



Paco García

CONSTRUCCIÓN DE UN CONTRAATAQUE "EJERCICIOS"

Francisco José García Camacho

Entrenador Superior de Baloncesto

ENTRENADOR C. B. VALVERDE '89

SIMBOLOGÍA GRÁFICA

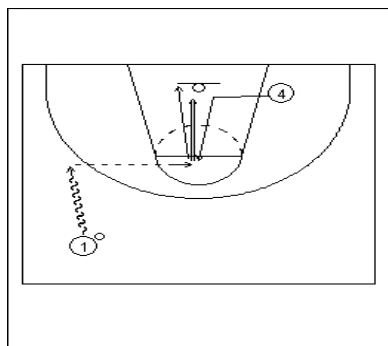
| SÍMBOLOS | DEFINICIÓN |
|----------|----------------------------|
| | Jugador atacante |
| | Jugador atacante con balón |
| | Desplazamientos sin balón |
| | Desplazamientos botando |
| | Pase |
| | Bloqueos |
| | Bloqueo y continuación |
| | Tiro a canasta |
| | Ir Al rebote |

EJERCICIOS DE CONTRAATAQUE

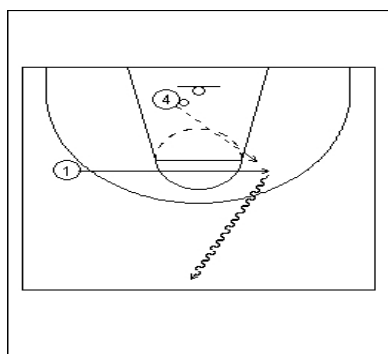
TIRO, REBOTE E INICIO DE CONTRAATAQUE

2 JUGADORES

Partimos con dos posiciones de jugadores, los que tienen balón en el centro del campo, jugadores sin balón en la línea de fondo.



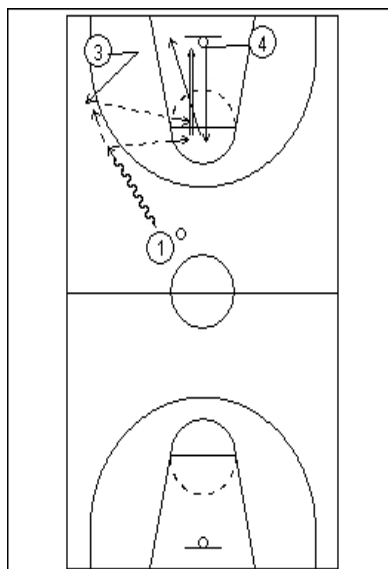
- 1 con balón, da un par de botes y se acerca para dar un pase a 4 en la línea de tiro libre, que tras previa finta sube a recibir.
- 4 lanza a canasta y va por su rebote



- 4 tras el rebote da un buen primer pase de contraataque a 1, que ha cambiado de lado.
- 1 tras recibir de 4, sale explosivo hasta medio campo, por el centro.

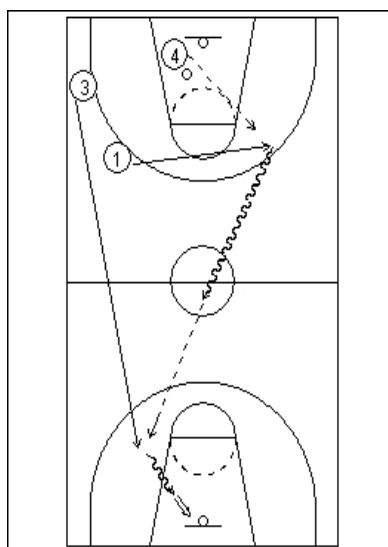
3 JUGADORES

Metemos un tercer jugador en el alero



Es la misma mecánica anterior, pero con un hombre mas

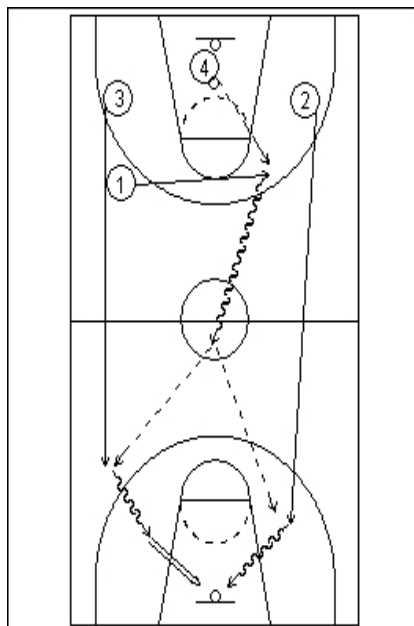
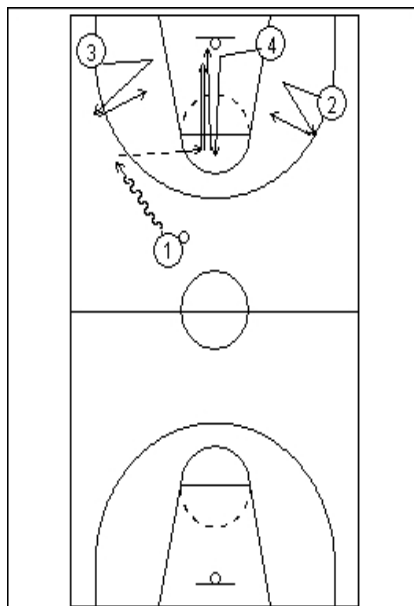
- Podemos decidir si 1 pasa directo a 4, o lo hace a través de 3.



Cuando 4 va por su rebote, y tras pasar a 1 en el lado contrario, 3 corre pegado a la banda, lo mas rápido posible, para recibir de 1 (que previamente ha ganado el centro botando), y encarar directamente el aro

4 JUGADORES

Volvemos a introducir un jugador más en el ejercicio



El inicio del ejercicio sigue siendo el mismo.

- Tras tiro de 4, los aleros 2 y 3, hacen el intento de ir por el rebote.
- Tras 4 coger el rebote, 1 cambia de lado y recibe, gana el centro botando, 2 y 3 salen a toda velocidad pegado a la banda, hacia el aro contrario, lanzamos el contraataque, culminando la acción con un buen pase, para que el jugador que reciba pueda terminar la acción, el otro carga el rebote

NOTA:

- No damos pase de pecho al jugador interior
- Tras coger el rebote, no bajamos el balón
- Hombre que recibe en el alero, lo hará en carrera y mirando al frente, evitaremos hacer faltas de ataque
- Tanto el jugador que recibe y sube el balón, como los jugadores que corren por la banda, hacen sus movimientos lo más rápido posible, han de ser explosivos.