



Paco García

CONSTRUCCIÓN DE UN CONTRAATAQUE "EJERCICIOS"

Francisco José García Camacho

Entrenador Superior de Baloncesto

ENTRENADOR C. B. VALVERDE '89



Paco García

SIMBOLOGÍA GRÁFICA

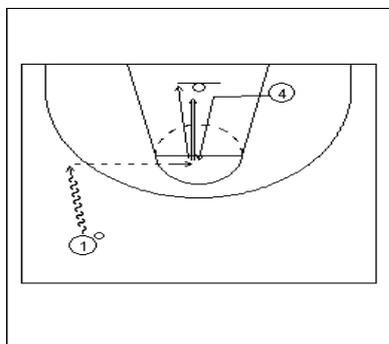
SÍMBOLOS	DEFINICIÓN
	Jugador atacante
	Jugador atacante con balón
	Desplazamientos sin balón
	Desplazamientos botando
	Pase
	Bloqueos
	Bloqueo y continuación
	Tiro a canasta
	Ir Al rebote

EJERCICIOS DE CONTRAATAQUE

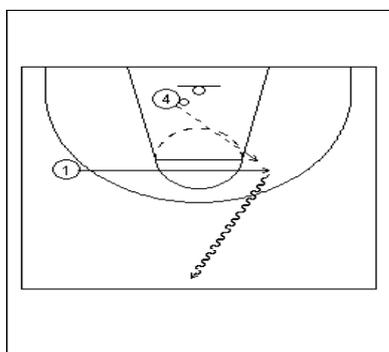
TIRO, REBOTE E INICIO DE CONTRAATAQUE

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

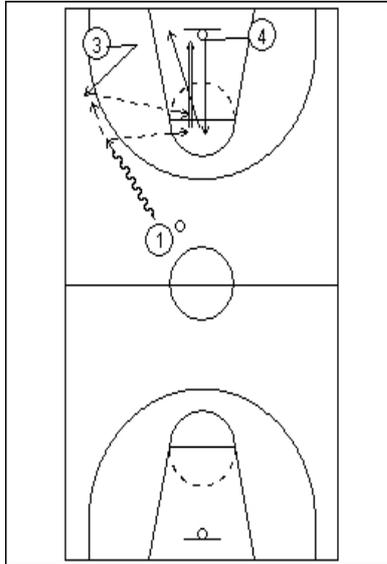


- 4 tras el rebote da un buen primer pase de contraataque a 1, que ha cambiado de lado.
- 1 tras recibir de 4, sale explosivo hasta medio campo, por el centro.

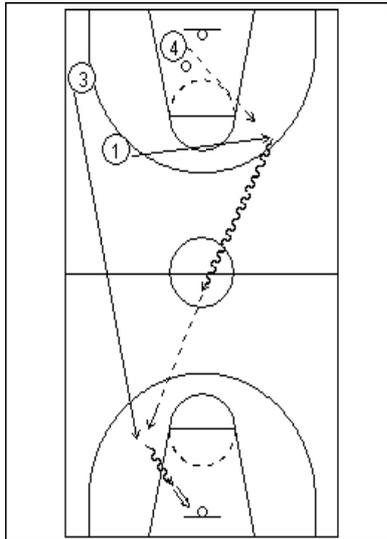


3 JUGADORES

Metemos un tercer jugador en el alero



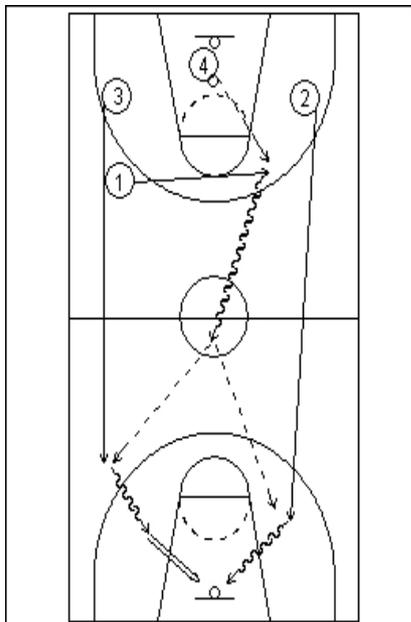
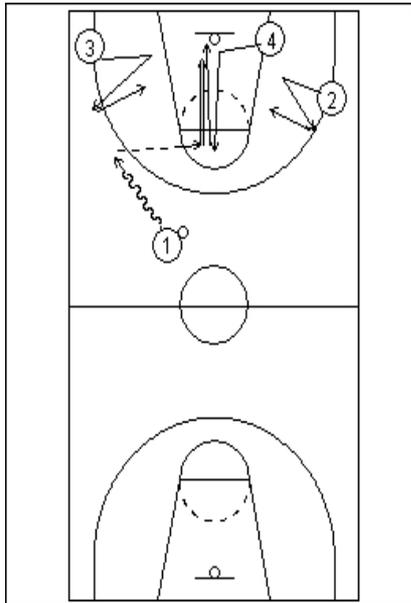
Es la misma mecánica anterior, pero con un hombre mas
- Podemos decidir si 1 pasa directo a 4, o lo hace a través de 3.



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.