

PROYECTO FINAL DE CURSO.

CES ZARAGOZA 2017.



Sergio Manuel Pardo García.

29479688J.

AGRADECIMIENTOS

Este trabajo de final de Curso de Entrenador Superior de Baloncesto es una labor que no sólo comienza y termina en este proyecto, sino que forma parte de un proceso formativo donde han intervenido muchas personas: entrenadores, amigos y familiares que me han ayudado a terminar este desarrollo que empezó allá por el año 2008. Por eso quisiera agradecer en estas líneas a toda esa gente que han hecho posible que mi deseo de ser entrenador superior de baloncesto se haya podido cumplir.

En primer lugar agradecer a mi club, a mis compañeros Pepi y Enrique y en especial a Miguel Ángel Pena, por el hecho de rescatarme para este deporte que abandoné por culpa de las lesiones. Sin él no habría comenzado esta andadura.

También agradecer a Salvi Quintero por su confianza en mí a pesar de mi poco conocimiento y experiencia como entrenador. Por contar conmigo en su plantilla como su ayudante. Su sabiduría y motivación durante los años que estuve con él han sido de vital importancia para mi formación.

Dar las gracias a la federación onubense por llamarme para formar parte del programa de entrenadores provinciales, donde he coincidido con grandes compañeros como Enrique, Samuel, Jesús, José, Manu, Guille, que me han ayudado a crecer como entrenador y como persona. Compartir experiencias con ellos todos estos años ha sido increíble.

A mi gran entrenadora, tutora y amiga Celes Vizcaíno. Además de todo lo que he podido aprender de ella sobre baloncesto, me ha enseñado el concepto de la palabra “paciencia”. Una entrenadora que ha sabido ganarse el respeto de todos por sus conocimientos de baloncesto y sobre todo, por lo gran persona que es.

Y no me puedo olvidar de mi esposa Eva, que sin pensárselo dos veces me dio su apoyo para comenzar en este deporte, creo que no sabía dónde se metía. Sin ella hubiese sido imposible continuar en este mundo de locos y conseguir el sueño de ser entrenador de baloncesto. Gracias amor mío.

A todos ustedes, mi mayor reconocimiento y gratitud.

1. ÍNDICE

| | |
|---|----|
| 1 ÍNDICE..... | 3 |
| 2 JUSTIFICACION DEL SET OFENSIVO EN LLEGAR JUGANDO..... | 4 |
| 3 INTRODUCCIÓN..... | 5 |
| 4 LLEGAR JUGANDO NORMAL..... | 12 |
| 5 LLEGAR JUGANDO 1..... | 18 |
| 6 LLEGAR JUGANDO 2..... | 24 |
| 7 LLEGAR JUGANDO 3..... | 30 |
| 8 LLEGAR JUGANDO 4..... | 36 |
| 9 LLEGAR JUGANDO 5..... | 42 |
| 10 CONSIDERACIONES FINALES..... | 48 |
| 11 BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA..... | 49 |

PROGRESIÓN DE UN SET OFENSIVO A TRAVÉS DE LLEGAR JUGANDO DESDE EL 2X0 AL 5X5

2. JUSTIFICACIÓN DEL SET OFENSIVO EN LLEGAR JUGANDO

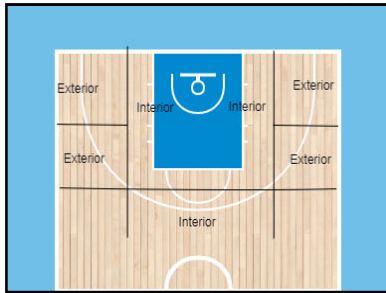
El objetivo del proyecto es integrar una serie de jugadas cortas dentro de un juego dinámico con una misma estructura inicial. La idea es que estos pequeños movimientos se realicen en los primeros 16 segundos del ataque, sin dejar de aprovechar las primeras opciones de contraataque dentro de los primeros 8 segundos de posesión, ocupando las calles de manera organizada. Para ello vamos a hacer hincapié en realizar un juego rápido y fluido desde que se recupera el balón, ya sea a través de robos, rebotes defensivos e incluso tras haber recibido canasta.

Lo que intentamos con esta manera de jugar, además de realizar un juego dinámico y sencillo, es hacer jugadores inteligentes, capaces de leer el juego y desarrollarlo sin necesidad de marcar una u otra opción. Reconocemos que es una labor que nos va a llevar tiempo. Así que nos armaremos de paciencia y no intentemos buscar que los objetivos se cumplan en los primeros compases de los entrenamientos.

Vamos a explicar de manera global cómo va a ser nuestro llegar jugando empezando desde la salida tras rebote defensivo. Hay que decir que se puede realizar por ambos lados. Las posiciones tanto las exteriores como las interiores, no son determinantes a la hora de organizar el llegar jugando. Si así fuera y tuviéramos que detener el juego para colocar a los jugadores en su lugar, perderíamos la ventaja del juego dinámico que queremos conseguir.

Mencionar en que cada variante hay siempre posibles finalizaciones antes de que el balón llegue al destinatario que en principio se prevé, con continuaciones de bloqueos, salidas para tiradores, penetradores, o por propias decisiones del jugador con balón. Todo se trabajará de manera más analítica con grupos reducidos, intentando aprovechar cada una de las posibilidades de anotar que aparezcan.

Otro factor que consideramos muy importante es el trabajo de los movimientos de distracción de los hombres sin balón, mientras el “foco” de la jugada se realice en el otro lado.



Hemos dicho que la colocación de los jugadores interiores y exteriores no son determinantes a la hora de llegar al campo de ataque, pero sí deben de estar colocados de una manera establecida, aunque no se les obliga a ocupar una u otra posición por puestos.

3. INTRODUCCIÓN.

Para empezar, antes de hablar de la progresión del set ofensivo con diferentes finalizaciones de manera dinámica, creo que es imprescindible comentar los dos conceptos anteriores que nos llevarán a realizar esta forma de jugar. Hablo del contraataque y del llegar jugando. Son el origen del juego dinámico, por lo que vamos a remarcar la definición de cada uno de ellos y algunas de sus generalidades para explicarlos. Hay dos características principales en ambos conceptos para el desarrollo de este tipo de juego que son: el tiempo de ejecución y el número de jugadores implicados.

Cuando hablamos de contraataque nos referimos a llevar el balón hacia la canasta contraria de manera segura y en el menor tiempo posible, con el objetivo de anotar con un alto porcentaje a través de situaciones de superioridad o de igualdad numérica.

Para poder realizar este tipo de juego es necesario inculcar a los jugadores en qué consiste la filosofía del contraataque:

- Arma ofensiva que todo equipo agresivo debe poseer.
- Su estilo de juego es imperativo para vencer.
- Influye de manera concluyente en el equipo que lo desarrolla y en el que lo tiene que defender.
- No solo resulta ventajoso, sino decisivo en un partido.
- Da al ataque una excelente oportunidad de conseguir encestar con relativa facilidad.
- Es un método rápido de levantar tanteos adversos.
- El factor psicológico es positivo para el equipo que lo realiza porque:
 - Conduce a una mejora considerable en todas las situaciones defensivas.

- Estimula la agresividad defensiva, que se traduce en robos de balón y rebotes defensivos, situaciones idóneas para empezar el contraataque.
 - Estimula la agresividad ofensiva.
- El factor psicológico es negativo para el equipo contrario ya que:
 - Se les coloca en una situación de mucha tensión.
 - Afecta a su tiempo de juego.
 - Les obliga a realizar cambios tácticos para jugar despacio, lo cual suele repercutir negativamente en su juego.
 - Juegan con temor al fallo.
 - Tienen una gran preocupación por formar el balance defensivo, que les hace perder parte de su poder reboteador.
- Todo ello es beneficioso para formar un equipo compacto y unido.
- Permite al jugador expresar su personalidad, imaginación, creatividad, además de disfrutar en la pista de juego.

Consideremos también las ventajas e inconvenientes del contraataque:

Ventajas:

- Gusta a jugadores, entrenadores y público.
- Fuerza al contrario a mantener a dos hombres retrasados, por lo menos, lo cual reduce su efectividad en el rebote ofensivo.
- Desmoraliza a los jugadores contrarios.
- Se consigue encestar con menos trabajo.
- Enseña al jugador a trabajar en equipo.
- Enseña al jugador a estar siempre alerta y ser oportunista.
- Convierte en un encestador nato a cualquier jugador.

Inconvenientes:

- Los jugadores tienden a precipitarse y cometer demasiados errores.
- Puede provocar un individualismo excesivo.
- Mala defensa pensando en salir en contraataque.
- Poco valor a la posesión del balón.
- Pobre balance defensivo.

Creemos que existen muchas más ventajas que inconvenientes a la hora de elegir esta forma de juego por ello nos decantamos por este estilo para jugar.

Del llegar jugando podemos decir que es la idea de no detener la propia dinámica del contraataque, haciéndolo de manera natural e intuitiva para conseguir nuevas opciones y ventajas con un alto porcentaje de acierto, sin necesidad de parar el juego y estructurarlo.

Como dijera Evaristo Pérez, en el CES de 2017, *“el ataque está compuesto de tres etapas dentro de la posesión de los 24”. Los primeros 8” dedicados a un ataque veloz, el contraataque. Los siguientes 8”, hacer una continuación del contraataque sin detener el juego y de una forma organizada, lo que llamamos llegar jugando. Y por último, los 8” restantes, donde ya se debería de buscar el aro de manera algo precipitada porque se acaba el tiempo de posesión”.*

Esta fase, bien trabajada, nos genera múltiples opciones que con una buena lectura, ayuda a tener situaciones de ventaja, dado que muy pocas defensas son capaces de frenar este tipo situaciones, y estructurarse a nivel colectivo. Esa fluidez, ese dinamismo, favorece además que el estilo de juego sea mucho más vistoso, y atractivo, tanto para los jugadores como para los aficionados. Hacer hincapié que la desorganización defensiva nos confiere la peligrosidad de que el equipo contrario no sabe realmente qué opción vamos a jugar en ese momento, con lo que podremos dificultar las posibles tareas de *scouting*, dejando las finalizaciones más abiertas a la técnica individual, y al talento.

Llegar al campo contrario ocupando determinadas posiciones favorece que esos principios básicos afloren, facilitando acciones posteriores en el juego ofensivo. Estas opciones de juego rápido también pueden ser controladas en función del momento del partido y de las opciones que en él ocurran, ¿Cuándo jugarlo?, después de rebote, tras canasta, tras tiro libre, etc. el abanico de opciones de abre considerablemente.

Otro gran debate que nos plantearemos, es si los principios que vamos a emplear serán válidos contra defensas individuales, o zonales. La tendencia actual nos indica que el trabajo tiende a recurrir a principios universales que puedan atacar ambos tipos de defensas.

Dentro de los objetivos del llegar jugando podemos mencionar:

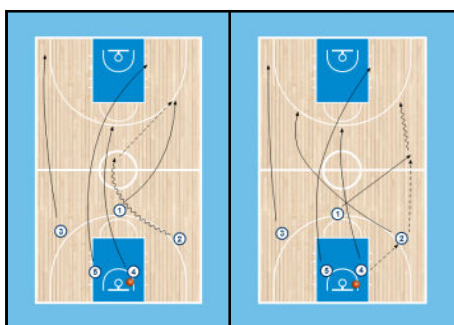
- Eliminar las posibles pausas entre el contraataque y el juego estructurado.
- No dejar que la defensa se organice.
- Buscar las ventajas que se produzcan en un 3x3, 4x4, 5x4 o incluso 5x5
- Aprovechar los posibles desajustes defensivos, puede estar la defensa formada pero no organizada.
- Dar fluidez al juego y creatividad a los jugadores.
- Sirve para romper cualquier tipo de defensa.
- Proporciona las mismas ventajas que un ataque estático.
- Hacer del juego más participe a los jugadores (no es el entrenador el que está marcando el tipo de juego en cada acción).
- Hacer tiros rápidos o jugar con el tiempo de 24s.
- Obligar a la defender a jugadores, en posiciones no habituales.
- Romper la estrategia defensiva del rival.
- En casos, en los que no tenemos especialistas en el tiro exterior, tener también la posibilidad de buscar más juego de penetraciones.

Una de las cosas que debemos plantearnos es si debemos estructurar en exceso las opciones de juego ¿Qué buscamos, la perfección o la efectividad? Tenemos dos opciones, limitar el talento individual para tener un mayor control de la posesión y así impedir las pérdidas de balón, o explotar el talento para el crecimiento del propio jugador. Soy de la opinión de la segunda opción, cuanto más crezca un jugador más repercutirá en el crecimiento del equipo.

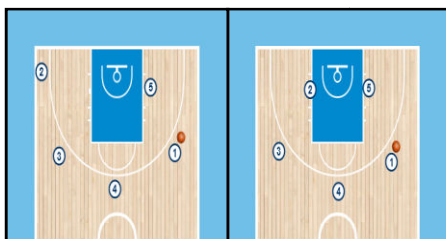
Nuestro gran trabajo debe ser equilibrar esa balanza entre la coherencia de nuestros principios básicos y la velocidad de ejecución de los mismos. Cuanto más nos acerquemos a ese punto de equilibrio, mayor será nuestra efectividad.

Para comenzar y dejando a un lado las opciones de contraataque, vamos a iniciar nuestro desarrollo con la estructura de cómo saldríamos tras rebote defensivo.

Dentro una situación normal de captura de rebote (sin alargarnos en la explicación si es un rebote largo, corto, más jugadores en un lado que en otro, etc.), estas son las posibilidades en la que nos vamos a centrar.

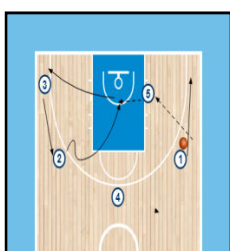


Tenemos dos opciones para subir el balón tras rebote defensivo: una por la calle central y otra por la banda.

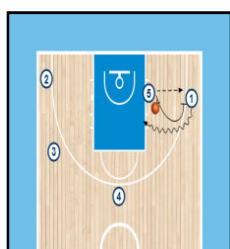


Al terminar las opciones de contraataque esta va a ser la colocación de los jugadores en el campo en el llegar jugando.

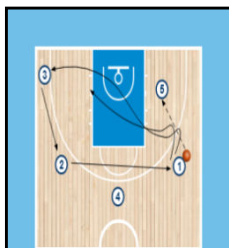
La idea principal es no marcar con señales ningún movimiento. Aunque al principio y sólo hasta que se acostumbren, se podrá indicar para quién va el llegar jugando.



Siempre se buscará la primera opción, que es la 1ª parte de llegar normal: Jugador interior buscará estar lo más cerca del aro para recibir y anotar fácil. Si no hay posibilidades, corte de 2 para posible pase y reemplazo de 3. A partir de ahí ya estamos colocados para la realización de cualquier variante.



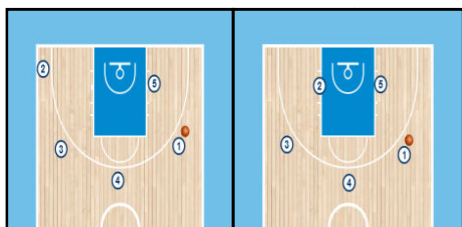
Si recibe el poste medio y no puede finalizar, cuando 1 vaya a la esquina, éste puede devolver el balón e ir a bloquear directo.



Cabe la posibilidad de que 5 reciba bastante alejado del poste medio. Entonces lo que se hará es que 1 corte a la esquina contraria o poste medio y 2 reemplace la posición de 1.

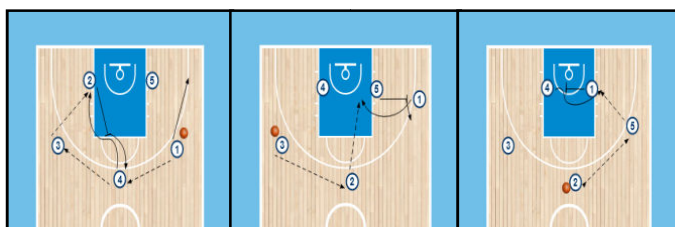
En un principio nos da igual la colocación entre 1 y 2, ellos pueden intercambiar las posiciones. Después buscaremos las posibles opciones para cualquier jugador que leamos que pueda tener ventaja.

Cuando las variantes estén aprendidas y no tengamos que verbalizarlas con números, la responsabilidad de realizar las jugadas va a ser de los jugadores 2 y 4, dependiendo de sus movimientos así se determinará para quién irá la jugada.

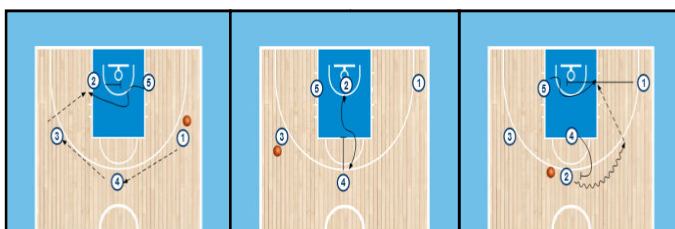


Una vez realizado los movimientos iniciales de llegar normal terminaremos siempre en una de estas dos posiciones.

Opciones de 2: Si 2 se queda en el poste bajo, las variantes irán para 4 o 5.



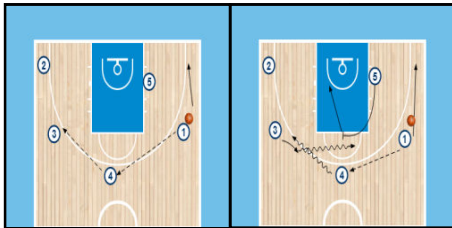
Si bloquea a 4, es llegar para 4.



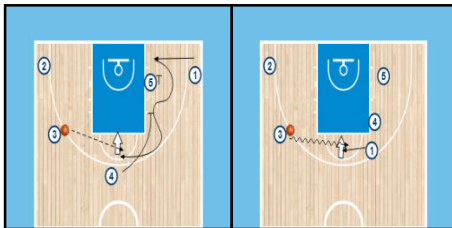
Si bloquea a 5, es llegar para 5.

Si 2 va a la esquina, la responsabilidad para decidir la variante es de 4, que dependiendo de hacia dónde se mueva, la jugada irá para jugar "normal", 1, 2 o 3.

Opciones de 4:

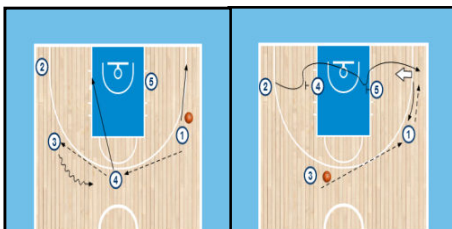


Si va a jugar mano a mano con 3, llegar "normal".

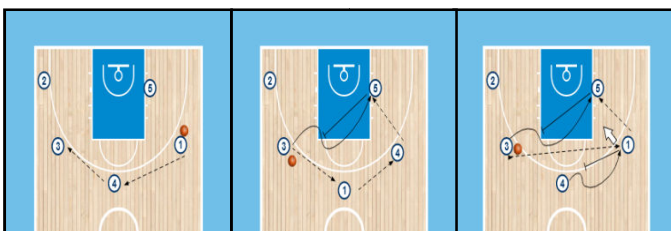


Si pasa a 3 y va a poste alto lado contrario, llegar para 1.

Con las opciones 3 de pasar directamente a 1 a la salida del bloqueo o ir a la mano para tiro con otro bloqueo más.



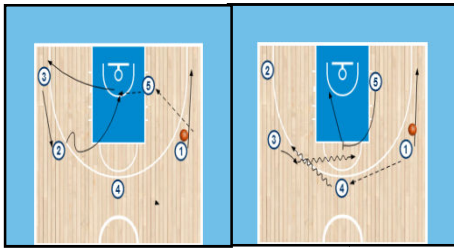
Si pasa a 3 y va hacia poste bajo, llegar para 2.



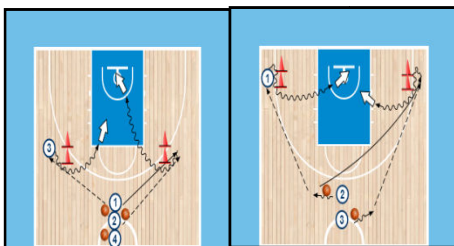
Si pasa a 3 y va hacia el alero lado contrario, llegar para 3. Aquí puede llegar la inversión tras el flare de 1 a 4 o a través de 1 en la continuación.

Una vez finalizadas las explicaciones de nuestro llegar jugando de forma global, vamos a separarlos de manera analítica desde el 1c0. Lo que buscamos es una progresión de cada una de las partes del set ofensivo.

4. LLEGAR JUGANDO NORMAL.



Para explicarlo, hay que diseccionarlas en cada parte del juego y posiciones. También iremos exponiendo lo que creemos que se puede realizar, haciendo énfasis en los pequeños detalles tanto técnicos como tácticos.

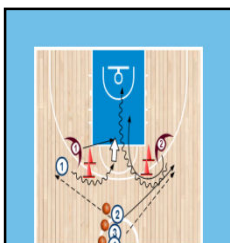


Comenzaremos por lo básico, por el 1c0. Trabajaremos la salida de los bloqueos directos, uno a 45° y otro por línea de fondo.

En ambos haremos énfasis en:

Técnico: Pasar con una mano fuerte, ya sea tras bote o a media mano.

En el bote del gráfico 2, trabajaremos que sea alto y que ruede en la mano para estar dispuesto a pasar lo antes posible. Salir botando pegados a los conos y ser agresivo al aro con buen cambio de ritmo.

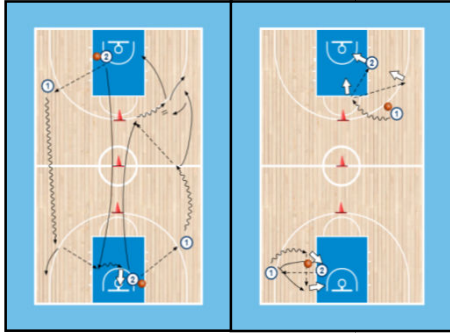


Avanzamos al 1c1 con la misma idea del ejercicio anterior.

Al meter el defensor también jugamos con el aspecto táctico además de técnico:

Técnico: El pase se hará con la mano correcta tras bote o media mano. Botar pegado al cono con buen cambio de ritmo. El bloqueado tiene que llevar a su par al bloqueo, tras salida ser agresivo al aro y después decidir si penetrar o tirar.

Táctico: mirar al defensor: si corta tirar, si persigue penetrar.



Lo que haremos ahora es hacerlo de manera dinámica. Por la izquierda y por la derecha.

Hacer énfasis en mano a mano: (parte derecha arriba).

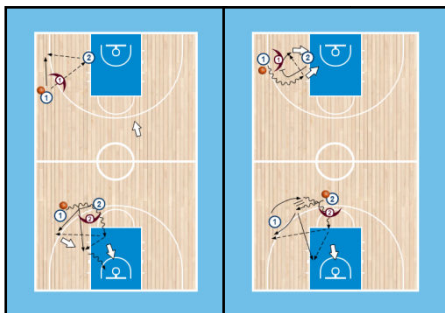
Técnico: 1 tiene que ir con los pies orientados a canasta para atacar puede elegir hacer parada abierta o cerrada, y ser agresivo al aro. Saber decidir según la defensa.

2 tiene que soltar el balón en carrera, sin gastar el bote para aprovechar la ventaja de pasar o seguir botando hacia canasta y decidir.

Bloqueo directo por línea de fondo: (Parte izquierda abajo).

Técnico: El bloqueador tiene que estar parado antes que el bloqueado pase por el bloqueo. Luego tiene que continuar para ofrecer una línea de pase.

El bloqueado, ha de salir pegado al bloqueo con un buen cambio de ritmo con la mano correcta, puede pasar o tirar.



Ahora realizamos los bloqueos directos por línea de fondo y directo y mano a mano a 45° en 2c1.

El defensor en la parte de arriba defiende al jugador con balón.

En la parte de abajo defiende al bloqueador.

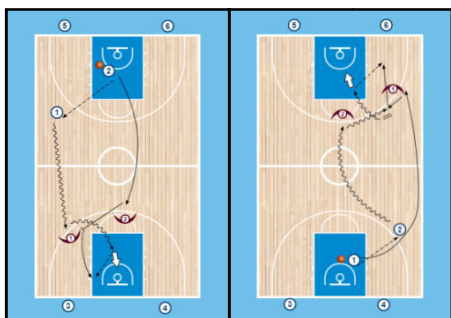
Hacer énfasis en:

Técnico: Bloqueado: pasar pegado al bloqueo y mirar a su defensor.

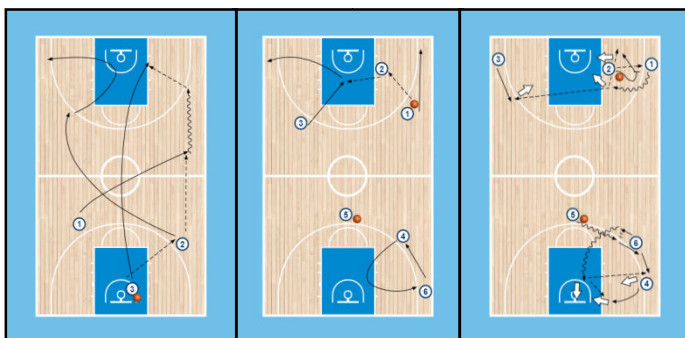
Bloqueador: Buen ángulo de bloqueo, mirar al defensor y ver donde se coloca para elegir el tiempo del bloqueo 0, 1 o 2. Puede hacer pop o roll.

Táctico: Jugador bloqueado: decidir dependiendo de la defensa si penetrar, tirar o pasar.

Jugador bloqueador: Leer si la defensa hace ayuda larga o corta para decidir qué hacer.



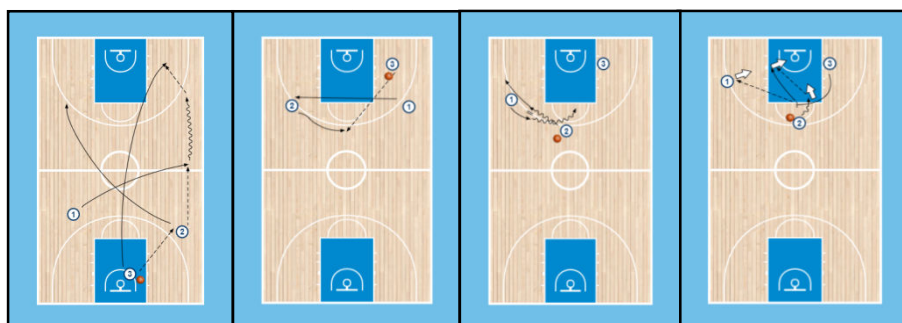
2c2 mano a mano y bloqueo directo llegando.



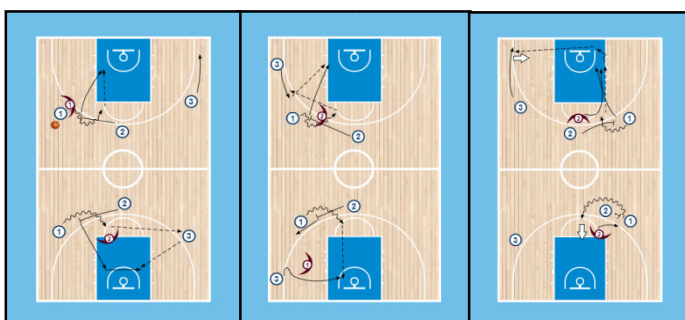
Ahora haremos 3c0 llegando:

Arriba, con bloqueo directo por línea de fondo.

Abajo con mano a mano.



Si el interior recibe lejos de la zona, 1 intercambia con 2.

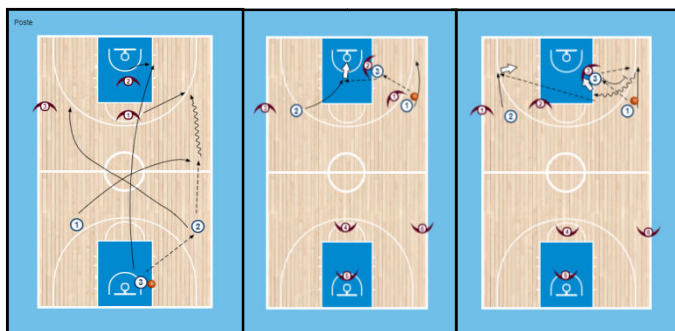


Ahora empezamos a trabajar 3c1 con defensa a diferentes jugadores.

Haremos hincapié en aspectos tácticos como leer quién tiene la ventaja para pasarle.

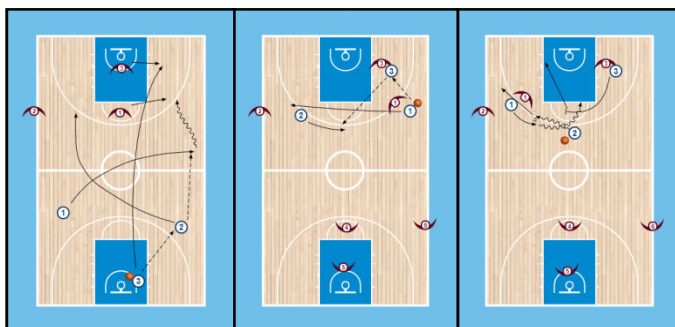
En esta fase empezamos a trabajar otras opciones como triangulaciones o pases extras.

PROGRESIÓN DE UN SET OFENSIVO A TRAVÉS DE LLEGAR JUGANDO DESDE EL 2CO AL 5C5

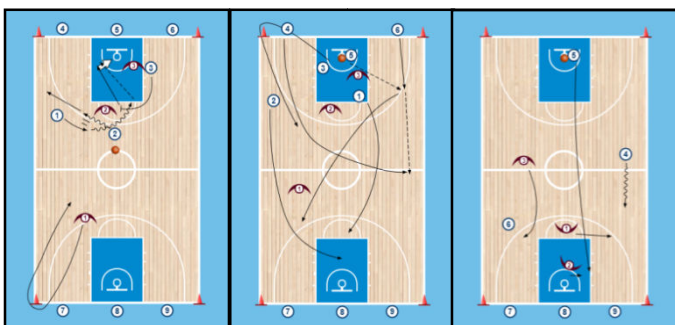


En 3c2 hacemos el bloqueo directo en contraataque de 11 llegando.

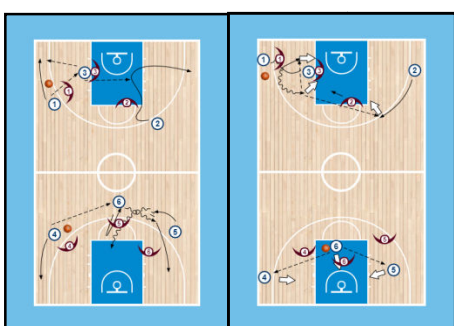
También buscaremos la lectura con esta superioridad.



Ahora haremos lo mismo pero mano a mano simulando que el poste medio está alejado de la zona, con lo que hay un intercambio entre aleros.



Practicamos 3c2+1, donde un defensor bordea el cono para dar ventaja. Al terminar, el que tira bordea el cono y el resto de los atacantes hacen balance. Los postes atacan haciendo llegar jugando.



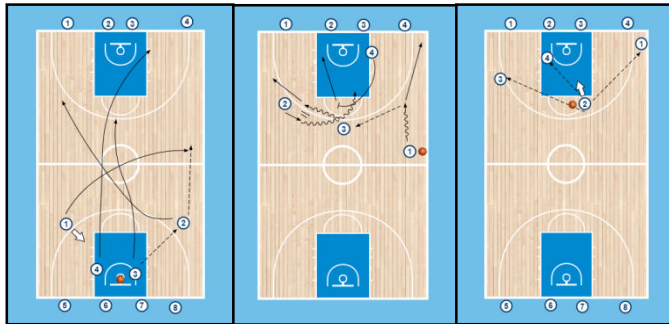
En el 3c3 jugamos partidos a 12 puntos.

Quien gane va al otro lado a jugar contra otro equipo.

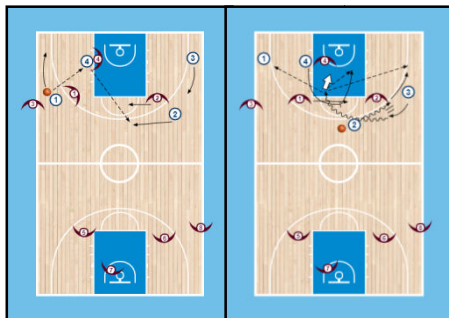
Vence quien gane tres veces. Es importante que compitan.

Siempre buscaremos que los jugadores intenten leer lo menor posible, dándoles posibles opciones para que ellos decidan cuál es la mejor en cada momento.

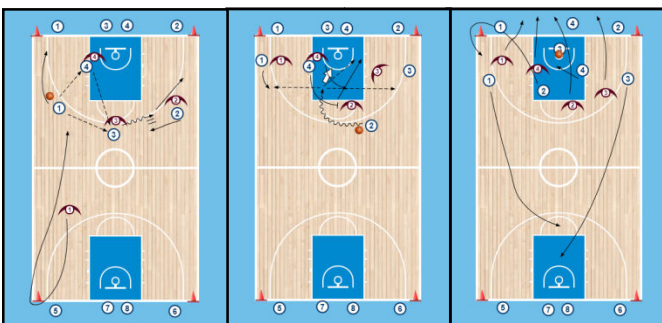
Con estas acciones les haremos inteligentes, y con una buena visión de juego.



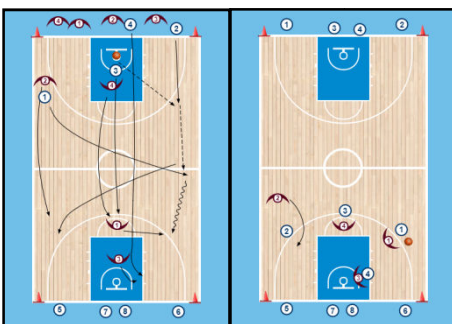
Hacemos 4c0 en oleadas, más tarde como variante lo podemos meter con defensores a la vuelta.



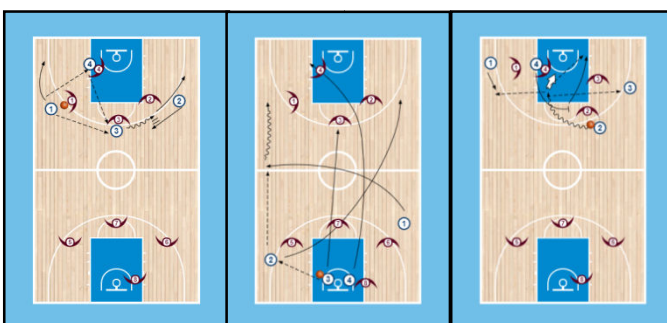
En el 4c3 damos ventaja al atacante. Debemos saber dónde está esa ventaja y aprovecharnos de ella. De todas maneras buscamos todas las opciones de pase posible. Hacer hincapié en moverse para ganar la espalda y ofrecer una mejor línea de pase.



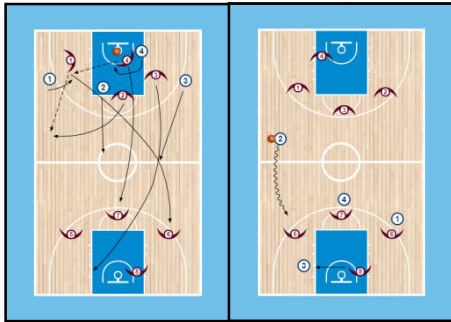
Avanzamos al 4c3+1 con el mano a mano para hacerlo más real. Miramos todas las opciones de ventaja posible. Al terminar, el tirador bordea el ataque y el resto hace balance defensivo.



Entonces el equipo que está en los postes sale con llegar jugando para atacar hacia el otro lado. Intentando aprovechar los desajustes que pueda haber.



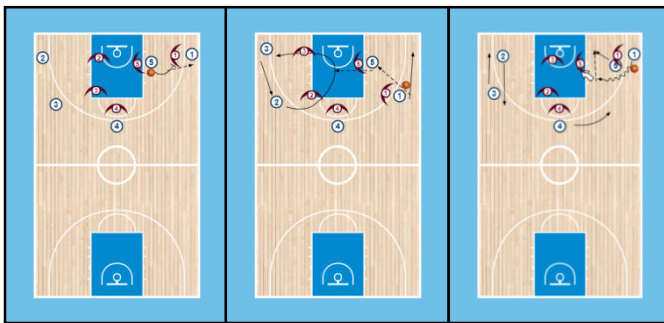
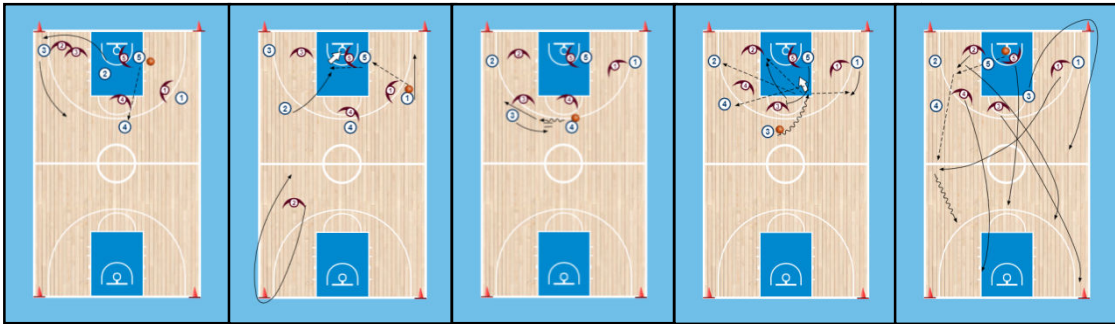
En 4c4 jugamos de ida y vuelta. Podemos jugar a puntos o si el que anota sigue atacando hacia el otro lado.



Cuando acabe el ataque se va hacia el otro lado saliendo con llegar jugando. Los atacantes pueden presionar la salida hasta medio campo.

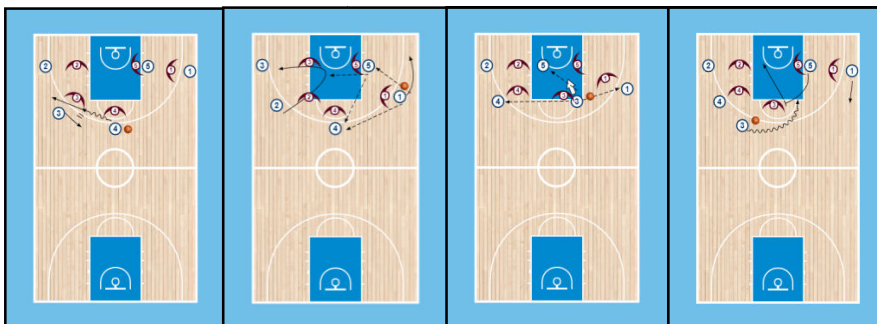
Ya en 5c4+1 podemos desarrollar plenamente llegar 1, lo hacemos con la ventaja de los posibles desajustes que pueda haber mientras el defensor bordea el cono. Tras finalizar el ataque, el tirador tiene que bordear el cono, y los defensores salen con ventaja y comienzan el ataque llegando.

Jugamos a 12 puntos.

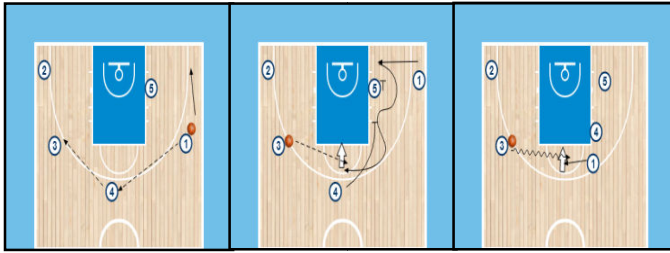


Para concluir podemos jugar 5c5 ya sea jugando las primeras opciones, al corte de 2 o yendo a bloquear por línea de fondo.

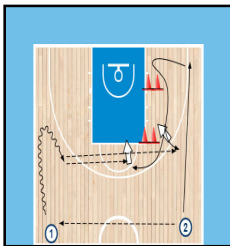
También lo podemos hacer invirtiendo el balón. Una vez llega el balón a 4 podemos ir mano a mano. A partir de ahí se buscará la mejor opción posible.



5. LLEGAR JUGANDO 1



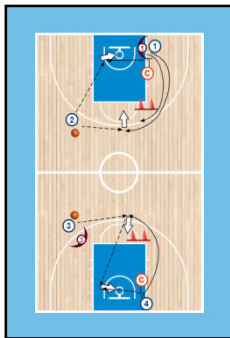
Una vez mostrado de manera global, vamos a comenzar a trabajar desde el 2c0, utilizando los materiales necesarios para que sea eficaz.



No apoyamos con conos para simular los bloqueadores y trabajamos la salida del *sttager* vertical haciendo hincapié en los aspectos técnicos.

Detalles:

Pases fuertes con la mano correcta. Salida del bloqueo con buen cambio de ritmo y pegados a los conos. Pies orientados para tirar lo más rápido posible. Se trabaja el tipo de recepción, abierta o cerrada, el rizo y la apertura del tiro.



2c1 en ambas canastas: ponemos el defensor en distintos lugares.

Por la parte de arriba: defensor con el tirador.

2 con balón. Decide a quién pasar. A 1 porque riza o a la continuación sin defensor.

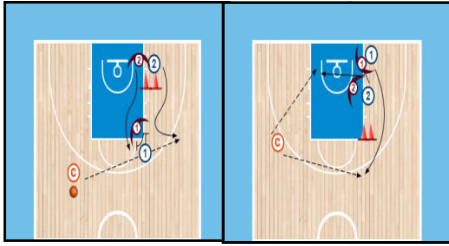
Parte de abajo. Defensor con el pasador.

3 pasa a 4 con buen timing y 4 decide si tirar tras salir del bloqueo o pasar a C en la continuación.

Con este ejercicio hacemos ampliar la visión de juego a los jugadores.

Técnicos: llevamos al defensor al bloqueo y pasamos pegados al bloqueador.

Tácticos: Leemos que jugador queda libre para recibir el pase. Triangulación tras el bloqueo.



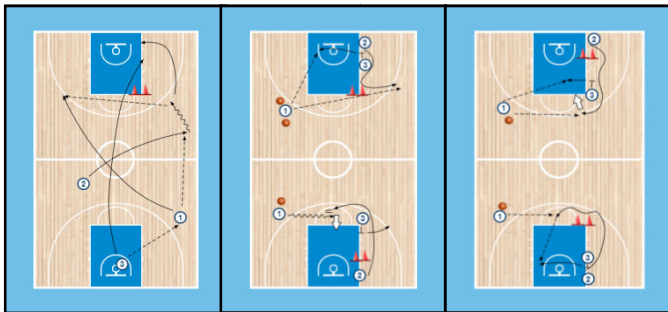
Ahora lo hacemos en 2c2 donde colocamos los bloqueadores en distintos lugares.

Técnicos del Bloqueador: mirar al defensor suyo y del compañero. Buen ángulo de bloqueo. Continuar tras bloquear.

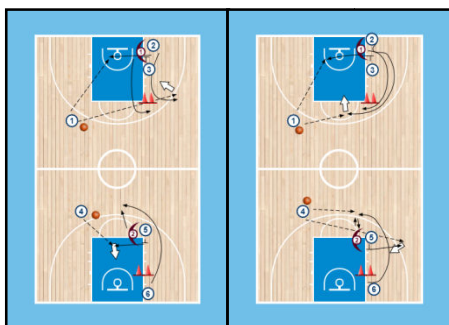
Del bloqueo: igual que los anteriores.

Tácticos del bloqueador: leer si el defensor del bloqueado persigue o corta para cambiar su ángulo del bloqueo. Leer a su par para buen *timing* en la continuación del bloqueo. Tácticos del bloqueado: leer si su defensor persigue o corta para abrirse o rizar.

Hacemos el 3c0 con llegar jugando, ya dando diferentes opciones al pasador. Incluso lo podemos hacer con dos balones. Trabajamos las continuaciones de los bloqueos, el rizo o la apertura el mano a mano y las triangulaciones a la continuación.

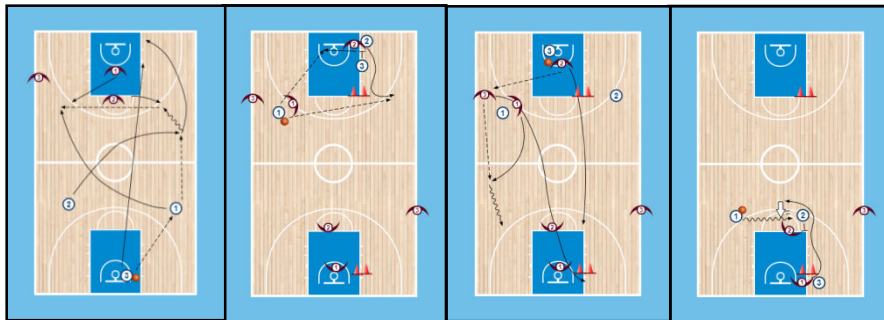


En 3c1 colocamos al defensor con los distintos atacantes para que se vayan acostumbrando a leer dónde se encuentra la ventaja.

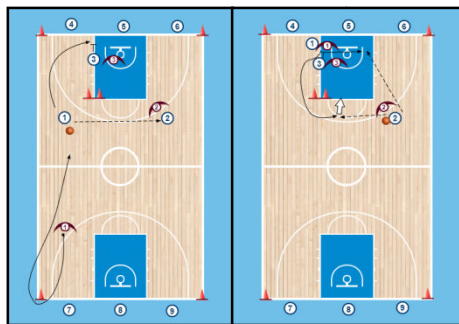


No olvidamos los detalles técnicos para la buena ejecución del ejercicio.

En el 3c2 lo trabajamos con el ejercicio de 11 para hacerlo de manera dinámica.



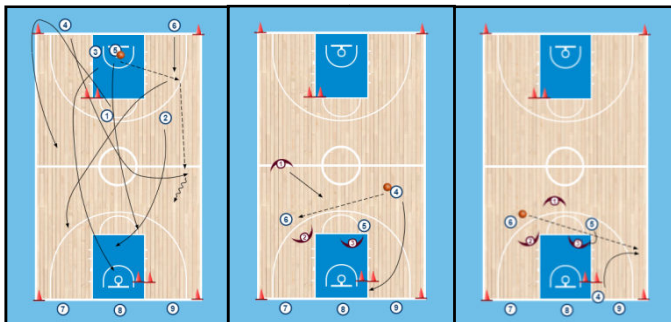
Podemos hacer diferentes finalizaciones como pasar a las continuaciones rizar, abrirse, ir a la mano. Cuando se termine un ataque comienza otro saliendo con llegar jugando.



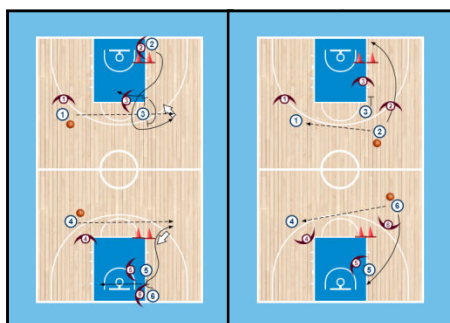
Iniciamos el 3c2+1 con un defensor que bordea el cono. Jugamos con esa ventaja e intentamos aprovecharla.

Lo hacemos con balance defensivo y postes que salen cuando finalice el ataque.

A partir de ahí leemos las posibles opciones.



Una vez finalizado el ataque, los postes salen con llegar jugando mientras el tirador bordea el cono. Se organiza el ataque y sigue el juego.



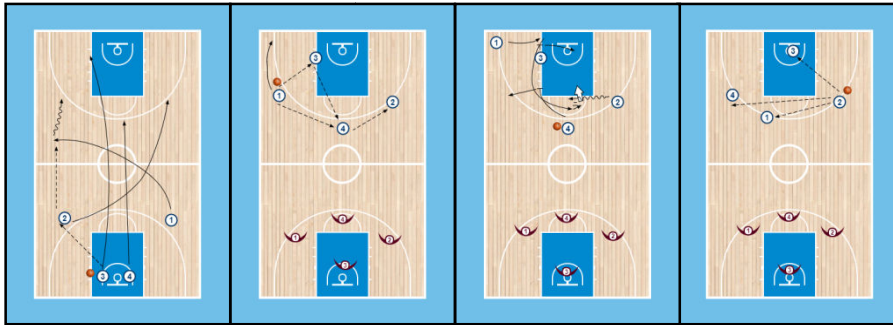
Avanzamos hacia el 3c3.

Esta vez lo hacemos en partidillos en media cancha jugando a 12 puntos. Quien gane va al lado contrario a jugar con otro equipo.

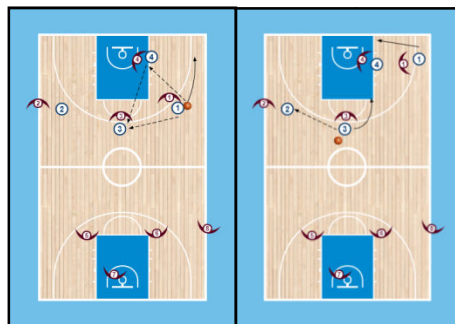
Finaliza el ejercicio cuando alguien venza 3 veces.

Llegamos al 4c0 con dos interiores y dos exteriores. Una de las variantes puede ser que al tener ya afianzada la salida en 4c0, podamos hacerla a la vuelta en 4c4. Podemos también variar la intensidad defensiva para que sea más fácil a los atacantes.

Esta vez la finalizamos con un mano a mano sobre el tirador. Aunque podemos también hacerlo buscando las posibles opciones de pase que encontremos.

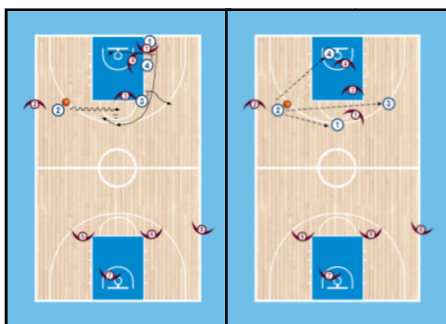


Seguimos con la progresión y llegamos al 4c3.



Una vez finalizado el llegar jugando nos encontramos con esta situación de superioridad.

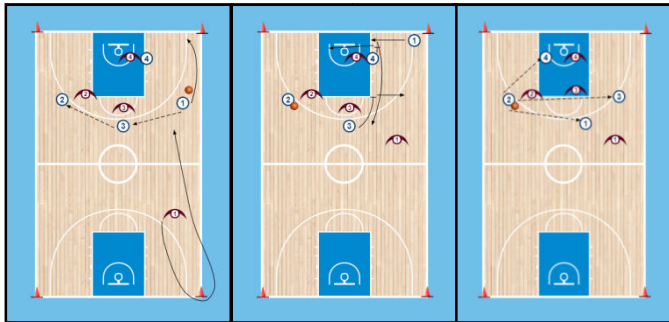
La defensa puede asignar a los defensores, los atacantes deben solucionar ese hándicap.



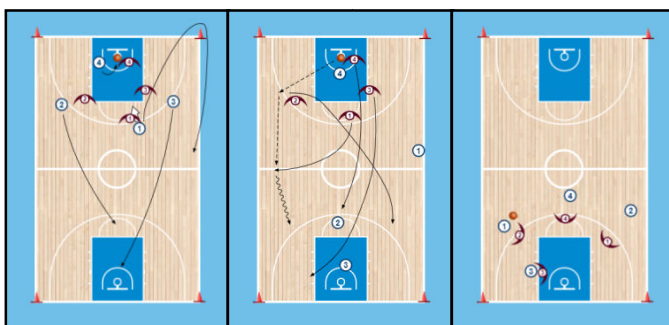
Haremos hincapié en la defensa, hay que intentar ajustar mucho para acercarnos al juego real.

A los atacantes les exigiremos que intenten leer la situación defensiva y actuar respecto a ella.

Para darle más dinamismo y seguir dándole ventaja al ataque lo realizamos en 4c3+1.



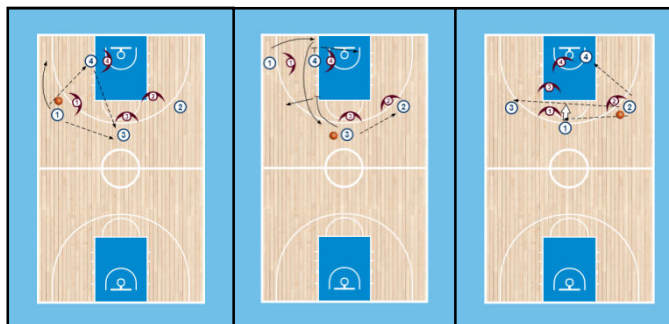
Lo comenzamos haciendo que X1 bordeee el cono. A partir de ahí vemos si existe algún desajuste y aprovecharlo. Si no es así lo continuamos de manera normal.



Cuando el ataque termina, el tirador bordea el cono y los defensores salen en llegar jugando buscando las posibles ventajas. Si no se obtienen comenzamos el llegar 1.

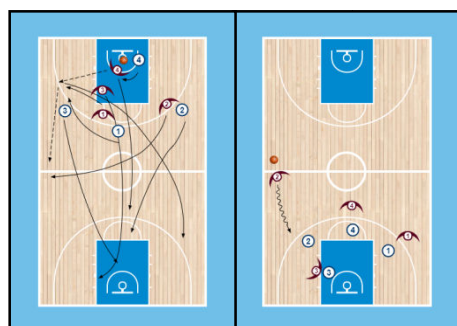
Conseguimos avanzar al 4c4.

Lo podemos hacer con balance defensivo o con jugadores en los postes. He decidido representarlo con balance.



Seguimos con fuertes defensas, cada vez nos acercamos más al juego real y la intensidad ha de ser bastante elevada.

Haremos énfasis en las posibles continuaciones y triangulaciones en el ataque.

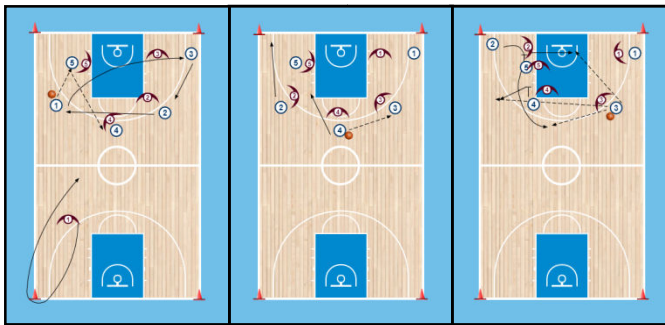


Trabajamos el balance defensivo para dificultar la salida del llegar jugando.

Defendemos el primer pase y al base posible receptor del balón. Los demás hacen balance.

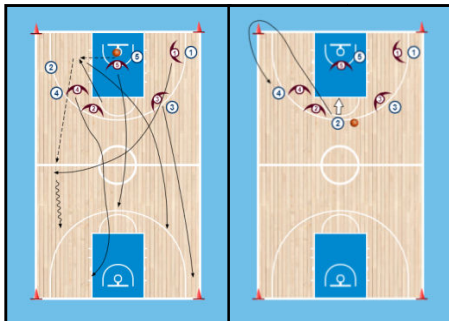
Una vez hecho el balance defiende llegar 1.

Practicamos ahora 5c4+1. Seguimos dando una pequeña ventaja al ataque. Ahora podremos realizar plenamente llegar 1.



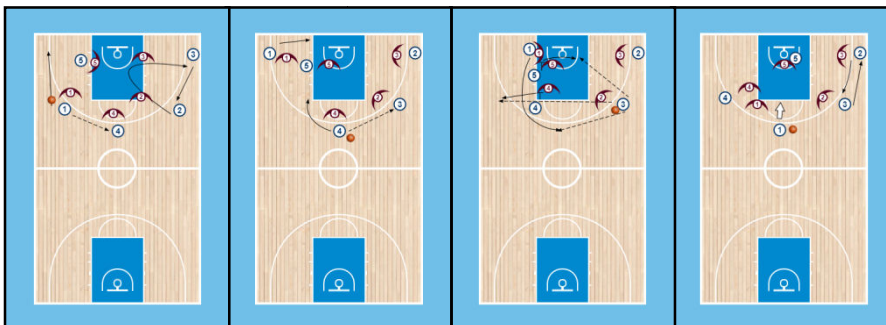
Esta vez simulamos que el interior recibe alejado del poste medio. Por lo que hay un intercambio entre 2, 1 y 3. Una vez llegado el balón al poste alto comenzamos la jugada.

Seguimos insistiendo en la toma de decisiones.



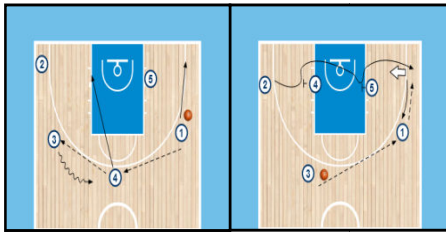
Al finalizar el ataque el tirador bordea el cono y los defensores hacen llegar jugando para atacar.

Llegamos a jugar en 5c5 real. Jugamos a partidos de 12 puntos. Podemos poner como variante que para que se cuente una canasta, la defensa posterior ha de ser buena e impedir que nos anoten.

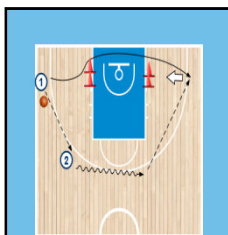


Énfasis en las posibles opciones, buenas lecturas y decisiones.

6. LLEGAR JUGANDO 2



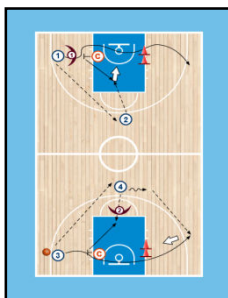
Una vez realizado el pequeño sistema de llegar jugando 1, vamos a realizar el llegar 2 de la misma manera, desglosando poco a poco de forma analítica para asentar los movimientos.



Comenzamos con el 2c0 en un ejercicio de tiro tras un *sttager* horizontal. Usamos los conos para simular los bloqueos directos que se irán incorporando más tarde.

En los detalles técnicos se hará énfasis en:

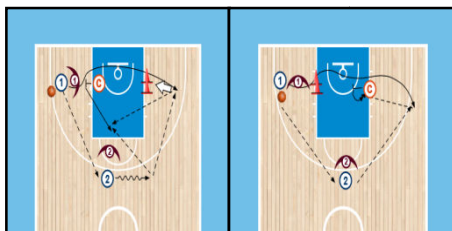
Pases fuertes con la mano correcta, pasar pegados a los conos y buena colocación de los pies, se puede hacer la recepción abierta o cerrada. El cuerpo a la hora de lanzar tiene que estar bien equilibrado. Bote alto con mano correcta dejando rodar el balón en la mano para decidir mejor el tiempo de pase, que ha de ser fuerte y recto a una mano con el brazo extendido.



En el 2c1 colaborará un entrenador ayudante, que en este caso será bloqueador.

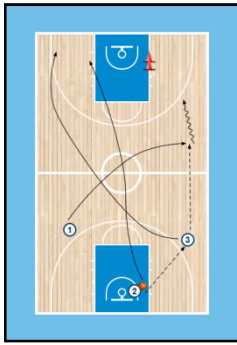
La forma de ejecutar el ejercicio es igual que la anterior, con pase a la posición de base y salida rápida para recibir en el otro extremo para tirar. Colocaremos el defensor en cada uno de los atacantes para que sientan la presión de una y otra manera.

Al incluir un defensor, también se tiene que tener en cuenta el aspecto táctico. Por lo que comenzaremos a trabajar la toma de decisiones.

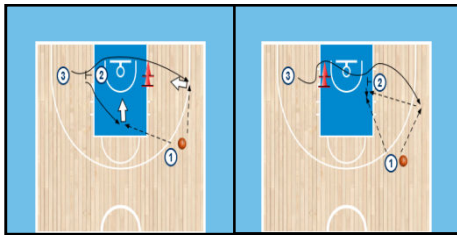


En el 2c2 colocaremos a C en los dos bloqueos, así tanto el pasador como el tirador podrás elegir que hacer.

Hacer hincapié en las tomas de decisiones.



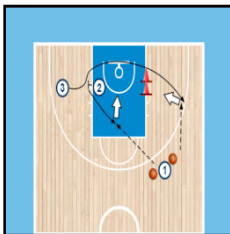
Ya en el 3c0 empezaremos a incluir el llegar jugando, base de nuestro juego principal para realizar cualquier movimiento posterior.



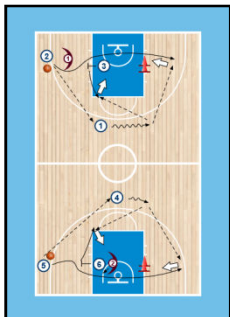
Una vez llegado, colocaremos el bloqueador en cada poste, así aprenderá a continuar dependiendo de su posición.

En el aspecto técnico hay que destacar que el bloqueador haga un buen bloqueo, con el ángulo correcto y hacer las continuaciones tras bloquear.

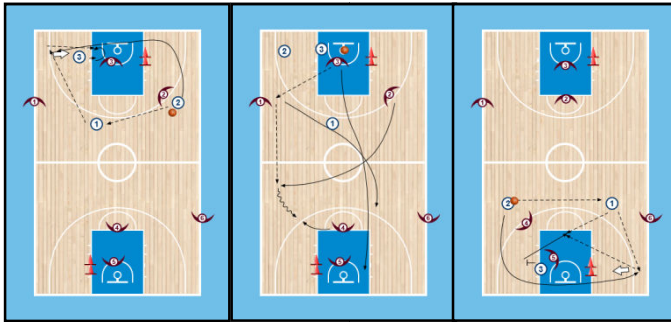
En el táctico, fundamental pasar a las continuaciones.



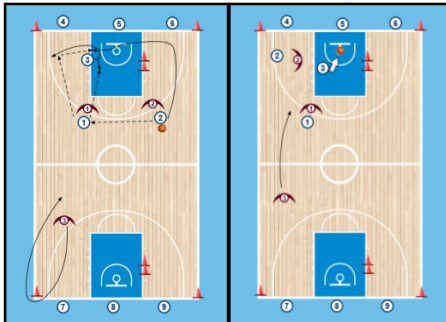
Como variante se puede hacer con 2 balones, uno para el pasador y otro para la continuación del bloqueo.



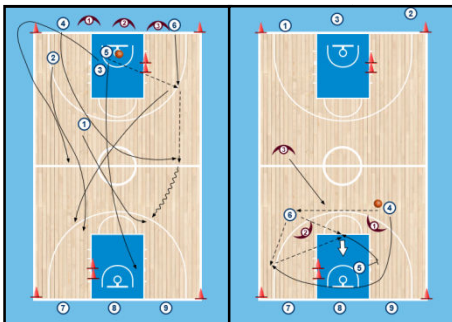
En el 3c1 tenemos la opción de colocar al defensor en el bloqueador o en el bloqueado. De Esta manera el pasador puede ver mejor quién tiene ventaja e ir acostumbrándose a esa visión periférica.



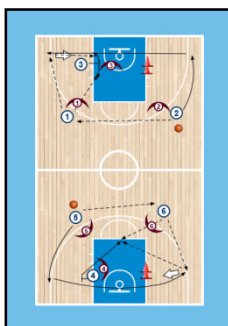
En el 3c2 lo hacemos como el ejercicio de 11 para darle dinamismo. Elegimos dónde colocar al bloqueador y los defensores. A la vuelta hacen llegar jugando y comenzamos de nuevo.



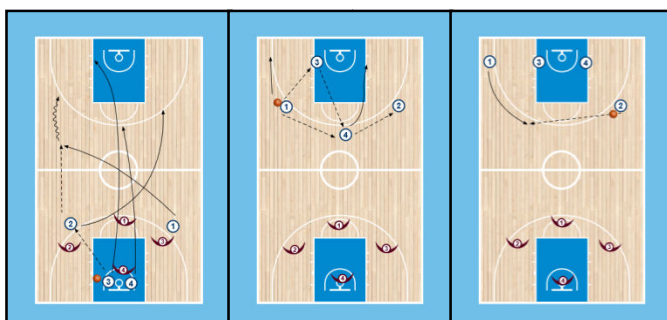
En el 3c2+1, le damos ventaja al atacante para que pueda realizar mejor los primeros compases del juego. Intentamos que vean qué jugador tiene ventaja hasta que llega el defensor.



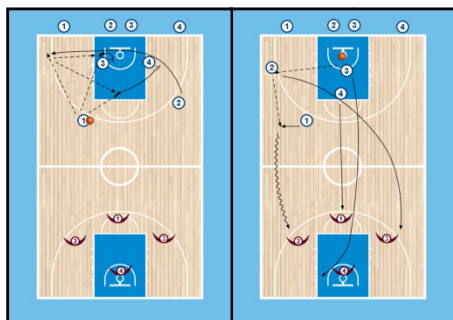
Una vez finalizado el ataque, el tirador bordea el cono y los atacantes hacen balance defensivo. Los defensores hacen llegar jugando hacia el otro lado para efectuar otro ataque.



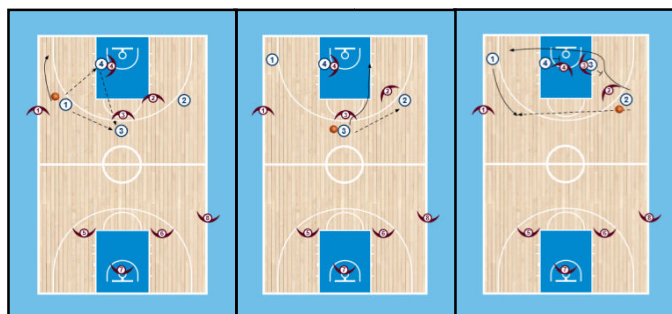
En el 3c3 ya los ponemos a jugar partidillos reducidos a 12 puntos. El equipo que gane va al otro lado a jugar.



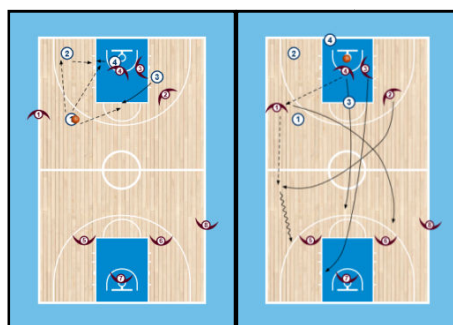
En el 4c0 podemos usar a 2 interiores, con lo que los bloqueos ya van cogiendo forma. Al principio podemos hacerlo por oleadas.



Más tarde se puede hacer que lo realicen a la vuelta en 4c4. La intensidad defensiva en estos casos es muy baja para asentar los movimientos.



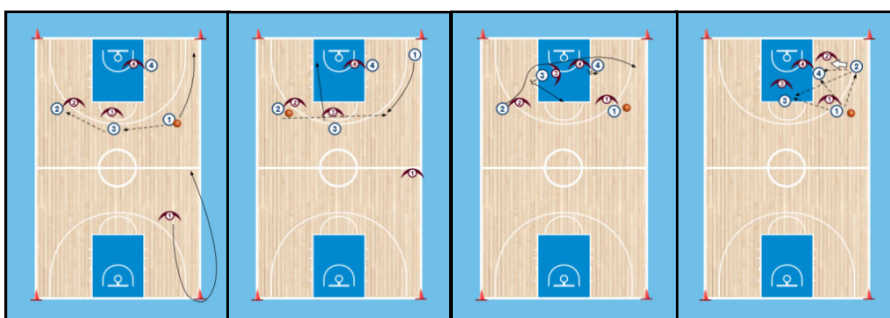
En 4c3 todavía damos ventaja al ataque en este caso haremos énfasis en buenos bloqueos y sus correspondientes ángulos, a ver si se consigue que el bloqueado salga con ventaja.



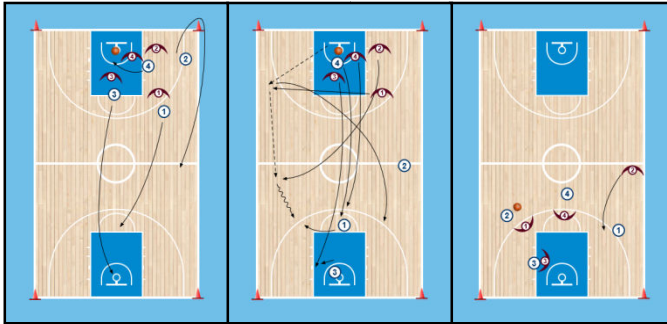
Una vez decidida la mejor opción y finalizado el ataque, los defensores salen con el poste con llegar jugando y se disponen a atacar en el otro campo.

Gana quien consiga 12 puntos.

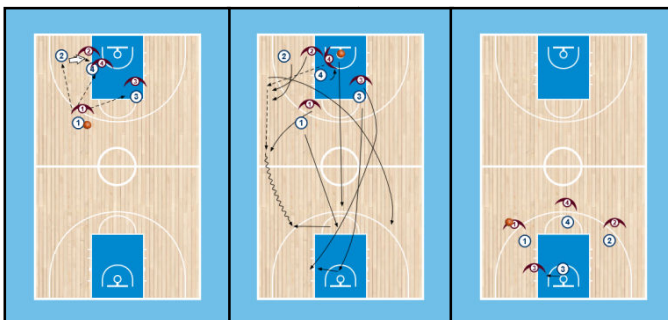
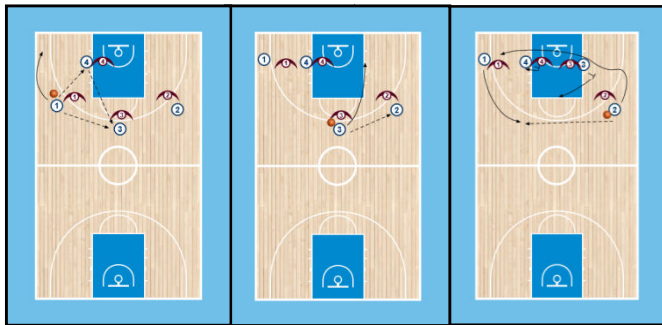
En el 4c3+1nos acercamos al juego global, cada vez va siendo más difícil buscar mejores opciones.

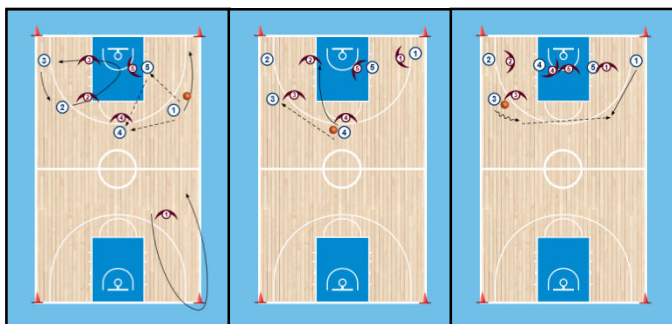


Al igual que en las ocasiones anteriores, el que bordea el cono en el tirador y el resto del equipo hace balance defensivo. Los defensores atacan con llegar jugando y se colocan para realizar la jugada.

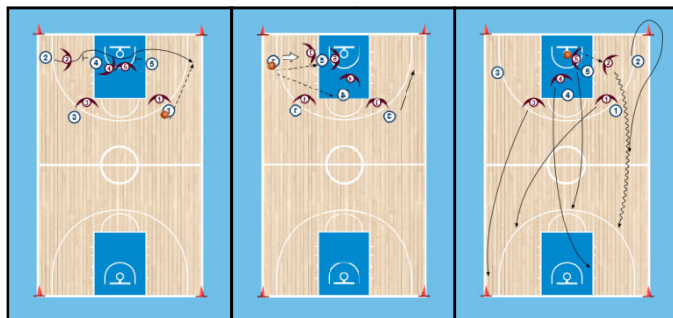


Al llegar al 4c4 la intensidad defensiva ha de ser bastante alta. Queremos calidad en el ataque. Por lo que la defensa tiene que ser muy agresiva. En esta ocasión al terminar el ataque, trabajamos el balance defensivo para organizar la salida del llegar jugando. Paramos en primer pase y la recepción del balón.



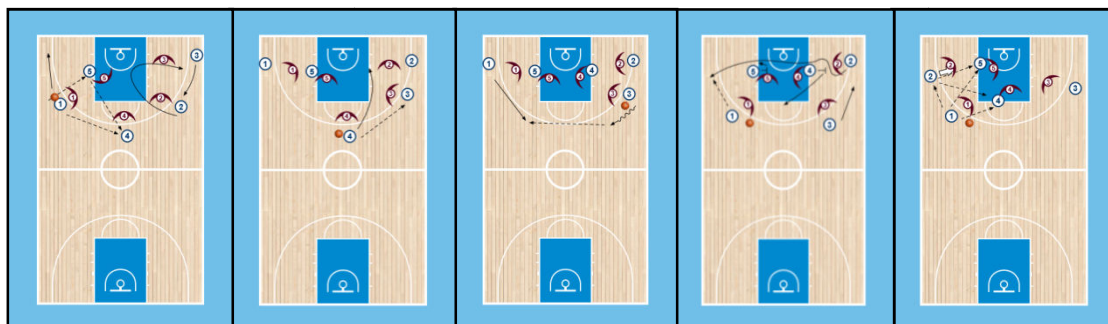


Ya en el 5c4+1 podremos desarrollar todo el potencial en ataque. Seguimos con defensas agresivas y obligando al ataque a tomar buenas decisiones.



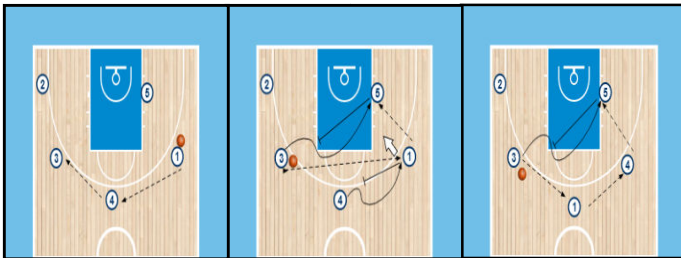
Ya solo les queda dejarles jugar y corregir pequeños detalles tácticos.

5c5 partidos a 12 puntos. Máxima intensidad. Se obliga a atacante que si quieren que valgan los puntos en ataque, han de hacer una buena defensa.



7. LLEGAR JUGANDO 3

Lo mostramos de manera global para recordar el movimiento.



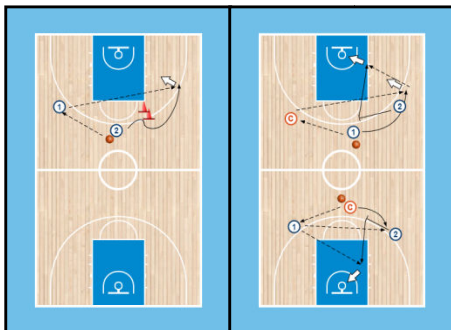
Como observamos mantenemos siempre la posición original de la llegada del llegar jugando.

Esta jugada va acompañada por dos movimientos principales:

1º un bloqueo *flare* con opción para el tirador.

2º un bloqueo *shuffle*, normalmente usado para un alero grande con buenos movimientos de espaldas a canasta.

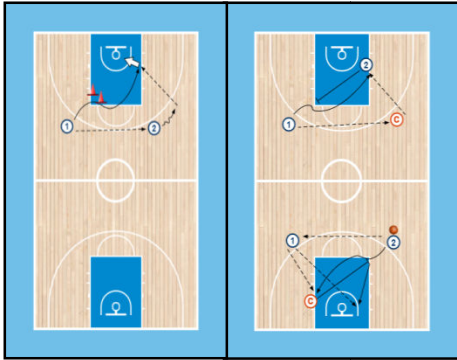
En esta ocasión vamos a representar los dos movimientos por separados para después unirlos y formar el global de la jugada. Vamos a ir desde el 2c0 hasta el 5c5 como en los casos anteriores.



El movimiento *flare* lo podemos hacer con conos usando los 2 jugadores o apoyándonos con un entrenador. Este se puede colocar de pasador o de bloqueado. Es esta manera podemos hacer más movimientos técnicos.

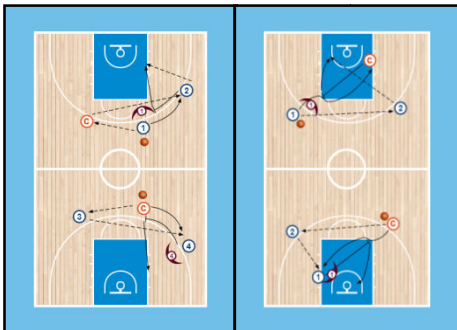
Los aspectos técnicos a tener en cuenta para corregir son:

Pases fuertes con la mano correcta, pasar cerca del bloqueador, hacer siempre continuaciones, pasar a las continuaciones, hacer buenos tiros equilibrados, triangular con el bloqueador.



En el bloqueo *shuffle* hacemos la misma idea. Lo hacemos primero con dos jugadores usando conos y más tarde nos apoyamos en un entrenador para enriquecer dicho movimiento.

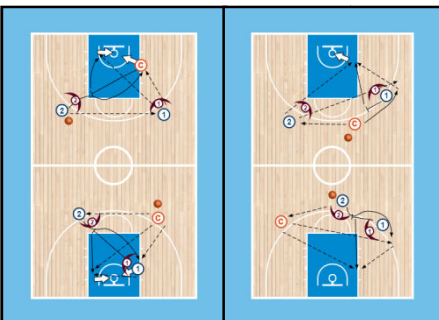
Técnicamente se puede destacar, además de lo mencionado anteriormente, que si el jugador tiene que buscar buen ángulo para pasar, lo haga con bote alejado del cuerpo dejando rodar el balón en la mano.



Vamos mezclando los movimientos *flare* y *shuffle*. En esta ocasión en 2c1, donde colocamos los defensores en distintas posiciones para que el jugador sin defensor lea dónde está la ventaja.

Al aparecer la defensa aparece el aspecto táctico:

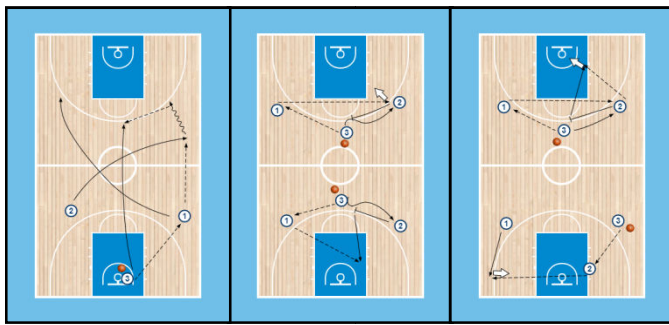
Haremos énfasis en la lectura de la ventaja, para que pasen a quién esté libre.



Trabajamos los dos movimientos en 2c2.

Intentamos que la defensa sea fuerte para que se adapten a nivel de partido.

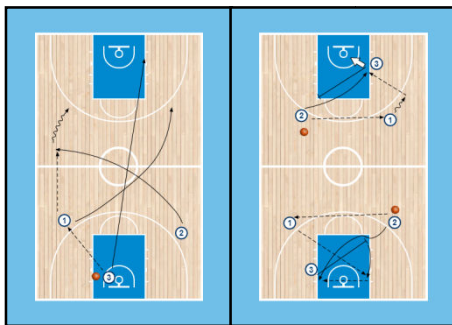
Variante: podemos decir a los defensores que cambien, así los atacantes tendrán que leer los *missmatch* y aprovechar de los desajustes.



Iniciamos en 3c0 el movimiento *flare* con llegar jugando para darle dinamismo.

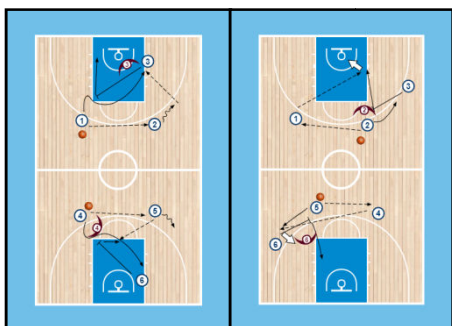
Vamos haciendo las posibles opciones que puedan aparecer.

Variante: usar dos balones para las continuaciones.



Lo mismo hacemos con *shuffle*, esta vez el llegar jugando lo realizamos con poste medio para adaptarnos a la jugada.

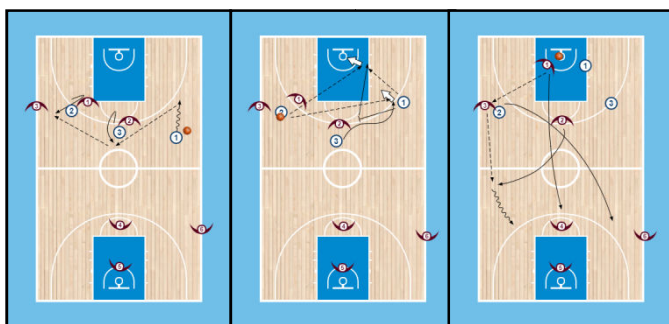
El objetivo es el mismo, buscar diversas opciones en los movimientos.



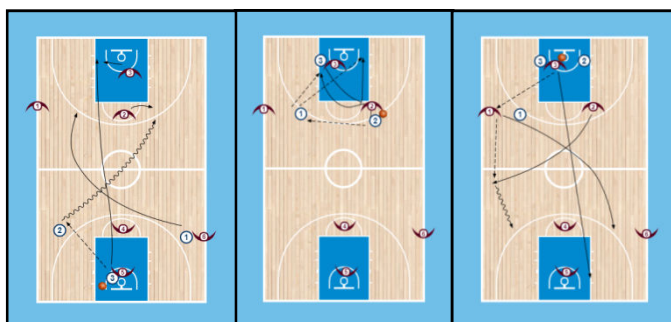
Ahora en ambos movimientos le colocamos un defensor practicando el 3c1.

El objetivo es que lean donde está el jugador desmarcado y pasarle el balón.

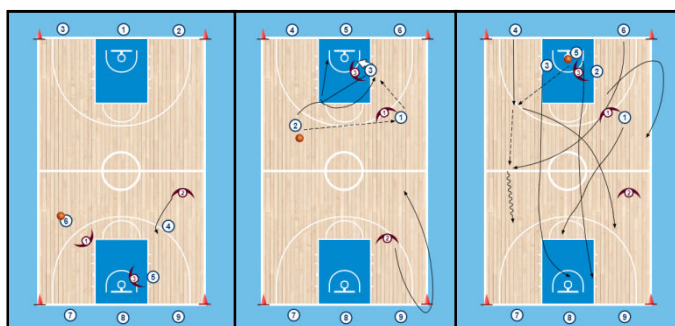
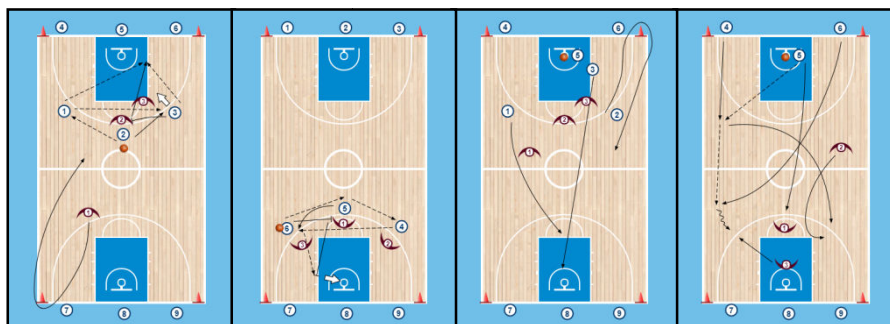
Variante: el defensor va cambiando de atacante.



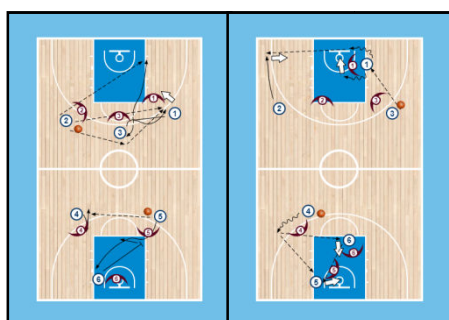
En el 3c2 hacemos *flare* en un ejercicio de 11, haciendo a la vuelta llegar jugando para atacar de nuevo.



Igual en el *shuffle*, vamos acostumbrarnos a darle dinamismo, aunque juguemos con ventaja.



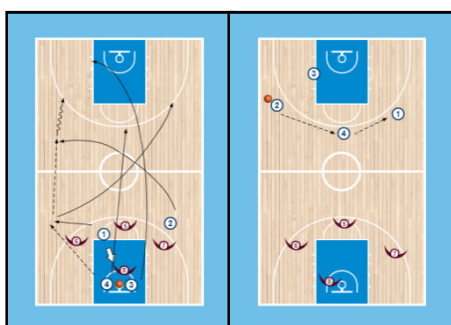
Ahora reducimos la ventaja jugando un 3c2+1 en ambos movimientos. Obligamos al tirador que borde la canasta después de lanzar. A la vuelta salen con llegar jugando.



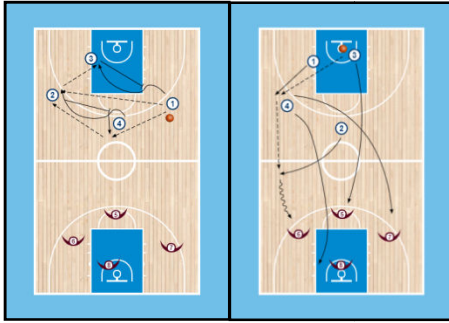
Ahora practicamos 3c3. En un lado de la cancha hacemos *flare*, en el otro *shuffle*.

El objetivo del ejercicio es que jueguen partidillos a 12 puntos con defensas a buena intensidad.

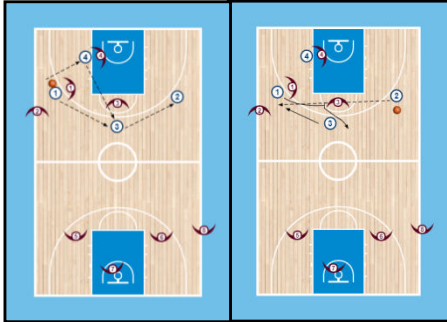
Quien gane va hacia el otro lado a jugar.



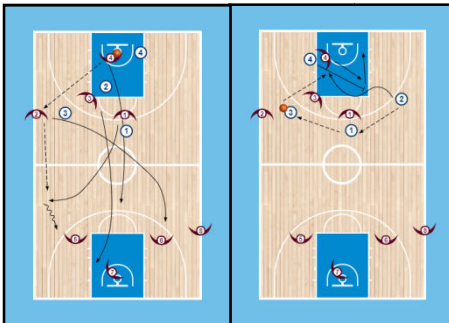
En el 4c0 ya podemos unir *flare* y *shuffle* que tanto hemos practicado. Salimos con llegar jugando colocando a 2 exteriores y 2 interiores. La idea es practicarla hasta que se tenga bien asimilada.



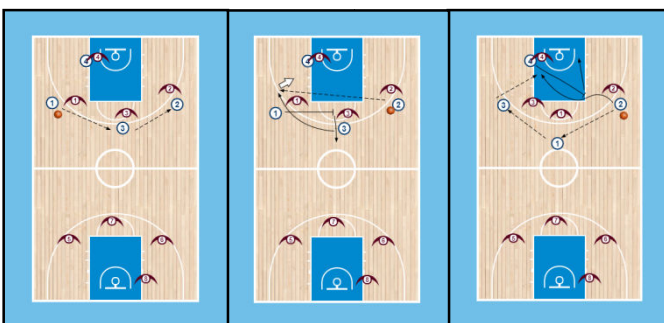
Una vez mecanizada podemos hacer la variante de ir a la ida en 4c0 y a la vuelta practicarla en 4c4 pero con la defensa a baja intensidad, para acostumbrarnos.



De nuevo damos ventaja al ataque en el 4c3. Los defensores pueden elegir atacantes. El objetivo, es leer bien qué jugador está libre. Todo esto nos hará mejorar la visión periférica de los jugadores.

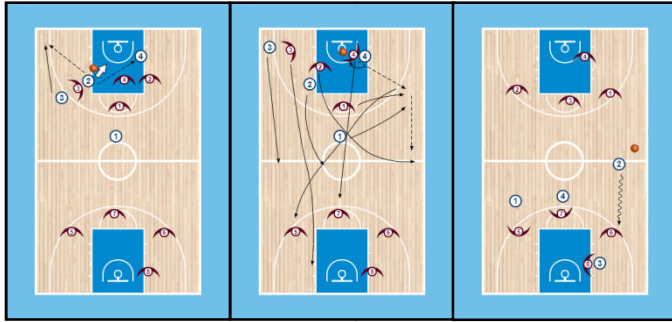


Le damos libertad para que se la jueguen como mejor lean, solo paramos para aconsejar las mejores opciones. Cuando termine el ataque, hacen balance defensivo y los defensores atacan haciendo llegar jugando.



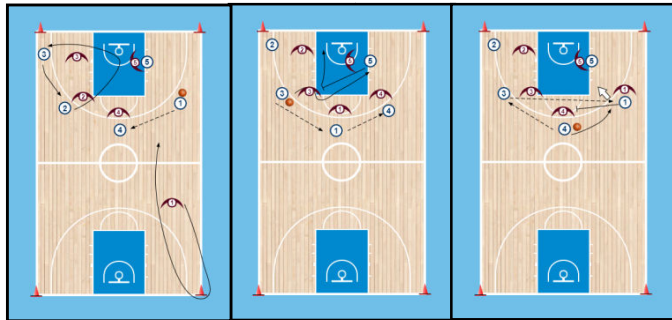
Jugamos 4c4 en oleadas. Partido real, con buenas defensas para hacer mejores ataques. Buscamos buenos movimientos con tiros liberados o con opciones de ventaja.

Hacemos hincapié en ser organizados en ataque.



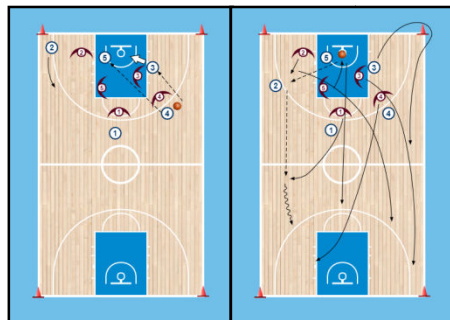
Tras atacar, defendemos la salida de los defensores hasta medio campo, obligándoles a realizar mejor la salida de llegar jugando.

Jugamos a 12 puntos, el equipo que llegue antes gana.



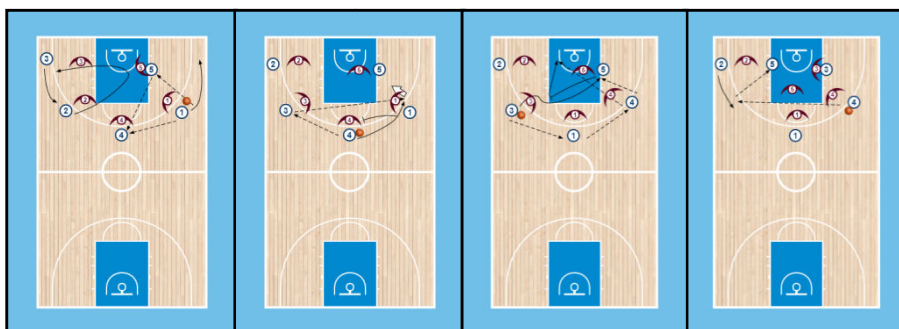
Antes de concluir con el 5c5 le damos algo de ventaja al ataque con el 5c4+1.

Queremos defensas duras, a gran intensidad y con gran agresividad defensiva.



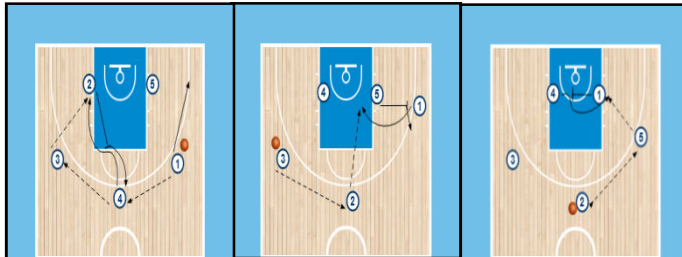
Cuando termine el ataque, el tirador bordea el cono y los demás se colocan para parar la salida del contraataque yendo un jugador hacia el primer pase y otro hacia receptores, el resto defienden el aro.

Terminamos con 5c5. Juego real. Solo paramos para pequeños detalles.

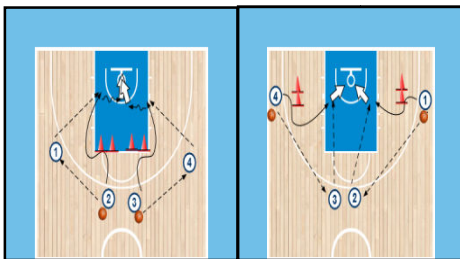


Seguimos avanzando en nuestro trabajo y llegamos a la quinta posición posible de nuestro set ofensivo.

8. LLEGAR JUGANDO 4



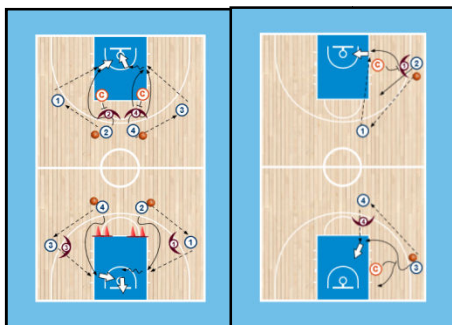
Hacemos que 2 corte, se quede en el poste bajo en lugar de ir a la esquina. Vamos ahora a saber cómo llegamos hasta aquí.



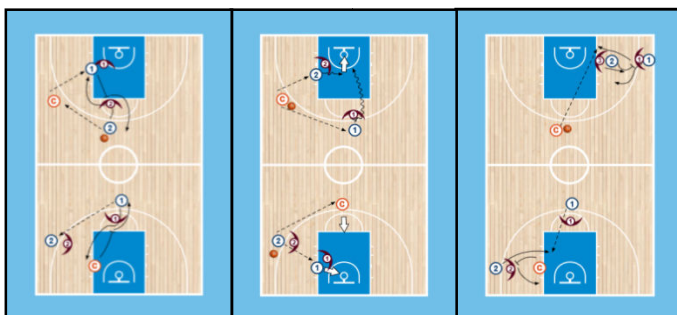
Empezaremos a desarrollarlo de manera analítica con el 2c0 con los 2 movimientos que nos interesa: el *blind screen* al jugador interior y un *crosspick* de 5 al jugador exterior.

De esta manera trabajaremos las salidas de los bloqueos indirectos. Como siempre haremos hincapié en los detalles técnicos.

Detalles: pasar fuerte con mano correcta, cortar pegados a los conos, buenas posiciones de los pies a la hora del tiro, mirar al centro y entrada con tiro en semigancho.



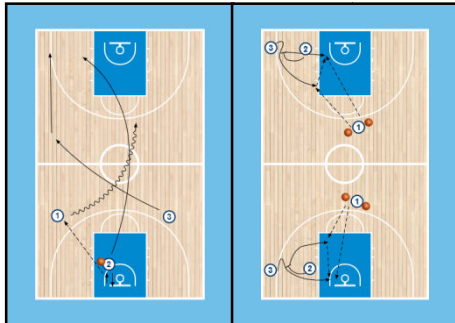
Ahora lo hacemos en 2c1 colocando al defensor en cada uno de los atacantes para que puedan leer que jugador queda libre de marca y poder pasar.



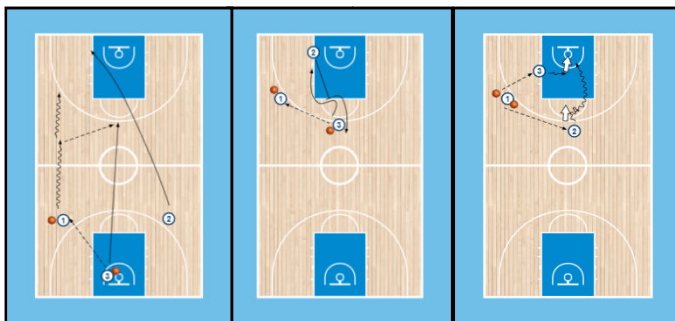
En el 2c2 tanto en el *blind screen* como en el *crosspick*, colocamos a los jugadores en distintas posiciones para que practiquen en uno y otro lado.

En los detalles técnicos destacamos: llevar al defensor al bloqueo, buen ángulo de bloqueo, continuaciones de los bloqueadores, mirar a las continuaciones y pasar mirar a los defensores, visión periférica.

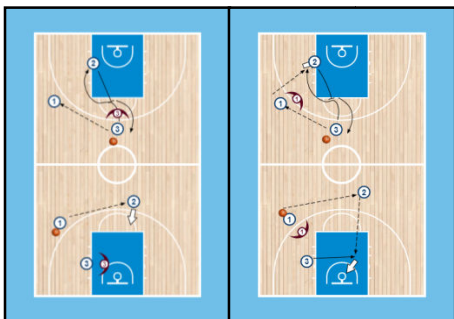
Detalles tácticos: decidir dependiendo si obtienen ventaja o no.



En el 3c0 empezamos la salida con llegar jugando, podemos también hacerla con dos balones para obligar a pasar a las continuaciones.

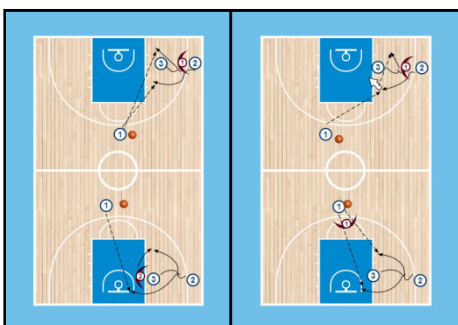


En el *blind screen* hacemos lo mismo, marcando la importancia de los detalles técnicos y el buen *timing*.



El 3c1 lo podemos hacer en medio de campo colocando al defensor en cada uno de los atacantes.

En ambos casos trataremos de que los jugadores lea quién está desmarcado y decidir cuál es la mejor opción.



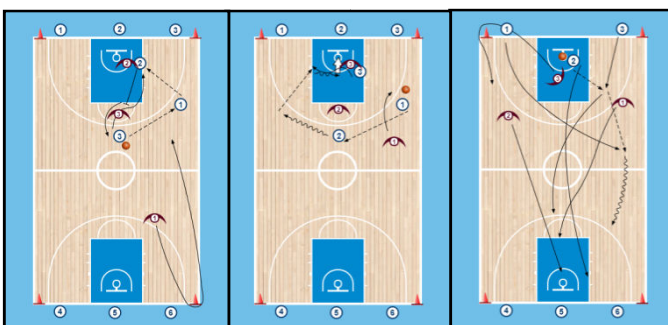
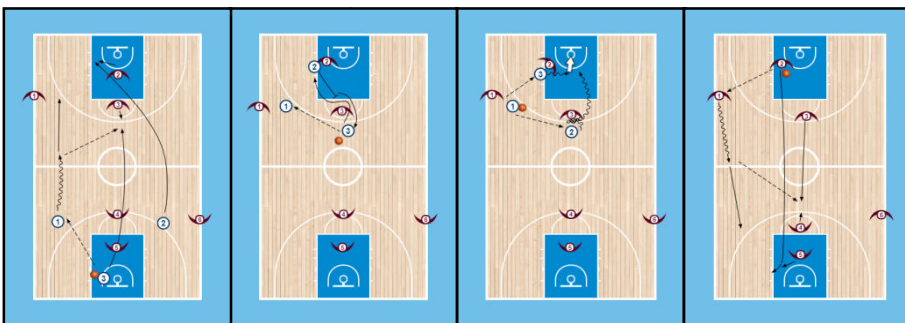
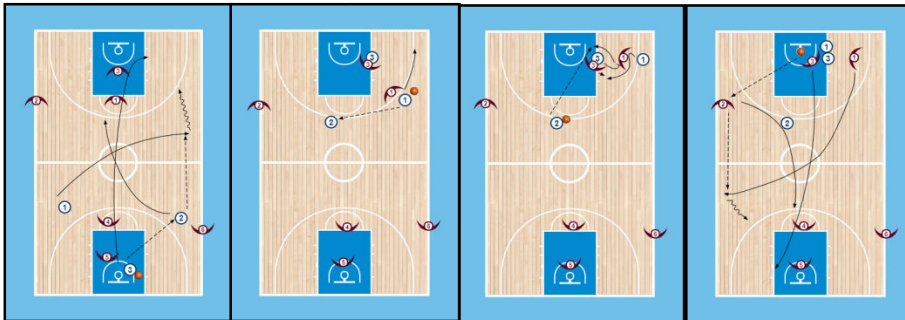
Queremos que haya buen *timing* y buenas lecturas en las ventajas. También haremos énfasis en a la hora de los pases, que sean fuertes y rectos.

El 3c2 ambos movimientos lo realizamos con el ejercicio de 11.

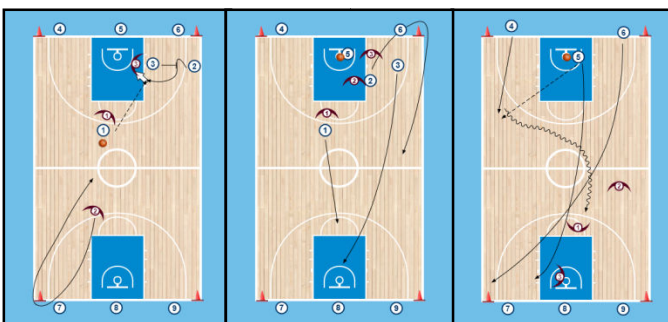
Empezamos con nuestro llegar jugado para acostumbrarnos a la colocación y a partir de ahí, intentamos que las lecturas sean correctas.

Les podemos decir a los defensores varias premisas para defender los bloqueos como cambio, push, flash, 2c1, negar el bloqueo. Después los atacantes deben saber que hacer.

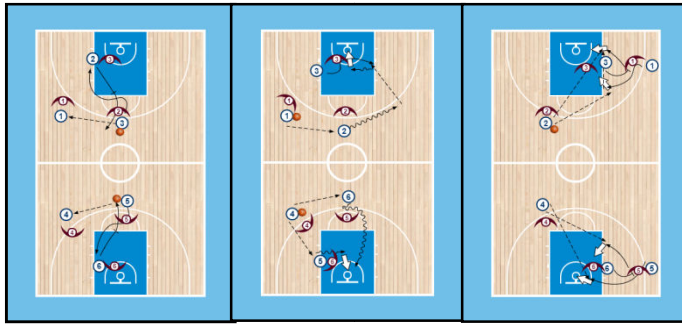
A la vuelta los defensores salen con llegar jugado y comenzamos de nuevo.



Le seguimos dando ventaja al ataque en 3c2+1 haciendo que uno de los defensores borde el cono para poder defender.



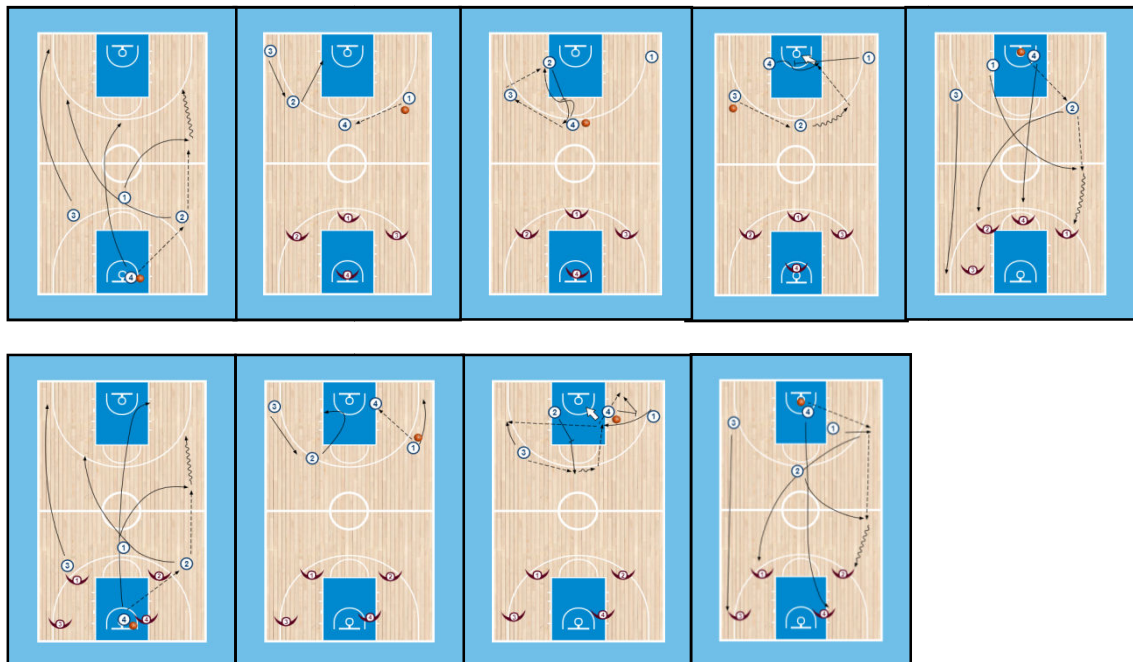
Tanto en el *blind screen* como en el *crosspick*, lo que buscamos es la lectura del pasador y de los otros jugadores sin defensa. Hay que leer estas situaciones. Así aumentaremos nuestra visión periférica.



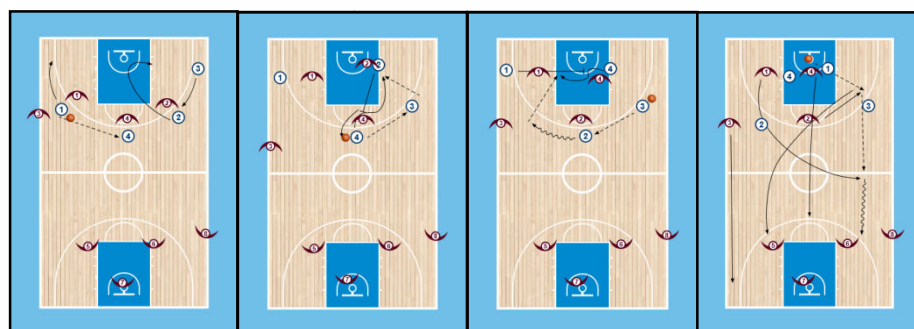
En 3c3 jugamos partidos a medio campo a 12 puntos. Con defensas son fuertes, para que el ataque sea mejor que jugando con ventaja. las lecturas y la toma de decisiones deben ser más y rápidas mejores.

Todavía en el 4c0 no podemos unir la jugada, por lo que la hacemos por separado.

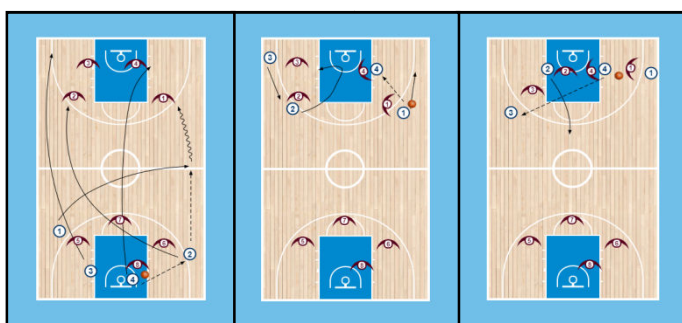
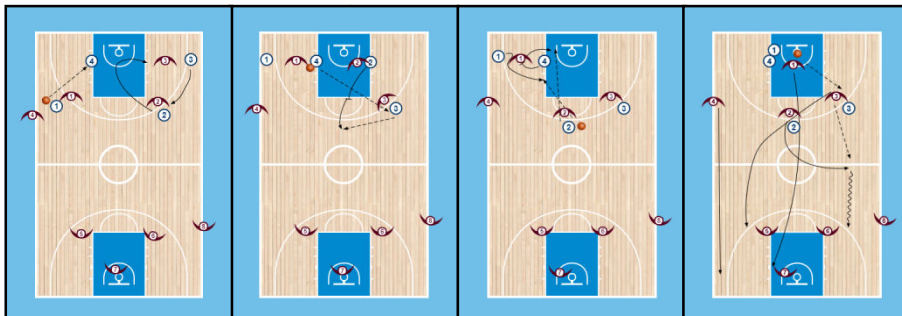
En las dos situaciones, tanto en el *crosspick* como en el *box to box* las practicamos a la ida en 4c0 y a la vuelta en 4c4, pero la defensa debe de ser al 30 % para que el ataque coja seguridad.



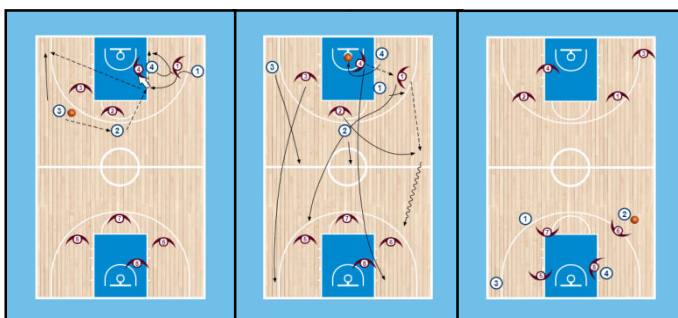
En el 4c3 al *blind screen* lo acompañamos con un *box to box* por no poder practicar todavía el *crosspick*. En el pase al jugador interior buscamos buenos ángulos.



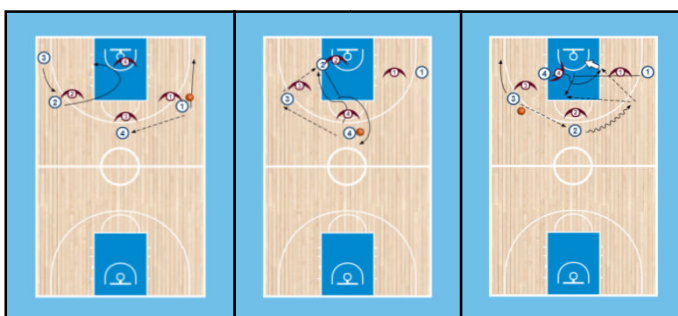
En el *crosspick* jugamos con interior en poste medio. Pediremos buenos ángulos en los bloqueos y que pasen a los jugadores que están desmarcados para aprovechar la ventaja.



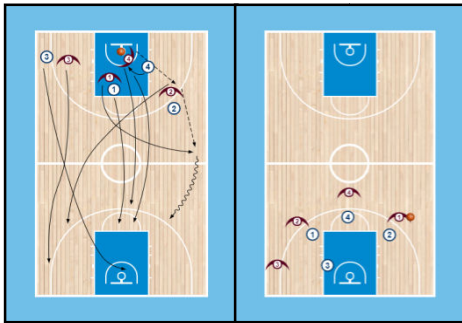
Hacemos 4c4 continuos, en partidos a 12 puntos. Primero practicamos *crosspick* con las posibles variantes para asentarlas antes de introducir el 5c5.



Al finalizar el ataque practicamos la defensa del balance hasta medio campo para poner en dificultad al equipo atacante su llegar jugando.



También podemos hacerlo jugando un rey de pista. A 6 u 8 puntos. Para que haya un juego más parecido al real, más dinámico.



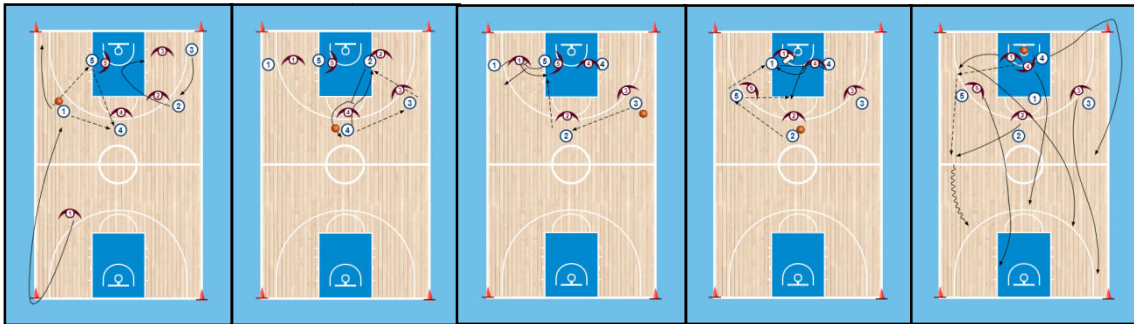
Seguimos parando el contraataque con un buen balance defensivo. Las defensas son a máxima intensidad.

Al fin ya podemos unir el *crosspick* con el *blind screen* en el 5c4+1.

Como es la primera vez que lo practican juntos, daremos algo de ventaja al ataque para que se organice.

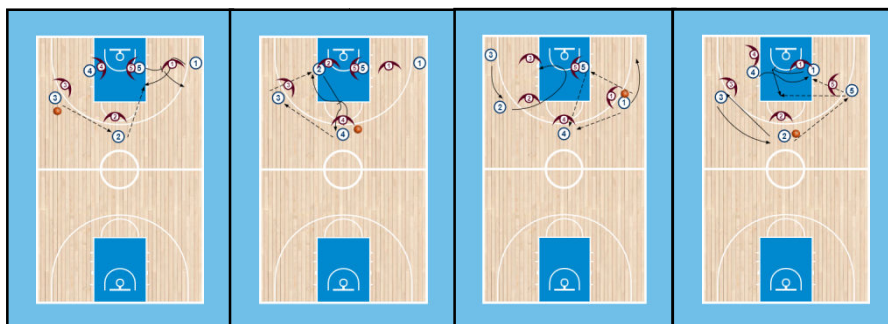
Haremos énfasis en el *timing* entre el pase y los bloqueos. Seguiremos buscando dónde esté la ventaja. Ahora solo pararemos para corregir pequeños detalles.

Buscamos dinamismo en las acciones y recordarles que no debe de durar más de 16".

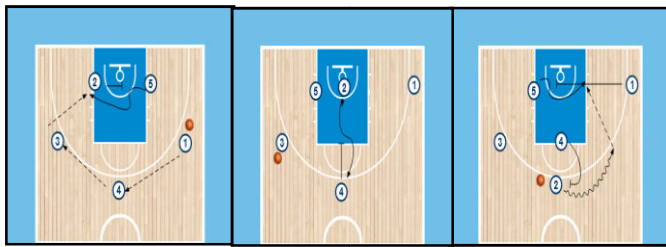


Ya en el 5c5 dejamos que jueguen a partidos por cuartos de 10 minutos. Situación real.

Se les puede pedir como variante que para que una canasta tenga valor, que la siguiente defensa ha de evitar la canasta del contrario. De esta manera mejoraremos el ataque, nos obligará a tomar mejores decisiones, que de eso es lo que se trata para obtener ventaja.



9. LLEGAR JUGANDO 5

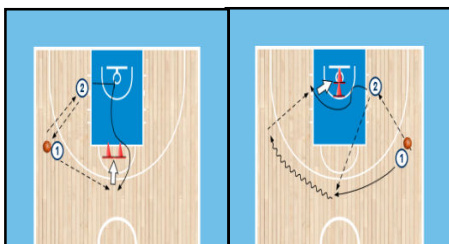


Con esta pequeña jugada terminamos nuestro set ofensivo. Es esta ocasión la progresión de llegar jugando va por nuestro hombre grande, nuestro cinco. Como todas las jugadas anteriores hay varios focos anteriores antes de llegar al objetivo final.

Antes de comenzar, decir que este movimiento consta de un par de movimientos esenciales: el *triple post* con un bloqueo directo y un *box to box*.

Como ya hemos desarrollado la parte del bloqueo directo anteriormente, vamos a centrarnos en evolucionar el *triple post* y el *box to box*. Para más tarde unirlos y poder desarrollar por completo toda la jugada.

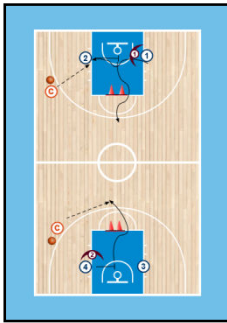
Empecemos por la parte más fácil, el 2c0.



Con estos dos gráficos trabajamos las salidas tanto del *triple post* como la del *box to box*. Hay que tener en cuenta en estos compases iniciales los detalles técnicos para que su evolución sea correcta.

Debemos hacer énfasis en: mano blanco, hacerse grande para pedir el balón, amagar antes de pasar interior, buen ángulo de pase, el pase de inversión ha de ser por encima de la cabeza, pasar pegados a los bloqueos con cambios de ritmo. A la hora de llevar el balón de una posición a otra, hacerlo con bote separado del cuerpo y dejando el balón que rueda en la mano. En la salida del *triple post* trabajar la salida con ambos pies, interior o exterior, para realizar el tiro. A la hora del pase debemos pasar donde se encuentre más cómodo el jugador que realiza el tiro y tirar equilibrado. En el tiro interior deben de mirar la zona antes de efectuar el tiro. Recomendamos una entrada por el centro con tiro en semigancho.

Son muchos detalles técnicos que se trabajarán poco a poco, decidiendo cuáles son los objetivos puntuales en cada momento, es imposible que lo realicen todo a la vez.

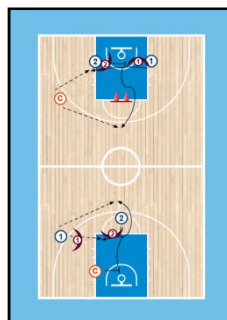


Realizamos el *triple post* en 2c1 con el defensor en distintos lugares. Nos apoyamos con un ayudante para que sea más real. Lo podemos realizar con dos balones, para que vean las dos líneas de pase.

Ahora se le incluye el aspecto táctico al ejercicio, por lo que la toma de decisiones empieza a ser importante.

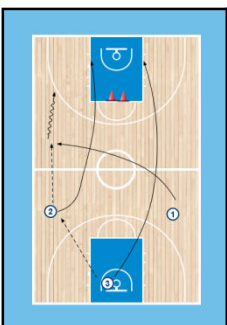
Al haber un defensor, técnicamente se incorpora otros aspectos como: mirarle para ver si corta o persigue, llevarlo hacia el bloqueo para que quede “pinchado” en él. El bloqueador debe de estar quieto en el bloqueo manteniendo una posición de equilibrio y una dirección con un buen ángulo. Continuar siempre para ofrecer una línea de pase al pasador

Tácticamente hay que fijarse en: tanto el bloqueador como el bloqueado deben reaccionar dependiendo de la distancia del defensor y de la decisión que tome (cortar, perseguir, cambiar, negar, etc.). Hay que dar consejos a cada uno dependiendo de lo que hagan.



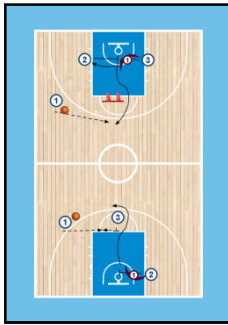
En el 2c2 También nos apoyamos del coach y podremos a los jugadores den distintas posiciones, con esto aumentaremos su dificultad.

Las defensas son más agresivas y velocidad en las tomas de decisiones han de ser más rápidas para intentar sacar alguna ventaja.



Ya en el 3c3 comenzamos a salir con llegar jugando, colocamos a los jugadores para realizar el *triple post*.

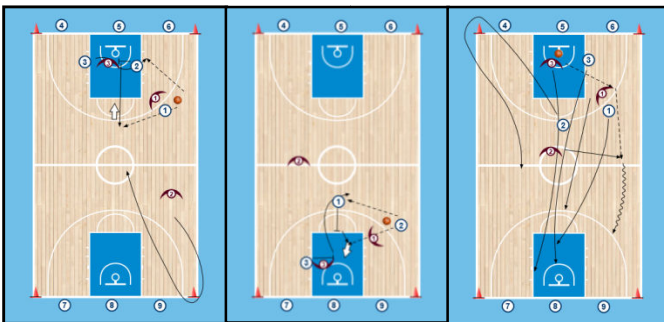
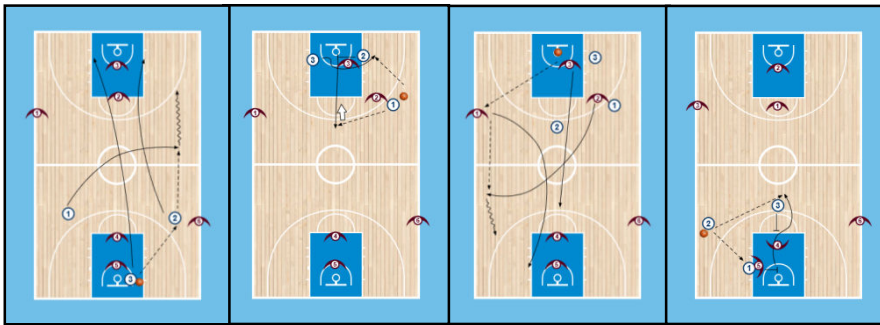
Recordamos siempre detalles técnicos para ir afianzándolos.



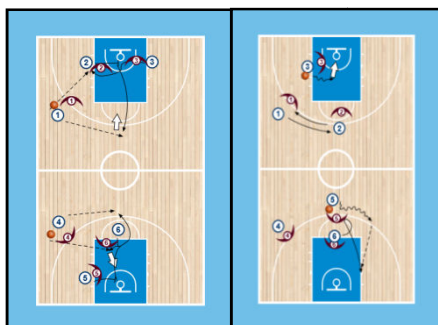
En el 3c1, lo que hacemos es dar ventaja al ataque para que el pasador vea qué jugador está libre, así le resultará más fácil conseguir visión periférica.

El 3c2 lo hacemos con el contraataque de 11.

Los defensores defienden a quien quiera, pueden cambiar en los bloqueos, de momento no se les da premisa alguna. A la vuelta hacen llegar jugando con el exterior en poste alto. Miramos las posibles opciones que hay.



El defensor bordea un cono para que el atacante tenga una mínima ventaja y poder leer mejor la situación. Tras el ataque, tirador bordea el cono y se vuelve con llegar jugando. La defensa hace balance.



En estas situaciones de 3c3, jugamos partidillos a 12 puntos. Quien gane va al lado contrario a jugar con otro equipo.

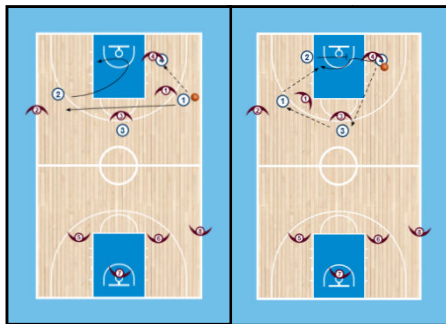
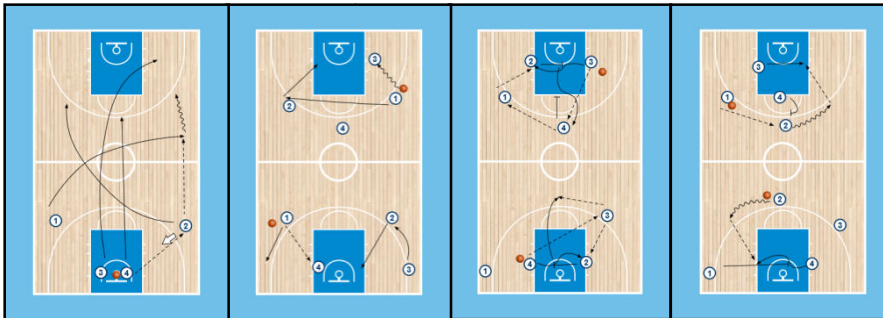
Jugamos a 3 victorias.

Creamos nuevas posibilidades de ataque, ahora incluimos el bloqueo directo tras el *triple post*.

En el 4c0 ya podemos mostrar cómo va a ser la jugada aunque sea por separado.

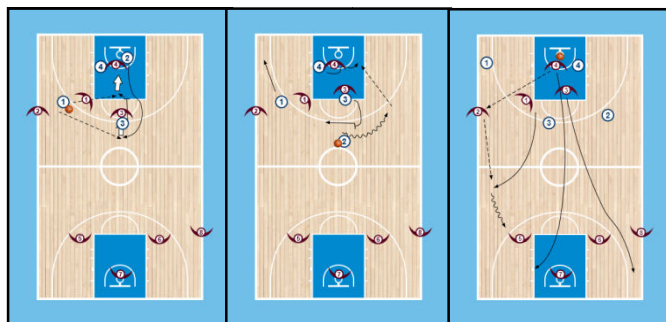
En la parte alta del gráfico jugamos con 2 interiores. Hacemos que el poste medio reciba alejado de la zona para que 1 ocupe el poste contrario y se pueda realizar el triple post.

En la parte de abajo jugamos con 3 exteriores. Buscamos el *box to box* con la salida exterior 2 para buscar un buen ángulo y pasar a 4 que es bloqueado por 1.

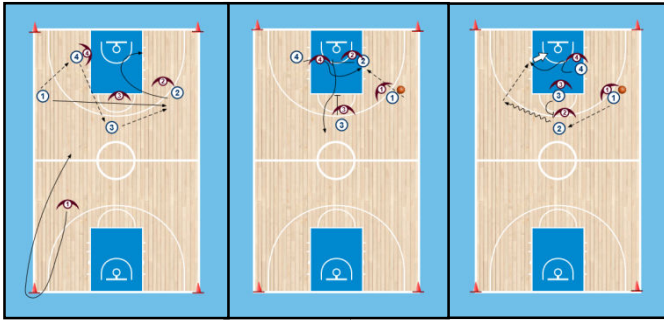


Una vez afianzados los movimientos, todavía le damos ventaja a ataque con un 4c3. Lo realizamos con 2 interiores y 2 exteriores.

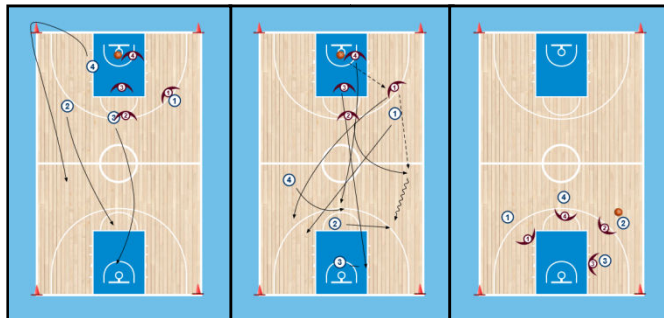
Buscamos inversión de balón y el bloqueo para sacar ventaja el jugador interior.



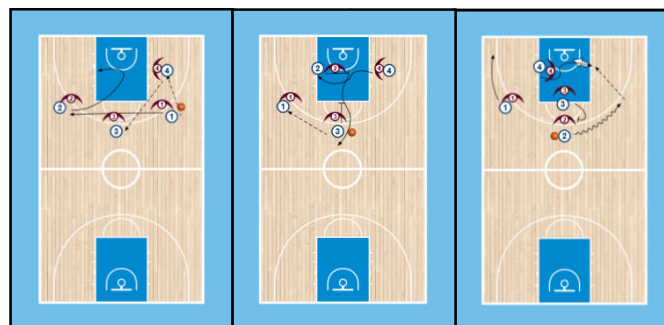
Si no hay ventaja, el poste alto bloquea para la salida de 2. 3 vuelve a bloquear directo a 2 que busca buen ángulo para pasar a 4 que gana posición en el poste medio contrario. A la vuelta podemos atacar con 3 exteriores.



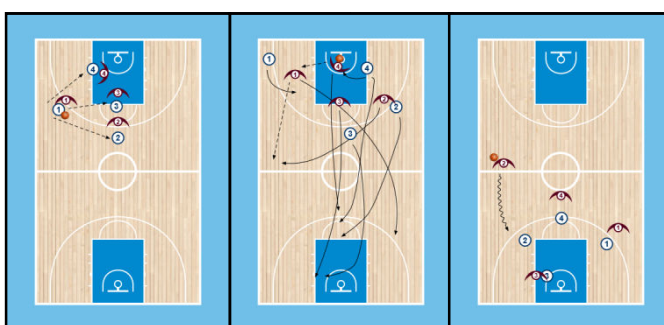
Simulamos un juego algo más real con un 4c3+1. Lo seguimos haciendo con 2 exteriores y 2 interiores. De esta manera afianzaremos el *triple post*, con defensas más intensas y efectivas.



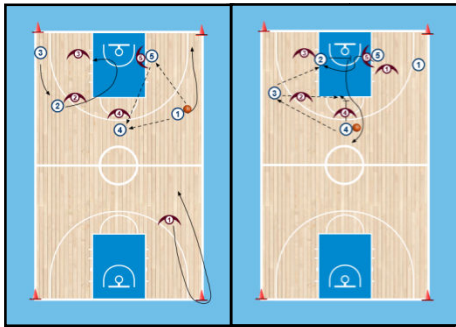
Tras el tiro, el jugador bordea el cono y el equipo realiza balance defensivo, los defensores se convierten en atacantes y se realiza de nuevo la jugada.



Ahora jugamos en 4c4 partidos a 12 puntos, máxima intensidad, hacemos hincapié en el buen *timing* de los movimientos, ahora solo paramos para corregir pequeños detalles.

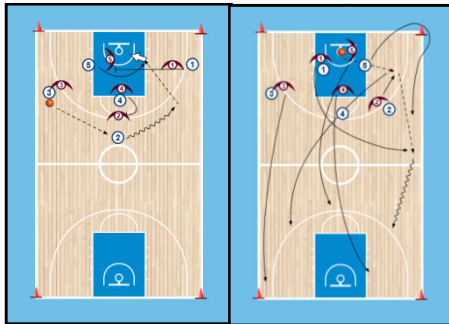


Buscamos todas las opciones posibles. Tras terminar el ataque, la defensa detiene el llegar jugando del equipo contrario, se preocupan del primer pase y de la recepción del balón. El resto hace balance defensivo.



En el 5c4+1 ya podemos desarrollar la jugada al completo. Aun damos algo de ventaja al ataque, para que puedan obtener ventaja en los desajustes.

La defensa sigue a máxima intensidad para hacer mejor al ataque.

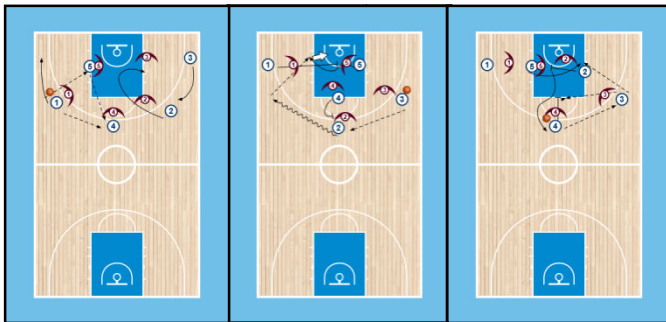


Ahora podemos finalizar con el *box to box* de 1 a 5.

Hay que hacerlo con buen *timing* para que sea efectivo.

A la vuelta, el tirador bordea el cono y se para el contraataque con un buen balance defensivo.

En el 5c5 jugamos partidos a puntos o por tiempos.



Marcar la importancia del llegar jugando dentro de los 16" de juego, más tarde ya sería poco efectivo. Hacer hincapié en leer los desajustes que se produzcan nada más llegar. También es muy importante realizar bien técnicamente todos los movimientos en todas las fases del juego, es lo que nos va a dar esa pequeña ventaja y la posibilidad de anotar con cierta facilidad.

10. CONSIDERACIONES FINALES

Hay que dejar bastante claro que las primeras opciones que debemos jugar son las del contraataque. Atacar durante los primeros ocho segundos es imprescindible para que se pueda finalizar con ventaja o se produzca algún tipo de desajuste cuando hagamos nuestro llegar jugando.

Una vez expuestas las opciones del set ofensivo, tenemos que resaltar que las variantes de juego son bastante elevadas. Existen multitud de finalizaciones que se puede realizar con cualquiera de estos seis movimientos. Todo va a depender de la capacidad de lectura que tengan nuestros jugadores. Por ello, debemos de darles todas las herramientas que estén a nuestro alcance para que la toma de decisión sea la mejor posible en el momento adecuado.

Hay que intentar que los jugadores no sean autómatas, pero sí ordenados. Siempre les digo a los integrantes del equipo que en baloncesto no hay matemáticas, que una acción nunca va a ser igual a otra por mucho que se repitan las situaciones. Por ello tienen que ser autodidactas pero siempre dentro de un orden.

11. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA.

• Ponencias

- .- O Campo, D. CES 2017. Pase y dribling.
- .- Pérez, S. CES 2017. La amenaza exterior.
- .- Pérez, E. CES 2017. Juego dinámico.
- .- Sáez, J. CES 2017. Evolución del 2c2.
- .- Díaz, J. CES 2017. Analizar la calidad de un sistema.
- .- Díaz, J. CES 2017. Scouting profesional.
- .- La Peña, V. CES 2017. Variantes llegar jugando.
- .- Fernández, M. CES 2017. Juegos de Indirectos.

• Fuentes electrónicas.

- .- Escuela nacional de entrenadores. Bloqueos.pdf.
- .- Escuela nacional de entrenadores. Llegar jugando: contraataque y transición.pdf
- .- Escuela nacional de entrenadores. Contraataque-llegar jugando-estático.pdf
- .- Escuela nacional de entrenadores. Sistemas básicos.pdf

• Webgrafía

- .- Cuspinera, J. Del mano a mano al bloqueo directo. <https://youtu.be/BXYUr6nUnV8>
- .- Cuspinera, J. Ocupación de los espacios en baloncesto. <https://youtu.be/a7E-SS2ZR5U>
- .- Tomás, R. Progresión metodológica para el aprendizaje del bloqueo indirecto. <http://www.basketvalles.com/2010/10/progresion-metodologica-para-el-aprendizaje-del-bloqueo-indirecto-por-r-tomas/>