



REPORTAJE TÉCNICO Nº 5



por Carlos Colinas

Entrenador de la máxima categoría del baloncesto femenino nacional (Extrugasa y Filtros Mann), este verano dirigirá a las Cadetes del 88 en el Europeo de Italia. Carlos Colinas nos ofrece un estudio sobre la conexión dentro-fuera, con el objetivo de que varios jugadores participen en la creación ofensiva de un equipo.



Conexión Juego Exterior-Interior (I)

EXTERIOR-INTERIOR

Conseguir que varios jugadores participen de la creación ofensiva de un equipo parece tan fundamental como sencillo. Pero no es así. Las decisiones que un jugador toma en la pista deben ser consecuencia de un trabajo colectivo, donde las palabras "ventaja" y "equilibrio" primen en cada ataque. Suele ser habitual observar malas ejecuciones por convertir cada intento de anotar en un "yo contra todos". El entrenador plantea situaciones de ventajas pero, a veces, los jugadores deciden atacar en desventaja.

Siendo el 1x1 la esencia del juego ofensivo, el jugador/a debe convencerse de que sólo con eso no basta; incluso en las mejores condiciones (espacios, creatividad, capacidades físicas, buenos fundamentos) pueden surgir dificultades. Siempre se necesita el apoyo del colectivo. En los entrenamientos y en la práctica tan importante es el trabajo de 1x1 como el desarrollo de situaciones de 3x3, como paso previo a situaciones más complejas de 4x4 y 5x5; algo que permita reconocer espacios y distancias, colectivizar progresivamente el juego, y fomentar elementos como el juego sin balón y el pase, sin los cuales el objetivo sería imposible.

Para atacar se debe involucrar a todas las piezas, para ello diferenciamos dos zonas de definición (exterior- interior). Es clave, ya en edades de formación, evitar roles donde unos sólo pasan y otros sólo corren; --la creatividad del niño/a en sus inicios--, y no transformar el ataque en algo rutinario. Atacar es crear y constantemente el jugador aportará ideas que enriquezcan las soluciones. A su vez, se debe inculcar la capacidad para anotar en distintas distancias y posiciones, huyendo del jugador especialista y valorando quién es capaz de sumar en varios aspectos del juego. Desde etapas de formación, se deben crear jugadores inteligentes que sean capaces de generar un ataque imprevisible.

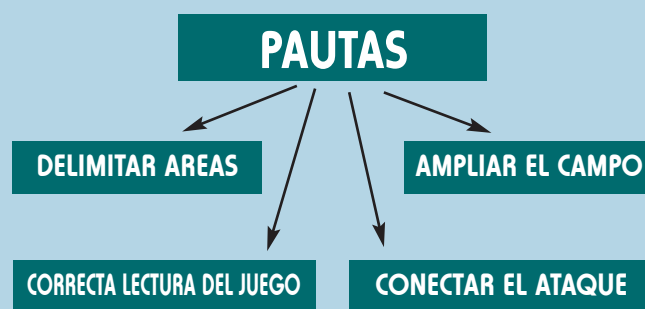
Para defender estas consideraciones, establecemos una serie de pautas a cumplir:

PAUTAS A CUMPLIR

Nuestra idea de ataque pasa por el desarrollo de cuatro pautas iniciales, algo que los jugadores interioricen como básico



y necesario en cada situación. Es por ello necesario y conveniente que su aprendizaje debería anticiparse a las etapas iniciales para no dejar sitio a malos hábitos que confundan al jugador.



1. DELIMITAR AREAS

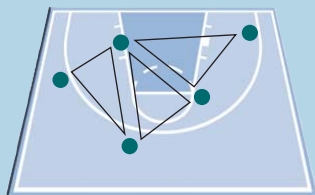
Tomamos como referencia la línea de 6.25, en cuanto a ubicación y finalización. Área exterior/ roja, por detrás de ella; área intermedia/ amarilla (4-5 m., más bien de tránsito); y área interior/ verde (pintura y proximidades).

EXTERIOR-INTERIOR

- ▶ Insistimos a los exteriores que inicien detrás de 6.25 m.
- ▶ Potenciamos la alternancia de posiciones: grandes y pequeños con posibilidad de jugar cerca y lejos del aro.
- ▶ Es fundamental el concepto "distancia entre atacantes": si están demasiado cerca, anulan la ventaja de espacio en 1*1, restan utilidad al pase y facilitan el trabajo defensivo de un solo jugador.
- ▶ Siempre intentamos conectar los jugadores por triángulos de juego.



DELIMITAR AREAS



DISTANCIA ENTRE JUGADORES (TRIÁNGULOS)

2. "AMPLIAR EL CAMPO"

Nuestra idea permanente es abrir el campo, sobre todo ensancharlo, para que el área a defender sea muy amplia. Esta idea prima sobre todo en el lado débil, evitando la tendencia que el atacante tiene en buscar a la defensa, en acercarse al balón. Desde nuestra idea, pretendemos lo contrario.

Incidimos en la ocupación de espacios, aparentemente poco útiles, como las esquinas y la línea de fondo. Son lugares de gran dificultad para el defensor y que, ocupados convenientemente, generan siempre opciones de anotar. Son lugares donde también se puede jugar, aunque los jugadores no estén acostumbrados a utilizar.



ESQUINAS Y LÍNEAS DE FONDO

3. "CONECTAR EL ATAQUE"

Queremos equilibrar las posesiones y finalizaciones del ataque, en área exterior (roja) e interior (verde). Conseguir una posesión estable sin pérdidas de balón, con ritmo de juego y de pase adecuado garantiza que la finalización se aproxime a lo previsto por el entrenador. Debe haber una interrelación entre estas dos áreas, con opciones en todas las distancias. El ataque se vuelve más compacto y menos previsible, y aumenta el desgaste defensivo del rival.

La iniciativa suele recaer en nuestros exteriores, pero con un pase interior queremos condicionar la defensa: es un mal ataque aquél en el que el balón no entra en la zona. Nos preocupa la capacidad de acompañamiento de nuestros interiores: deben estar permanentemente "conectados con el balón".

4. CORRECTA LECTURA DEL JUEGO

Sin duda, estamos ante la tarea más compleja. Táctica individual: además de poseer fundamentos, saber aplicarlos, observar el juego y decidir. Si se duda, es preferible cambiar de opción. Queremos capacidad y variedad de pase, buena selección para finalizar y no abuso del dribling (sólo para sacar ventaja en 1x1 o mejorar ángulos de pase).

Resumiendo, buscamos delimitar tres áreas en el ataque, ensanchando el campo para ocupar más espacios con el mismo número de atacantes, y conectando la línea exterior con la interior. Ya durante el juego, pretendemos una correcta lectura del mismo, especialmente en la táctica individual y colectiva (tanto la básica y como la más compleja).



DEFINICIÓN DE ZONAS

Al aplicar los conceptos ofensivos pretendemos definir teóricamente los espacios a ocupar para que los jugadores los reconozcan mejor. Al margen del dibujo táctico que utilicemos y sin abandonar la búsqueda de ventaja, debemos tener presentes que estas áreas hacen más ordenado y equilibrado el ataque.

1. **PASILLO DE DISTRIBUCIÓN:** desde aquí llevamos el ataque hacia las posiciones más ventajosas (conexión con esquinas, diagonales o balones interiores). (Ver figura 1.)
2. **EMBUDO DE EJECUCIÓN Y FINALIZACIÓN:** se corresponden con las diagonales al aro (45°), y desde una distancia adecuada (7 m.) ofrece espacios para desbordar en 1x1 por ambas manos, pasar al poste medio y aparecer cómodo en el rebote ofensivo. Consideramos las diagonales como lugares ideales para pases de canasta. (Ver figura 2.)
3. **AREAS DE FINALIZACIÓN:** además de las anteriores, esquinas inferiores, parte central por fuera de 6.25 y franja que ocupa el poste bajo de un lado a otro. (Ver figura 3.)
4. **PASILLO DE ESPERA:** zonas de alta producción en el juego sin balón por la tendencia defensiva a olvidarse de ellas. Lugares ideales para iniciar acompañamientos al 1x1 o coger posición de rebote ofensivo. (Ver figura 4)



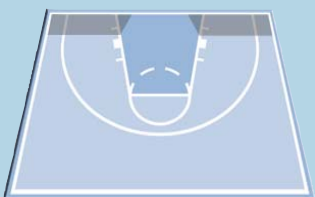
PASILLO DE DISTRIBUCIÓN (Fig 1)



EMBUDO DE EJECUCIÓN Y FINALIZACIÓN (Fig 2)



AREAS DE FINALIZACIÓN (Fig 3)



PASILLOS DE ESPERA (Fig 4)

CONCEPTOS UTILIZADOS

Para construir el ataque debemos analizar las características de los jugadores, y después elegir la estructura de juego más adecuada, dando importancia a las situaciones de igualdad 5x5. Introducimos conceptos simples por los que interrelacionamos las diferentes áreas de juego.

La relación entre ellas se basa en que gran parte de los puntos anotados después de pase se consiguen llevando el balón de un área a otra al haberse generado una ventaja tras la reacción defensiva. No queremos precipitar la toma de decisión; por ello insistimos mucho en la norma "un pase más".

Los 4 conceptos que utilizamos son:

- Dentro-Fuera.
- Inversión de balón.
- Distribución de juego. Figura del poste alto.
- Triangulación.

1. DENTRO- FUERA

Pretendemos llevar el balón cerca del aro para que la defensa "se recoja" y así lograr más espacios en el exterior. Intentamos contraer y hacer más largos los desplazamientos de la defensa hasta encontrar ventaja.

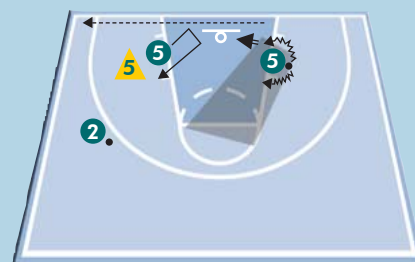
Tres principios dirigen el juego dentro-fuera, a saber:

- La primera intención siempre es anotar: si no hay ventaja, buscamos un apoyo.
- El jugador con balón siempre debe amenazar.
- Hay que conjugar el juego sin balón con mantener distancias adecuadas.

a. CON PASE: 2x2

Elegimos lado de juego y generamos situación de 2x2 (exterior + interior de espaldas).

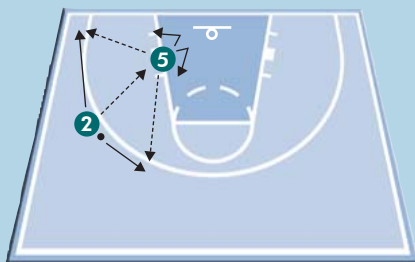
- **Exterior:** por debajo de prolongación de t.l. (preferible en diagonal -área de embudo de ejecución-, por detrás de 6.25); tras pase interior, movimiento en área exterior esperando pase de retorno; nunca ocupar área intermedia ni invadir espacio del interior.
- **Interior:** en línea balón-aro. Es clave su toma de posición: por delante del defensor; si le anticipan, se deja caer y reaparece. Tras la recepción, su primera opción es 1x1 para finalizar. Debe tener visión panorámica de lado fuerte y débil, sobre todo del corazón de la zona, y alta capacidad de pase. Usará el lado-fondo para finalizar.



INTERIOR: "CAERSE Y APARECER"
USO DE AMBOS LADOS

EXTERIOR-INTERIOR

Es de gran utilidad la situación dentro- fuera- dentro, con nuevos espacios y encerrando al defensor hacia el aro.



EJECUCIÓN CORRECTA

b. CON DRIBLING: 1x1 + RECEPTOR-FINALIZADOR

En esta situación la iniciativa corresponde al exterior con balón. Su primera intención es usar dribbling --, desbordar y llegar al corazón de la zona para anotar; ante la reacción defensiva aparecen las opciones de pase corto o largo para finalizar desde el interior o exterior.

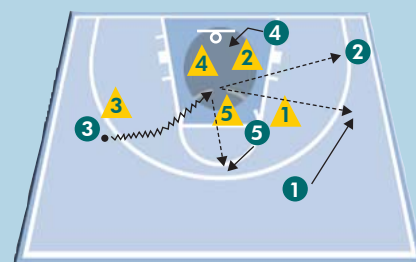


Es esencial el correcto acompañamiento del resto de atacantes: ocupando espacios libres, jugando a la espalda del defensor, mejorando las líneas de pase y dificultando la posterior recuperación defensiva.

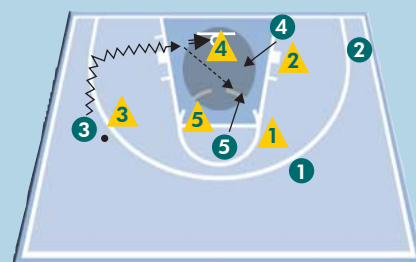
Inicio del 1x1: desde las diagonales al aro -embudo de ejecución- (por ambas manos) o desde el centro, donde la defensa no ha definido su lado fuerte y de ayuda. Tampoco es mala opción remontar la línea de fondo desde la esquina, logrando la mayor ventaja en el pase a la esquina contraria.

Con el jugador dribblador ya en el interior de la zona, decidimos como norma:

- ▶ Colapso → finalización exterior, con pase a jugadores lejos del aro.
- ▶ Espacio → finalización interior (excepción al dentro-fuera), con pase a jugadores dentro de la zona.



FINALIZACION EXTERIOR



FINALIZACION INTERIOR

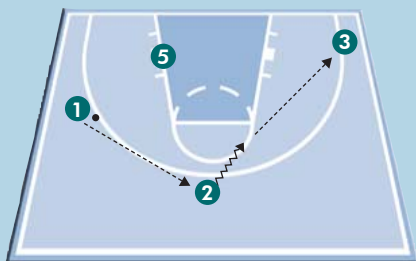
2. INVERSIÓN DE BALÓN

En el ataque tratamos de utilizar ambos lados del juego. Llevar el balón de un lateral a otro provoca un gran recorrido defensivo. También en ataque es importante definir lado fuerte y débil, aunque debemos evitar riesgos como jugar en espacios muy reducidos, donde la defensa quiere llevarnos (ej. esquinas inferiores). Invertir el juego equivale a desahogarlo. Especificamos dos opciones de inversión:

- **"RODAR POR EL EXTERIOR"**.- Si nos ubicamos correctamente en lado débil, con distancias correctas, generamos grandes ventajas con una inversión, en 1-2 pases. Lo ideal sería llevar el balón de una esquina a otra, aunque no directamente (mucho riesgo). Preferimos rodarlo con un pase de

EXTERIOR-INTERIOR

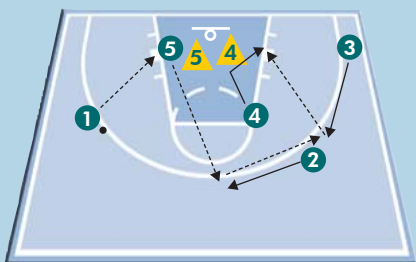
seguridad por la parte alta del ataque (pasillo de distribución).



INVERSIÓN EXTERIOR

DENTRO- INVERSIÓN FUERA.- Situación que castiga tremendamente la recuperación defensiva. Pase interior y directamente, inversión a lado contrario; para ello, tratamos siempre que en el lado débil haya movimiento de jugadores sin balón, recibiendo en posiciones distintas a las inicialmente ocupadas. En una secuencia ideal, daríamos otro pase interior en el nuevo lado fuerte, si el receptor fija bien a su par.

También es posible la inversión por el fondo desde poste bajo a la esquina contraria. Surge cuando el interior quiere finalizar por la línea de fondo y aparece una ayuda defensiva.



DENTRO-INVERSIÓN FUERA-PASE INTERIOR



INVERSIÓN POR EL FONDO

3. DISTRIBUCIÓN DE JUEGO. FIGURA DEL POSTE ALTO

Distribuir el juego significa:

- Equilibrar las opciones de posesión y finalización, anteriormente especificadas.
- Desahogar un lado si la defensa está volcada sobre el mismo.

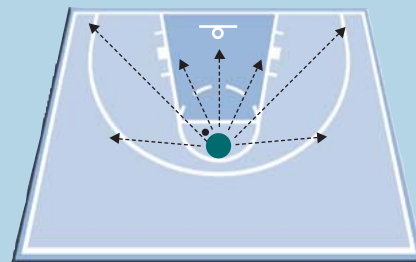


- Llevar el juego de un área a otra para estirar y contraer la defensa.

La mejor zona de distribución la relacionamos más con un área (pasillo central) que con un jugador. Cualquiera que ocupe la misma, sea de características exteriores o interiores, puede hacer ese trabajo. Es una zona que debe estar siempre ocupada por alguien, para completar una buena inversión de balón.

La figura del poste alto es clave en la distribución. Desde ahí se generan todas las líneas de pase posibles sobre una pista. La tendencia actual es que jugadores interiores tengan recursos suficientes para ser solventes en esa área:

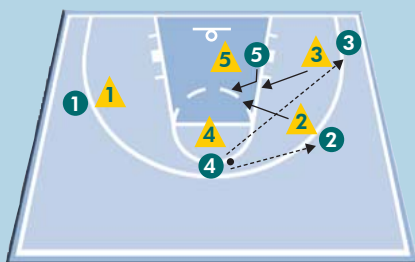
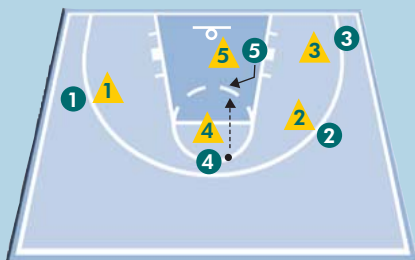
- Buena lectura y visión de juego, con alta capacidad de pase.
- Buen tiro 4- 5 m., y velocidad para finalizar en 1x1. Amenaza tras 6.25 m.



POSTE ALTO: LINEAS DE PASE POSIBLES

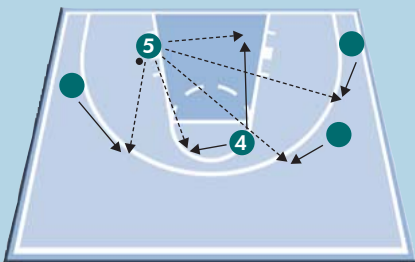
EXTERIOR-INTERIOR

La conexión poste alto- juego interior (juego entre pivots) debe condicionar todo el trabajo defensivo. Siempre que el balón está en esa área, obligamos a nuestro otro interior a ocupar el centro de la pintura, creando una excelente línea de pase (no queremos distancias muy cortas); con este movimiento, liberamos otras líneas de pase en el movimiento de ayudas.



CONEXION POSTE ALTO JUEGO INTERIOR

También valoramos la distribución desde poste medio o bajo. Por la cercanía al aro, las precauciones defensivas reducen los espacios para este jugador en su 1x1 y por ello es importante la conexión de esta zona con el poste alto, cuyo juego sin balón genera nuevas líneas de pase, que siempre estarán en función de la reacción de la defensa.



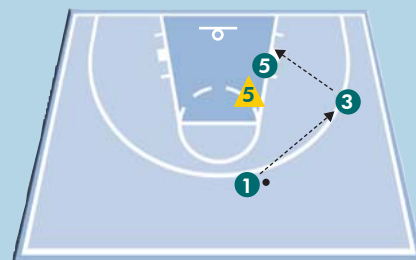
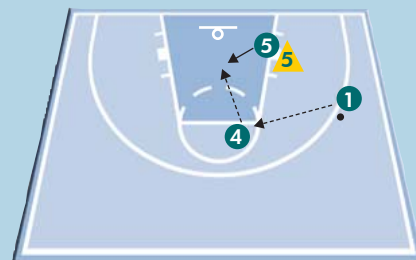
DISTRIBUCIÓN DESDE POSTE MEDIO

4. TRIANGULACIÓN

Es el concepto donde mejor se plasma la importancia del "pase extra" en este juego. Se busca una óptima circulación de balón, apoyándonos en un jugador que complete el pase interior definitivo. Este puede ocupar posición exterior o estar en el pasillo de poste alto.

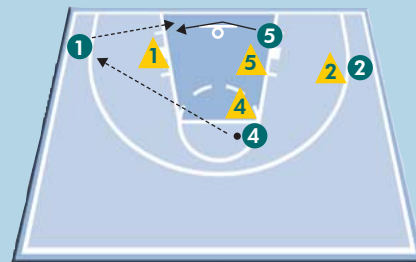
Es decisivo el movimiento de nuestro interior, fijando a su par e intentando liberar una línea de pase por la que entrará el balón; debe saber que no puede estar en todas las líneas. Se requiere buen uso de cuerpo y pies, y conexión visual constante con el balón, para asegurar la recepción que siempre será cercana al cilindro del aro.

► **Corta:** más segura, con distancias más cortas y realizada en lado fuerte, bien desde el lateral o desde el poste alto.



TRIANGULACIÓN CORTA

► **Larga:** con inversión de balón para castigar la recuperación de la defensa. El interior debe hacer un movimiento rápido y ágil para recibir en el espacio cercano al nuevo pasador, que debe estar situado bien en la diagonal, o bien en la esquina.



TRIANGULACIÓN LARGA