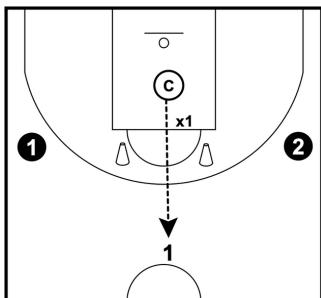
Nivel

A partir de
Alevín / Mini



Recursos

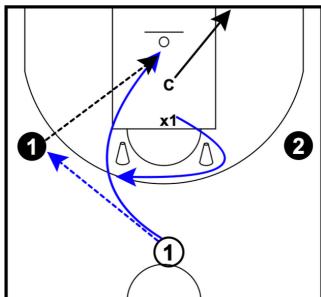
2 jugadores
2 pasadores
1 entrenador
1 balón



Desarrollo

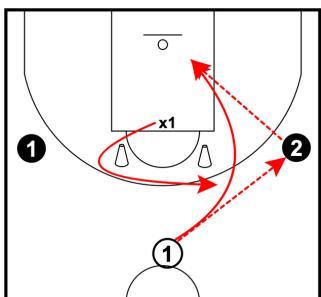
El entrenador empezará con el balón en el centro de la pintura. Delante suyo, sin ver el balón, tendrá un defensor con los pies activos, preparado para salir.

Cuando el entrenador pase al jugador atacante, este rápidamente elegirá una banda para pasar, y dará un corte para recibir, por el exterior de uno de estos conos.



El defensor deberá pasar por el lado contrario, y posteriormente intentar anticiparse al corte del atacante.

El defensor no podrá pasar por en medio de los conos, y el atacante no podrá botar cuando reciba el balón.



El atacante puede usar el paso cero, y marcar los dos apoyos de finalización posteriormente, para ganar más espacio.

25) 3x2 con tiempo limitado

@coachperebcn



Conceptos

Desventaja defensiva
Toma de decisiones
Finalización en contrataque



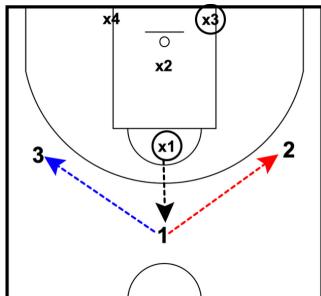
Nivel

A partir de
Alevín / Mini



Recursos

5 jugadores
1 balón
1 pasador



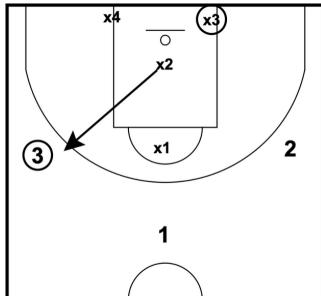
Desarrollo

Vamos a jugar una ventaja de 3x2, con solo 4 segundos de margen desde el primer pase hasta el tiro.

Necesitamos un entrenador que controle la cuenta atrás.

El ataque deberá mover rápido el balón, trabajar sin posesión, y dar pocos pases para anotar rápido

La rotación será hacia la izquierda (1 - 3 - x4 - x3 - 2)



SUPERIORIDAD OFENSIVA

En este apartado, vamos a intentar ser rápidos gestionando nuestra ventaja, porque la defensa no pueda recuperar.

Eloy Acedo, entrenador de Copa Catalunya y ayudante de la Selección Catalana Mini Femenina, dijo que para ellos empezar un contrataque era como subir al AVE.

El AVE, es el tren de alta velocidad de España, y querían hacer la comparación con este transporte que se pone a más de 350km/h.

Pero al mismo tiempo, me habló de unas siglas que me fascinaron:

- Amplitud
- Velocidad
- Eficiencia

AVE

Ejercicios:

26) Futbolín

27) Salida lanzada

28) 3x3 continuo con activación

29) 4x3 + anotador

30) 4x4 con colores

26) Futbolín

@coachperebcn



Conceptos

Contrataque
Balance defensivo
Juego por espacios



Nivel

A partir de Infantil



Recursos

Mínimo de 8 jugadores
1 balón

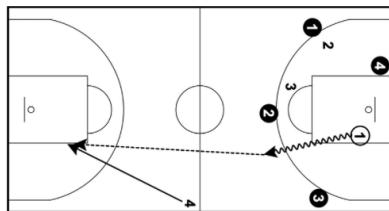
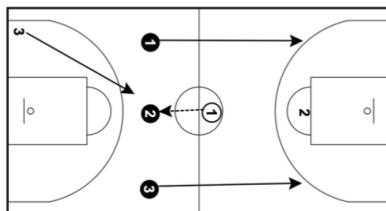
Preparación

- Tres atacantes en línea, como una barra de futbolín, colocados fuera del círculo del medio campo (equipo negro 1, 2, 3)
- Un defensor en tiro libre (2), otro en el medio campo con balón (1), y un tercer jugador pisando línea de fondo de la canasta contraria (3)
- Colocamos dos jugadores más para la vuelta. Atacante (4) en medio campo, y defensor (4 negro) en la línea de fondo donde se produce la acción.

Desarrollo

Defensor con balón pasa al atacante que él decida, y así empieza el ejercicio. En este momento, número 3 puede empezar su balance defensivo, para ayudar al 3x2 que se produce durante su ausencia. (ida)

Cuando haya canasta, o el equipo blanco capture el rebote defensivo, el cuarto jugador puede empezar su carrera y recibir. También lo hace el cuarto jugador negro, que puede bajar a defender, con el ejercicio convertido en un 4x4 (Vuelta).



27) Salida lanzada

@coachperebcn



Conceptos

Contrataque
1x1
2x2



Nivel

A partir de Mini



Recursos

Mínimo de 8 jugadores
2 balones
1 entrenador

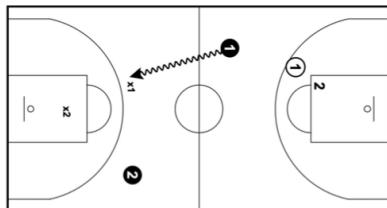
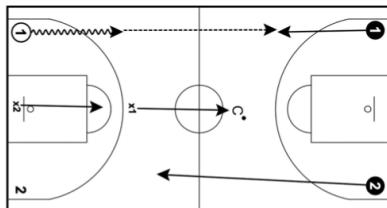
Preparación

- Dos jugadores en cada esquina contraria, ejercerán como jugadores atacantes (1 y 2 negro)
- Un jugador en 6,25 y otro en línea de fondo, que serán los defensores (x1 y x2).
- Dos jugadores más en cada esquina, son los pasadores (Círculo 1 y 2)

Desarrollo

Sale jugador con balón (Círculo 1) para pasar en carrera al jugador atacante (1 negro). Al mismo tiempo salen sus compañeros sin balón (2 y 2 negro). La defensa también se activa. Defensor más avanzado (x1), deberá pisar fuera del círculo de medio campo, y ir a defender. Defensor de fondo (x2), tendrá que pisar el tiro libre, antes de bajar a defender (Secuencia 1)

Los pasadores (1 y 2), irán a jugar un 1x1 con el balón que tire el entrenador (C), situado en el centro del campo. El resto de jugadores, va a jugar un 2x2 con handicap defensivo.



28) 3x3 continuo con activación

@coachperebcn



Conceptos

- Superioridades
- Salida al contrataque
- Balance defensivo



Nivel

A partir de Infantil



Recursos

Mínimo de 10 jugadores
1 balón
4 conos

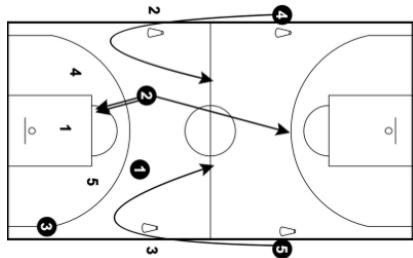
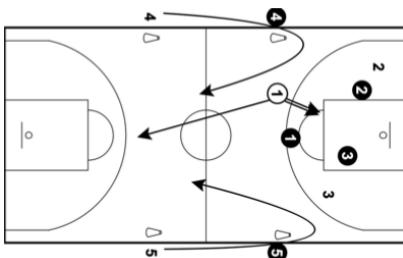
Preparación

- Hacemos dos equipos de cinco jugadores: equipo blanco y equipo negro
- Tres de los integrantes del equipo blanco, van a empezar atacando, uno de ellos con el balón en su haber.
- Tres integrantes del equipo negro, van a empezar defendiendo.
- Dos integrantes de cada equipo, empiezan al lado de los conos colocados a 9m de aro. Empezarán en la pista contraria de donde ataca su equipo.

Desarrollo

Sale jugador con balón (Círculo 1) para pasar en carrera al jugador atacante (1 negro). Al mismo tiempo salen sus compañeros sin balón (2 y 2 negro). La defensa también se activa. Defensor más avanzado ($\times 1$), deberá pisar fuera del círculo de medio campo, y ir a defender. Defensor de fondo ($\times 2$), tendrá que pisar el tiro libre, antes de bajar a defender (Secuencia 1)

Los pasadores (1 y 2), irán a jugar un 1x1 con el balón que tire el entrenador (C), situado en el centro del campo. El resto de jugadores, va a jugar un 2x2 con handicap defensivo.



29) 4x3 + anotador

@coachperebcn



Conceptos

- Superioridades
- Salida al contrataque
- Balance defensivo



Nivel

A partir de Mini



Recursos

Mínimo de 8 jugadores
2 balones
2 conos
1 entrenador

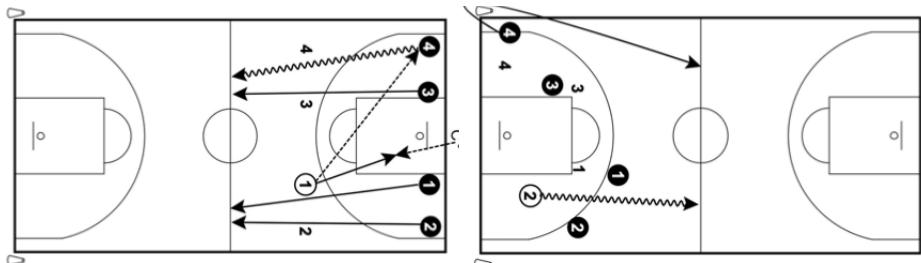
Preparación

- Hacemos dos equipos de cuatro jugadores: equipo blanco y equipo negro
- El equipo blanco va a empezar defendiendo, uno de ellos con balón
- El equipo negro está situado en la línea de fondo, dos en esquina, y dos en poste bajo
- Tenemos al entrenador con balón debajo de canastaEn el campo contrario, ponemos dos conos fuera de la pista

Desarrollo

Jugador blanco con balón, pasa a uno de los cuatro del equipo negro. Justo cuando pasa, el equipo negro sale en contrataque de 4x3 para finalizar. El jugador que ha pasado, recibe de entrenador para finalizar en carrera e incorporarse a la defensa (ida).

Cuando el equipo negro finaliza su ataque, y hay canasta o rebote defensivo, uno de los cuatro negros que han atacado, va a dar una vuelta a uno de los conos, y se incorpora a la defensa de 4x3. El propio equipo defensor (negro) decide que jugador da la vuelta al cono, mediante la comunicación (Vuelta).



30) 4x4 con colores

@coachperebcn



Conceptos

Superioridades
Reacción
Balance defensivo



Nivel

A partir de Cadete



Recursos

Mínimo de 8 jugadores
1 balón
8 conos (de 4 colores)
1 entrenador

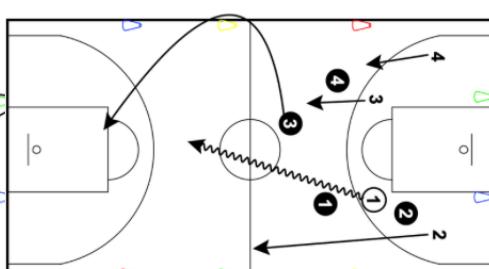
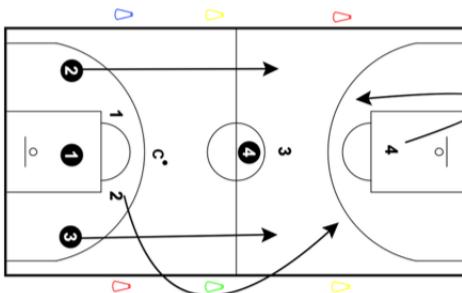
Preparación

- Hacemos dos equipos de cuatro jugadores: equipo blanco y equipo negro
- Colocamos 8 conos, 4 de diferente color en campo defensivo, y 4 más en campo ofensivo.
- Equipo negro empieza atacando, con un reboteador (1), dos jugadores en los carriles de contrataque (2 y 3), y un cuarto jugador avanzado (4)
- Equipo blanco defenderá. Con dos jugadores en poste alto (1 y 2), un tercer jugador a la altura de medio campo (3), y un cuarto en tiro libre (4)
- Entrenador con balón en el triple central, tirará a canasta. Otro entrenador, desde fuera del campo gritará un color.

Desarrollo

Entrenador tira, y el otro entrenador comunica un color durante el tiro. Dos defensores van a dar la vuelta al cono del color indicado, y se incorporarán a la defensa. 1 y 2 decidirán quién de los dos vuela (el que esté más cerca), y los de campo ofensivo (3 y 4) harán lo mismo. Equipo negro atacará 4x2+2 (ida).

Una vez equipo blanco recupera la posesión, un miembro del equipo negro, da la vuelta a un cono y se incorpora a la defensa. Será el mismo cono que el entrenador ha indicado al principio del ejercicio. Se tienen que acordar (vuelta)



PISTONS

Cada uno le llama a las cosas como quiere. Lo mismo pasa con los diferentes ejercicios de baloncesto.

Hay gente que verá este ejercicio y dirá que se llama suicida, infinito, ocho... Pero lo que si es verdad, es que esta tarea que os voy a presentar a continuación, es como el Shell Drill que comenté en mi pasado Drillbook de defensa. Todo entrenador, sea cuál sea el nivel de su equipo, tiene alguna adaptación añadida a su batería de ejercicios.

En mi caso, es un poco diferente, ya que elimino las bandas, conservo los carriles, y intento que haya pase de salida después de rebote defensivo para que, a mi entender, sea más parecido a la salida de contrataque de un partido.

Antes de nada, agradecer a Xavi Pardina y David Planas que me enseñaran este ejercicio. Yo solo lo he copiado y adaptado.

Ejercicios:

- 31) Pistons de 8**
- 32) Pistons de 12**
- 33) Pistons con salida en carrera**
- 34) Pistons SOS**
- 35) Pistons sobre trailer**

31) Pistons de 8

@coachperebcn



Conceptos

Carriles de contrataque
Superioridades
Balance defensivo



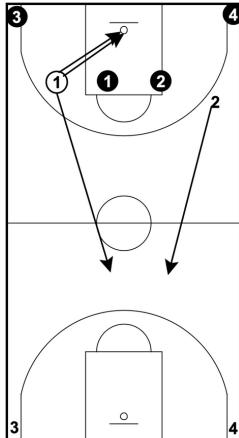
Nivel

A partir de Infantil



Recursos

Mínimo de 8 jugadores
1 balón



Desarrollo

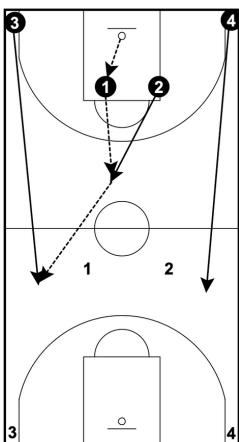
Empezamos haciendo dos equipos, que van a situarse uno en cada fondo, a excepción de las dos primeras parejas que van a jugar el 2x2 inicial, que se colocan al centro del campo. Los dos jugadores (o mas) de ambos equipos que no participan en el primer ataque, se colocan uno en cada corner.

Hay un 2x2 inicial, atacando el equipo que consigue la primera posesión. Al final del ataque, el equipo que ha tirado o perdido la posesión, baja a hacer el balance defensivo.

El jugador que ha recuperado la posesión, pasa el balón a su compañero de defensa, obligatoriamente fuera de la pintura (para ganar tiempo y espacio en el contrataque), y este pasa a uno de los dos jugadores que sale corriendo por la banda (obligatoriamente a campo ofensivo, para ganar tiempo y espacio en el contrataque).

La rotación es simple, atacar-defender-descansar, pero los jugadores que descansan nunca cambian de campo.

El marcador puede jugarse a rondas de 9 puntos (para obligar al triple), y se puede restar a los que no cumplen las normas de pase fuera de pintura o segundo pase a campo ofensivo



32) Pistons de 12

@coachperebcn



Conceptos

Carriles de contrataque
Superioridades
Trailer



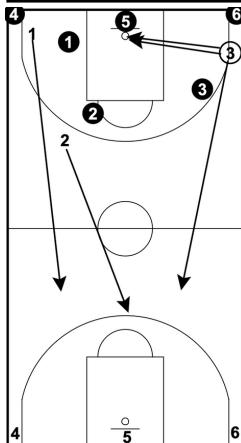
Nivel

Final de Infantil



Recursos

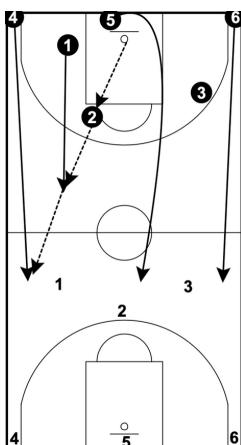
12 jugadores
1 balon



Desarrollo

El anterior ejercicio estaba pensado para hacer entrenar con ritmo a equipos de pocos jugadores. En este tenemos refuerzos y contamos con hasta doce en plantilla.

Vamos a hacer lo mismo, y dividirlos en dos equipos de seis. Tres representantes de cada equipo emplean a medio campo para jugar la primera posesión, mientras los tres del equipo que descansan se ubican en los fondos (siempre en el mismo fondo, no hay cambio de equipo). Intentaremos poner al pivot en el carril central, pero si lo hacemos con infantiles, yo al menos no especializaría aun por posiciones de juego.



Seguimos la misma rotación del ejercicio anterior. Al haber cambio de posesión, equipo que la pierde hace balance, y el que la recupera, pasa a uno de los dos defensores, y posteriormente en campo ofensivo a uno de los de jugadores de banda.

Este ejercicio es muy bueno para introducir la figura del trailer, es decir, el jugador "grande" que llega corriendo por el carril central. Intentaremos que reciba siempre a ocho metros, en carrera para finalizar en bandeja, o en "dunker spot" para abrir campo y distribuir desde el poste bajo.

33) Pistons con salida en carrera

@coachperebcn



Conceptos

Superioridades
Primer bote de contrataque
Bote ganador
Bote de velocidad



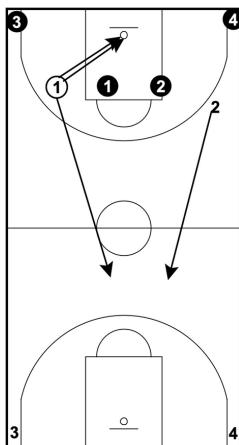
Nivel

Final de Infantil



Recursos

Mínimo de 8 jugadores
1 balón



Desarrollo

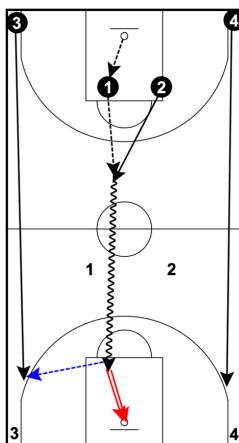
Seguimos avanzando con la dinámica Pistons. Esta vez, volvemos al ejercicio de 2x2, es decir, con un mínimo de 8 jugadores para empezar la tarea.

Volvemos con la disposición inicial de 2x2 en el centro del campo, y dos jugadores en cada fondo. El principal cambio que vamos a introducir en este ejercicio, es dar privilegios al jugador que recibe el primer pase tras recuperación o perdida atacante.

Tras la primera posesión, el jugador que recupera el balón, pasa a un exterior, que sale botando junto a los dos jugadores de la banda, y cuando suelte el balón, deberá volver a la fila de descanso.

Algunas normas que le pondremos al conductor del balón son las siguientes:

- Máximo dos botes antes de soltar el balón
- Una vez soltado el balón no puede volver a recibir
- Cuando pasa el balón, espiranta en balance defensivo hasta su fila de descanso
- Puede finalizar si puede pasar el campo con dos botes



34) Pistons SOS

@coachperebcn



Conceptos

Superioridades
Salida al contrataque
Balance defensivo
Comunicación defensiva



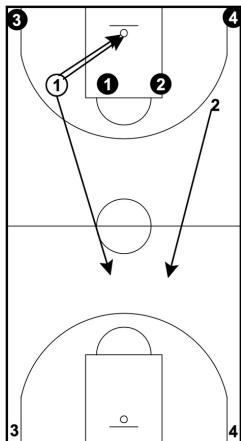
Nivel

A partir de Cadete



Recursos

Mínimo de 8 jugadores
2 balones



Desarrollo

Seguimos con las mismas normas que en el ejercicio 33, pero ahora le vamos a aplicar un poco de estrategia y comunicación defensiva.

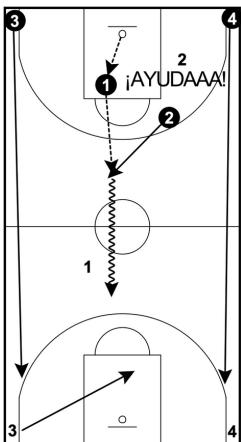
En el balance defensivo, puede que algún jugador no aguante el ritmo debido al cansancio, o simplemente se haya quedado atrás y no haya hecho un buen balance.

Este jugador podrá gritar "ayuda", y uno de los dos de las bandas le podrá sustituir en la defensa del balance.

Pero eso no va a ser durante todo el ejercicio, ya que no queremos fomentar la falta de esfuerzo defensivo, al menos en mi equipo. Así que cada equipo solo podrá hacerlo tres dos veces durante la ronda.

Los defensores tendrán que utilizar bien sus cartas, y gritar ayuda en un momento de caos defensivo absoluto.

Después de defender, el jugador que ha pedido la ayuda, va a cambiar su rol con el jugador que ha ayudado, colocándose de este modo a la banda, para salir en la siguiente oleada.



35) Pistons sobre trailer

@coachperebcn



Conceptos

Superioridades
Reacción
Balance defensivo



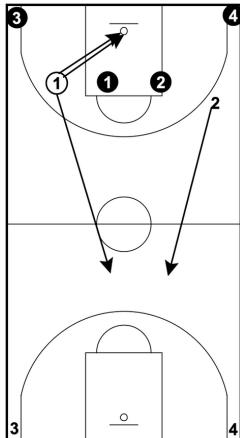
Nivel

A partir de Cadete



Recursos

Mínimo de 8 jugadores
1 balón



Desarrollo

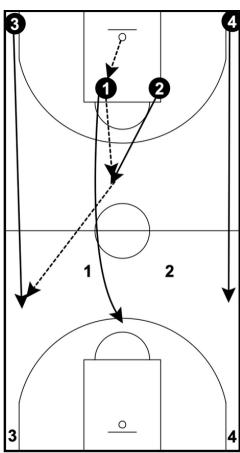
Ejercicio similar al numero 33, pero esta vez, no se incorporara al ataque nuestro primer receptor, sino el jugador que ha recuperado el balón o recogido el rebote defensivo.

Este ejercicio tiene un importante trabajo de cardio para nuestros jugadores interiores, ya que tendrán que hacer un mínimo de dos pistas por intervención.

Vamos a empezar como siempre con el 2x2 inicial, intentando emparejar un interior con un exterior en cada pareja.

Finalizada la primera posesión, el jugador que agarra el rebote, pasa y corre por el carril central. Tendrá 4 segundos (contados por nuestro delegado) desde que suelte el balón, hasta que se tenga que retirar a la fila de descanso.

Durante su vuelta a la fila de descanso, no puede participar en la defensa del equipo.



EJERCICIOS CONTINUOS

Pretemporada, periodo transitorio, calentamiento, como mantenimiento... Siempre es bueno tener alguno de estos ejercicios infinitos en tu repertorio, no solo por el hecho de ayudar a mejorar el contrataque, sino porque con ellos también trabajas aspectos condicionales como la resistencia.

Es verdad que hay alguno que puede hacer que los jugadores estén tan confusos que se hieren a si mismos. Las rotaciones son complicadas, y requieren concentración. Pero una vez entendidos, pueden ayudar muchísimo.

Para subir el ritmo de tu equipo durante estos ejercicios, añade objetivos a cumplir en un tiempo limitado, siempre que las cargas te lo permitan.

Ejercicios:

- 36) Diagonales infinitas**
- 37) Tres pistas**
- 38) 2x0 competitivo**
- 39) 4 pistas para 4**
- 40) 3x3 activando a defensa**

36) Diagonales infinitas

@coachperebcn



Conceptos

Salida de balón
Pase de contrataque
Finalización ambas manos



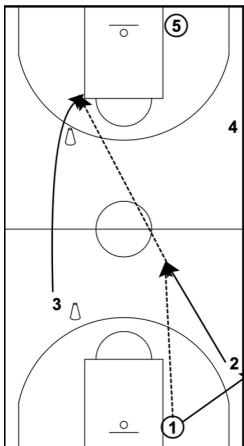
Nivel

A partir de Infantil



Recursos

Mínimo de 6 jugadores
2 conos
3 balones



Desarrollo

Este primer ejercicio, tiene como objetivo la salida de balón después de rebote o canasta.

El jugador de banda (2) simula ser nuestro base, y recibirá en diagonal para pasar a (3), que simula el jugador en carrera que finalizará la acción.

Tal y como pasa 1, se coloca en la banda para hacer la función de 2.

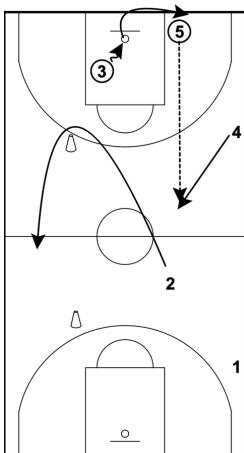
El jugador que finaliza (3), se va a quedar debajo de aro, en la posición que ocupa nuestro jugador 5.

Una vez nuestro jugador 2 ha pasado al que finaliza (3), este hará su función, y por tanto dará la vuelta a su cono más próximo tras pasar, y recibirá para finalizar de derechas en el aro contrario.

Antes, el jugador con balón (5), habrá pasado en carrera al jugador que tira la diagonal (4), y pasará a ocupar su posición en la banda.

Justo cuando pasa 4, ya se va a dar la vuelta al cono.

Este ejercicio se puede realizar con un mínimo de 6 jugadores.



37) Tres pistas

@coachperebcn



Conceptos

Salida de balón
Pase de contrataque
Finalización ambas manos



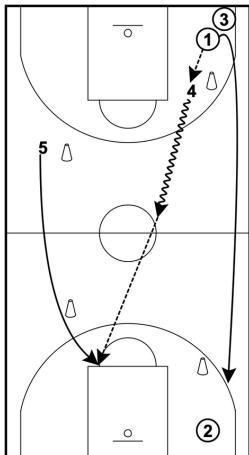
Nivel

A partir de Infantil



Recursos

Mínimo de 7 jugadores
4 conos
4 balones



Desarrollo

Esta tarea tiene como objetivo mejorar en resistencia. Si queremos que nuestros equipos jueguen con un ritmo alto, tendremos que acostumbrarles a que jueguen tres o más pistas al máximo, sin descanso.

Empezaremos con un jugador cerca del balón (4), y otro en el carril de conos alejado (5).

A nuestra señal, jugador balón (1) pasará a 4, y justo al pasar, 1 irá a dar la vuelta al cono paralelo.

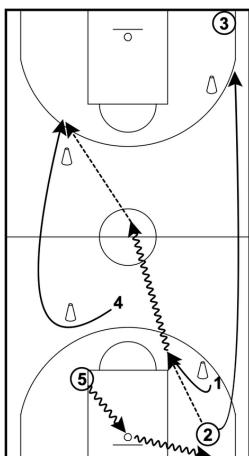
4 recibirá y pasará en carrera a 5, que finalizará para quedarse en la fila, detrás de 2.

Tenemos a 1 recogiendo el balón de 2 y a 4 cogiendo el carril de finalización.

Jugador con balón (1) cruzará la pista para pasar a 4, que finalizará.

Una vez 1 ha pasado, irá por el carril de finalización, para completar la tercera pista.

Podemos poner objetivos realizable como anotar 20 entradas en 2'.



38) 2x0 competitivo

@coachperebcn



Conceptos

Carriles de contrataque
Pase de contrataque
Finalización ambas manos



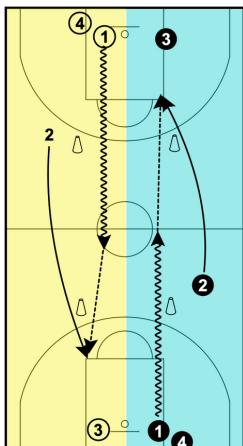
Nivel

A partir de Cadete



Recursos

Mínimo de 8 jugadores
4 conos
4 balones



Desarrollo

Para darle un poco de emoción a unos ejercicios tan repetitivos, se puede añadir el factor competición entre dos grupos.

Vamos a dividir la pista en dos áreas: amarilla y azul.

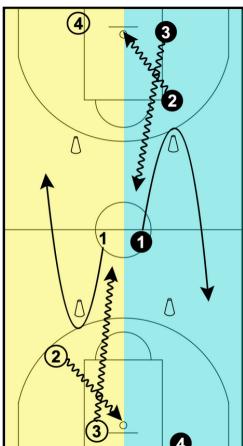
Jugadores con balón (1) saldrán botando hasta medio campo, donde pasarán el balón al jugador que corre sin balón (2).

Una vez se han pasado el balón, 2 va a finalizar, mientras que 1 va a coger el carril de finalización.

El finalizador se quedará esperando a que llegue el siguiente pasador.

Jugador que se incorpora con balón (3), saldrá botando hastamedio campo, donde entregará el balón en carrera a 1, que finalizará.

Podemos hacer que gane el equipo que llegue antes a 20 canastas anotadas.



39) 4 pistas para 4

@coachperebcn



Conceptos

Carriles de contrataque
Trabajo sin balón
Finalización ambas manos



Nivel

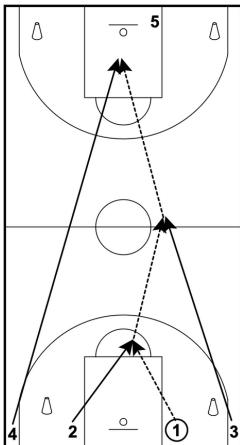
A partir de Cadete



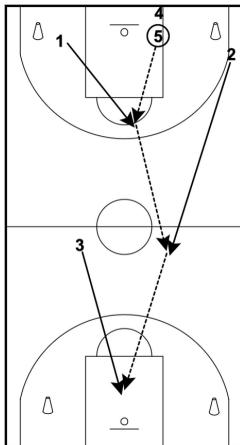
Recursos

Mínimo de 6 jugadores
4 conos
1 balón

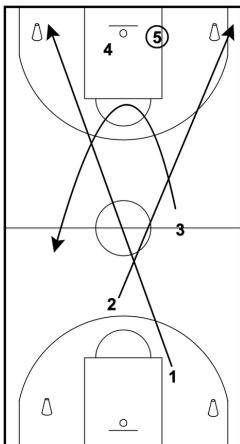
1



3



2



Desarrollo

Ejercicio sin oposición, se llama 4 para 4 porque hay cuatro jugadores jugando, y harán cuatro pistas antes de descansar.

Rotación:

- 1 pasa a 2 y vuelta al cono en diagonal.
- 2 pasa a 3 y vuelta al cono en diagonal.
- 3 pasa a 4 y toca tiro libre antes de correr hacia el otro aro
- 4 finaliza y descansa
- 5 recoge el rebote y empieza de nuevo

40) 3x3 activando a defensa

@coachperebcn



Conceptos

Lectura de ventajas

Balance defensivo

Comunicación
defensiva



Nivel

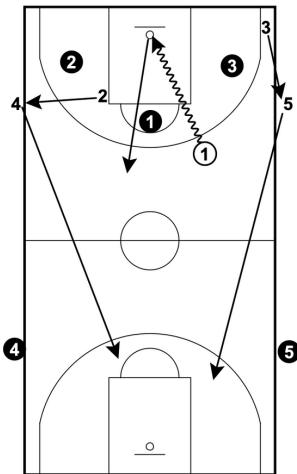
A partir de Cadete



Recursos

Mínimo de 10 jugadores

1 balón



Desarrollo

Ejercicio de oposición. Tenemos dos equipos: blanco y negro.

En la imagen empieza atacando blanco. Cuando tira o pierde el balón, jugador baja a defender (1).

Los dos jugadores que no han tirado (2 y 3) van a chocar la mano a los de la banda (4 y 5); y se quedan en su lugar.

Cuando les han chocado la mano, pueden salir al balance defensivo.

Equipo negro ataca cuando recupera la posesión

