

1. Introducción.

2. Filosofía.

3. Fundamentos individuales.

A. Perímetro.

- Bote.

- Pase.

- Fintas de pase y de tiro.

- Espacios. Ocuparlos y leerlos.

- 1x1. A veces la defensa de ajustes es una mala defensa individual.

B. Interior.

- Cortes flash por detrás de la defensa.

- Alto - Bajo.

- Pase del hombre interior.

- Bloquear a los interiores. Al hombre con y sin balón.

- Rebote de ataque.

4. Conceptos de ataque.

- Posición inicial. Par o impar.

- Crear triángulos. Sobrecargas.

- Balones interiores. Poste alto y bajo.

- Pases de lado a lado.

- Movimiento de los jugadores sin balón. Atacar la espalda de la defensa.

- Bloqueos.

Al jugador sin balón.

Al jugador con balón.

- Penetrar - ir contra el defensor para fijarle - y sacar.
- Juego entre postes. Los otros 4 jugadores se dejan ver.
- Dentro - Fuera - Lado contrario.

5. Metodología. Método progresivo.

6. Desarrollo. Sistemas.

Para atacar una zona es necesario tener, más que buenos tiradores, buenos pasadores y buenos jugadores interiores.

La prioridad es llevar el balón al poste bajo y jugar de dentro hacia fuera - en el lado contrario - ó llevar el balón al poste alto para que tire, penetre, juegue con el otro poste o cambie de lado el balón. Cuando el balón llega al poste alto, los otros cuatro jugadores se dejan ver.



Si el poste bajo recibe, el poste alto corta y los exteriores se mueven en sentido contrario a las agujas del reloj. Jugar dentro - fuera lado contrario.



Contra zona, nuestros aleros se sitúan siempre más allá de 6,25 m. Y nunca por encima de la prolongación de la línea de los tiros libres, para crear dudas en la defensa con respecto a quien sale a defender.

La posición inicial del ataque ya debe crear ventajas. La paciencia al atacar la zona no nos sirve por sí misma. Es necesario tener actividad.

contra la zona. No pararse. Jugar en movimiento.

Para jugar en movimiento nada mejor que emplear transiciones contra la zona. Si no hay contraataque, lo importante es ocupar estos espacios. 4 va al lado del balón. 3 bloquea al último defensa de la zona. 1 ó 2 hacen la sobrecarga. 4 sube al poste alto. 5 puede



bloquear a quien hace la sobrecarga y luego mostrarse.



METODOLOGIA.

Voy a comentaros en este punto una serie de "recetas" contra la zona.

Si el primer movimiento ofensivo es el dribling, es bueno que después de éste haya dos pases. Después de dar dos pases, buscar un balón interior o una penetración con



decisión para dividir y doblar.

Mover a la defensa antes de atacarla. Una vez estamos jugando, el entrenador ya no enseña, sólo aconseja, ayuda a los jugadores.

Bloquear a un defensor - blando para que pueda pasar - y voy a buscar al defensor del centro para sellarle.

Finalmente planteo una serie de ejercicios de tiro para trabajar el ataque contra zona. En el GRAFICO 08 propongo una rueda en la que el tirador también podría recibir el



balón del poste del lado contrario.

Otras variantes se desarrollan en los GRAFICOS 09 y 10.

