

CONTRAATAQUE ESTILO HUSKIES

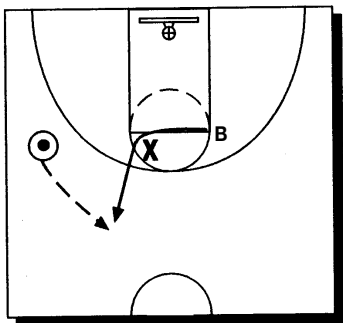


JANE ALBRIGHT-DIETERLE

POR QUÉ EL CONTRAATAQUE? Porque hay que insistir mucho en él. Fue John Wooden quien dijo que «lo que importa no es lo que enseñas, sino en lo que insistes». Hay que trabajarlo día sí y día también.

- Tienes que presentar un gran plan, diversión, emoción, *muchas ocasiones de marcar*. Contraatacar da a los jugadores abundantes ocasiones para anotar. Todo lo que haga divertido el juego te ayudará. A nuestro nivel, creo en lo que divierte. En la Universidad de Northern Illinois creamos una identidad así. Este año fuimos las primeras del país en puntos: 94,5 por partido. No empezamos la temporada diciendo que teníamos que marcar 90 puntos por partido. Simplemente empezó a pasar. Si tuviera un equipo de instituto, realmente contraatacaría; sería lo primero que haría. Hacer que el equipo tenga una personalidad atacando. Pasarán varios años hasta que lo logres.
- Contraatacar te da *grandes tiros*. Damos libertad a las chicas para que se equivoquen. Se supone que algunas veces tirarán mal. Si saben que el lanzamiento fue malo, no les gritamos. Como el ritmo las arrastrará, a veces tendrás que morderte la lengua. Tienes que enseñar qué es un buen tiro. Nosotras fuimos quintas del país en TCI (tiros de campo intentados): 51,5%. Enseñamos con números; somos objetivas y no subjetivas. Contraatacar permitirá que todas consigan una buena situación de tiro.
- Puedes hacer este ataque con *menos jugadores*. Es fácil. No quiero que tu equipo organice la defensa. Tu contrario puede observarte y prepararse. Pero no pueden prepararse del todo para el contraataque. Tienes más oportunidades de conseguirlo si juegas 2 contra 2 ó 3 contra 3, en vez de 5 contra 5.
- Contraatacar obliga a tu rival a hacer *ajustes*. Nuestras contrarias siempre estaban esperando que acelerásemos. Aunque sepan que corres, no están entrenadas para volver. Es una forma de presionar al rival. El aspecto mental del contraataque es mejor que las X y O.
- El contrario también tiene que *ajustarse bajo los tableros*. Si sabe que vas a correr, teme que cojas el rebote y se tendrá que adaptar.

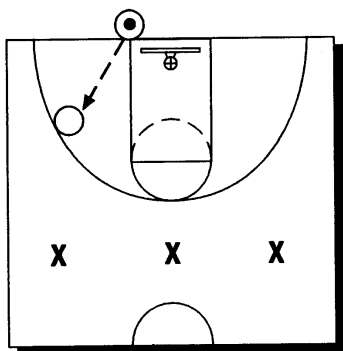
Respuesta: DIAGRAMA 10.5



Siempre debes enseñar al base a *cortar* hacia el balón y asegurarse de que no haya un defensor entre el jugador de apertura y el base. El base debe cortar por delante del defensor e ir hacia el balón. Es su responsabilidad. Y si el defensor se anticipa al pase, el base debe *hacer una finta y alejarse de él*. El base debe leer la jugada. A veces debe irse hasta la línea de banda para recibir el pase. De ser así, otro jugador tendrá que ocupar el medio.

El jugador que practica la apertura debe tener la mano alzada, hacer un corte en V y pedir el balón. Debe moverse para ayudar al reboteador. Debes asegurarte de que el reboteador se gira hacia el lado correcto. Si está en el lado derecho de la canasta, se gira hacia la derecha; si está en el lado izquierdo del aro, hacia la izquierda. No da un pase que cruce la pista. Si el balón parte del medio, puede ir hacia cualquier lado. Hacemos las cosas en toda la cancha. Practicamos situaciones de 3x2, 2x1 y 4x2 donde deben saber la posición del defensor. En esto consiste la toma de decisiones.

DIAGRAMA 10.6



Lo utilizo con tres jugadores, pero no con 4 ni 5. Sitúo tres defensores cerca del mediocampo. El balón sale contra el tablero, se rebotea y se practica el pase de apertura. Luego, los tres atacantes actúan por toda la pista contra los defensores.

ESTRUCTURA DEL CONTRAATAQUE

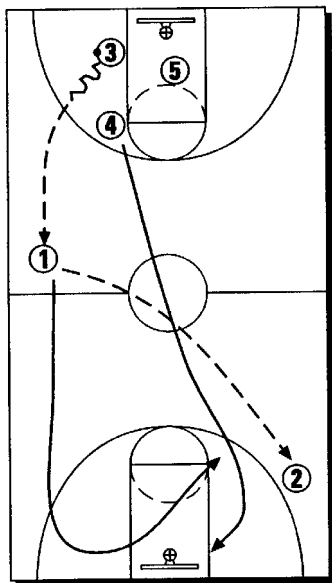
Tienes que decir a tus jugadoras qué quieres, y ser concreto. Si no lo haces e intentas contraatacar, será un caos.

- *Cuándo atacar.* Hay cuatro ocasiones en que se puede atacar: tras un rebote, tras un tiro libre anotado, tras un tiro de campo encestando y tras un balón recuperado en defensa. Después de cualquiera de estos cuatro momentos, intentamos correr. Puede que quieras limitar a tu equipo a algunos de ellos. Atacar tras un rebote o tras un balón recuperado en defensa es de suma importancia. Si puedes encestar tras robar un balón, tu ventaja es clara. Has dado un vuelco de cuatro puntos: los dos del rival y los dos tuyos. Así es como ganarás los partidos. Planeamos y sabemos que muchas veces anotamos tras robar el balón. Gracias a esto a menudo encestantos en los partidos.
- Tu equipo debe saber *quién va a actuar y qué va a hacer.* Tras recibir un enceste hacemos un ataque con funciones asignadas. ¿Quieres que el «segundo» base maneje el balón? Queremos que todas tengan una función en el equipo, aunque de vez en cuando permitimos que cambien el rol, porque les divierte hacerlo.

Disciplina frente a tiros basura. La gente dirá que si eres un equipo de contraataque no tienes estructura. Pero como entrenadora debes dejar que tu ego se meta en todo esto. Tienes que jugar dentro de la estructura del sistema. Ellos no pueden lanzar cualquier cosa. Y como entrenadora debes tomar decisiones objetivas, no subjetivas. ¿Has preguntado alguna vez a tus jugadoras cómo creen que jugaron esa noche? Ésta es una pregunta de tipo subjetivo. *Diles que valoren su rendimiento del uno al diez.* Esto hará que la respuesta sea más útil. Si es subjetiva, puedes salir bien parado de cualquier cosa. Haz tus preguntas más objetivas con una escala del uno al diez. Lanzar es objetivo. El otro día, una chica entró en el despacho y dijo: «El próximo año haré muchos tiros de tres puntos, ¿verdad?» Le dije: «Ya veremos. Lo decidiré con los números». Tendremos un sistema numérico. Si alcanzas un porcentaje desde un sitio, te dejaremos tirar desde él. Dentro de un sistema, puedes enseñarles que no se puede hacer determinado tiro hasta llegar a cierto porcentaje. Como entrenadora, debes hacer que todas las situaciones sean objetivas.

Tus jugadoras deben ser capaces de identificar la transición entre el ataque primario y el secundario, los pases coherentes y las calles para correr. Tienen que hacer algún tipo de esfuerzo a buen ritmo para subir el balón y buscar a cada jugadora en el juego posicional. Tienen que conocer la diferencia. Tienen el ataque primario y el secundario, y luego el posicional.

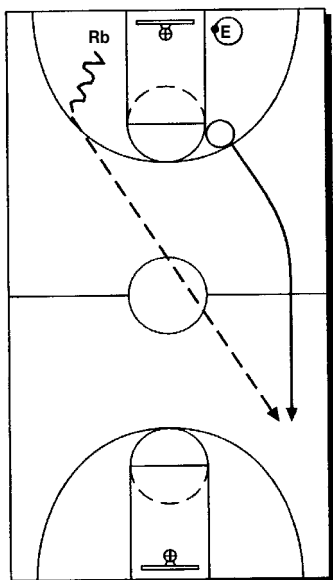
DIAGRAMA 9.10



Si 3 dribla y pasa a 1, tenemos lo mismo. Las opciones son las mismas. Si 1 pasa a 2, 4 acude al poste bajo del lado fuerte, y 1 sale rápido al área del poste alto del lado fuerte. Es para el caso de un tiro fallido en que nos hagamos con el rebote, y haremos lo mismo si el tiro se transforma en enceste. También haremos lo mismo al coger un tiro libre fallido y con un tiro libre convertido.

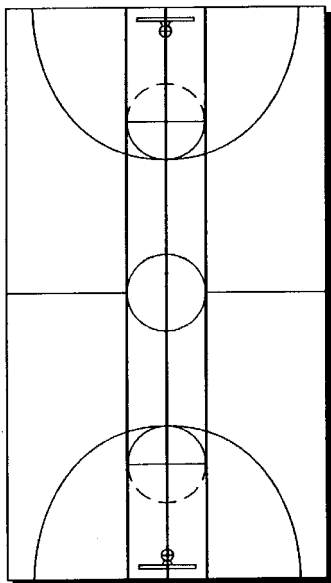
Os quiero mostrar algunos ejercicios que empleamos. El primer día de entrenamiento, esperábamos que hubieran hecho algo antes de iniciar la temporada. Empezamos a trabajar los pases: pases picados, pases de pecho y el pase de béisbol. Practicamos pases largos de 5 m, para luego aumentar a pases de 6 m y posteriormente de 9 metros.

DIAGRAMA 9.11



Un entrenador lanza el balón para que rebote en el tablero. El reboteador *sale al ataque* driblando, y el otro hombre *se desmarca* para el pase del reboteador. Los puntos que hay que enseñar son el *pase* y el *dribling de avance* bajo control. Recuerda que hay que dar un *arco* a los pases, no pueden lanzar una *pedrada*. A veces, tengo a un ayudante en medio de la pista para asegurarme de que el pase tenga la altura suficiente.

DIAGRAMA 9.5

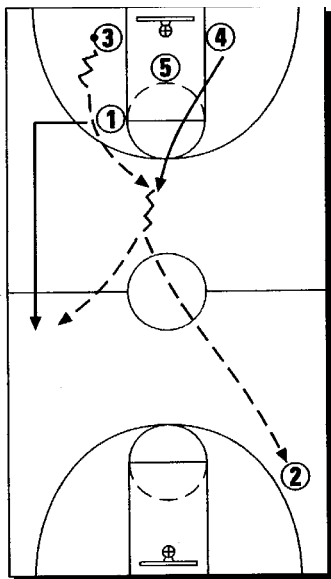


Por lo general, los defensores se sitúan en la calle de tráfico. No importa el nivel de juego, allí los encontrarás. Nunca me ha parecido que tenga sentido subir el balón por el medio de la pista. Probablemente no haya nada sobre el rebote que no haya intentado. Lo que más éxito ha tenido es dejar de intentar *los bloqueos disuasorios*. Practicaba los bloqueos *pecho contra pecho*. Lo intentamos todo, hasta el dos contra uno en los rebotes. Descubrí que a pesar de lo que hiciera, cinco chicos altos contra los míos bajos, se apoderaban de los rebotes porque los árbitros no pitaban falta cuando se bloquea con la cadera.

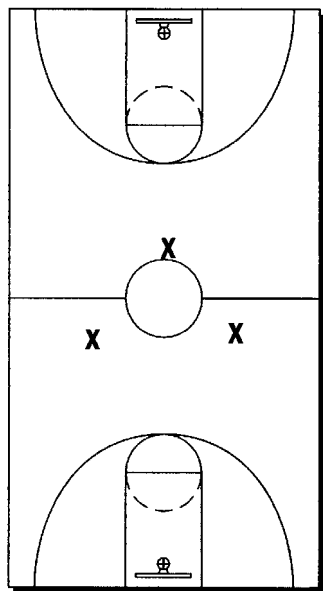
Por lo que se refiere a los rebotes en ataque, puedes meter la cadera al defensor y escurrirte o ponerte detrás del defensor. Pero cuando iniciamos el lanzamiento a canasta, alivia la presión porque nuestros contrarios empiezan a rebotear con sólo tres hombres. La primera vez que usa-

mos esta táctica, nadie la conocía. No habíamos hecho esto el año anterior. Estábamos en un torneo, sin preseleccionar, y ganamos de 30 puntos al final del segundo cuarto.

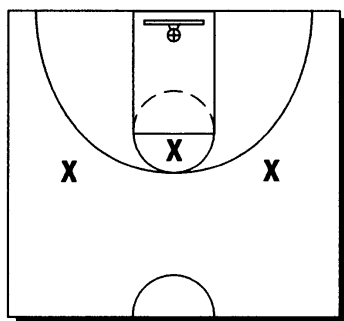
DIAGRAMA 9.6



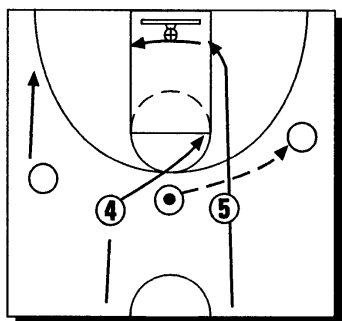
Si 3 no puede pasar a 2, la segunda opción es 4. 4 tampoco debe rebasar los tres botes, aunque puede ser sólo uno. Luego 4 pasa adelante a 2, o al ver 1 lo que sucede y abrirse y correr la línea de banda, 4 puede pasar a 1.



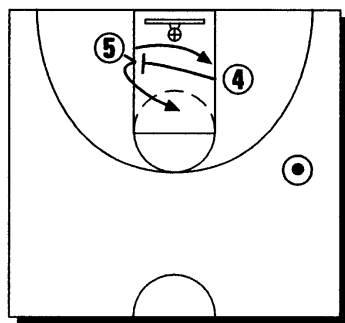
En esta ocasión, uno de los defensores está en campo ofensivo y dos atrás (Diagrama 10.7).



A continuación, tres jugadores se sitúan en campo contrario. Variaremos las situaciones para que el equipo atacante tenga que reaccionar. Incluso ante un defensa a media pista, no renunciaremos al contraataque (Diagrama 10.8).

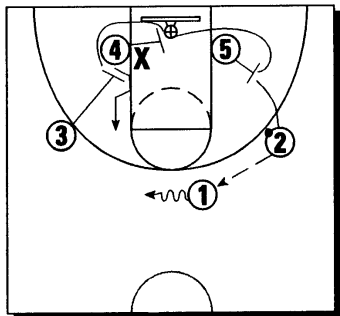


Supongamos que no conseguimos el contraataque. 4 y 5 son tráilers. Practicamos un 5x3, pero sin contraataque. El balón se pasa al alero. 5 acude al poste bajo en el lado del balón. Si no se hace con el balón, realiza un aclarado. 4 se adentra en la zona (Diagrama 10.9).



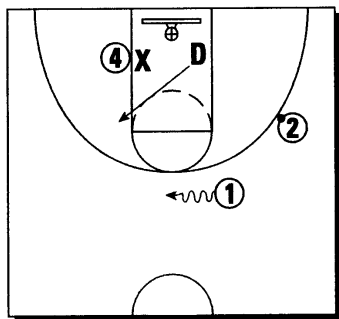
Si 4 no consigue recibir el balón, practica un bloqueo para 5. Queremos colocarnos lo más cerca que podamos del aro y conseguir un tiro de alto porcentaje (Diagrama 10.10).

DIAGRAMA 5.18



Si cuentas con un buen juego de perímetro, haz esto. Si estableces un buen bloqueo, conseguirás un buen lanzamiento. Si el defensor lo sigue, 2 hace un rizo.

DIAGRAMA 5.19



Si el defensor sube a la cabecera, 2 se abre a la esquina del lado débil. El base debe leer la defensa y mover y situar el balón sin meterse en el camino de 2. Por lo general, la defensa lo hará si no puedes rebotar. Debes conseguir lanzamientos muy buenos. También debes trabajar el rebote de los lanzamientos de tres y determinar tu *filosofía*. ¿Quieres ser como Loyola Marymount o como Princeton? ¿Quieres practicar un juego lento o correr y lanzar cada siete segundos? A no todos

los jugadores les gusta, por ejemplo, a la mayoría de los jugadores altos. Rebotean y llegan a media pista cuando los bases ya regresan de lanzar. Pronto dejan de ir al rebote. La pregunta es "cuánto control quieres tener". Me gusta tener control. Quiero correr, pero también quiero un buen porcentaje de lanzamientos. También debes atender a la filosofía en defensa. Creo que debes ir en todas direcciones o en ninguna. No creo que puedas presionar y luego practicar un ataque lento.

Nota sobre la *preparación física*. Algunos equipos recurren al atletismo durante la temporada. Entrenan carreras de 200 y 400 metros dos veces por semana. Recurrimos al atletismo en la pretemporada. Uno de nuestros ejercicios es el 6-4-6. Empezamos en la línea de fondo. Corremos seis esprints arriba y abajo dos veces. Luego, hacia atrás cuatro veces, y luego otras seis carreras. Hacemos esto en 1 minuto y 50 segundos.

