

EL BALONCESTO DE SUPERIORIDADES

Dentro de los apartados del juego del baloncesto existen diferentes partes del juego que se encadenan desde la defensa. A partir de recibir una canasta, capturar un rebote o bien recuperar un balón defensivamente se suceden secuencias de transición defensa – ataque que suelen acabar en contraataques en superioridad, transiciones en igualdad o bien llevan al equipo a una situación de juego estático.

Una de las tendencias que usan muchos equipos de formación, basan su juego e intentan realizar un juego agresivo de defensa, para buscar realizar un juego de transiciones para buscar finalizaciones de contraataque o bien situaciones de superioridades o igualdades para finalizar en velocidad. Gran parte de estas acciones nacen o se desarrollan de situaciones de 1 c 1.

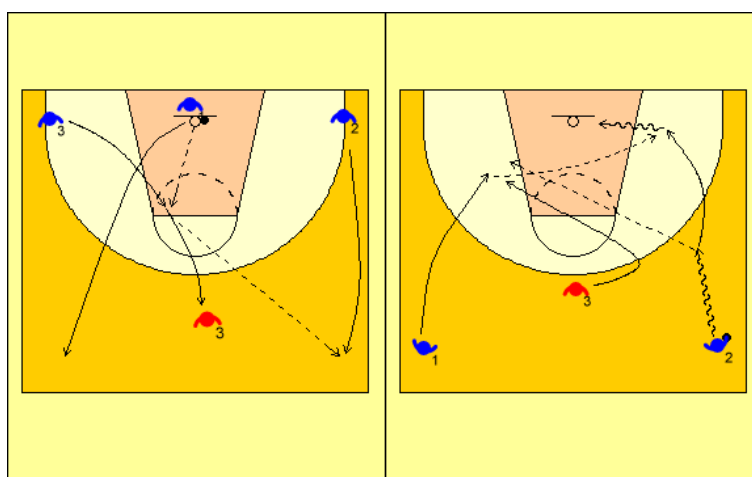
Dentro de este juego de transiciones defensa – ataque, en un alto porcentaje de ocasiones las superioridades son una parte importantísima a entrenar y a diseccionar para el éxito de estas acciones de contraataque. Las acciones que más se suelen utilizar o dar en el juego de superioridades son acciones de 2 c 1, 3 c 2, ocasionalmente de 4 c 3, y en ocasiones se pueden llegar a producir situaciones de 3 c 1 y 4 c 2 dependiendo de momentos de juego.

Las situaciones de superioridad determinan su trabajo desde diversas acciones tácticas ofensivas y defensivas principalmente. Pueden existir diferentes opciones que pasare a enumerar.

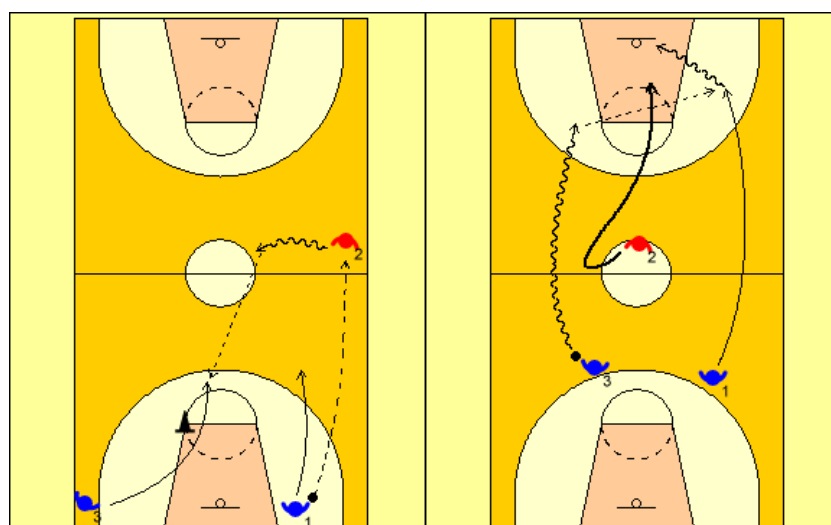
- Superioridades trabajando finalizaciones.
- Superioridades desde presión de balón.
- Superioridades tras recuperar el balón.
- Superioridades tras rebote defensivo.

Es muy importante que las acciones de superioridad se enseñen y se apliquen de la forma más correcta, ya que un buen uso de estas acciones puede dar mucho rendimiento ofensivo a nuestro juego.

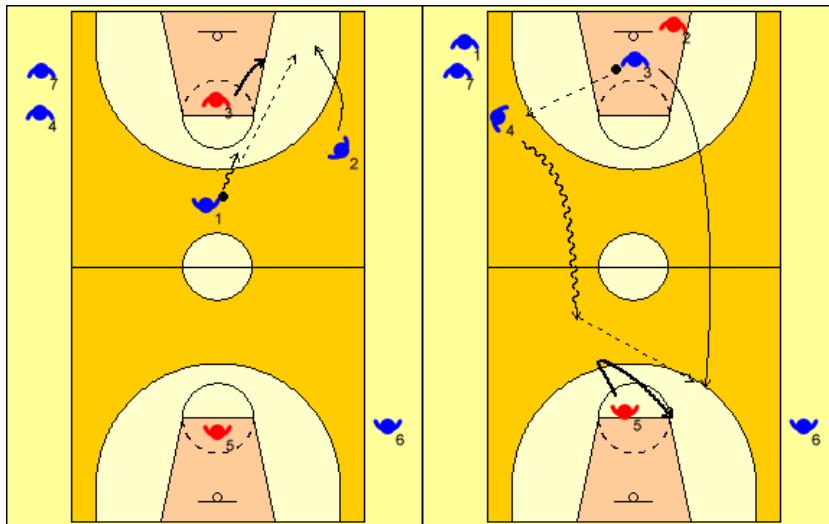
Como inicio de esta enseñanza, entrenamiento o formación de los jugadores para que aprendan a jugar y a sacar rendimiento de estas acciones se deberán de trabajar opciones de 2 c 1 de finalizaciones en estático o en velocidad. A partir de ahí se deben trabajar diferentes opciones tácticas que ayuden al jugador a comprender mejor estas acciones de superioridad ofensiva.



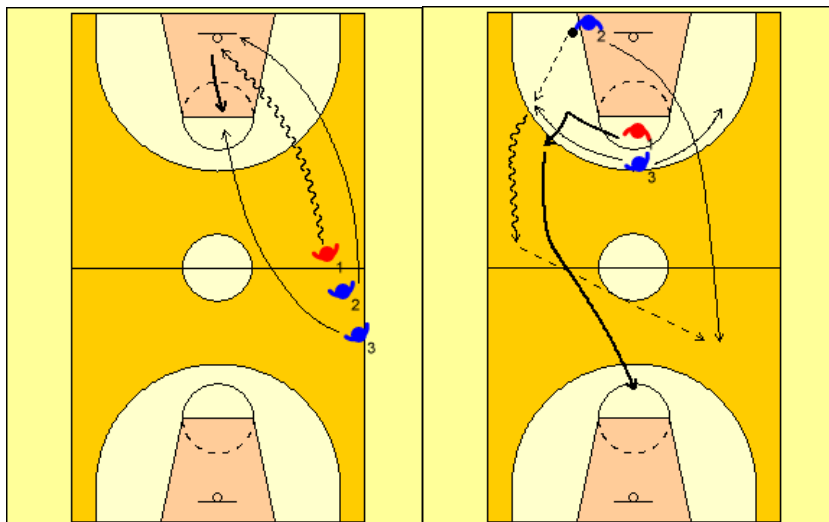
En este ejercicio se juegan acciones de 2 c 1 en media pista con la idea de aprender a jugar finalizaciones 2 c 1 en velocidad. Tras dos pases para hacer llegar el balón al medio campo se inicia una acción de 2 c 1 buscando diferentes finalizaciones intentando sacar ventajas de la superioridad.



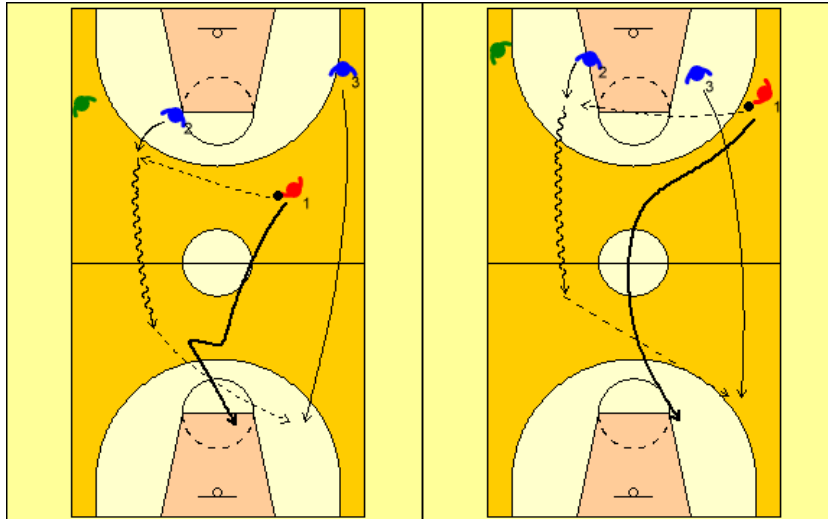
En este ejercicio seguimos trabajando opciones de 2 c 1 en velocidad buscando finalizaciones rápidas y correctas. El jugador con balón pasa al jugador situado en el medio campo, este al recibir se desplaza en bote hacia el medio campo. El jugador de la esquina tras el primer pase coge el centro rodeando el cono, recibiendo en movimiento y jugando desde ahí una situación de transición 2 c 1.



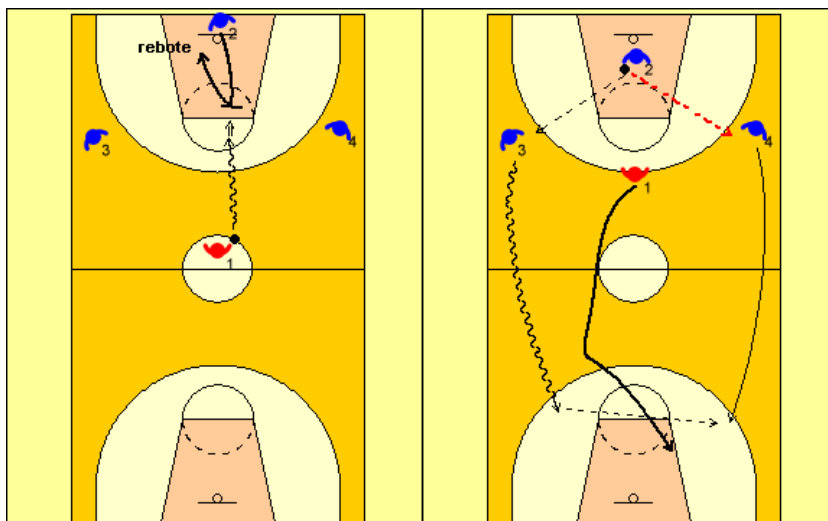
Este ejercicio nos proporciona el jugar constantes acciones de 2 c 1 en velocidad, este ejercicio es denominado contraataque de 7 y es válido para practicar las finalizaciones. Se juega una acción de 2 c 1 en un lado de la cancha. Tras canasta, rebote o balón recuperado, el defensor sale hacia la otra cancha con el jugador situado fuera que al recibir sale en dribling para jugar otra situación de 2 c 1. Se puede dar más movilidad al defensor o menos, dependiendo de las exigencias.



En este ejercicio tras una oleada de jugadores se juega una acción de recepción con oposición de 1 c 1 sobre un primer pase, para seguido jugar una acción de 2 c 1 a toda la cancha. Tras la oleada el primer defensor que finaliza en bandeja se convierte en defensor, el 2º jugador saca de fondo o rebotea para dar un primer pase de contraataque al 3º jugador que se coloca en el centro, pudiendo recibir a cualquiera de los dos lados. La condición indispensable es que reciba dentro de la zona perimetral de 6,25. A partir de ahí se juega la acción de 2 c 1. Si la defensa recupera comienzan el ejercicio otros tres jugadores.



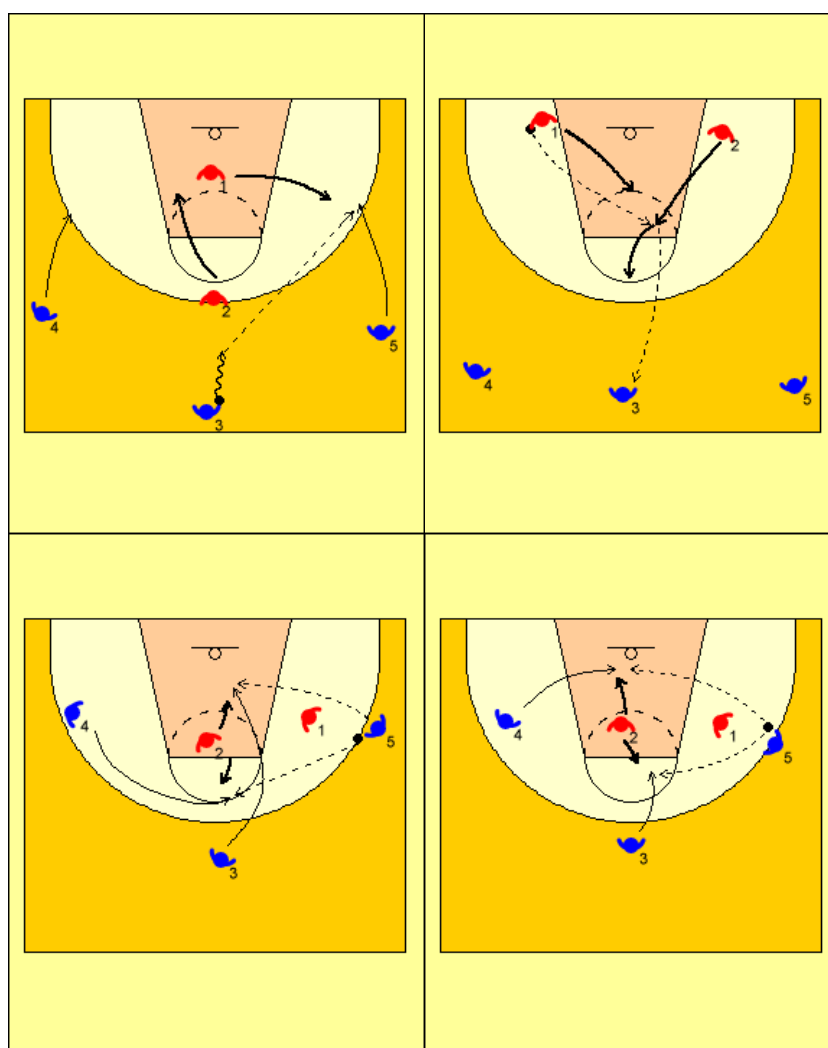
Ahora observamos dos ejercicios de 2 c 1 con recuperación de balón defendiendo línea de pase, con pases desde diferentes ángulos de pase. En una primera acción vemos como un defensor situado en 1º línea de pase tras un pase a un jugador pasivo (con intención de perder ese balón) recupera el balón y sale hacia el otro campo en dribbling con otro jugador situado en lado débil para jugar el 2 c 1. La segunda opción es totalmente similar pero el robo se produce en una inversión directa de balón, robando el balón y jugando la situación de 2 c 1.



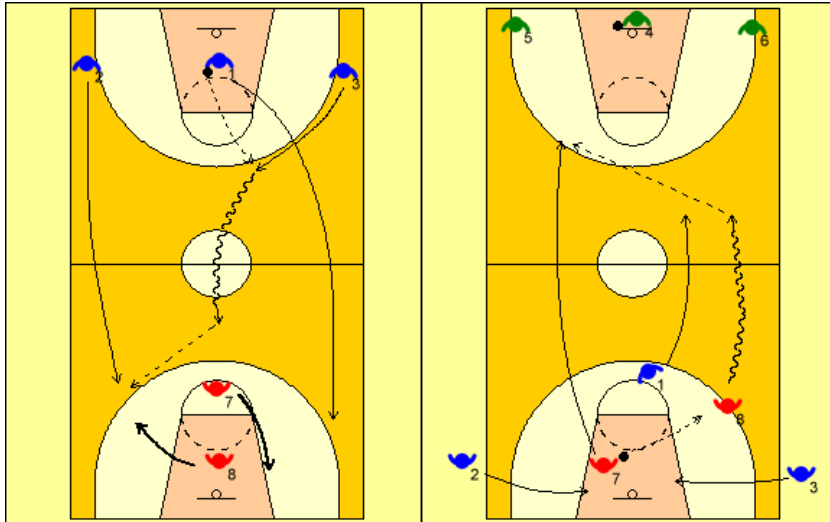
En este ejercicio tras un lanzamiento a canasta, el tirador se convierte en defensor. Tras el lanzamiento el jugador que punteo el tiro captura el rebote, con el balón en la mano puede jugar pases a cualquiera de los dos atacantes. El jugador que recibe debe de empezar a jugar la acción de 2 c 1 a la mayor velocidad posible para sacar el máximo rendimiento a la acción de superioridad.

Siempre se ha de realizar un trabajo previo para aprender a realizar una lectura correcta de las situaciones de 3 c 2 y determinar las opciones ofensivas que más nos pueden ayudar a sacar rendimiento de estas acciones ofensivas.

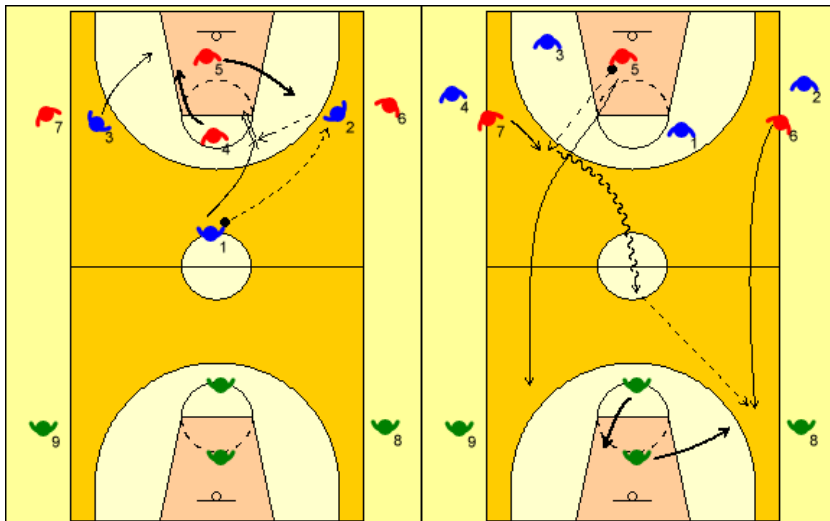
El comienzo de esta acción nos lleva a cinco jugadores, dos defensores en línea de fondo con un balón y tres atacantes en el medio campo. Tras primer pase de apertura entre defensores, el segundo pase ira al jugador situado en el centro. A partir de ahí los dos defensores situados en tándem y los tres atacantes jugando hacia el aro colocando un balón en un lateral forzando a la defensa a tomar decisiones. En este caso el defensor de abajo sale a defender al jugador que recibe el primer pase.



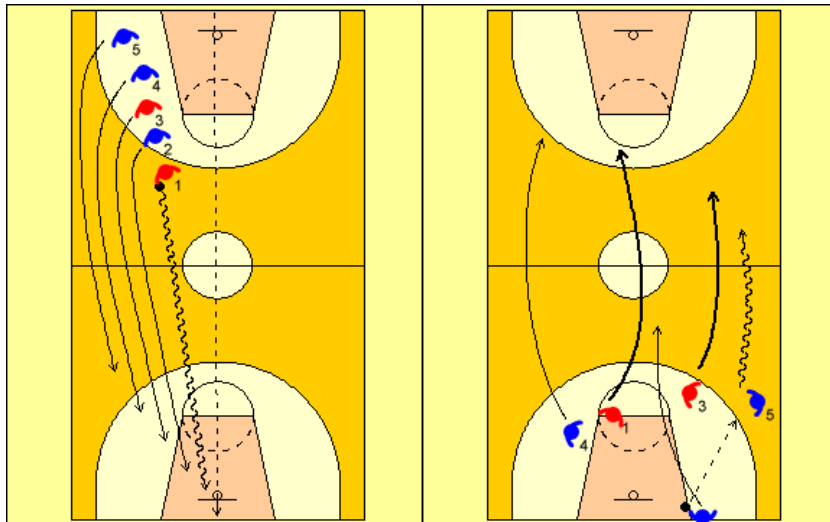
En los siguientes gráficos se desarrollan dos opciones, en la primera un pasar y cortar con reemplazo forzando al defensor del lado débil a tomar iniciativas. La segunda opción desarrolla un corte por línea de fondo buscando la espalda, mientras el jugador del centro corta hacia el poste alto, haciendo trabajar al defensor y a tomar decisiones.



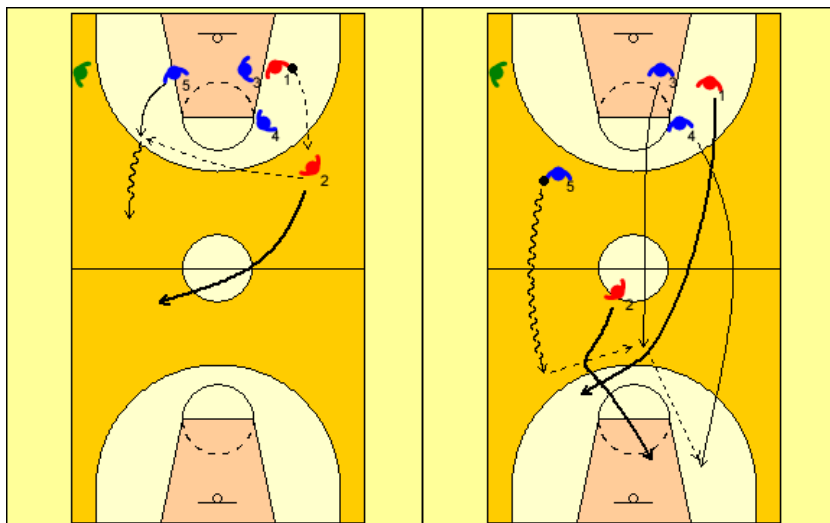
Este ejercicio nos da una mezcla de juego de superioridades, tras jugar una situación de 3 c 2 a toda la cancha, los dos defensores juegan una situación de 2 c 1 hacia el otro aro con el atacante que realizo el último lanzamiento o el que pierde el balón. El juego de dos transiciones en superioridad nos abre la posibilidad de realizar un ejercicio con ritmo viendo amplitud de opciones.



Con los contraataques de 11 conseguimos jugar situaciones de superioridad 3 c 2 constantemente, trabajando a la vez salidas de contraataque organizadas. Las normas que a mí me gusta poner es que el jugador que reciba el primer pase lo reciba ganando centro, que ponga el balón lo más rápido posible en el campo contrario y que a partir de determinar un lado se finalice lo más rápido posible. Solo permito un lanzamiento y el jugador que coge el rebote sale hacia el lado contrario con los dos jugadores de la esquina. Este clásico ejercicio en muchas ocasiones no se le da la lectura correcta ni buen uso, sobre todo por parte de los jugadores.



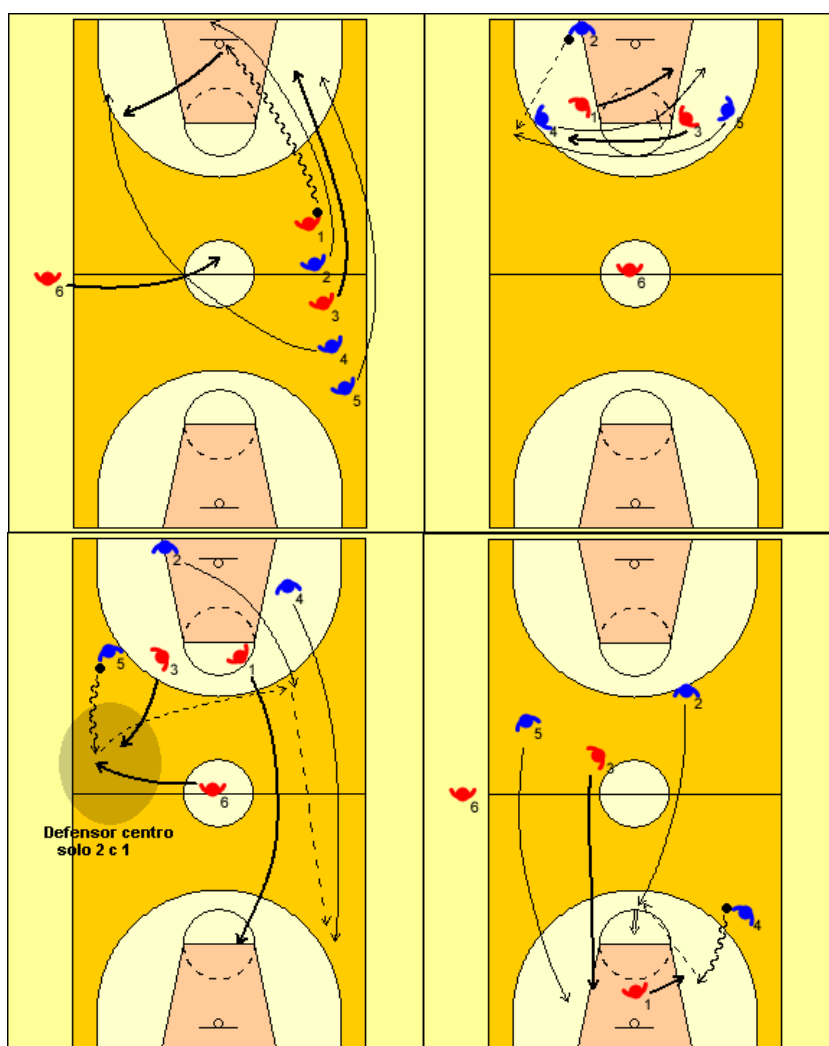
En esta ocasión se juega una acción de 5 c 0 en oleada de distribución, para a partir de finalizar en bandeja jugar una situación de superioridad 3 c 2 con presión de los receptores. El 1º y 3º jugador se convertirán en defensores, el 2º sacara de fondo y los jugadores 4º y 5º los atacantes receptores. Tras el saque se jugara hacia el lado contrario, replegando en la defensa y jugando con amplitud de campo para tener opciones de jugar con más espacios.



En esta acción de 3 c 2 se realiza un trabajo combinado de pase y defensa de línea de pase para jugar una superioridad en el otro aro. Desde una situación de juego entre poste y ala, en la cual el defensor del ala esta en situación 2 c 1, el poste saca el balón sobre el ala. Este al recibir busca un pase de inversión bombeado con el objetivo de perder el balón. Al cortarse el pase se juega una salida rápida en dribling para jugar una acción de 3 c 2 en el otro aro jugando la superioridad.

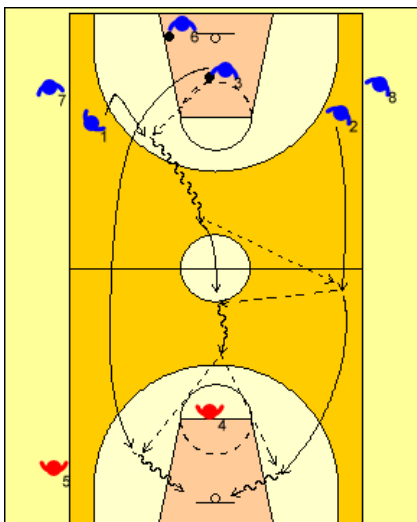
En esta ocasión tras jugarse una oleada organizada de contraataque de 5 c 0, los jugadores se distribuyen por diferentes espacios de la cancha. El 1º y 3º jugador tras la bandeja se disponen a defender, el 2º saca de fondo, el 4º y 5º se disponen para recibir y se coloca un 6º jugador en el medio campo.

En disposición de saque los dos receptores trabajan para recibir o se bloquean entre ellos para buscar opciones de recepción.



A partir de recepción se juega una salida en dribling lateral para forzar una acción de trap defensivo 2 c 1 en el medio campo con el defensor que solo realizará esa acción. El jugador que no recibió corrió el campo, realizando el otro defensor balance defensivo y el jugador que sacó actúa de pase de seguridad. Este jugador recibe y triangula rápido hacia adelante para jugar una acción de 3 c 2 en llegada tras presión defensiva.

Para finalizar este trabajo vamos a incorporar ciertas acciones de 3 c 1 y 4 c 2 que en ocasiones se suelen dar en los partidos y que siempre es interesante que en la formación de los jugadores se tenga en cuenta.

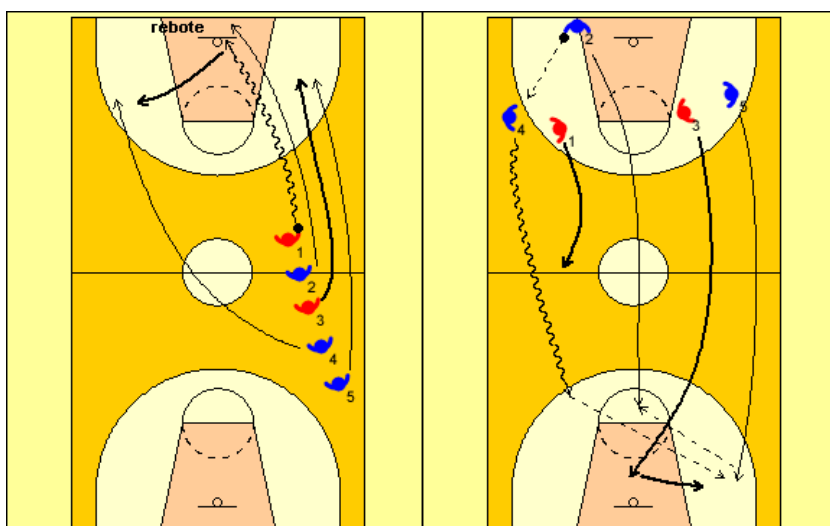


Una de las primeras acciones a trabajar es el aprender a jugar situaciones de 3 c 1 en velocidad.

Tras una salida organizada de contraataque con 1º pase de contraataque, se obliga a abrir un pase lateral para que el balón vuelva al centro. A partir de esa recepción se juega una acción de 3 c 1 pudiendo finalizar cualquiera de los tres jugadores.

Tras jugar el jugador que finaliza se queda en la fila de defensores y el resto vuelve al lado contrario.

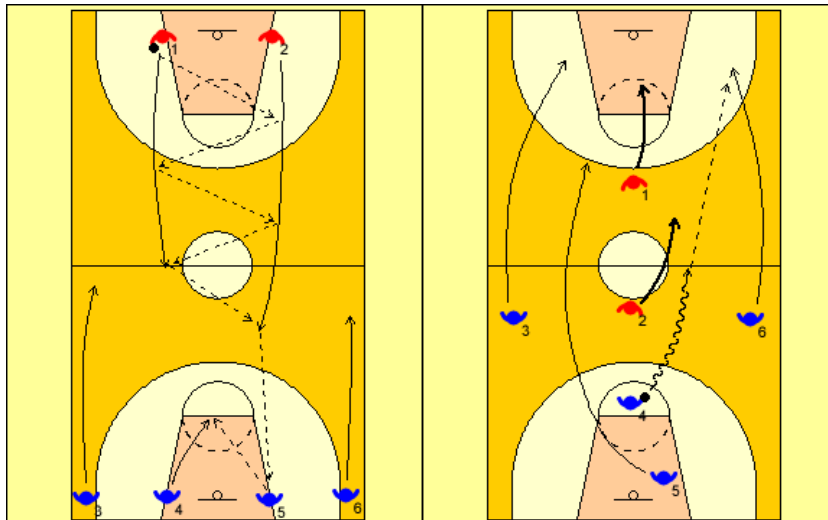
Como normas a realizar se prohíben más de dos pases para finalizar y se alecciona a los jugadores a que es mejor apostar por juego 2 c 1 a que participen los tres jugadores.



Esta situación de juego hace realizar al equipo un trabajo previo de salida de press para después finalizar con una acción de 3 c 1. Tras jugar una oleada organizada de contraataque, el 1º y 3º jugador se convierten en defensores, el 2º saca de fondo y después ataca, el 4º y 5º son los atacantes que después deben de recibir.

Se trabaja desde un saque de fondo con dos defensores sobre los posibles receptores que deberán recibir en el tercio de cancha correspondiente. Al recibir el defensor del balón defenderá y presionará hasta que el balón pase el medio campo.

El otro defensor retrocede por que será el defensor activo que defenderá la acción de 3 c 1 hasta el final. Prohibir más de dos pases para finalizar. El defensor de 1º línea deberá de intentar retrasar al máximo el juego.



Para finalizar nos gusta trabajar un ejercicio de 4 c 2 en transición. Dos jugadores defensores situados en la línea de fondo del campo defensivo, salen desplazándose a pases por el carril central hasta pasar medio campo.

En la otra línea de fondo se encuentran 4 jugadores atacantes. Al llegar los defensores a ese lado del campo, pasan a uno de los jugadores centrales.

Al recibir los jugadores de los laterales salen al contraataque y el otro jugador del centro sale a recibir para conducir el contraataque en dribbling hacia el lado contrario. Los defensores se situaran en tándem, defendiendo la acción desde el medio campo hacia atrás en la llegada de contraataque de cuatro jugadores.

Todas estas acciones o ejercicios que he plasmado en este artículo es importante trabajarlos con una velocidad adecuada y con una intensidad defensiva lo más activa posible. Con estas premisas este trabajo será más valido y los jugadores aprenderán mejor esta parte tan importante del juego.