

PABLO BETANCOR LORENZO

# EL CONTRAATAQUE

PROYECTO FINAL XXXII CURSO  
ENTRENADOR SUPERIOR DE BALONCESTO

## INDICE

<b>¿POR QUÉ JUGAR CONTRAATAQUE? .....</b>	<b>4</b>
<b>1. CARACTERÍSTICAS.....</b>	<b>5</b>
1.1. El aspecto psicológico.	
1.2. El aspecto físico.	
1.3. El aspecto defensivo.	
1.4. El aspecto ofensivo.	
<b>2. VENTAJAS DEL CONTRAATAQUE.....</b>	<b>9</b>
<b>3. DESVENTAJAS DEL CONTRAATAQUE.....</b>	<b>9</b>
<b>4. PRINCIPIOS BÁSICOS.....</b>	<b>10</b>
<b>5. IMPORTANCIA DE LOS JUGADORES POLIVALENTES.....</b>	<b>12</b>
<b>6. OPORTUNIDADES PARA JUGAR EL CONTRAATAQUE. ....</b>	<b>13</b>
6.1. Después de rebote defensivo	
6.2. Después de balón recuperado o robado	
6.3. Después de tiro de campo encajado	
6.4. Después de tiro libre encajado.	
<b>7. GANAR LA VENTAJA EN CAMPO DE DEFENSA.....</b>	<b>15</b>
7.1. La recuperación del balón	
7.2. Después de rebote defensivo	
7.3. Después de tiro encajado.	
7.4. Después de un robo o error del ataque.	
7.5. El primer pase de contraataque.	
7.6. Ejercicios de rebote y primer pase.	
7.7. La conducción del contraataque.	
<b>8. EL CONTRAATAQUE DE TRES CALLES.....</b>	<b>21</b>
8.1. Conducción del balón por el centro	
8.2. Un ejemplo de contraataque de tres calles conduciendo el balón por el centro.	
8.3. Conducción del balón por la banda.	
8.4. Un ejemplo de contraataque de tres calles conduciendo el balón por la banda.	
<b>9. EL CONTRAATAQUE DE CUATRO CALLES.....</b>	<b>29</b>
9.1. Conducción del balón y ocupación de calles.	
9.2. Un ejemplo de contraataque de cuatro calles.	
<b>10. FINALIZACIONES EN SUPERIORIDAD NUMÉRICA.....</b>	<b>32</b>
10.1. Situaciones de 2 c 1	
10.2. Situaciones de 3 c 2	
10.3. Situaciones de 4 c 3	
10.4. Situaciones de 5 c 4	

<b>11.EJERCICIOS PARA LA MEJORA DEL CONTRAATAQUE.....</b>	<b>39</b>
11.1.    Ejercicios sin defensa.	
11.2.    Ejercicios de 2 c 1.	
11.3.    Ejercicios de 3 c 2.	
<b>A MODO DE CONCLUSIÓN.....</b>	<b>42</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>44</b>

## ¿POR QUÉ JUGAR CONTRAATAQUE?

***“En la actualidad cualquier equipo que se considere ganador está obligado a tener el contraataque en su arsenal ofensivo. Además este estilo de juego agresivo, rápido y dinámico es lo que hace al baloncesto vistoso y atractivo para el público que va los pabellones de deportes”.***

***“Nosotros, como entrenadores, tenemos una gran responsabilidad: estamos obligados a respetar todos los aspectos de este maravilloso deporte pero a la vez, debemos hacer que este progrese en la dirección correcta. Quedan lejanos los días en los que el ataque era lento y estrictamente controlado. Hoy en día, en el baloncesto, triunfan los equipos que son capaces de defender de forma agresiva, que saben correr el contraataque y con un gran talento ofensivo. Debemos dar lo mejor de nosotros y trabajar con métodos modernos para conseguir el nivel de baloncesto que deseamos para nuestro equipo”.***

por Neven Spahija (revista fiba assist nº 11 2004, traducción propia)

El contraataque se podría definir como la primera acción ofensiva desde la defensa, que consiste en llevar el balón hacia la canasta del oponente con la máxima rapidez y seguridad con el objeto de jugar el balón en una situación de superioridad o igualdad numérica y tener así la posibilidad de hacer un tiro con buen porcentaje de acierto. En esta situación de ventaja numérica se encuentra la esencia del contraataque.

El contraataque se puede considerar como una de las herramientas más efectivas para atacar cualquier tipo de defensa ya que debido a la gran velocidad con la que se debe desarrollar no permite una colocación adecuada de los defensores que se encuentran en una situación de desequilibrio que favorece el ataque.

También ayuda a minimizar los efectos de los cambios defensivos planteados por el rival.

Dificulta el trabajo de las defensas presionantes, de las zonales y de las de ajustes, ya que en la mayoría de casos estas defensas no tienen oportunidad de colocarse bien y hacer frente al ataque.

Facilita la creatividad y la imaginación del jugador lo que supone por un lado un mayor aporte de riqueza al juego y por otro que los jugadores disfruten del juego con sus aportaciones.

Todos los jugadores tienen oportunidades de anotar y ello les convierte a todos en jugadores peligrosos para la defensa.

## 1. CARACTERÍSTICAS

Para jugar bien el contraataque se debe trabajar varios aspectos importantes, sin los cuales las posibilidades de éxito son muy remotas, estos son:

**1.1. El aspecto psicológico.** Los jugadores deben conocer las posibilidades de éxito y el nivel de exigencia que les brinda el juego en contraataque. También deberán estar mentalizados para que el tránsito de la defensa al ataque sea inmediato.

Se hace necesaria la creación de una filosofía y se debe creer firmemente en este estilo de juego si se pretende tener éxito, dado que se trata una forma de jugar que exige una prestaciones físicas de gran exigencia, si los jugadores no están convencidos y comprometidos con el trabajo que están haciendo, éste puede verse comprometido y cuestionado en los momentos difíciles del juego.

El uso del contraataque necesita de una gran atención y disponibilidad de los jugadores, deben ser agresivos y estar constantemente concentrados, de manera que se encuentren confiados en sus habilidades para superar al contrario en cada ocasión que el juego lo permita. Esto aumenta la fortaleza de cada uno de los jugadores del equipo. Cuando no se está dispuesto a la ejecución de movimientos a gran velocidad, la disposición agresiva de los jugadores se va relajando.

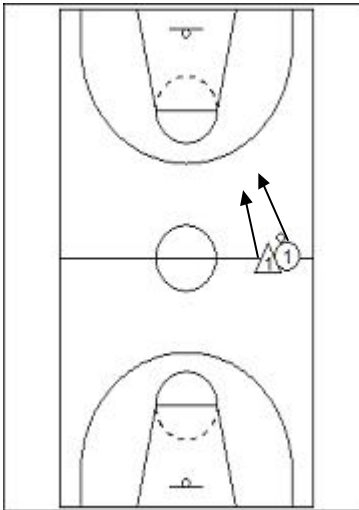
**1.2. El aspecto físico.** No se puede tener éxito en el contraataque si no se posee una buena condición física, ya que este ritmo de juego requiere una exigencia altísima para la cual se debe estar preparado concienzudamente. Se deberá hacer especial hincapié en los siguientes componentes:

**1.2.1. Desarrollo de la velocidad de reacción y la velocidad específica,** ya que permite llegar antes que los defensores al campo de ataque, ganando la ventaja desde el mismo momento en que el equipo recupera la posesión del balón, como también permite jugar con solvencia las situaciones finales del contraataque.

- A. Para el entrenamiento de la velocidad es recomendable el uso de estímulos técnico-tácticos ya que además de cumplir un doble objetivo, el entrenamiento de la velocidad y el de los fundamentos, también resulta un método de trabajo más agradable y divertido a los jugadores. No obstante para planificar este tipo de entrenamientos se deberá tener en cuenta las siguientes pautas:
- B. La intensidad de las tareas, que planteamos para la mejora de la velocidad deberá ser máxima (100%). Para conseguir ese nivel de implicación se deberán incluir ejercicios con adversarios.
- C. Las recuperaciones entre series de trabajo deberán ser activas, realizando ejercicios técnicos de baja exigencia física, como por ejemplo lanzamientos de tiros libres.
- D. El trabajo de velocidad se debe situar al principio de la sesión, con el objeto de realizarlo con ausencia de fatiga.

- E. Debido al nivel de exigencia de las tareas se realizaran pocas repeticiones y las pausas de recuperación entre repetición y repetición deberán ser extensas.
- F. Para evitar la monotonía y aburrimiento de los jugadores es conveniente utilizar ejercicios variados para el trabajo de la velocidad.
- G. En el modelo de mejora de la velocidad mediante estímulos técnico-tácticos no es posible aislar las diferentes modalidades de velocidad, existen ejercicios que inciden más en un tipo de velocidad u otro y deberá ser el entrenador el que seleccione los ejercicios en función de los elementos que quiera trabajar.

A continuación se exponen a modo de ejemplo un ejercicio de velocidad de reacción y otro de velocidad específica correspondientes al sistema de entrenamiento integrado.



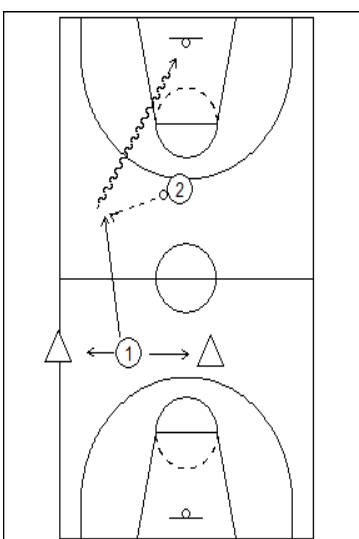
### EJERCICIO DE VELOCIDAD DE REACCIÓN

Ejercicio de 1 c1 desde el medio del campo. El atacante situado sobre la línea central con un pie en cada campo, y el defensor enfrente de él. El atacante puede realizar fintas hasta el momento en que decide en qué campo va a atacar; el campo en el que realice el primer bote será donde deba meter canasta sin que el defensor llegue a colocarse delante de él.

Repeticiones: 3 series de 4-6 repeticiones.

Recuperación entre repeticiones: regreso a punto de partida caminando (60")

Recuperación entre series: 2' o 3'.



### EJERCICIO DE VELOCIDAD ESPECÍFICA

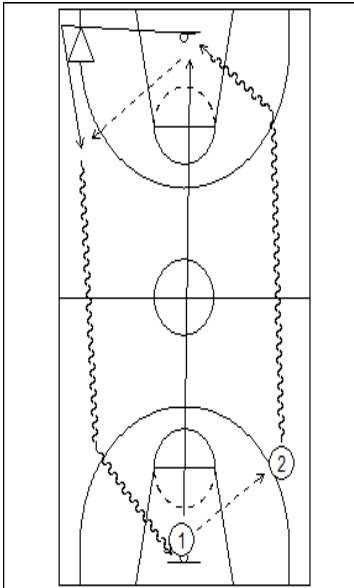
Pisar líneas; movimientos para ayudas y salidas en contraataque. El jugador se sitúa cerca de la línea de medio campo en posición defensiva, entre dos conos separados 4 metros. Realiza tres desplazamientos realizando un paso lateral con salto al llegar cerca de los conos. Cuando realiza el último desplazamiento, sale corriendo cerca de la banda hacia el aro y recibe un pase de un compañero situado en el medio campo, adapta el balón en carrera e intenta llegar lo más rápido posible para hacer canasta.

Repeticiones: 2 -3 series de 4 repeticiones.

Recuperación entre repeticiones: 2'

Recuperación entre series: 6'

**1.2.2. Mejora de la Resistencia Anaeróbica Láctica**, para ser capaces de realizarlo con la mayor frecuencia posible. El nivel de exigencia en el trabajo de tipo anaeróbico, hace que los jugadores deban gozar de una condición física apropiada para poder soportar secuencia de trabajo largas donde las deudas de oxígeno son frecuentes. Permite soportar situaciones de entrenamiento con acumulación de ácido láctico, lo que propicia el retraso de la aparición de la fatiga. También permite que los jugadores puedan realizar acciones tácticas de precisión en situaciones de estrés.



### EJERCICIO DE RESISTENCIA AERÓBICA LÁCTICA

El jugador "1" tira contra tablero, cuando coge el rebote "2" sale al 100% y recibe en carrera de "1" corre por el centro de la pista a recoger el rebote de "2", evitando que el balón caiga al suelo para volver a pasarle en carrera y repetir la misma acción en la otra canasta. (En total 3 veces)

Duración: 20 - 30"

Repeticiones: 2 series de 5 repeticiones

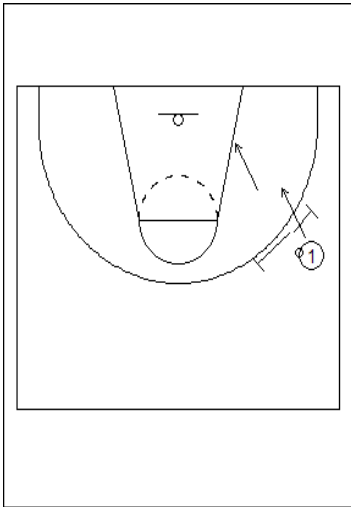
Recuperación entre repeticiones: 2'

Recuperación entre series: 7'

**1.2.3. Aumento de la fuerza explosiva** de componente horizontal, recuperación de balones y de la fuerza explosiva vertical, (especialmente en el salto para rebote), y también de la fuerza explosiva en los lanzamientos y en el pase (para lanzar y recibir con mayor precisión).

- A. Para el entrenamiento de la fuerza deberemos seguir las siguientes pautas metodológicas:
- B. No utilizar cargas máximas. Será suficiente con utilizar cargas bastante inferiores a los que corresponden a los entrenamientos que buscan el máximo desarrollo de la fuerza.
- C. Es necesario trabajar, siempre que se pueda la preparación física y la técnica.
- D. En el entrenamiento de la fuerza debemos buscar la transferencia inmediata. Esto quiere decir que los ejercicios se deben elegir por su semejanza al gesto técnico.
- E. El entrenamiento debe ser complejo y debe buscar la mejora de la fuerza, la velocidad o potencia y la transferencia a la técnica.

El ejercicio que a continuación se describe tiene como objetivo la mejora de la fuerza explosiva con interacción de todos los componentes.



### EJERCICIO DE FUERZA EXPLOSIVA

El jugador se sitúa en la línea de tres puntos con el balón agarrado con dos manos. Salta con los dos pies simultáneamente y cae primero con el pie derecho después con un paso amplio apoya el pie izquierdo y salta a hacer una bandeja lo más cerca posible del aro.

Repeticiones: 3-4 series de 4-6 repeticiones (45-60 apoyos)

Recuperación entre repeticiones: 30"

Recuperación entre series: 3'

**1.3. El aspecto defensivo.** Es otro de los pilares que sustenta el juego en contraataque, la ejecución de una buena defensa permite recuperar un mayor número de balones, bien sea por robos o por errores del contrincante. Este es el punto desde donde arrancan una buena parte de las oportunidades de jugar el contraataque, es por tanto más que evidente la auto-exigencia de una defensa agresiva que precisa del dominio de los fundamentos defensivos y la capacidad de recuperar posiciones defensivas perdidas.

Por otro lado una mentalidad agresiva en el juego de ataque, (en este caso el contraataque), se consigue partiendo de la defensa, los jugadores saben que si son capaces de hacer un buen trabajo defensivo van a conseguir más oportunidades de jugar el contraataque.

***“El primer movimiento del contraataque es el último de la defensa sin poder marcar una línea divisoria clara en esta estrecha relación”***

**1.4. El aspecto ofensivo.** Para el desarrollo del contraataque es muy importante que los jugadores tengan unos buenos fundamentos técnicos y una buena táctica individual y colectiva que les permita realizar esta actividad con éxito. Trabajar el pase, el bote, el manejo del balón, el tiro, el juego sin balón (cortes, bloqueos etc.), el juego del 1c1, del 2c2 y del 3c3 con velocidad es fundamental para conseguir jugar rápido. Puesto que lo que perseguimos es el desarrollo en superioridad numérica deberemos ser eficaces resolviendo estas situaciones.

El entrenamiento del contraataque no es sólo una herramienta para mejorar la agilidad mental de los jugadores sino también una ocasión para mejorar su técnica individual debido a la exigencia en la ejecución del gesto técnico de forma veloz.

Acelerando el ritmo del juego acostumbramos a los jugadores a moverse en tiempos cortos, lo que supone encontrar mayores dificultades. Es muy importante convencer a los jugadores de la necesidad de realizar buenos tiros, que se deberán hacer desde lugares donde se disponga de un buen porcentaje y además de forma rápida ya que la ventaja



numérica por parte del atacante es momentánea. También deberemos dominar la ocupación de las calles del contraataque teniendo en cuenta las siguientes premisas:

- A. Distancia entre los jugadores.
- B. Reducción del uso del dribling a lo imprescindible.
- C. Precisión en los pases en movimiento.
- D. Ejecución y precisión en el tiro.

## **2. VENTAJAS DEL CONTRAATAQUE**

- A. El entrenamiento y la práctica del contraataque es una actividad divertida para los jugadores.
- B. El hecho de conseguir canastas fáciles anima profundamente al equipo que las consigue y desanima, también de manera contundente, al equipo que las encaja.
- C. Provoca que el equipo contrario tenga que realizar ajustes defensivos. Estos ajustes suelen basarse en la renuncia total o parcial a su rebote ofensivo y a condicionar su ataque como consecuencia de los reajustes de su balance defensivo.
- D. Genera una hiperactividad defensiva en los jugadores que lo practican, aumentando la intensidad defensiva del equipo y por consiguiente dificultando el ataque del equipo contrario.
- E. Permite conseguir tiros más fáciles con un máximo acercamiento a la canasta contraria en el menor tiempo posible.
- F. Todos los jugadores tienen oportunidad de anotar.
- G. Permite remontar marcadores adversos en espacios cortos de tiempo.
- H. Estimula a los jugadores a estar siempre alerta y a aprovechar todos los descuidos y errores de los contrarios.
- I. Es la recompensa inmediata al buen trabajo defensivo.
- J. Es un estilo de juego que le gusta al público.

## **3. DESVENTAJAS DEL CONTRAATAQUE.**

- A. Existe el riesgo de que los jugadores se precipiten en sus acciones y se cometan más errores.
- B. Los jugadores pueden tender a jugar de una forma más individual poniendo en peligro el espíritu del juego en equipo.
- C. Dado al deseo que tienen los jugadores por recuperar la posesión del balón, estos suelen arriesgar más con su defensa lo cual puede conducir a un mayor número de errores defensivos.

- D. Se puede descuidar el balance defensivo con el riesgo de sufrir también contraataque.

#### 4. PRINCIPIOS BÁSICOS

El hecho de jugar a una velocidad superior a la habitual, implica que los jugadores dispongan de menos tiempo para “**leer el juego**” y tomar las decisiones más adecuadas, lo cual puede provocar, como ya se relacionó anteriormente en el apartado de desventajas, precipitaciones y como consecuencia de ellas el aumento de los errores. Para minimizar las situaciones que propician errores y también tratando de maximizar la eficacia del contraataque es necesario tener en cuenta los siguientes principios básicos:

- 4.1. Intentar recuperar el balón en las mejores condiciones posibles para poder realizar el contraataque con las mayores garantías.
- 4.2. Cambiar de mentalidad de defensa a ataque con la mayor brevedad posible, ser agresivos en la defensa pero también en el ataque. “Llevar el balón al campo de ataque con la mayor rapidez posible”
- 4.3. El primer paso y más importante es el **primer pase**.
  - 4.3.1. Dividiremos nuestro campo defensivo en áreas con el objeto de entender mejor donde debe ir el primer pase.



- 4.3.2. El primer pase se debe realizar rápidamente y en las áreas designadas. El área de recepción es la banda del lado donde se ha cogido el rebote; esta área la llamaremos **área corta**. También podrá ir al **área del centro**, aunque preferiblemente utilizaremos el área corta.
  - 4.3.3. Los jugadores con posibilidad de recibir el primer pase nunca se deberán alejar del área corta hasta que el balón no esté en campo. En el caso de estar defendido deberán buscar el contacto con el defensor (sin provocar falta de ataque) para que este no tenga oportunidad de reacción cuando se realice la finta de recepción.
  - 4.3.4. Cuando no se puede dar el primer pase a las áreas corta y del centro, se busca llevar el balón al **área de pase extra** ó bien pasando al jugador allí colocado ó bien botando para desde allí dar el segundo pase.
  - 4.3.5. El **área del aro** la utilizaremos cuando el reboteador esta en dificultades, yendo el receptor a buscar el balón mano a mano.
  - 4.3.6. El **área larga** es la ideal para recibir un pase largo ó después de una intercepción.
  - 4.3.7. Si el reboteador, cuando coge el balón, no tiene ocasión de pasar en ninguna de tres áreas determinadas y no es un buen driblador, entonces, pasará por debajo del área corta, lo que supondrá, (casi con toda seguridad) que la oportunidad de contraataque se ha malogrado.
- 4.4. Conducir el balón con orden al campo contrario por la calle establecida, Por la calle central si el contraataque que practicamos es el de tres calles, por una de las dos calles centrales si el contraataque que realizamos es de cuatro calles o por la calle lateral si hemos optado por el contraataque lateral.
  - 4.5. Ocupar las tres o cuatro calles, según el tipo de contraataque que se practique, ordenadamente y con la mayor brevedad posible. La situación óptima se produce con la ocupación de cada calle con un jugador.
  - 4.6. No dar nunca pases retrasados, (va en contra de la esencia del contraataque y a favor de los intereses del equipo defensor).
  - 4.7. No perder de vista el balón y correr con control.
  - 4.8. Si un jugador debe pasar cerca de un compañero para ocupar su calle, deberá cortar siempre por detrás, nunca por delante.
  - 4.9. El jugador que entra en campo de ataque con el balón controlado deberá de tener en cuenta:
    - 4.9.1. Reconocer a los hombres que corren por el resto de las calles y calcular su velocidad.

- 4.9.2.** No sobrepasar a los hombres que corren por las bandas a no ser que se tenga una ventaja mucho mayor.
- 4.9.3.** Pasar a aquel jugador que se encuentra en la situación de mayor ventaja para conseguir canasta.
- 4.10.** Buscar posiciones de tiro lo más cercanas posible a la canasta, si es posible utilizar la bandeja, para conseguir buenos porcentajes de acierto.
- 4.11.** No abusar del bote, emplear el menor número posible de ellos, tratando siempre de adelantar el balón a base de pases.
- 4.12.** Determinar que jugadores entraran al rebote ofensivo después de un tiro y que jugadores se encargaran del balance defensivo. De la misma forma que hacemos en el ataque estático, tratar de enviar al rebote ofensivo a los tres hombres altos y encargar a los dos pequeños la tarea de primera contención del balance defensivo.
- 4.13.** Los jugadores que se encuentran por delante del balón no deben realizar cortes por delante del balón en los primeros  $\frac{3}{4}$  del campo. Los cambios de calles en campo defensivo y  $\frac{1}{2}$  pueden dificultar la subida del balón. También pueden provocar pérdidas del balón en unas zonas del campo muy peligrosas ya que la posibilidad de contraataque para el equipo contrario es altísima.
- 4.14.** Renunciar al contraataque si la situación en la que llegamos al campo de ataque es de desventaja numérica. Las situaciones de igualdad numérica se deben culminar ya que siempre es mejor jugar un dos contra dos o un tres contra tres que un cinco contra cinco, especialmente cuando la defensa no está todavía bien colocada.

## **5. IMPORTANCIA DE LOS JUGADORES POLIVALENTES**

Como dice el título de este apartado, para el contraataque es fundamental poder contar con jugadores polivalentes.

Lo primero es aclarar que se puede entender como jugador polivalente para el contraataque, estos son exteriores reboteadores que puedan hacer llegar el balón rápidamente a campo ofensivo sin necesidad de que pase por el director de juego o interiores con la suficiente capacidad de dribling y pase como para hacer llegar el balón en óptimas condiciones al campo de ataque.

Partiendo de esta base podemos analizar las situaciones en las que podemos utilizar esta polivalencia de los jugadores para el beneficio del equipo.

- 5.1.** El rebote lo captura el base: de esta forma se economiza el primer pase la ocupación de las calles en más rápida ya que el trabajo de inicio se elimina y la atención se centra en la siguiente fase del juego.

El base debe estar mentalizado de la importancia de ir al rebote y capturarlo teniendo en cuenta que a la hora del tiro la reacción habitual de su contrario será bajar al balance no obligándolo a tener que cerrar el rebote.

En general este tipo de rebotes serán largos por lo que debemos trabajar con nuestro base en las zonas más probables de captura de estos que son la parte central de la pista alrededor del tiro libre y las esquinas aunque desde aquí es más complicado lanzar el contraataque.

El siguiente aspecto a destacar de este trabajo con los bases es la idea de que obtener el balón y percibir la situación espacial del resto del equipo debe ser un todo reduciendo el tiempo de reacción.

Si a esto añadimos una buena técnica de pase sobre recepción o sobre bote y un trabajo previo de visión espacial conseguiremos una ventaja importante gracias a la captura del rebote por parte del base.

**5.2.** El balón lo sube un interior: Aunque es una situación difícil de ver la calidad que demuestran algunos jugadores interiores les permite cambiar su rol en el contraataque pasando de ser trailers a convertirse en los distribuidores del balón.

Tanto el jugador como el equipo deben tener gran confianza en esta alternativa de juego que, pese a no ser tan rápida a priori como la anterior, elimina el peligroso y lento primer pase o pase de apertura.

Como estamos hablando de un rebote capturado por un interior, debemos tener en cuenta que la zona será el punto de inicio del contraataque que casi con toda seguridad deberá de tener una salida lateral debido a la congestión del centro de la zona.

Hay que conocer la lateralidad de nuestro jugador para marcarle unas directrices claras. Con esto lo que se pretende es evitar botes innecesarios y movimientos residuales que retarden la salida del jugador, se debe evitar así mismo cambios de mano o cruces de calle intentando que el dribling sea limpio y de velocidad.

La idea principal que se debe inculcar a estos jugadores es la observación durante la captura del rebote y la velocidad en el arranque con bote.

## **6. OPORTUNIDADES PARA JUGAR EL CONTRAATAQUE**

Cuatro son las situaciones del juego de las cuales surgen las oportunidades para hacer contraataque, estas son:

### **6.1. Después de rebote defensivo.**

El rebote defensivo constituye, según se mire, la última acción defensiva, o la primera ofensiva, que realiza un equipo. Será de vital importancia su dominio para cualquier equipo que juega al contraataque.

La organización del contraataque a partir del rebote defensivo no es precisamente la opción más sencilla ya que es de las menos previsibles, debido a que intervienen dos variables: el lugar donde caerá el balón y el jugador que capturará el rebote. Es una de las dos casuísticas que se repite más, como oportunidad de contraataque, a lo largo de un partido (la otra es después de canasta encajada).

Conseguir anotar en contraataque después de rebote defensivo supondrá un doble beneficio ya que partimos de una no-anotación del equipo contrario a la que le sumamos nuestra canasta conseguida.

La captura del rebote defensivo deberá ir seguido de un primer pase de contraataque, este pase deberá realizarse con mucha precisión y rapidez, Para agilizar este primer pase es necesario que el jugador que coge el rebote gire en el aire, tratando de dar la espalda al centro del campo, de manera que cuando contacte con el suelo pueda dar el primer

pase hacia la banda, (lugar donde se encontrará el jugador encargado de llevar el balón al campo de ataque).

En el siguiente enlace podemos ver una muestra de pase de contraataque después de rebote defensivo:

[VIDEO](#) ►►

## **6.2. Después de balón recuperado o robado.**

Es la circunstancia más imprevisible del juego, a partir de la cual es más difícil de organizar el contraataque. Esta dificultad viene dada por la gran cantidad de variables que condicionan el juego. Estas son: el lugar del campo donde se recupera el balón, si se controla o no con facilidad el balón después de recuperarlo, cuantos defensores se encuentran entre el jugador que ha recuperado el balón y el aro que debe atacar, cuantos atacantes se encuentran en situación de apoyar al hombre con balón, posibilidad de pasar o botar el balón recuperado, etc.

Conseguir anotar en contraataque después de la recuperación del balón sin que el equipo contrario haya tenido la oportunidad de tirar a canasta es sin duda la acción más desmoralizante para el equipo que ha encajado la anotación.

Ante una situación de superioridad numérica se deberán adoptar las normas de juego que veremos en el apartado 10.

## **6.3. Después de tiro de campo encajado.**

Supone una buena ocasión para organizar un contraataque estructurado, todos los jugadores tienen sus tareas y calles a ocupar asignadas, se sabe desde donde partirá el contraataque (desde la línea de fondo) y donde se va a colocar el jugador encargado de llevar el balón al campo de ataque. No obstante no se debe demorar en poner el balón en juego y llevarlo al campo de ataque si se quiere tener éxito.

Conseguir anotar rápidamente después de haber encajado una canasta supone, por un lado mantener la moral intacta de nuestro equipo y por otro, responder de una manera contundente y rápida al ataque encajado. Esto hace que el rival mantenga el nivel de respeto, evitando así una posible subida de moral que pudiera propiciar una buena racha.

La celeridad con la que actúe el jugador encargado de sacar de fondo será vital para el éxito de la acción. Es muy importante que este jugador saque literalmente el balón de la red y que gane la línea de fondo para sacar con la mayor rapidez, utilizando como máximo dos pasos y poniendo el balón en juego con un solo pie apoyado en el suelo.

## **6.4. Después del último tiro libre encajado.**

Es sin duda la circunstancia que facilita más la organización del contraataque ya que partimos de una situación totalmente preestablecida, el jugador que ha de poner el balón en juego se encuentra en el pasillo de tiros libres, el jugador que debe ocupar la zona del primer pase de contraataque se encuentra próxima a ella y los jugadores que han de

ocupar las calles laterales ya las ocupan antes del lanzamiento. Por otro lado también es la situación en que la defensa puede organizar mejor su balance defensivo. Conseguir anotar después de tiro libre encajado puede suponer neutralizar su ataque o ganar un punto en función de si el equipo contrario anotó o no el primer tiro libre. En este caso, también la celeridad con la que actúe el jugador encargado de sacar de fondo será determinante, deberá actuar de la misma forma descrita en el apartado anterior.

## 7. GANAR LA VENTAJA EN EL CAMPO DE DEFENSA

Hasta ahora hemos visto las razones por las cuales resulta interesante jugar al contraataque, también hemos repasado las características y requisitos que deben cumplir los equipos y sus jugadores para realizarlo con éxito, hemos conocido las ventajas y desventajas de practicar este juego así como sus principios básicos. Por otro lado hemos determinado todas las oportunidades que nos brinda el juego para realizar esta práctica, que son: después de capturar un rebote defensivo, después de balón robado o recuperado, después de tiro de campo encajado y por último después de tiro libre encajado.

A partir de ahora identificaremos las fases del contraataque y cuales se encuentran relacionadas con “**ganar la ventaja en campo de defensa**” y trataremos de construir el contraataque a partir de las diferentes oportunidades que genera el juego.

El contraataque se debe desarrollar en 8 segundos o menos y consta de las siguientes fases:

1. **La recuperación del balón**, bien sea por rebote defensivo, robo de balón o por canasta encajada de tiro de campo o tiro libre.
2. **El primer pase** al jugador que se encargará de llevar el balón al campo de ataque.
3. **La salida del contraataque**, que puede ser rápida o lenta, en función de quien reciba el primer pase.
4. **La ocupación de las calles**, que puede determinarse en 3 o 4 calles, en función del tipo de contraataque que se practique.
5. **La culminación del contraataque**, que podrá ser en situaciones de ventaja o igualdad numérica para el ataque.

Para ganar la ventaja en campo de defensa será imprescindible una buena ejecución de las dos primeras fases, puesto que lo que perseguimos es dejar atrás desde el campo de defensa al mayor número de adversarios posible. Esto solo lo conseguiremos si somos capaces, obviamente, de recuperar el balón con la mayor rapidez posible una vez que el atacante se ha desprendido de él, bien sea por un lanzamiento a canasta convertido o no o por un robo de balón de la defensa y si somos lo suficientemente rápidos para poner el balón en las manos de jugador que se encargará realizar la salida del contraataque.

### 7.1. La recuperación del balón.

Como ya se había adelantado la recuperación del balón se produce cuando el jugador atacante se desprende del balón, bien sea por la realización de un lanzamiento a canasta, que puede ser acertado o no, o bien porque la defensa recupere el balón como consecuencia de error de los jugadores atacantes o por un robo.

La organización del contraataque será muy distinta en función de la forma en que se recupere el balón ya que no es lo mismo organizar la actividad desde una situación bastante previsible (como puede ser después del último tiro libre encajado) o de una situación totalmente imprevisible (como la que se ocasiona al robar o recuperar un balón previo al lanzamiento a canasta del contrario). Trataremos todas las circunstancias por separado con la intención de ser lo más objetivos posible.

### **7.1.1. Después de un rebote defensivo.**

El rebote es uno de los fundamentos peor trabajados en nuestro país con relación a otros países europeos, siempre la excusa ha sido la falta de estatura de nuestros jugadores, pero en la actualidad la talla española se ha equiparado a la del resto de países europeos y seguimos teniendo los mismos problemas a la hora de rebotear. Por tanto el problema continúa siendo de entrenamiento.

Por lo que he podido observar, generalmente le dedicamos poco tiempo al rebote y cuando lo hacemos utilizamos ejercicios poco apropiados y no corregimos errores tan graves como no mirar la trayectoria del balón, no anticiparse al adversario en la lucha por la posición de rebote o no utilizar los brazos de forma correcta.

La estatura, la fuerza y los fundamentos técnicos del jugador son los tres elementos determinantes en la captura del rebote. Con relación a la estatura nada podemos hacer ya que viene determinada por la fisiología del jugador, también la fuerza, pero este aspecto si se puede mejorar con un buen plan de trabajo. Ahora bien, lo que no debemos descuidar es la técnica del rebote.

El rebote defensivo es un trabajo colectivo pero de responsabilidad individual de cada uno de los jugadores. Aquellos equipos que trabajan bien su rebote defensivo obtienen buenas opciones para jugar el contraataque. Es la última fase de nuestro trabajo defensivo o la primera del trabajo ofensivo. Un buen trabajo defensivo que provoque un mal lanzamiento del contrario no valdrá de nada si no conseguimos recuperar el balón, pues el contrario tendrá otra oportunidad de anotar o incluso sacar faltas, sucediendo a menudo ambas cosas a la vez. Es por ello muy importante que no concedamos segundas oportunidades al rival dejándole capturar rebotes ofensivos.

Podemos diferenciar, básicamente, dos tipos de rebote defensivo:

- A. Corto, que puede capturarse con un buen "timing" de salto, habiendo cerrado bien previamente al reboteador atacante, siendo alto y corpulento o teniendo un potente salto. También es importante tener intuición para saber hacia dónde va a salir rebotado el balón.
- B. Largo, cuando sale rebotado lejos del aro. Sin despreciar que todos los jugadores trabajen cerrando el rebote. Si el balón va lejos del aro, después de no haber sido capturado por nadie, se puede coger sin saltar llegando, incluso, a poderse coger después de botar. Hay muchos rebotes de este tipo en un partido. En muchas ocasiones los jugadores pequeños se quedan mirando como los altos de su equipo cogen, o no, el rebote sin entender que es una responsabilidad de todos y a menudo de ellos, cuando el rebote sale largo.



Pero hay más, el rebote defensivo será también el primer paso de nuestro ataque. El lograrlo cómodamente nos abrirá las puertas del contraataque.

Varios puntos son fundamentales:

1. Posición de rebote. Ocupar el espacio óptimo para capturar el rebote.
2. Parar al atacante que entra al rebote. Antes de bloquear al atacante es muy importante pararlo en su carrera hacia el aro, para ello deberemos ser contundentes, buscando el contacto con el antebrazo y cerrando su camino hacia el aro.
3. Bloquear el rebote. Una vez hemos conseguido parar la carrera del atacante hacia el aro, entonces si que debemos bloquearlo y para ello es necesario pivotar sobre un pie aguantando el empuje del atacante con una buena posición de equilibrio.
4. Bloqueo de todos los jugadores del equipo. Todos los atacantes deben quedar bloqueados. Todos los defensores bloquean. Basta que uno se despiste para malograr el trabajo del resto.
5. Trayectoria del balón y tiempo de caída. Estudiemos el tiempo de caída. Saltemos fuerte pero a tiempo. A la hora de intuir la caída del balón se debe tener presente que el 80 % de los rebotes salen despedidos hacia el lado contrario desde donde se realizó el lanzamiento.
6. Proteger el balón. Si conseguimos el balón, no se debe perder estúpidamente. Debemos proteger el balón, llevándolo con fuerza hacia la barbilla y abriendo los codos a modo de protección. Al mismo tiempo trataremos de girar en el aire para poder realizar el primer pase de contraataque.
7. Primer pase de contraataque. Buscaremos rápidamente al jugador encargado de llevar el balón a campo de ataque para pasarle lo más rápido y seguro posible.
8. No puede olvidarse que el rebote es el primer paso de nuestro ataque,
9. por lo que será de vital importancia su dominio para poder sacar el contraataque.
10. Es preciso organizar adecuadamente la salida a partir del mismo momento en que se captura el rebote.

Recordemos que una vez cogido el rebote, hay que pivotar hacia afuera para buscar al receptor del primer pase. Se hará mucho más rápido si giramos en la caída para orientarnos hacia el jugador que vamos a pasar. La situación ideal sería poder dar el primer pase en buenas condiciones antes de haber tocado el suelo.

### **7.1.2. Después de un robo o error del ataque.**

Como ya se dijo anteriormente organizar el contraataque después de recuperar el balón, como consecuencia de un robo o una pérdida del equipo contrario, es prácticamente imposible de planificar debido a la cantidad de variables que pueden darse en esa circunstancia. Por tanto, cuando nos encontremos ante estas situaciones, deberemos confiar en la creatividad y capacidad de los jugadores y nos limitaremos a señalar algunas líneas de actuación que se deberán trabajar en los entrenamientos con el objeto de tenerlas entrenadas y de esta manera los jugadores puedan responder a estas situaciones de la manera más coordinada posible, reduciendo al mínimo las situaciones imprevistas. Algunas de estas normas podrían ser:

1. Tratar de pasar, si es posible, el balón al compañero que se encuentra más adelantado.
2. Evitar el bote.
3. Los jugadores sin balón deben correr por delante de él.
4. Buscar tiros de alto porcentaje, cortos o bandejas.

### **7.1.3. Después de tiro encajado.**

La mecánica para iniciación del contraataque después tiro encajado, bien sea de campo o de tiro libre, es muy similar a la situación de rebote defensivo. Ahora bien, existen algunos matices que es importante destacar.

La puesta en marcha del contraataque después de tiro libre encajado es la más previsible y por tanto la más fácil de poner en marcha, todos los jugadores son conscientes de que en breve se puede ocasionar una oportunidad de contraataque por tanto, todos estarán muy alerta para poder realizar las funciones que les fueron asignadas.

En el caso de canasta encajada por tiro de campo o tiro libre, al procedimiento de contraataque después de rebote se le deberá incluir una tarea más, la de sacar de fondo. Esta tarea deberá ser asignada a un jugador en concreto, normalmente el pívot. Este jugador deberá poner en juego el balón con la mayor brevedad posible, para ello deberá "arrancar" el balón de la red y realizar el primer pase solamente con un pie apoyado fuera del campo. Este pase, lógicamente, se deberá dirigir hacia la misma zona de recepción utilizada en caso de rebote defensivo.

### **7.2. El primer pase de contraataque.**

El pase es uno de los fundamentos decisivos en el juego y al mismo tiempo, uno de los elementos más complejos de mejorar. Para perfeccionar su mecánica es necesario plantear ejercicios que permitan la consecución de la posición básica (postura equilibrada, rodillas flexionadas y el peso del cuerpo estabilizado sobre el centro de los pies) también se deberá conseguir un buen agarre del balón y una buena trayectoria del pase (recta y no bombeada)

Pero realmente lo importante del pase en el contraataque es dominarlo en situaciones dinámicas, ya que el pase estático en el juego del contraataque no es prácticamente utilizado.

En el contraataque es importante dominar todos los tipos de pases, realizándolos con rapidez y fuerza, teniendo en cuenta las características del receptor (su capacidad de leer el juego, como le gusta recibir el balón etc.) y siendo consciente del riesgo que puede suponer hacer el pase y si ese riesgo es alto no hacerlo, también es importante no dar pistas a la defensa de la intención de pasar (el pasador debe tratar de que la defensa no lea en su cara sus intenciones)

El primer pase de contraataque se puede considerar la acción más importante del contraataque, tiene que ser rápido, seguro y con precisión. Si no es así es difícil que se pueda iniciar un contraataque con éxito. El encargado de hacer este pase debe tener una buena visión periférica y con ella tener localizados a todos sus compañeros y a también a los jugadores contrarios. El receptor no debe alejarse del pasador sin el balón.

Esta situación se puede dar tras recibir canasta o tras capturar un rebote defensivo. En ambas ocasiones, exceptuando los rebotes capturados por jugadores exteriores, la coordinación y sincronización entre el base y el hombre alto es fundamental. Los bases, a veces por falta de confianza en la capacidad para pasar de los jugadores grandes y en ocasiones por el ansia a tener el balón en sus manos, van a recibir el balón casi mano a mano. Lo cual supone un paso atrás para el contraataque ya que cuanto más se avance con este pase más posibilidades tendremos de realizar un buen contraataque. Una buena posición será la próxima a la esquina del tiro libre. Es posible que los jugadores altos no sepan dar este pase al principio pero difícilmente podrán aprenderlo si no se les permite practicarlo.

Pasar y recibir el balón rápidamente supone la primera oportunidad de ganar ventaja sobre el adversario. Por otro lado es esencial reducir al máximo las pérdidas de balones como consecuencia de los errores en la ejecución de los pases. Para conseguir ejecutar primeros pases con rapidez y precisión, minimizando los errores de ejecución se deberá tener en cuenta los siguientes aspectos:

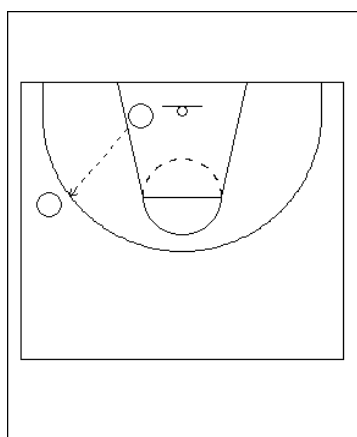
1. El pasador deberá estar muy atento para realizar el primer pase, leyendo y reconociendo el juego de forma casi instantánea.
2. El receptor del pase deberá convencer al jugador que tiene el balón para que suelte con la mayor brevedad.
3. No olvidar el pase largo, como posibilidad de primer pase de contraataque, si existe el convencimiento de que no hay muchas posibilidades de perder el balón.

Se pueden emplear los siguientes pases:

- Con dos manos por encima de la cabeza.
- Con una mano, picado o de pecho.
- Con una mano de béisbol.
- De medio gancho, con o sin bote.
- De mano a mano
- El palmeo.

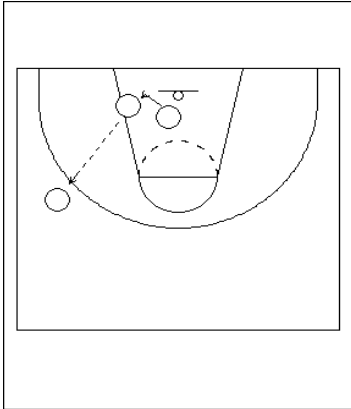
Otro aspecto a corregir, a algunos pivots, es cuando tratan de dar un pase largo como primera opción del contraataque, perdiendo así, la posibilidad de hacer un pase de apertura rápido. Primero se debe intentar un pase al jugador, o jugadores, encargados de recibir ese primer pase rápidamente. Si no se puede porque están defendidos, es el momento de buscar ese pase largo que algunos priorizan.

Ejercicios de rebote y primer pase de contraataque.

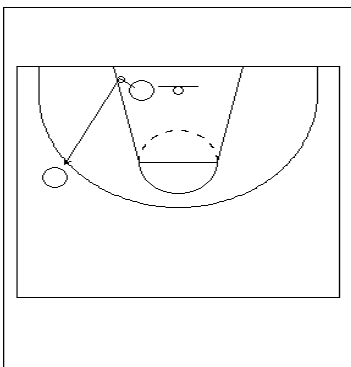


### **EJERCICIO 1**

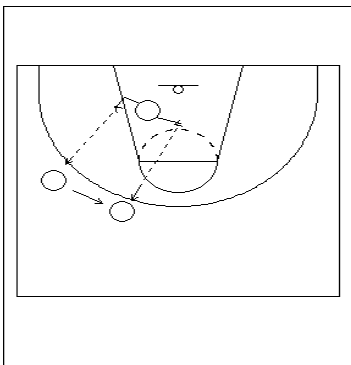
Se tira el balón al tablero se salta a por el rebote y girando en el aire se hace un pase sobre cabeza antes de caer al suelo. Esto sólo se puede hacer cuando se tiene una gran superioridad.

**EJERCICIO 2**

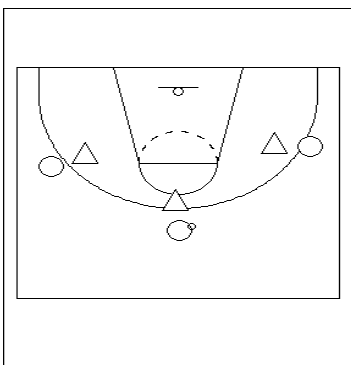
Después de capturar el rebote y caer al suelo se hace un pase de básbol pivotando hacia afuera, pasando mientras se pivota para efectuar el pase más rápido.

**EJERCICIO 3**

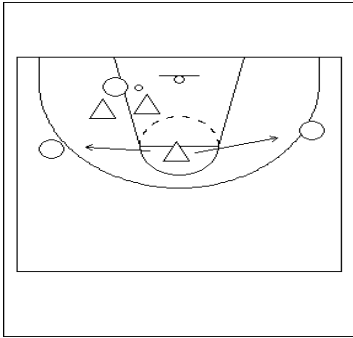
Igual que el ejercicio anterior pero pivotando con el brazo extendido.

**EJERCICIO 4**

Haciendo el mismo movimiento del ejercicio 2, ó 3, pero fintando el pase y pivotando, por fuera o por dentro dependiendo de la proximidad del contrincante, para pasar con una mano u otra.

**EJERCICIO 5**

Tres jugadores atacan, tiran a canasta y van al rebote ofensivo (obligatoriamente). Si lo capturan tratan de encestar, pero si no lo hacen dos de ellos (los dos más altos) van a hacer un dos contra uno al jugador que va a hacer el primer pase ya sea después de rebotear o cuando vaya a sacar de fondo después de canasta. El tercer jugador intenta cortar el pase de salida del contraataque.



(Ejercicios extraídos del artículo de Aito G. Reneses "Mejora del rebote defensivo y del primer pase de contraataque")

### 7.3. La conducción del contraataque

Entenderemos como conducción del contraataque la fase de este que va desde que se recibe el primer pase de contraataque hasta que se pone el balón en situación de concluir el contraataque. Es decir, desde que recibimos el pase del reboteador hasta que nos plantamos frente a la zona cercana a la línea de 3 puntos del equipo contrario e iniciamos la culminación del contraataque o la transición.

Es junto con el primer pase de contraataque una de las acciones claves para ganar y/o mantener la ventaja en el campo defensivo. De nada nos serviría realizar un buen primer pase de contraataque que nos permita ganar una cierta ventaja sobre el contrario si después no somos capaces de mantener o mejorar esa ventaja con la conducción del balón hasta campo de ataque. Por tanto el sistema que elijamos para conducir nuestro contraataque determinará el éxito o el fracaso del mismo.

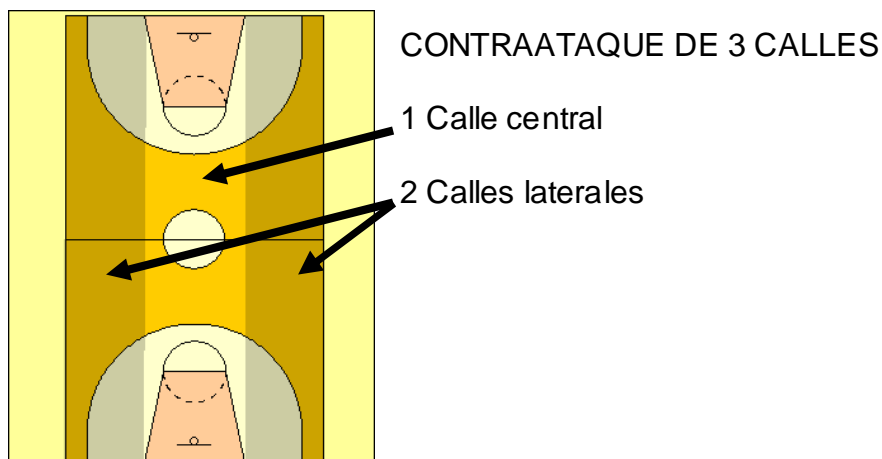
De entrada deberemos elegir si en nuestro contraataque utilizaremos tres o cuatro calles. Es decir si jugaremos nuestro contraataque con los dos pivots corriendo por detrás del balón y ocupando solamente tres calles o por el contrario si pediremos a nuestro pivót que no ha cogido el rebote que corra el contraataque por delante del balón y por lo tanto emplearemos cuatro calles. Lógicamente a la hora de decidir qué tipo de contraataque vamos a utilizar deberemos valorar las características de nuestros jugadores. Si disponemos de jugadores interiores, rápidos capaces de correr por delante del balón podremos optar por el contraataque de cuatro calles y si por el contrario nuestros hombres altos son lentos y no pueden correr por delante del balón, lo más acertado será optar por el contraataque de tres calles.

## 8. EL CONTRAATAQUE DE TRES CALLES.

Es imprescindible que la ocupación de calles se realice con la mayor rapidez posible, esta ocupación debe realizarse por los jugadores que se encuentran más próximos a la calle libre y al campo de ataque. Lo más adecuado es tener un jugador en cada calle y los dos jugadores que se quedaron sin calle corriendo los "trailers" por detrás del hombre que lleva el balón y por encima de la línea imaginaria que divide las calles laterales de la calle central. Los dos jugadores que corren los "trailers" no deberán correr paralelos, deberán

hacerlo escalonados. Normalmente correrá el primer "tráiler" el jugador que no cogió el rebote y no pudo ocupar una de las tres calles, dejando así el segundo "tráiler" al jugador que capturó el rebote defensivo.

Es muy importante que todos los jugadores corran bien coordinados, que no realicen cortes antes de llegar a la zona del equipo contrario y en el caso de realizarlos que lo hagan por detrás del balón. Los jugadores que corren por delante del balón deberán "abrir el campo", es decir correr lo más separado posible entre sí, para evitar las ayudas defensivas.



El balón puede avanzar hacia el campo de ataque por el centro del campo (calle 1) en este caso estaríamos hablando del contraataque tradicional o por el lateral del campo (cualquiera de las calles 2) y entonces nos estaríamos refiriendo al contraataque lateral.

Una vez conocemos las dos opciones deberemos decidir por donde queremos que avance el balón en nuestro contraataque, es decir si lo conduciremos por la calle central, o por el contrario llevaremos el balón al campo de ataque por una de las calles laterales.

Los defensores de llevar el balón al campo de ataque por el centro del campo, argumentan que esta situación es más complicada para la defensa, ya que ésta debe de tratar de impedir las penetraciones y los tiros cercanos realizados desde la calle central y a la vez impedir que llegue el balón a las calles laterales y de esta forma evitar que haya penetraciones desde las bandas. Señalan como elementos negativos de la conducción del balón por la banda, el hecho de solo poder atacar hacia un lado del campo, ya que en el otro se encuentra la línea de banda y esto facilitaría la defensa, retrasando o impidiendo la progresión del balón y por otro lado propicia la realización de los traps defensivos al jugador que tiene el balón.

### 8.1. Conducción del balón por el centro.

A continuación trataremos el contraataque de tres calles con la conducción del balón por el centro del campo.

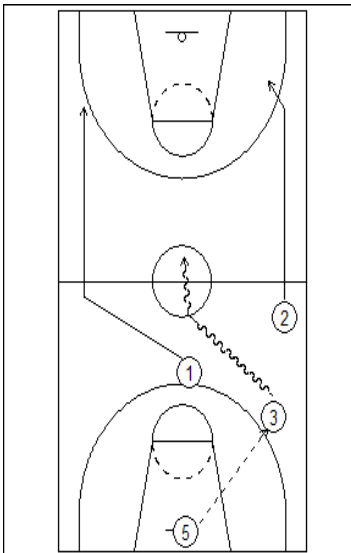
Existen diferentes opiniones sobre cuál es el mejor sistema para llevar el balón al campo de ataque. Algunos entrenadores creen que el balón avanza más rápido si desde el área corta se lleva a la calle central mediante un pase que si se hace a través del dribbling. Los

defensores de esta técnica se basan en la certeza de que el balón tarda menos tiempo en recorrer una distancia si es lanzado a través del espacio (pase) que si el acompañado por un jugador que lo bota.

Este principio es indiscutible, claro está que cuando el balón se desplaza a través del bote, su capacidad de desplazamiento está limitada por la velocidad del jugador que lo bota cosa que no sucede cuando este se desplaza a través del pase. En este caso lo que condicionará la velocidad de desplazamiento del balón será la fuerza que se le imprima al pase. Hasta aquí todo está muy claro, pero existen otras variables que ponen en tela de juicio que esta opción sea claramente ventajosa sobre la otra, por ejemplo, el hecho de tener que realizar un segundo pase implica la intervención de un tercer jugador en la arrancada del contraataque, hasta ahora solo habíamos implicado al reboteador y al jugador que recibe el primer pase, dejando las manos libres para ocupar sus calles al resto de jugadores, la sincronización de la intervención de un tercer jugador se presenta como un elemento distorsionador que podría retrasar la conducción del contraataque.

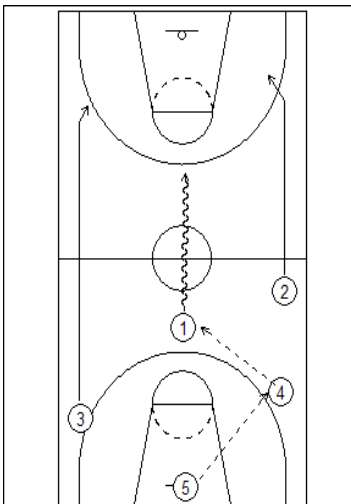
Una vez recibido el primer pase de contraataque a la altura del tiro libre deberemos llevar el balón a la calle central. Esta acción se podrá realizar de dos maneras distintas.

- Mediante el dribling.

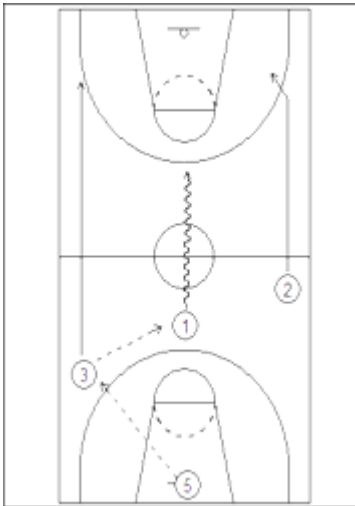


Cuando el pase lo recibe un buen driblador, este avanza botando hacia el campo de ataque ocupando la calle central, desde donde pasará cuando tenga una buena oportunidad a uno de sus compañeros que corren por las calles laterales más adelantados.

- A través de un segundo pase.

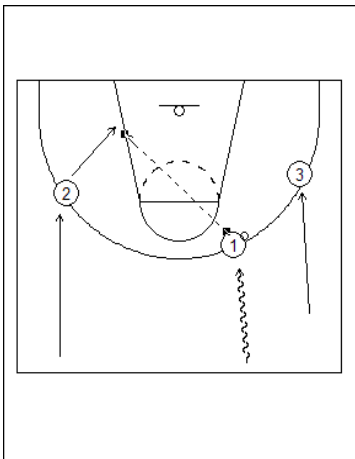


Esta opción se suele utilizar cuando el primer pase de contraataque lo recibe un jugador que no es hábil con el dribling



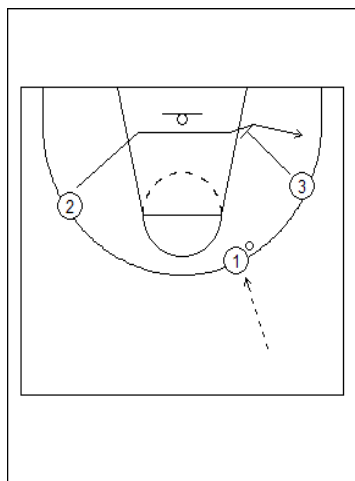
o cuando el que ha recibido el primer pase es un especialista en concluir el contraataque y lanza el balón a un compañero que se encuentra en la calle central.

## 8.2. Un ejemplo de contraataque de tres calles llevando el balón por el centro.



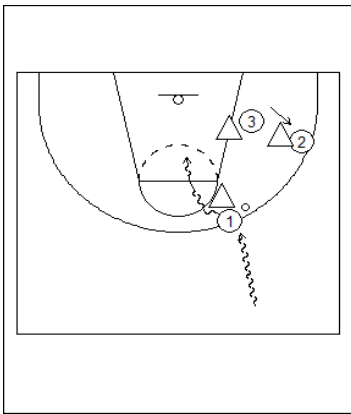
1 sube el balón con dribling, 2 y 3 corren las bandas y 4 y 5 corren de "trailers".

Si 1 ve que 2 está adelantado en una buenas situación para anotar deberá pasarle el balón, pero antes de que se encuentre debajo de la canasta.

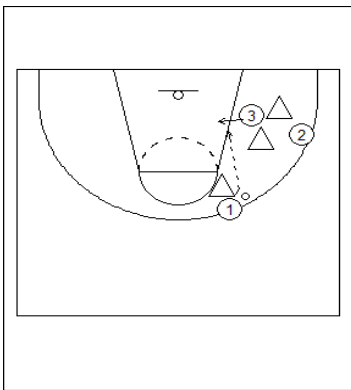


Si 2 no recibe, 3 le deberá bloquear a la altura del poste medio, si 2 no recibe pase continuará cortando para aprovechar el bloqueo de 3.



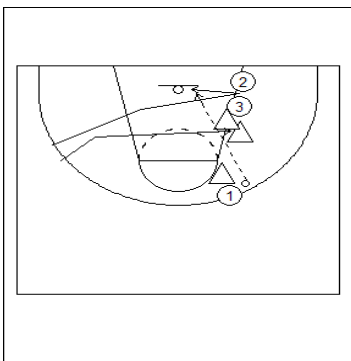


Ante esta situación 1 puede jugar 1 c 1.



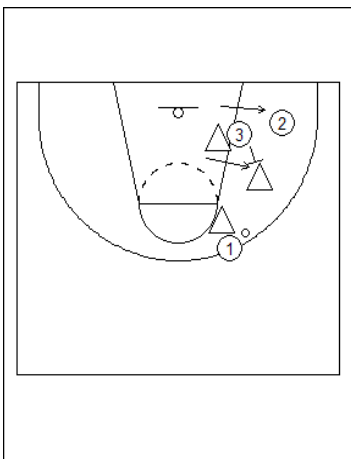
También puede pasar a 3 si su defensor se desplaza para dar la ayuda al defensor de 2.

**OPCIONES PARA 2**



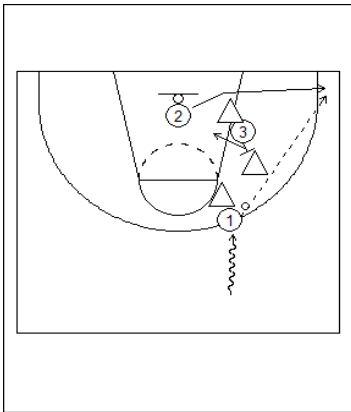
Si su defensor trata de anticiparse al corte pasando por encima del bloqueo, 2 cambia de sentido y vuelve hacia canasta en puerta atrás para recibir un pase de 1

**OTRA OPCIÓN PARA 2**



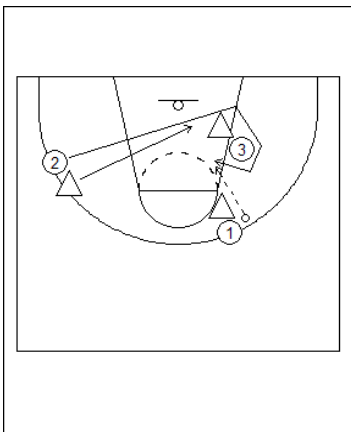
Si el defensor de 2 pasa el bloqueo por arriba, es hacerle un bloqueo ciego por el interior. Si hubiera cambio defensivo 3 continuaría hacia canasta.

**SOLUCIÓN A LOS AJUSTES DEFENSIVOS**



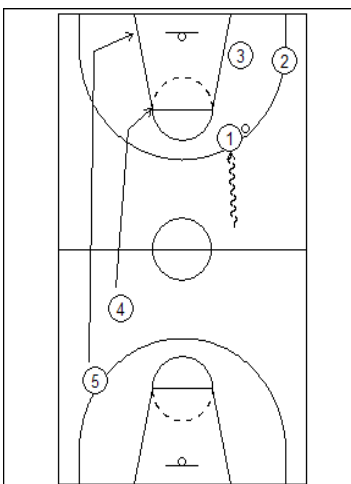
Si el defensor se coloca sobre el bloqueo para prever cualquiera de las situaciones anteriores, 3 le bloqueará y 2 irá al ángulo del campo para recibir un pase y tirar. Si el defensor de 3 va a defender el tiro 2 le dará el balón a 3.

**SI EL DEFENSOR DE 2 PERSIGUE EL CORTE.**

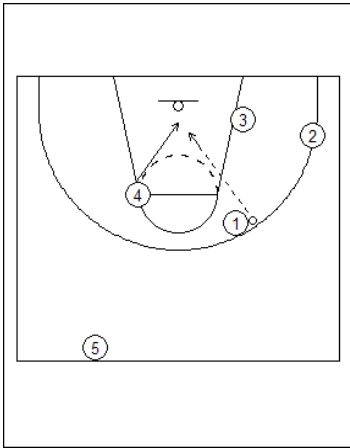


2 jugará curl con 3, agarrando la camiseta de 3 para impedir que su defensor pase entre ellos.

**LA INCORPORACIÓN DE LOS HOMBRES ALTOS.**



Se produce por el lado "libre", por el lado contrario al que ocupan el base y los dos aleros. Primero llega el jugador que no cogió el rebote, que ocupará el poste alto y después llega el otro pívot, que ocupará el poste medio.



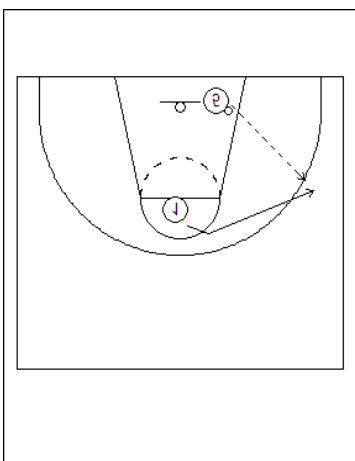
Si 4 llega con ventaja debe cortar para recibir, si corta y no le dan el balón debe volver a la posición que tiene asignada. En algunas ocasiones 5 también llega con ventaja para recibir un pase bajo canasta.

### 8.3. Conducción del balón por la banda.

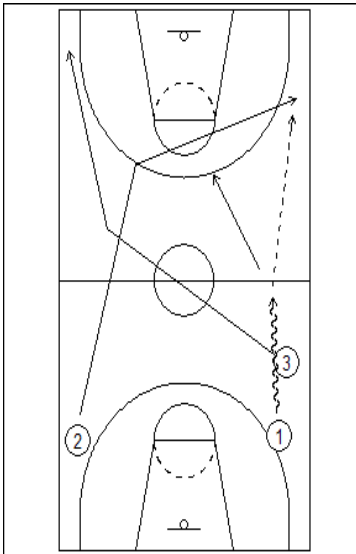
El contraataque desarrollado por la banda tiene como ventaja la descripción de líneas rectas en el traslado del balón, es decir si el balón ya lo tenemos en la banda después de recibir el primer pase en la zona corta o en la zona larga, ¿para qué llevarlo al centro y hacer avanzar el balón en zigzag, en lugar de describir líneas rectas? Otros argumentos para desplazar el balón por la banda y no por la zona central, es que esta última se encuentra más congestionada de tránsito de jugadores ya que la mayoría de los equipos realizan su transición defensiva por la parte central del campo y esto dificulta la posibilidad de avanzar con rapidez el balón y de que este sea interceptado por la defensa.

### 8.4. Un ejemplo de contraataque de tres calles llevando el balón por la banda.

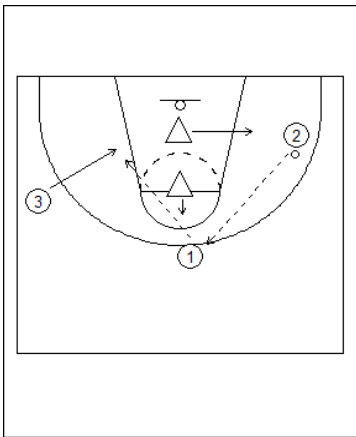
1 sube el balón por la banda, 2 y 3 corren las calles laterales y 4 y 5 corren los "trailers". La finalidad de este contraataque es realizarlo en una zona del campo donde no suele haber mucho tránsito de jugadores y por tanto conseguir unos movimientos que sean equilibrados y coordinados.



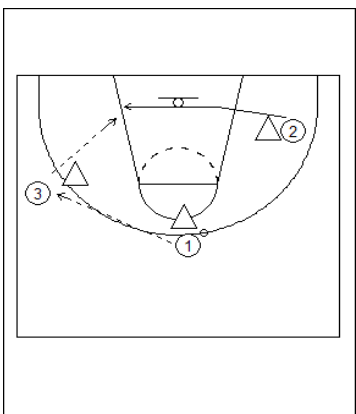
El primer pase siempre lo recibirá 1, este en el momento que ve que 5 se ha hecho con el balón, realizará un desplazamiento, con cambio de ritmo y dirección, hacia la banda del lado donde se encuentra el reboteador.



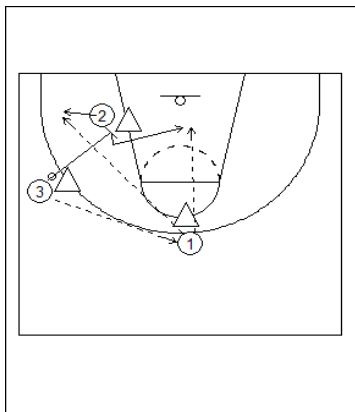
El segundo pase lo realizará 1 a 2 que ha cortado desde el lado contrario. 3 Ocupará la calle del lado contrario y 1 cogerá el centro después de pasar a 2



1 una vez ha pasado el balón a 2, se desplaza hasta la línea de 3 puntos, frente a la canasta. 3 corre por el lado opuesto. Si 2 pasa a 1, tendremos una situación de 3c2



También se pueden dar situaciones de 3c3 que se pueden resolver de la siguiente manera: 2 corta por la línea de fondo y sale a recibir un pase de 3, si 2 recibe jugará 1c1



Si 2 no puede recibir, 3 pasará a 1 y bloqueará a 2. Con esta situación tendremos dos opciones:

- Pase a 2 que sale del bloqueo de 3
- Pase a 3 que continua después del bloqueo a 2.

También 1 podrá jugar 1c1 o esperar la incorporación de 4 y 5 que se unirán por el lado contrario al que se está jugando el 3c3.

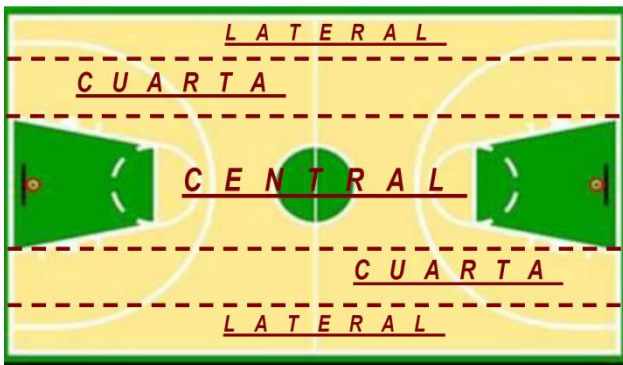
## 9. EL CONTRAATAQUE DE CUATRO DE CALLES.

Cada vez son más los equipos que tienen entre sus filas jugadores interiores que son capaces de jugar también como jugadores exteriores, es decir pivots que son capaces de correr, penetrar y tirar como los jugadores de perímetro. Esta circunstancia está provocando cambios en el baloncesto actual, en el aspecto ofensivo se planean los ataques teniendo en cuenta a “estos nuevos jugadores” y en consecuencia también se ajustan las defensas a esta nueva realidad.

Con relación al juego de contraataque, este también se ha adaptado a las características de los nuevos jugadores tratando de sacar el mejor partido a esta nueva situación. Si disponemos de tres jugadores que pueden correr el contraataque por delante del hombre que lleva el balón ¿Por qué conformarnos con que lo corran dos solamente?

Para dar cabida al tercer hombre que corre por delante del balón se han tenido que hacer algunas adaptaciones con respecto al contraataque tradicional de tres calles. La primera adaptación ha supuesto la reconversión de las habituales tres calles en cuatro, esta reconversión ha supuesto la creación de dos calles centrales y dos calles laterales. El hecho de incorporar una cuarta calle, en los mismos 14 metros con los que hasta ahora solo se ocupaban tres, ha supuesto por un lado, que el hombre encargado de llevar el balón a campo de ataque (generalmente el base) no ocupe exactamente la calle central del contraataque de 3 calles, sino un espacio intermedio entre la calle central y la lateral, dejando libre el otro espacio intermedio para el pívot que correrá por delante del balón y por otro lado que los jugadores que tradicionalmente han corrido por las calles laterales lo hagan ahora, pero por la parte más cercana a la línea de banda con el objeto de aprovechar al máximo el ancho del campo.

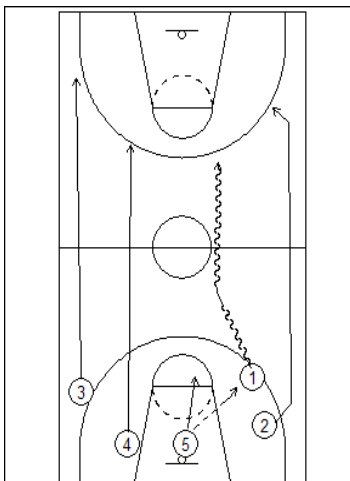
Esta circunstancia de colocar a los aleros pegados a las líneas de banda, además de ceder más espacio en el centro del campo para que transiten los hombres altos, (tanto el que corrió por delante del balón como el que ha corrido el “tráiler”) compromete seriamente el trabajo de los defensores que se encuentran en igualdad o inferioridad numérica. Se dificultan las ayudas y rotaciones defensivas debido a las largas distancias que deben recorrer, teniendo en la mayoría de ocasiones que decidir si permiten el tiro exterior y concentran sus esfuerzos en la defensa de los espacios próximos al aro o viceversa.



### 9.1. Conducción y ocupación en el contraataque de 4 calles

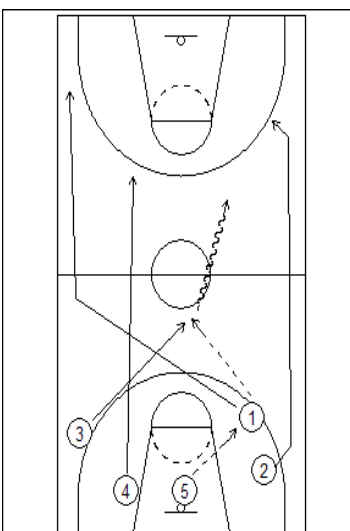
De la misma forma que en el contraataque de tres calles, una vez recibido el primer pase de contraataque a la altura del tiro libre deberemos llevar el balón a la calle central. Esta acción se podrá realizar de dos maneras distintas.

- Mediante el dribling.



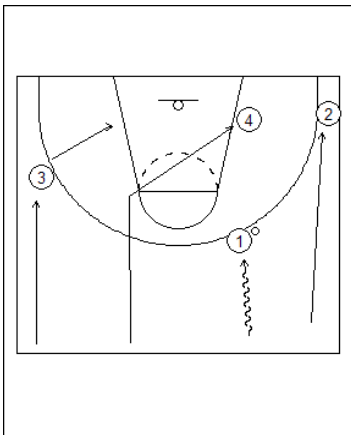
Cuando el pase lo recibe un buen driblador, este avanza botando hacia el campo de ataque ocupando la calle central, desde donde pasará, cuando tenga una buena oportunidad, a uno de sus compañeros que corran por las calles laterales más adelantados.

- Con un segundo pase.

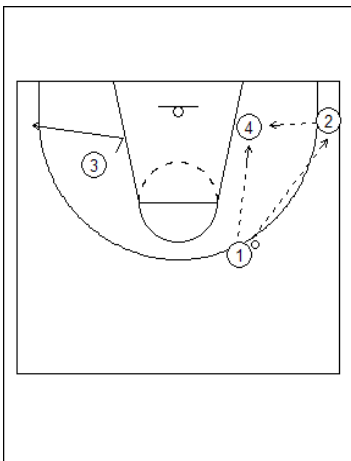


Esta opción se suele utilizar cuando el primer pase de contraataque lo recibe un jugador que no es hábil con el dribling.

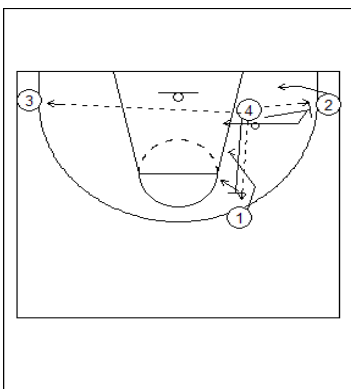
**9.2. Un ejemplo de contraataque de cuatro calles llevando el balón por el centro.**



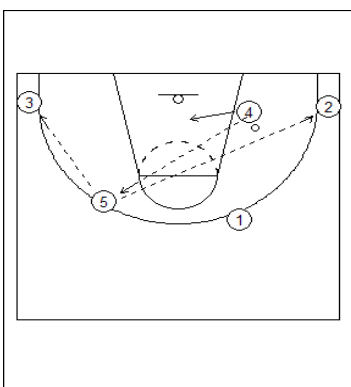
1 llega al campo de ataque ocupando la calle central más cercana a la zona de recepción del primer pase, 2 ha corrido la calle lateral más cercana al balón y permanece abierto junto a la línea de banda, 3 ha corrido por la calle lateral del lado contrario a balón y corta hacia canasta y 4 que ha corrido la calle central que ha dejado libre 1 corta hacia el poste bajo.



3 si no recibe pase deberá abrirse rápidamente a la banda procurando mantenerse tras la espalda del defensor. 1 puede pasar a 4 para que juegue 1c1 en el poste bajo o pasar a 2 para que realice un tiro o pase a 4.



Si 4 recibe en el poste bajo, además de jugar 1c1, puede jugar pick and roll con 1 o con 2 o puede invertir el balón a 3 para que realice un tiro.



4 también podrá pasar a 5 que se incorpora al ataque y deberá esperar a ver si 5 entra a canasta, si no lo hace 4 ganará el centro de la zona ofreciendo una línea de pase a 5. 5 Podrá pasar a 4 en el centro de la zona o a 3 o a 4 para un tiro desde la esquina.

## 10. FINALIZACIONES EN SUPERIORIDAD NÚMERICA.

En este apartado trataremos de ver algunas opciones para concluir el contraataque con éxito para aquellas situaciones de superioridad numérica. Estas opciones no son más que normas de actuación o conceptos de juego que lógicamente no son todas sino una muestra.

Inicialmente hemos de pensar que cualquier iniciativa para atacar una situación de superioridad numérica que finalice en canasta es una buena opción, no obstante conviene establecer algunas pautas que todos los jugadores conozcan y compartan que nos ayuden a concluir de forma satisfactoria una acción ofensiva con superioridad numérica. Entenderemos como satisfactorio anotar canasta o conseguir una falta personal de la defensa.

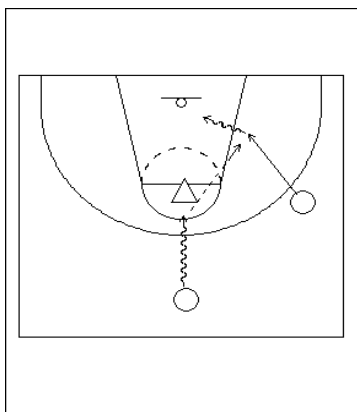
Trataremos situaciones de ventaja numérica de un jugador, es decir 2c1, 3c2, 4c3 y 5c4, entendiendo que si la ventaja obtenida es de más de un jugador, como por ejemplo 3c1, 4c2, serán válidas las formulas aplicadas en las situaciones anteriores.

### 10.1. Situaciones de ventaja de 2c1

Es la situación de ventaja numérica más favorable para el ataque después del 1c0 ya que la defensa, en este caso un solo jugador, debe hacer frente al doble de jugadores atacantes.

Las normas para afrontar esta situación ofensiva son claras y sencillas, en primer lugar los atacantes deberán mantenerse separados, para dificultar la tarea al defensor, ya que le resultaría más fácil defender a dos jugadores que se encuentran juntos. La segunda norma a tener en cuenta afecta exclusivamente al jugador que tiene el balón, debe decidir entre las dos opciones posibles que son: pasar al compañero o concluir el mismo.

Veamos algunos ejemplos:

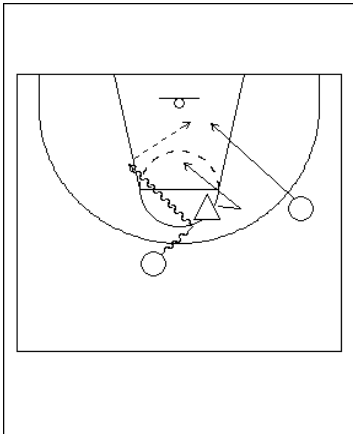


Parar para tirar o pasar al otro atacante si se encuentra en mejor opción dependiendo del trabajo de la defensa.

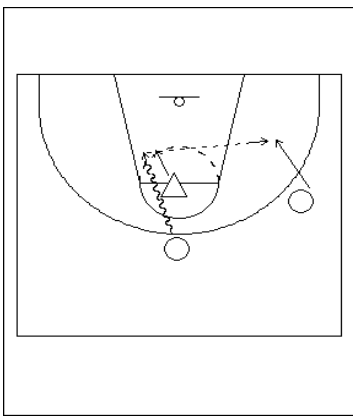
Penetrar para atraer la defensa hacia si y después pasar al compañero.

Es importante que el jugador con balón haga el pase en el momento oportuno.

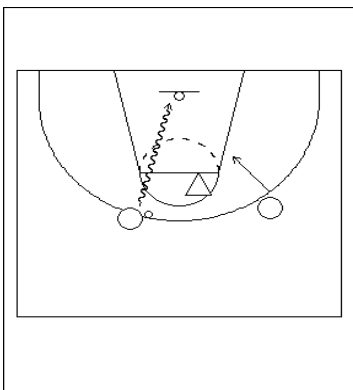




En la opción de tiro del jugador con balón dependerá de la reacción del defensor, si adopta una postura de defender más agresivamente al jugador con balón, entonces el jugador sin balón cortará hacia el aro buscando la espalda del defensor, para tener mejor opción de rebote u opción de pase.



El jugador que tiene el balón puede penetrar para atraer la defensa hacia sí y después doblar el pase al otro atacante.



Si el defensor se queda a medio camino entre el jugador que tiene el balón y el otro atacante, deberá concluir el jugador que tiene el balón, mientras el otro atacante tratará de buscar la espalda del defensor.

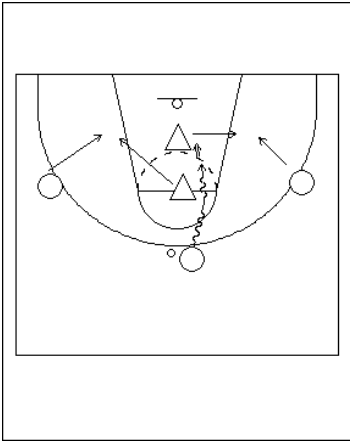
## 10.2. Situaciones de ventaja de 3 c 2.

Las situaciones de juego de 3 c 2 son muy similares a las situaciones de 2 c 1, a pesar de que la ventaja ya no es tan grande puesto que los atacantes ya no doblan en número a los defensores como sucedía anteriormente.

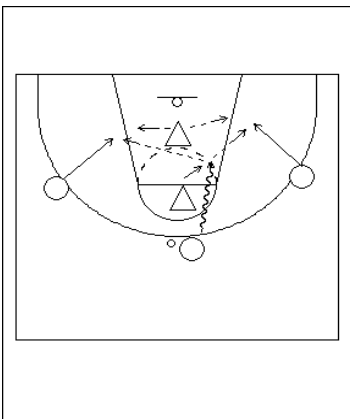
Las normas ofensivas para resolver estas situaciones de final de contraataque son; por un lado crear situaciones que provoquen la división de la defensa y por otro el mantener posiciones de ataque alejadas entre sí.

Sin duda alguna el realizar una buena lectura sobre la situación y de forma rápida será fundamental a la hora de tomar las decisiones más adecuadas. Elegir el mejor pase, la mejor opción de tiro y no realizar faltas en ataque deben ser los objetivos a conseguir para resolver estas situaciones de forma exitosa.

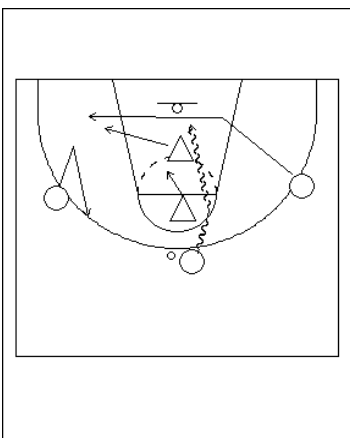
A continuación veremos algunas soluciones con el balón en el centro del campo:



Si los defensores optan por defender con más intensidad a los jugadores laterales que se encuentran más cercanos al aro, el jugador con balón penetrará por el pasillo central, parará y tirará.

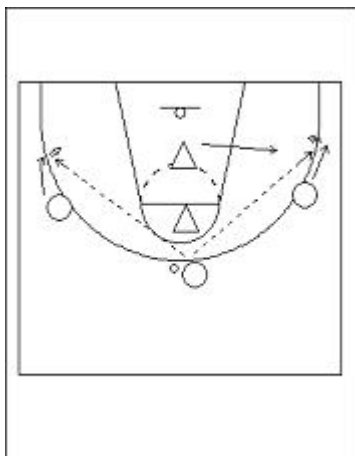


El jugador con balón rebasa al primer defensor y pasa al jugador de la banda que esté en mejor disposición de recibir.

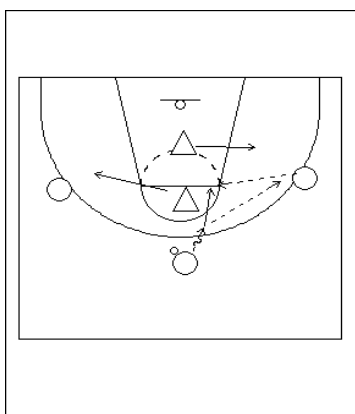


Penetración del jugador que tiene el balón si el defensor sigue el corte de uno de los atacantes sin balón.

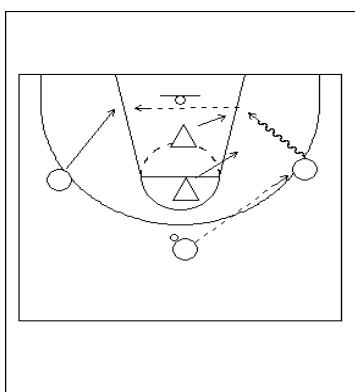
Soluciones a situaciones con el balón en el lateral.



La primera opción es la del tiro si la defensa lo permite.



Si el defensor de la segunda línea va sobre el jugador lateral con balón y el de la primera línea sobre el del lado contrario, entonces el jugador con balón podrá jugar con el que se encuentra en el centro, que corta por el pasillo central de la zona.



Penetrar para doblar al otro alero

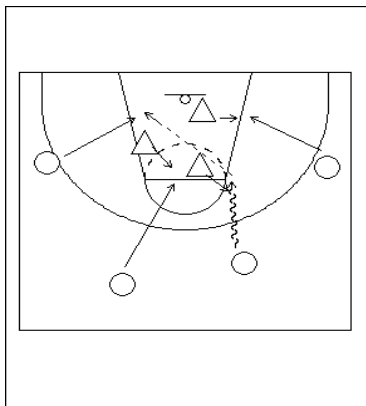
### 10.3. Situaciones de ventaja de 4 c 3.

A medida que se van incorporando nuevos atacantes y nuevos defensores a la fase final del contraataque, la situación se vuelve más complicada para el ataque. Poco a poco la zona donde se va a resolver la acción está más congestionada y por tanto resulta más difícil encontrar una buena opción. No obstante, una situación de superioridad numérica

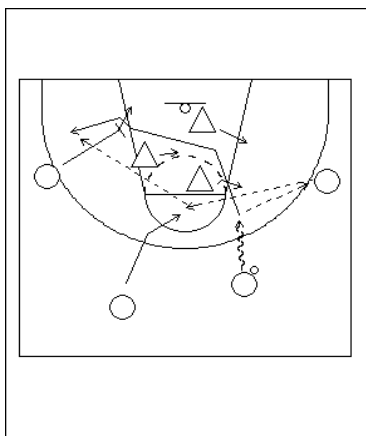
se debe de aprovechar siempre, no hacerlo sería ir en contra de la filosofía del contraataque.

Las normas para resolver estas situaciones de superioridad numérica son también, las mismas que en las situaciones anteriores, es decir, ocupar aquellos espacios que generen problemas a la defensa al mismo tiempo que debemos mantener a los atacantes alejados unos de otros para evitar las ayudas defensivas.

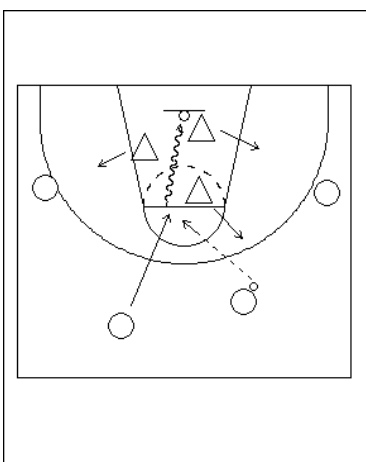
### Veremos algunas opciones para resolver estas situaciones.



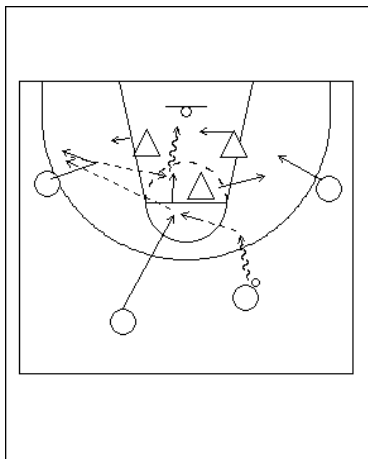
El cuarto jugador se incorpora al ataque por el pasillo central y se para en el tiro libre, manteniendo ocupado a uno de los defensores. Esto implica que la parte baja de la zona quede poco defendida, entonces el jugador que tiene el balón en el centro puede jugar con el compañero que ocupa el lateral del lado contrario al balón.



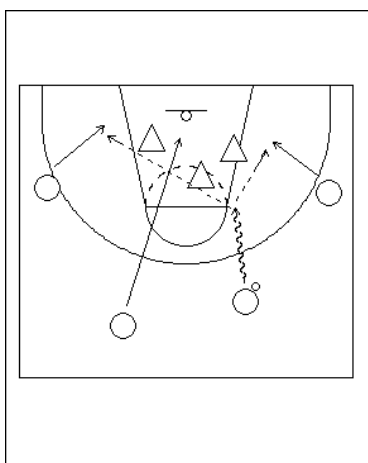
El jugador con balón pasa al que se encuentra en el lateral y corta hacia el lado contrario donde recibe un bloqueo. El jugador que ha recibido pasa al trailer que ha ocupado el poste alto y este, a su vez, al jugador que sale del bloqueo, podrá tirar o pasar balón a la continuación del bloqueo.



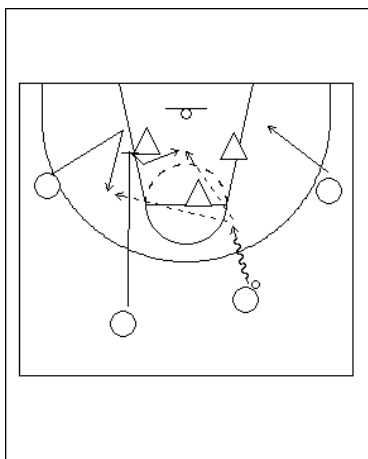
Si el tráiler recibe el balón y observa que los defensores están pendientes del resto de jugadores, puede entrar a canasta.



El tráiler pasa a la izquierda y corta jugando un "da y sigue".



El jugador con balón inicia una penetración al mismo tiempo que el tráiler corta y atrae la defensa hacia sí, entonces el jugador que ha iniciado la penetración puede pasar a uno de los dos jugadores laterales.

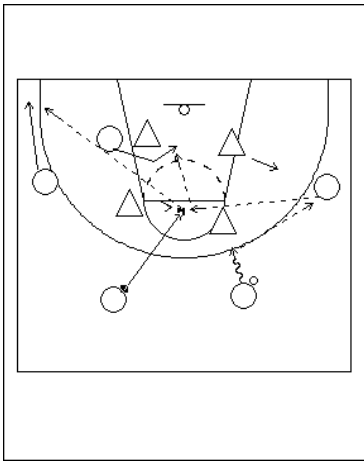


El tráiler corta y bloquea al jugador del lateral izquierdo y continua hacia el centro de la zona, al mismo tiempo que el base después de iniciar una penetración pasa al jugador que ha sido bloqueado o al tráiler en su continuación.

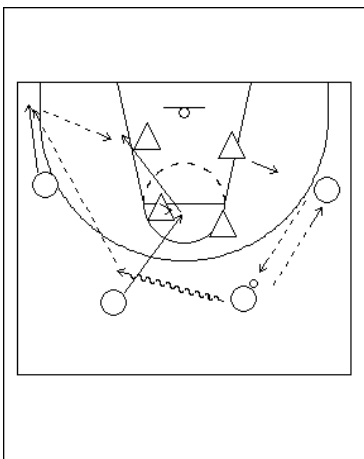
#### 10.4. Situaciones de ventaja de 5c4

Estas situaciones de superioridad numérica son las menos ventajosas para el ataque ya que el nivel de congestión de la zona donde se debe resolver la situación es prácticamente del cien por cien. Se deben tratar de resolver con la mayor rapidez posible puesto que la incorporación del quinto defensor es inminente. No obstante, no debemos renunciar a jugar esta situación de ventaja. Aunque se incorporara el quinto defensor durante el desarrollo del ataque, la defensa todavía tardará algunos instantes en organizarse.

Las normas son las mismas que en las ocasiones que se han descrito anteriormente. Los atacantes deberán mover rápido el balón con el objetivo de provocar desplazamientos en la defensa y de esta manera tratar de dejar al jugador no defendido en una buena situación de anotar.



Cuando el segundo tráiler se incorpora al ataque, el primer tráiler ocupará el poste bajo. El jugador que tiene el balón en el pasillo central pasará al jugador del lateral contrario al poste bajo. El jugador con balón pasará al poste alto y este tratará de jugar con el otro pivó que intenta ganar la posición en el centro de la zona o con el jugador exterior del lado contrario, que se ha hundido buscando un tiro.

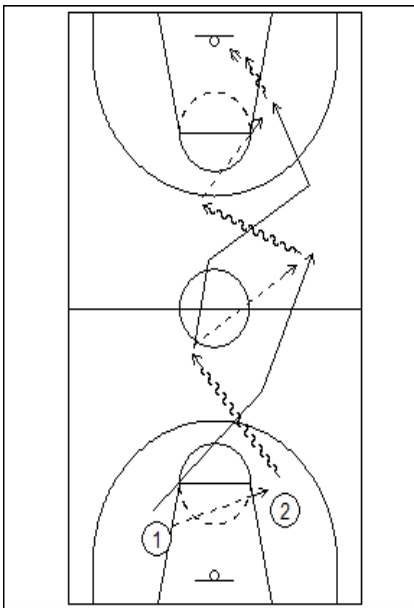


Si el defensor de la primera línea se cierra sobre el posible pase al segundo tráiler en el tiro libre, entonces el jugador con balón se desplazará hacia la izquierda para pasar al jugador que se ha hundido por el lado contrario. Desde esa situación podrá tirar o pasar al primer tráiler que se encuentra en el poste bajo.

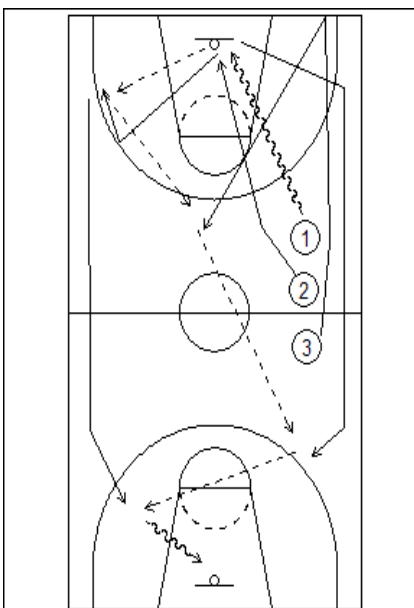
## 11.EJERCICIOS PARA LA MEJORA DEL CONTRAATAQUE

Como en cualquier otro aspecto del juego, para el trabajo de acondicionamiento del contraataque se debe seguir una metodología que contemple la progresión de lo fácil a lo difícil, por tanto deberemos iniciar el trabajo con ejercicios sin defensa, para posteriormente pasar a ejercicios con defensa pasiva y acabar con ejercicios con defensa real.

### Ejercicios sin defensa.

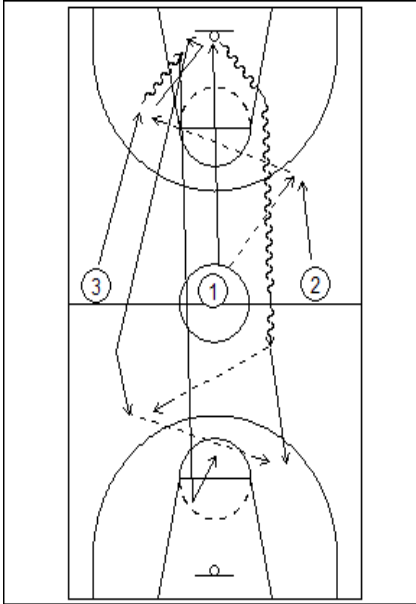


1 pasa a 2 que recibe en movimiento y sale botando. Después de dos o tres botes pasa de nuevo a 1 que se ha cruzado por detrás. El ejercicio continúa hasta que uno de los dos jugadores finaliza con una bandeja.



Ejercicio para trabajar las ocupaciones de las calles del contraataque. Los jugadores se sitúan según el gráfico. 1 bota y entra a canasta, 2 coge el rebote y pasa 1, que se ha abierto, Este pasa a 3 que después de tocar la línea de fondo, corre por el centro para recibir el segundo pase mientras 2 ocupa la calle libre.

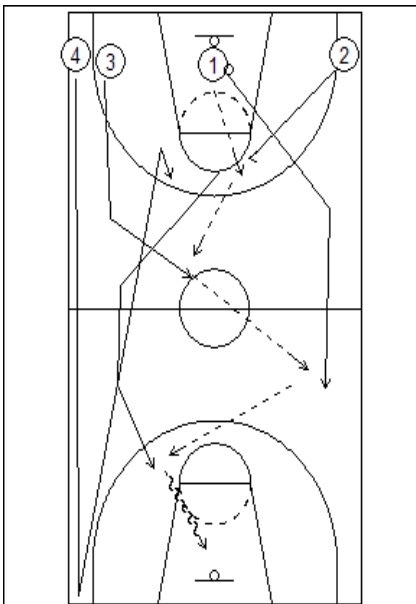
## Ejercicios de 2 c 1



### EJERCICIO DE 2 c 1 SIMULADO PARA EL ATAQUE

Consideramos simulada esta situación ya que el ataque por mucho que tarde en resolver siempre estará en situación de ventaja.

1, 2 y 3 realizan trenza desde 1/2 campo que finaliza con una bandeja de 3 defendida por 2, 1 coge el rebote y junto con 2 atacante un 2 c 1 en el otro aro, defendidos por 3.



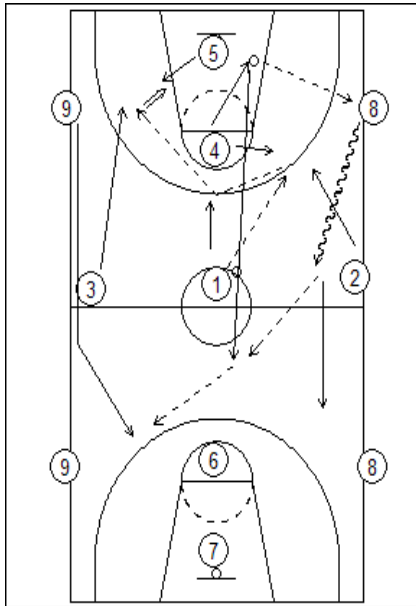
### EJERCICIO DE 2 c 1 EN TIEMPO REAL

Si los atacantes no resuelven rápido, se incorporará el segundo defensor convirtiendo la situación en un 2 c 2.

1,2 y 3 realizan una trenza, cuando el balón supera 1/2 campo 4 corre a tocar la línea de fondo para recuperar en defensa y defender un 2 c2 junto con el atacante que tiró en la trenza.



## Ejercicios de 3 c 2

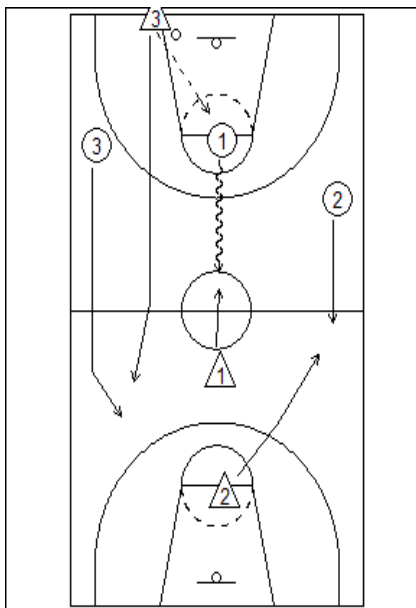


### EJERCICIO DE 3 c 2 SIMULADO PARA EL ATAQUE

Contraataque de 11. Jugadores dispuestos según el gráfico. 1,2 y 3 inician el ataque para jugar 3 c 2 con 4 y 5. Después de realizar el tiro, el que coge el rebote de los cinco jugadores, saldrá hacia el otro aro junto con 8 y 9 para jugar un 3 c 2 con 6 y 7 mientras que los otros cuatro jugadores ocupan las dos posiciones defensivas y los dos carriles laterales.

#### Variantes:

- Los jugadores que están en defensa deben subir a la línea de 1/2 a defender el 3 c 2.
- El juego de 3 c 2 no finaliza hasta que se consiga canasta.
- No se puede botar o se limita a un bote por jugador y posesión.



### EJERCICIO DE 3 c 2 EN TIEMPO REAL

El defensor 3 saca de fondo y pasa a 1, los tres atacantes llevan el balón a campo de ataque para jugar una situación de ventaja de 3 c 2, con los defensores 1 y 3, antes de que se incorpore el defensor 3.

## A MODO DE CONCLUSIÓN.

- ✓ Practicar el contraataque es un estilo de juego que además de aportar satisfacción al equipo que lo realiza y desanimo al que lo sufre, supone una herramienta ideal para remontar marcadores adversos con rapidez y generar problemas de ajustes y balances defensivos a cualquier tipo de defensa.
- ✓ El equipo que pretenda practicar el contraataque con éxito deberá disponer de una excelente condición física y psicológica. Además deberá tener gran dominio de los fundamentos ofensivos, para ser capaz de ejecutarlos con la mayor rapidez y precisión y de los defensivos para conseguir provocar numerosos errores al equipo contrario.
- ✓ Jugar al contraataque comporta una serie de ventajas y desventajas. Son muchos más los beneficios que los inconvenientes. El entrenador de un equipo que practica el contraataque deberá trabajar para eliminar o minimizar los riesgos de la práctica de este juego.
- ✓ Todo equipo que trate de jugar el contraataque de manera habitual deberá tener unos principios básicos y una filosofía de juego que deberá ser conocida y compartida por todos sus miembros.
- ✓ Todas las oportunidades de jugar el contraataque nacen de la recuperación del balón, en función de las condiciones en las que se recupere, las posibilidades de éxito serán mayores o menores. La recuperación del balón después de un lanzamiento, se anote o no, es la posibilidad más previsible para la defensa y por tanto la más fácil para organizar un contraataque. Por otro lado, recuperar el balón después de un robo o un error del contrario, es lo menos previsible, por tanto la resolución de estas situaciones dependerá en gran medida de la capacidad de los jugadores.
- ✓ Todos los entrenadores estudiados (ver bibliografía) coinciden en la vital importancia de ganar la ventaja en campo defensivo, para conseguir un contraataque eficaz. Una buena ejecución del primer pase y de la conducción del balón a campo de ataque, son fundamentales para ganar y mantener la ventaja sobre la defensa.
- ✓ También todos los entrenadores estudiados coinciden en determinar que el lugar más adecuado para realizar el primer pase es la zona pegada a la banda y a la altura del tiro libre, del lado donde se ha cogido el rebote o desde donde se pretende poner el balón el juego.
- ✓ No todos los entrenadores coinciden en determinar el lugar por donde se debe conducir el contraataque, aunque son más los partidarios de llevar el balón por el centro del campo que los defensores de conducirlo por las bandas.
- ✓ A la hora de determinar el número de calles que se deben ocupar para correr un contraataque nos encontramos con dos opciones. La primera, el clásico contraataque de tres calles que generalmente las ocupan los tres jugadores exteriores dejando para los jugadores interiores la tarea de correr los "trailers". La segunda es el contraataque de cuatro calles, muy practicado en la actualidad debido a que en la actualidad hay un buen número de jugadores interiores capaces de correr por delante del balón y finalizar el contraataque con éxito. La mejora en la condición física y en las habilidades técnicas de los jugadores ha hecho posible este avance. Este tipo de contraataque se perfila como el que será más practicado en el del futuro.

- ✓ No se debe renunciar nunca a jugar situaciones de superioridad numérica o de igualdad numérica que sean inferiores al 5 c 5 ya que todas son situaciones más ventajosas para el ataque que el 5 c 5.
- ✓ Para finalizar, en el aspecto metodológico se debe entrenar el contraataque con ejercicios que aumenten gradualmente la dificultad, es decir: primero ejercicios sin defensa, después ejercicios con defensa pasiva para finalizar con ejercicios con defensa real.

**BIBLIOGRAFÍA.**

- CLINIC INTERNACIONAL DE MONTECATINI. Apuntes de la conferencia de Sandro Gamba "Transición y Contraataque" Editorial: Asociación Nacional de Preparadores de Baloncesto 1983.
- COMAS, M (1991). Colección "Baloncesto Más que un juego". Gymnos Editorial Deportiva. Madrid.
- SEPARATA TÉCNICA Nº 11. Artículo de Lolo Sainz "El Contraataque". Editorial: Asociación Nacional de Preparadores de Baloncesto 1977.
- ENTRENAR EL CONTRAATAQUE. Bob Murrey Editorial: Paidotribo 2004.
- CLINIC Revista Técnica de Baloncesto nº 4 Artículo de Jeffrey Risener "Contraataque numerado del Jay College" Editorial: Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto 1989.
- CLINIC Revista Técnica de Baloncesto nº 6 Artículo de Gary Edwards "Adecua tu contraataque" Editorial: Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto 1989.
- CLINIC Revista Técnica de Baloncesto nº 9 Artículo de Billy Van Gundy "Un ejercicio para el contraataque" Editorial: Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto 1990.
- CLINIC Revista Técnica de Baloncesto nº 9 Artículo de Ettore Messina "Desarrollo y técnica del contraataque" Editorial: Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto 1990.
- CLINIC Revista Técnica de Baloncesto nº 11 Artículo de George Palke "El contraataque después de un tiro fallido" Editorial: Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto 1990.
- CLINIC Revista Técnica de Baloncesto nº 15 Artículo de Guido Novello "Ejercicios de acondicionamiento para el desarrollo del contraataque" Editorial: Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto 1991.
- CLINIC Revista Técnica de Baloncesto nº 17 Artículo de Oliver Purnell "Contraataque" Editorial: Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto 1992.
- CLINIC Revista Técnica de Baloncesto nº 21 Artículo de Santo Coppa "El contraataque lateral" Editorial: Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto 1993.
- CLINIC Revista Técnica de Baloncesto nº 24 Artículo de Josep de Francisco "Iniciación al contraataque" Editorial: Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto 1994.
- CLINIC Revista Técnica de Baloncesto nº 59 Artículo de Felipe Coello "Contraataque: "Situaciones de ventaja 1" Editorial: Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto 2002
- CLINIC Revista Técnica de Baloncesto nº 60 Artículo de Felipe Coello "Contraataque: "Situaciones de ventaja 2" Editorial: Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto 2003.
- CLINIC Revista Técnica de Baloncesto nº 63 Artículo de Carmen Fraile "El contraataque: Tomar ventaja desde el primer momento" Editorial: Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto 2003.
- LLEGAR JUGANDO. Federación Española de Baloncesto, Escuela Nacional de Entrenadores. Apuntes del XXXII Curso de Entrenador Superior de Baloncesto. 2008.

- ✓ PREPARACIÓN FÍSICA. Federación Española de Baloncesto, Escuela Nacional de Entrenadores. Apuntes del XXXII Curso de Entrenador Superior de Baloncesto. 2008.
- ✓ INTERNET La página de Aito.