

JUEGO LIBRE

ATAQUE POR CONCEPTOS (4-1)

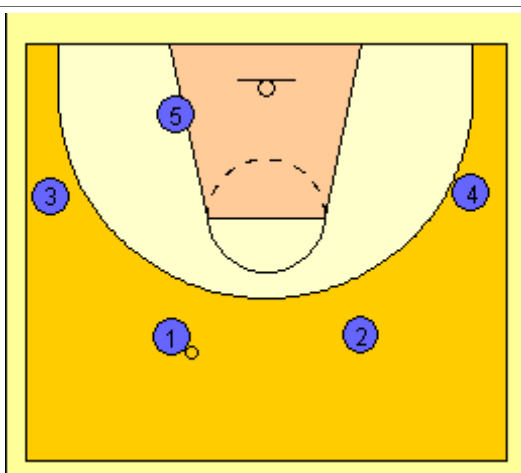


Grafico 1

DISPOSICIÓN INICIAL

En nuestro juego buscamos siempre un buen **equilibrio en la pista:**

- **2 jugadores en el escolta**
- **2 jugadores en los aleros**, un paso por debajo del tiro libre
- **1 interior de espaldas al aro, en el poste medio**. Queremos dejar espacio por la línea de fondo para penetrar, para cortar,... Este interior juega siempre en el lado del balón

NORMAS

Jugar "con" el poste bajo, no "para". Es decir, la intención de este juego es la de combinar el movimiento del perímetro, la circulación de balón, con el trabajo del pivot. No hacemos nada especial por el pivot, es decir, no le ponemos bloqueos, no lo buscamos de una manera especial. Queremos que el perímetro tenga posibilidad de tiro, penetración o pase.

Si jugamos "para", pueden perder libertad

La zona entera está libre para el poste medio. Tiene todo el espacio para jugar contra la buena defensa de su contrario. (ejemplo práctico)

Los exteriores en el lado de balón pueden: (gráficos 2 y 3)

- Pasar y cortar
- Pasar y bloquear al lado contrario

Los exteriores del lado contrario al balón, siempre que el balón llegue al escolta: (gráfico 4)

- Bloqueo ciego

En la *inversión de balón* desde el alero, es decir, cuando el alero no juega con el poste y pasa al escolta: (gráficos 5 y 6)

- Bloqueo ciego de poste medio al alero

Esta acción no la ejecutaremos siempre. La haremos cada 2 o 3 acciones de este tipo, para sorprender a la defensa, o como solución a defensas poco presionantes.

Balón interior desde el alero: (gráficos 7,8 y 9)

- Si el alero no es buen tirador: corta sobre el pivot. En este caso, los demás reemplazan.
- Si el alero es buen tirador: se desplaza hacia la esquina. En este caso, en el lado contrario podemos:

Mantener el movimiento con bloqueos ciegos
Hacer que el alero corte a la posición de pivot.

JUEGO LIBRE

EXTERIORES

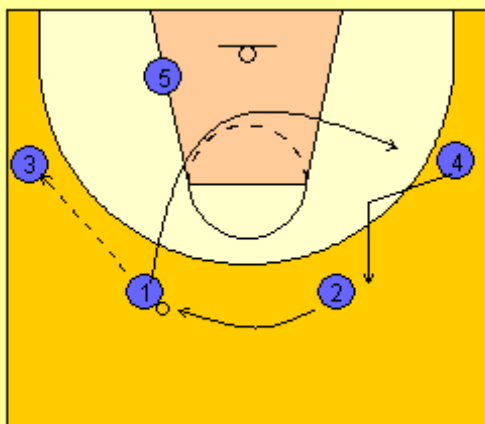


Grafico 2

Pasar y cortar:

1 pasa al alero y ejecuta un corte rápido a canasta.

Nota: no trabajar en ángulo a la hora de reemplazar a la posición del escolta si la defensa es muy presionante. La parábola permite trabajar la "puerta atrás"

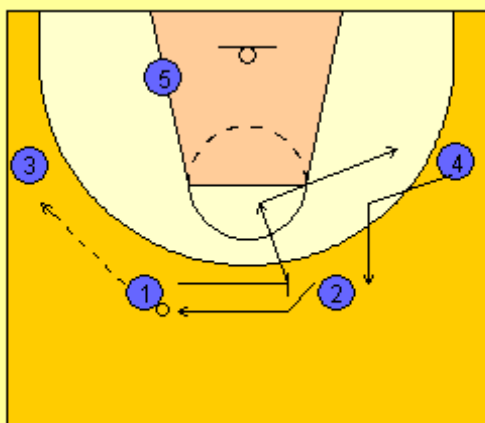


Grafico 3

Pasar y bloquear:

1 pasa al alero y bloquea horizontal al otro escolta, a 2.

Nota: ante el cambio defensivo entre el defensor de 1 y 2, 1 bloquea y corta hacia el aro, siendo reemplazado por 4.

4 y 1 no intercambian si 1 no corta a canasta.

LADO CONTRARIO

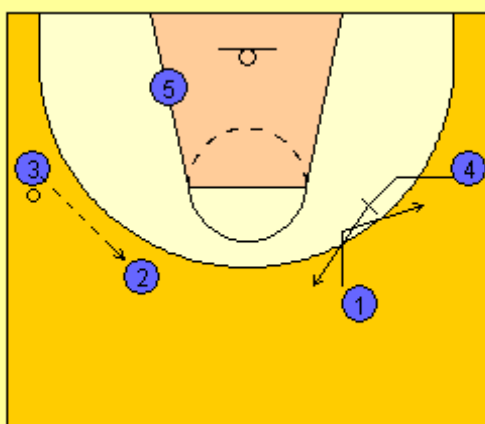


Grafico 4

Una vez llega el balón al escolta, el lado contrario se bloquea.

En este caso, después de que 3 pasa a 2, 4 **bloquea ciego** a 1.

Mientras, 5 trabaja su posición

Nota: Importante que después del bloqueo, 4 se abra para el lanzamiento de tres puntos. 1 lee si abrirse o ir hacia el aro.

JUEGO LIBRE

BLOQUEO CIEGO DEL PÍVOT

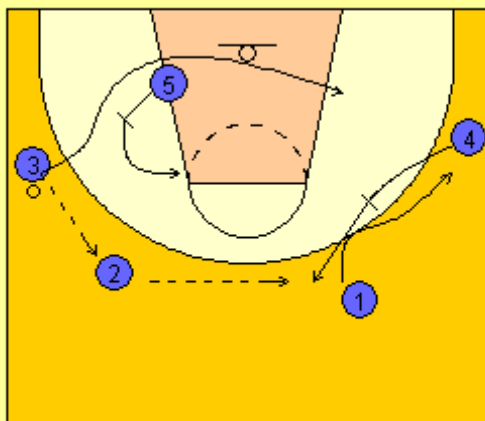


Grafico 5

El pivote tiene la obligación de trabajar hacia el balón, pero **de vez en cuando**, puede hacer un **bloqueo ciego al alero** que devuelve al escolta, en este caso a 3. También es una **buena opción ante defensas demasiado flotantes**.

Después del bloqueo, 5 pivota a la zona para pedir balón.

Mientras, en el lado contrario seguimos las normas, por eso 4 bloquea a 2.

4 tendrá 2 opciones de pase en un primer momento:

- Pase a 5 en el centro de la zona
- Pase a 3 en el poste bajo

Nota: es muy importante el timing en el bloqueo. 5 bloquea a 3 en el momento en el que éste pasa a 2, nada más soltar el balón. De esta manera la defensa apenas puede reaccionar.

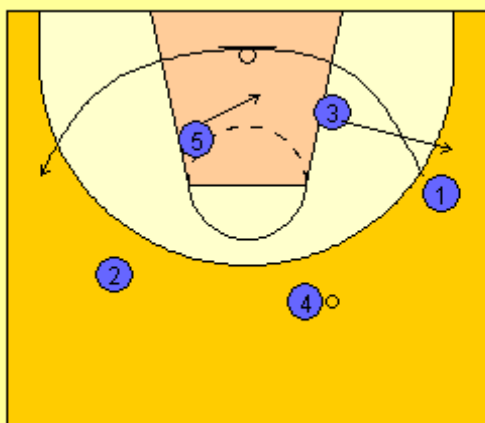


Grafico 6

Si 4 no puede pasar ni a 5 ni a 3, **tenemos que equilibrar el ataque**, entonces **1 corta por línea de fondo al alero contrario** (puede haber otro bloqueo de 3 o no)

JUEGO LIBRE

BALÓN INTERIOR

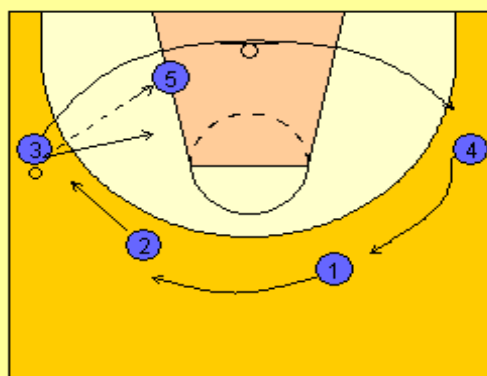


Grafico 7

Pasamos interior, **3 corta sobre el pivot si no hay un 1x1 rápido.**
Yo soy partidario de cortar siempre por abajo para dejar más espacio al 1x1 del pivot y espacio para el pase.
Los demás reemplazan.

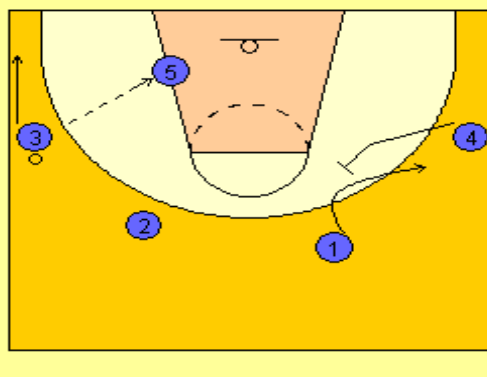


Grafico 8

Si 3 es un buen tirador, puede ocupar la esquina, dejando la zona libre para el 1x1 del pivot o para algún corte desde el lado contrario.
En el **lado contrario, podemos continuar con los bloqueos ciegos,** con el ánimo de mantener un constante movimiento.
Podemos **castigar el cambio** entre los defensores de 1 y 4 **con un corte de 4 al pivot,** con lo que tendríamos una situación como la descrita en el **gráfico 9.**

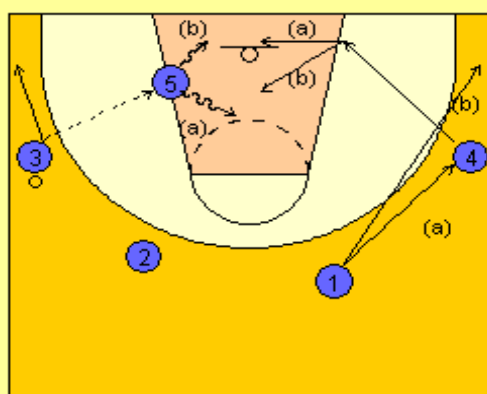


Grafico 9

En el caso de que haya balón interior y el alero no corte sino que vaya a la esquina, **podemos hacer que el alero contrario ocupe la posición de pivot** por dos motivos:

- Porque 4 no es una amenaza desde el exterior
- Porque la defensa hace 2x1 desde el lado contrario a balón

En el gráfico detallamos el movimiento de 4 una vez llega al poste bajo en función del 1x1 de 5. También podemos observar el juego sin balón de 1, que siempre buscará una posición de tiro.

JUEGO LIBRE

CONSTRUCCIÓN DEL ATAQUE

Ejercicios de pase desde el alero al pívot (gráficos 10 y 11)

Ejercicio de pase desde el escolta al pívot (gráfico 12)

Ejercicio de 4x4 para los exteriores (gráficos 13, 14 y 15)

Ejercicio de 1x1 para los interiores (gráfico 16)

Ejercicios de 3x3, trabajando interior-exterior (gráfico 17)

5x5

En primer lugar, vamos a desarrollar unos ejercicios muy sencillos pero muy útiles para trabajar dos aspectos:

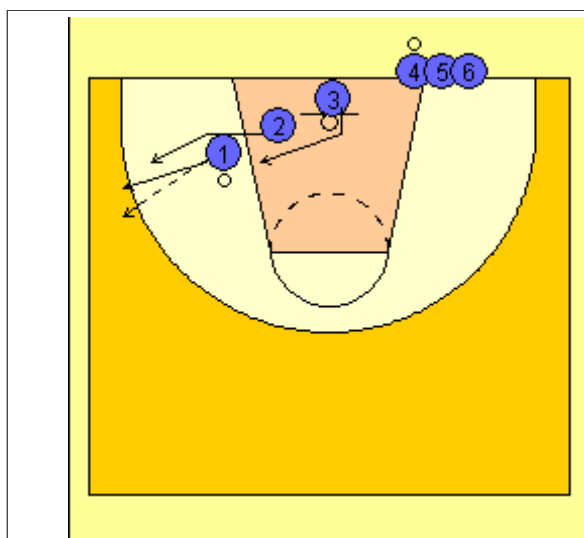
- Detalles de técnica individual tanto en el pase como en la recepción.

-

- Coordinación y timing entre interior y exterior.

-

“Sin estos dos componentes, técnica individual y timing, es imposible jugar a baloncesto, pero mucho más complicado jugar a un juego por conceptos donde prima el juego sin balón y el pase”.



EJERCICIO 1

1 se autopasa hasta fuera de 3 puntos, en la posición de alero de nuestro juego.

2 defiende a 1. Puede presionar o flotar.

3 trabaja para recibir en el poste medio y acabar en un movimiento corto.

Los tres jugadores trabajan al mismo tiempo.

Objetivos:

- *Técnica individual del pase y recepción y 1x1 del pívot*

- *Lectura de la defensa*

- *Timing entre el pívot y el pase.*

Queremos al jugador del perímetro lejos de 6'25 por dos motivos:

- Nos garantizamos el suficiente espacio para el lanzamiento de tres puntos (siempre hay tendencias a avanzar un pie)

- Más espacio para ver el juego:

-

o Si la defensa presiona es fácil romper hacia un lado u otro, e incluso pasar.

o Si no presiona, atacamos el centro de la zona, porque en este caso la defensa está en línea con el balón. Entonces podemos tirar (siempre hay que amenazar el aro), o jugar con el pívot.

JUEGO LIBRE

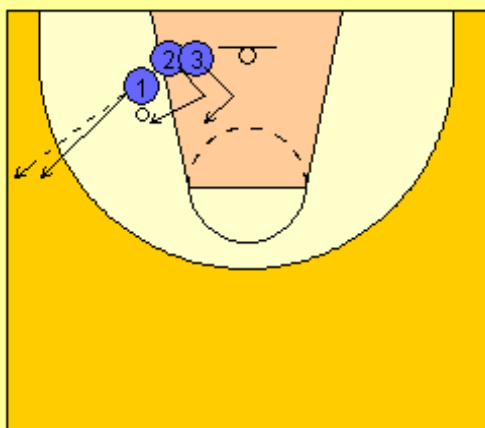


Grafico 11

EJERCICIO 2

Ahora ataca 2 en el poste medio y 3 defiende por detrás, por un lado o por otro.

1, al hacer el reverso, ya mira por dónde está la defensa para pasar rápido.

Objetivos:

- Trabajar la técnica individual para la recepción
- Timing

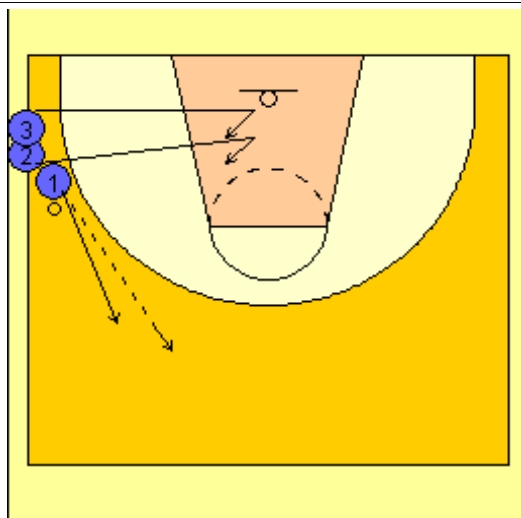


Grafico 12

EJERCICIO 3

Pase al pivot desde el escolta.

2 ataca y 3 defiende, después del autopase de 1.

Objetivos:

- Trabajar la técnica individual para la recepción
- Timing

“Si no sabemos pasar en el tiempo exacto, si no sabemos trabajar para recibir en el tiempo exacto, si no hay timing, no podemos jugar bien a este juego.”

Ahora vamos a ver 2 ejercicios que los trabajaríamos simultáneamente, ya que uno es para exteriores y el otro para interiores.

El de exteriores es un 4x4 y el de interiores es un 1x1.

JUEGO LIBRE

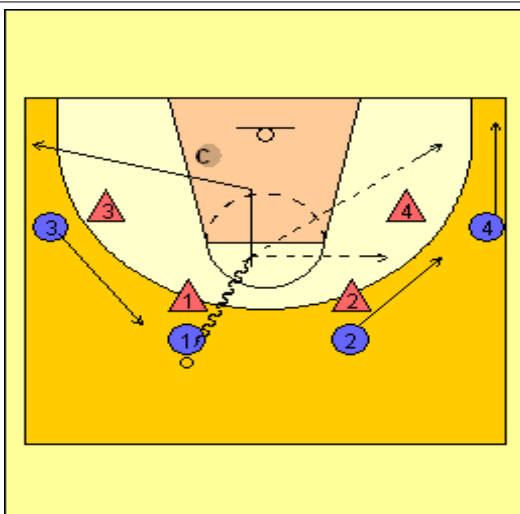


Grafico 13

EJERCICIO 4

Jugamos 4x4 con el entrenador en el poste bajo. Los exteriores pueden jugar a:

- Penetrar y doblar
- Pasar y cortar

El entrenador se mueve en función del balón, también puede bloquear ciego al alero. Cuando pide balón, se le tiene que pasar inmediatamente.

Por lo tanto, **el entrenador limita el espacio de los exteriores para jugar 1x1 y les obliga a jugar mirándolo**

En el gráfico 13 vemos la penetración del escolta .

Objetivo:

- *Coordinar exterior-interior*

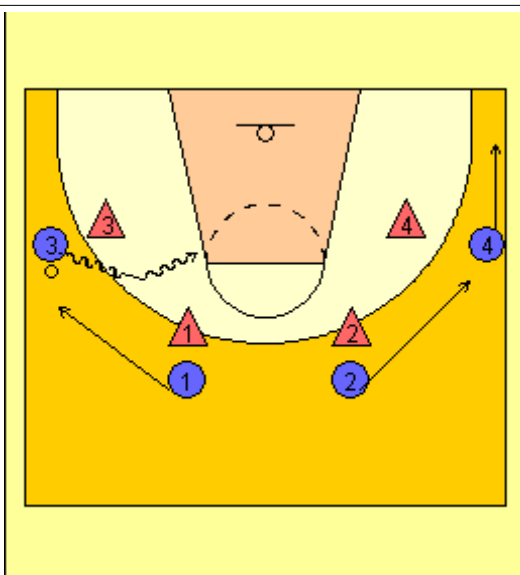


Grafico 14

En la penetración del alero hacia el medio, gráfico 14, para mantener un correcto equilibrio en la pista, hacemos que el escolta, en este caso 1, pase por detrás, mientras 2 y 4 ocupan la esquina y la prolongación de tiro libre.

Será siempre muy importante, que el jugador que penetra, rápidamente ocupe una posición exterior, fuera de la línea de tres puntos, después de pasar, ya que estará sólo para el triple.

Si el alero penetra mientras el escolta está cortando, este último no tiene que ir a la esquina contraria, sino a la esquina del mismo lado para mantener el equilibrio.

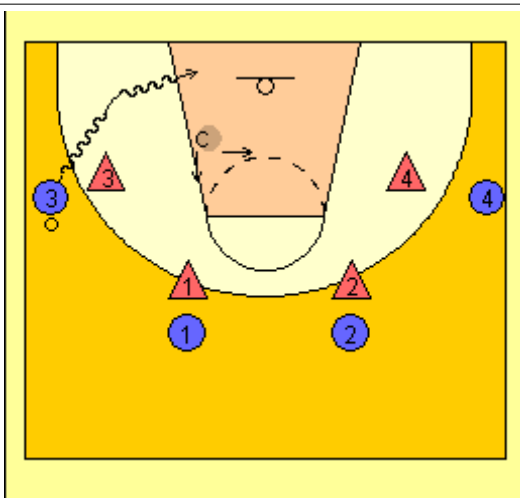


Grafico 15

En el caso de que la penetración sea por línea de fondo, el pivót sube un poco u ocupa el centro de la zona.

En lado contrario se ocupa la esquina.

JUEGO LIBRE

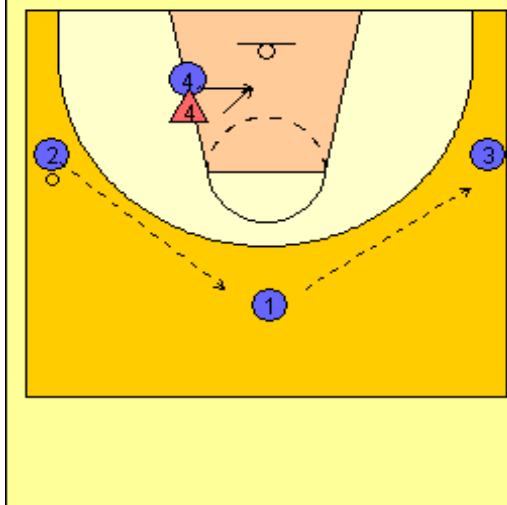


Grafico 16

EJERCICIO 5 (1x1 del pivot)

Tres jugadores en el perímetro, circulando el balón tratando de pasar al pivot.

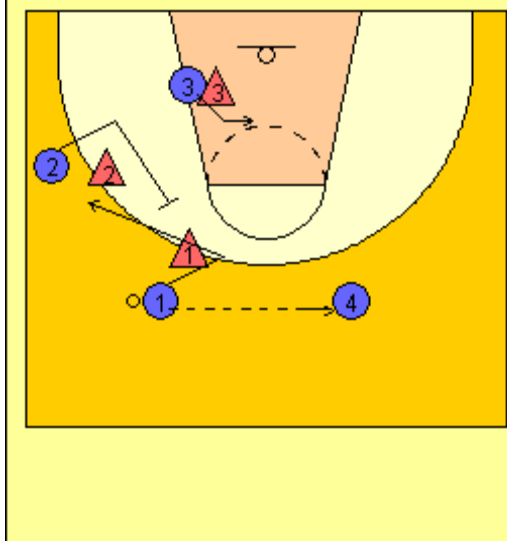
El pivot tiene un defensor que trata en todo momento de anticiparse.

Objetivo:

- Mejorar la recepción del pivot

“ Es muy difícil la defensa del poste bajo si éste tiene todo el espacio para poder recibir, y el balón circula rápido ”

Ahora vamos a proseguir con la construcción de nuestro ataque. **La idea es combinar el juego del pivot con el del perímetro. Si no hay penetración o tiro, se circula rápido mientras el pivot busca el balón.**



Gradico 17

EJERCICIO 6

3X3, 1 escolta, 2 alero, 3 pivot. 4 es otro compañero sin defensa.

1 puede:

- Pasar a 4 (gráfico). Se produce el correspondiente bloqueo ciego y el juego del pivot a favor de balón. 4 puede pasar a cualquiera de los tres compañeros.

- Pasar a 2. Inicia el corte, pero como 4 no puede jugar (no tiene defensa), vuelve a su posición de origen.

Objetivos:

- Coordinar exterior-interior

EJERCICIO 7 (3X3 CON UN PASE AL PÍVOT)

EJERCICIO 8 (5X5 SIN BOTE)

EJERCICIO 9 (5X5 PASANDO UNA VEZ AL PÍVOT)

JUEGO LIBRE

ENTRADAS EN LIBRE

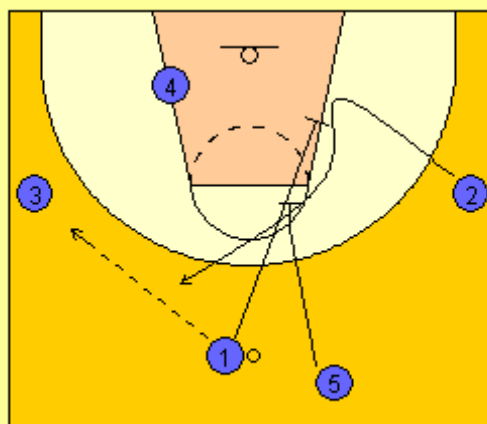


Gráfico 18

ENTRADA 1

Esta entrada la ejecutamos en transición. Es una entrada bastante larga en busca del tirador y de los intercambios de posiciones, buscando la disposición final de nuestro ataque por conceptos.

2 bloqueos consecutivos para el tirador, 2.

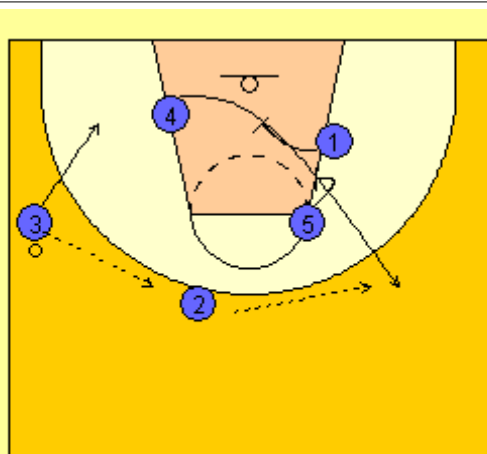


Gráfico 19

2 ha ocupado la posición en el escolta.

Seguimos con dos bloqueos consecutivos, esta vez para 4.

Una vez 3 pasó a 2, baja para bloquear a 1.

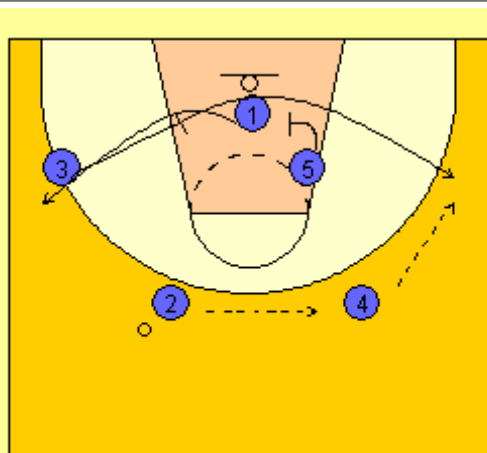


Gráfico 20

3 bloquea a 1.

1 se abre rápidamente para buscar la opción de triple. Si el balón ya ha llegado a 4, entonces puede abrirse si su defensor se quedó atrás para buscar el pase de 4 o puede bloquear ciego a 2 para iniciar con nuestros conceptos.

3 recibe bloqueo de 5 para postearse primero y luego para abrirse en la posición de alero. Seguimos con nuestro ataque por conceptos.

JUEGO LIBRE

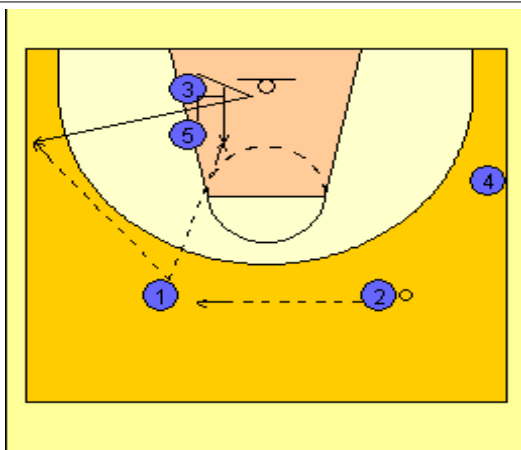


Grafico 21

ENTRADA 2

El balón comienza por el lado contrario al poste bajo.
3 y 5 comienzan en un "stack" y 3 se autobloquea con 5, que después de bloquear trabaja para recibir. Si tienen ventaja reciben de 1, que recibió pase de 2

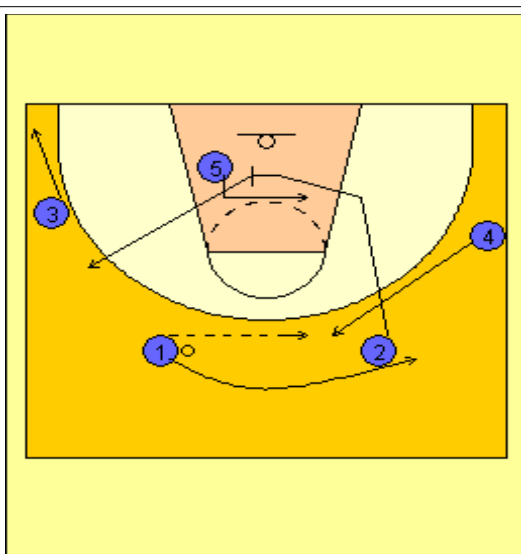


Grafico 22

Si no ha podido recibir ninguno, seguimos con el balón en 1.
2, después de pasar a 1, corta a canasta y bloquea a 5.
1 pasa a 4 que reemplazó a 2. 4 tiene tres posibilidades:
- Pasar a 5
- Pasar a 2, que después de bloquear se abre rápidamente a la posición de alero para el triple.
- Pasar mano a mano a 1
Es importante que 2 no contemple la posibilidad del bloqueo ciego para que tenga opciones de triple.

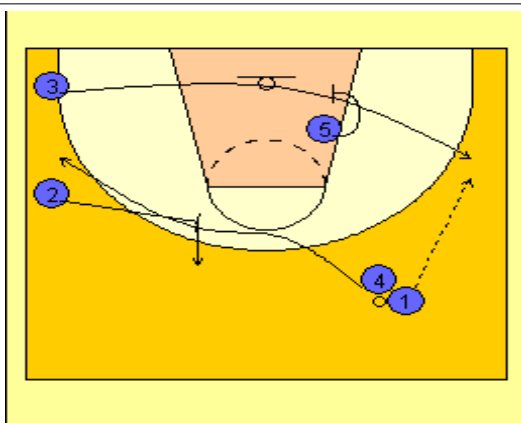


Grafico 23

Si no hay nada, 3 recibe un bloqueo horizontal de 5 para buscar ya la posición de inicio.
4, después del mano a mano, recibe bloqueo ciego de 4
Iniciamos nuestro ataque...