

Lucas Alejo Benitez

Entrenador Nacional de Básquet

Ataque contra defensa zonal (primer modulo)

Al igual que el ataque contra defensa individual, previo a la utilización de un determinado sistema buscaremos inculcar y dotar al jugador de conceptos que le sean útiles frente a cualquier situación de juego contra este tipo defensa.

Conceptos para atacar una zona

- Rotaciones de balón rápidas.
- Sobrecargar el lado fuerte.
- Jugar en las espaldas de la defensa.
- Atacar los espacios débiles de la zona.
- Jugar tanto en exterior como en interior.
- Ataques rápidos.(no permitir estacionarse a la defensa)
- Tomar mas de 1 lanzamiento por ataque.(Rebotes ofensivos)

En divisiones formativas, y en la construcción de un equipo de nivel competitivo, lo mas importante es definir bajo que conceptos y que medios se van a utilizar para a atacar una defensa zonal.

Por supuesto dependiendo de las características de los jugadores se van a estructurar los ataques, pero la visión y lectura del juego va a ser un factor determinante.

La defensa juega un papel muy importante en el futuro ataque. Tener la posibilidad de contraatacar y no permitir a la defensa estacionarse y sacar ventaja de los espacio es un concepto que se debe trabajar desde jóvenes para no tener mayores complicaciones a futuro.

También es muy importante tener el hábito incorporado del rebote ofensivo. Al ser la defensa zonal, por espacios, se pierden las responsabilidades en el rebote defensivo y no hay asignado un cubrimiento por jugador. Esto le da al ataque la libertad para cargar y poder tomar rebotes ofensivos con mayor facilidad.

Cuando hablamos de jugar en las espaldas de la defensa hacemos referencia a que los jugadores del lado opuesto del balón deben buscar el espacio donde queden fuera de la vista de su defensa para que estos no puedan anticipar sus movimientos ni avisar a las otras defensas de un corte o de una acción en especial. De no poder quedar en la espalda de la defensa, buscar que este se coloque de forma tal que da más espacio a los compañeros con balón para atacar el aro.

Ej.: En la primera situación los perimetrales 2 y 3 se encuentran colocados de forma tal que los 2 marcadores del perímetro de la zona no los ven. En la segunda situación 1-2 y 4 del ataque están colocados a espaldas de sus defensas más próximas de forma tal que les permita realizar cortes o movimientos sin que estos puedan avisar o anticiparlos.

Entrenador Nacional de Básquet

Ataque contra defensa zonal (primer modulo)

Al igual que el ataque contra defensa individual, previo a la utilización de un determinado sistema buscaremos inculcar y dotar al jugador de conceptos que le sean útiles frente a cualquier situación de juego contra este tipo defensa.

Conceptos para atacar una zona

- Rotaciones de balón rápidas.
- Sobrecargar el lado fuerte.
- Jugar en las espaldas de la defensa.
- Atacar los espacios débiles de la zona.
- Jugar tanto en exterior como en interior.
- Ataques rápidos.(no permitir estacionarse a la defensa)
- Tomar mas de 1 lanzamiento por ataque.(Rebotes ofensivos)

En divisiones formativas, y en la construcción de un equipo de nivel competitivo, lo mas importante es definir bajo que conceptos y que medios se van a utilizar para atacar una defensa zonal. Por supuesto dependiendo de las características de los jugadores se van a estructurar los ataques, pero la visión y lectura del juego va a ser un factor determinante. La defensa juega un papel muy importante en el futuro ataque. Tener la posibilidad de contraatacar y no permitir a la defensa estacionarse y sacar ventaja de los espacio es un concepto que se debe trabajar desde jóvenes para no tener mayores complicaciones a futuro. También es muy importante tener el hábito incorporado del rebote ofensivo. Al ser la defensa zonal, por espacios, se pierden las responsabilidades en el rebote defensivo y no hay asignado un cubrimiento por jugador. Esto le da al ataque la libertad para cargar y poder tomar rebotes ofensivos con mayor facilidad. Cuando hablamos de jugar en las espaldas de la defensa hacemos referencia a que los jugadores del lado opuesto del balón deben buscar el espacio donde queden fuera de la vista de su defensa para que estos no puedan anticipar sus movimientos ni avisar a las otras defensas de un corte o de una acción en especial. De no poder quedar en la espalda de la defensa, buscar que este se coloque de forma tal que da más espacio a los compañeros con balón para atacar el aro.

Ej.: En la primera situación los perimetrales 2 y 3 se encuentran colocados de forma tal que los 2 marcadores del perímetro de la zona no los ven. En la segunda situación 1-2 y 4 del ataque están colocados a espaldas de sus defensas más próximas de forma tal que les permita realizar cortes o movimientos sin que estos puedan avisar o anticiparlos.

Lucas Alejo Benitez

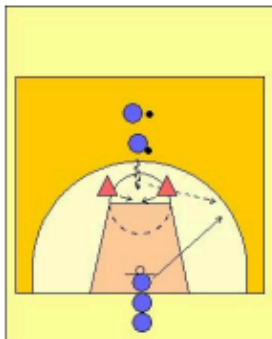
Entrenador Nacional de Básquet



Otro elemento muy importante para atacar una defensa zonal, es impedir que la zona cumpla con su cometido. Esto quiere decir, no darle a la zona lo que esta busca. Puede ser demorar el juego, volverlo mas lento, alejar a los jugadores de la zona pintada, obligar a tomar tiros de larga distancia, cambiar el juego para su beneficio. Para esto tenemos que inculcar en los jugadores el concepto de "atacar la zona" con esto queremos decir que cuando se presenta una situación de esta característica darle las herramientas al chico para que continúe atacando el aro, ya sea con botes o con pases y también incentivarlo a esto.

Jugar un sistema abierto de juntar y descargar es una opción viable para esta característica de juego. Trabajos reducidos con jugadores llevándolos al ataque y la descarga favorece mucho y aumento su autoestima, lo cual a la hora del juego los va a llevar a ejecutar dicha acción

Iniciación contra zona. Juntar y descargar 2vs2



Tanto para afrontar una defensa individual, como una defensa zonal, el jugador debe tener una estructura previa de técnica y táctica individual que le permita resolver las situaciones de 1vs1 y las situaciones de ventaja o desventaja. Si nuestro jugador no puede tomar un lanzamiento a pie firme es muy difícil que pueda llevar a delante cualquier ataque ya que la defensa se acomoda rápidamente a esto.

En el ejercicio lo que buscamos es que el jugador del centro busque el contacto con la defensa o la aproximación de la misma. Es un juego de 2 vs 2 donde cualquier de los 2 jugadores puede definir. Por ende si la defensa no se cierra entra en bandeja, pero si junta defensa debe descargar.

Otro elemento muy importante para atacar una defensa zonal, es impedir que la zona cumpla

con su cometido. Esto quiere decir, no darle a la zona lo que esta busca. Puede ser demorar el juego, volverlo mas lento, alejar a los jugadores de la zona pintada, obligar a tomar tiros de larga distancia, cambiar el juego para su beneficio. Para esto tenemos que inculcar en los jugadores el concepto de "atacar la zona" con esto queremos decir que cuando se presenta una situación de esta característica darle las herramientas al chico para que continúe atacando el aro, ya sea con botes o con pases y también incentivarlo a esto. Jugar un sistema abierto de juntar y descargar es una opción viable para esta característica de juego. Trabajos reducidos con jugadores llevándolos al ataque y la descarga favorece mucho y aumento su autoestima, lo cual a la hora del juego los va a llevar a ejecutar dicha acción

Iniciación contra zona. Juntar y descargar 2vs2

Lucas Alejo Benitez

Entrenador Nacional de Básquet

Tanto para afrontar una defensa individual, como una defensa zonal, el jugador debe tener una estructura previa de técnica y táctica individual que le permita resolver las situaciones de 1vs1 y las situaciones de ventaja o desventaja. Si nuestro jugador no puede tomar un lanzamiento a pie firme es muy difícil que pueda llevar a delante cualquier ataque ya que la defensa se acomoda rápidamente a esto. En el ejercicio lo que buscamos es que el jugador del centro busque el contacto con la defensa o la aproximación de la misma. Es un juego de 2 vs 2 donde cualquier de los 2 jugadores puede definir. Por ende si la defensa no se cierra entra en bandeja, pero si junta defensa debe descargar.

Ejercitación 3vs2



En este ejercicio limitaremos el espacio y como premisa propondremos que el ataque puede penetrar solo por dentro de los conos o tomar lanzamientos exteriores desde la parte superior hasta la línea de los conos únicamente.

Además si damos como regla que el equipo que convierte no defiende, incentivara a los jugadores a tomar las mejores opciones de acuerdo a las ventajas que puedan sacar de la defensa.

4vs3



Continuando la línea de la ejercitación anterior, generaremos una ventaja de número para el ataque. El ejercicio se puede condicionar aplicando que solamente se puede convertir desde la zona pintada. Lo cual va a hacer que los jugadores ataquen con mayor agresividad a la defensa.

Es muy importante en el aprendizaje proponer ejercitaciones que varían en espacios y tiempos. Con esto hacemos referencia a que la progresión de ejercicios que se están presentando no son para realizar en forma continua, sino que hay intercalarlos con ejercicios contra defensas individuales, y también con ejercicios de contraataque que simularán una ventaja numérica y la necesidad de juntar marcas para generar espacios para los compañeros. En la variedad de ejercicios que vallamos a utilizar con un fin determinado debemos tratar de incluir los aspectos conceptuales del ataque contra zona que se mencionaron anteriormente. Los rebotes ofensivos es un aspecto del juego que no se trabaja comúnmente, que nos puede dar una herramienta fundamental para nuestro trabajo contra la zona, como también el sobrecargar el lado fuerte con cortes y colocando jugadores de interior en el lado del balón.

Entrenador Nacional de Básquet

Ejercitación 3vs2

4vs3

En este ejercicio limitaremos el espacio y como premisa propondremos que el ataque puede penetrar solo por adentro de los conos o tomar lanzamientos exteriores desde la parte superior hasta la línea de los conos únicamente. Además si damos como regla que el equipo que convierte no defiende, incentivara a los jugadores a tomar las mejores opciones de acuerdo a las ventajas que puedan sacar de la defensa.

Continuando la línea de la ejercitación anterior, generaremos una ventaja de número para el ataque. El ejercicio se puede condicionar aplicando que solamente se puede convertir desde la zona pintada. Lo cual va a hacer que los jugadores ataquen con mayor agresividad a la defensa.

Es muy importante en el aprendizaje proponer ejercitaciones que varían en espacios y tiempos. Con esto hacemos referencia a que la progresión de ejercicios que se están presentando no son para realizar en forma continua, sino que hay intercalarlos con ejercicios contra defensas individuales, y también con ejercicios de contraataque que simularán una ventaja numérica y la necesidad de juntar marcas para generar espacios para los compañeros. En la variedad de ejercicios que vallamos a utilizar con un fin determinado debemos tratar de incluir los aspectos conceptuales del ataque contra zona que se mencionaron anteriormente. Los rebotes ofensivos es un aspecto del juego que no se trabaja comúnmente, que nos puede dar una herramienta fundamental para nuestro trabajo contra la zona, como también el sobrecargar el lado fuerte con cortes y colocando jugadores de interior en el lado del balón.

Lucas Alejo Benitez

Entrenador Nacional de Básquet

4vs4



Este ejercicio es un juego reducido donde se pueden aplicar todos los conceptos trabajados y señalados con anterioridad.

También la postulación de normas puede enriquecer el ejercicio llevando a los jugadores cerca del canasto. Ej:

- Solo se puede convertir de la zona pintada.
- 2 pases a la pintura para poder lanzar.
- La conversión solo puede provenir de un pase a un corte o de una entrada en bandeja

Este ejercicio se puede combinar en un 4vs4vs4 y utilizar de esta forma todo el campo. Disponiendo distintas estructura, por ejemplo que uno de los lados se defiende en zona y en el otro personal.

5vs4



Continuando con la progresión, a medida que incorporamos jugadores vamos a ir permitiendo que el juego se desarrolle como si fuese un juego formal. Agregando en principio cantidad de pases o zonas de ejecución determinadas para que los jugadores no se apresuren ni tomen tiros de lugares con poca efectividad.

Básicamente la progresión de la construcción contra una defensa en zona nos permite mostrarle al jugador que como ante la defensa individual, es una defensa a la cual debemos atacar y no permitir que nos haga tomar decisiones que no son las mejores. Lo último que hay que hacer en un ataque contra zona es ajustarse a los espacios que la zona nos da. Ya que de esta forma estaríamos cayendo en la trampa que esta defensa nos propone que es cambiar nuestro esquema y jugar un juego menos efectivo.

En el juego formal de 5vs5 intentaremos aplicar todos los conceptos vistos y agregaremos los trabajos de cortes y cortinas indirectas desarrollados en el juego contra defensa individual. De la capacidad de lectura del juego de los atacantes, sumado a los conceptos podremos generar un ataque contra la zona sin necesidad de ejecutar un sistema determinado, con esto evitamos que la defensa se acostumbre a una serie de movimientos que fácilmente podrían ser evitados.

Entrenador Nacional de Básquet

4vs4

5vs4

Este ejercicio es un juego reducido donde se pueden aplicar todos los conceptos trabajados y señalados con anterioridad.

También la postulación de normas puede enriquecer el ejercicio llevando a los jugadores cerca del canasto. Ej:

- Solo se puede convertir de la zona pintada.
- 2 pases a la pintura para poder lanzar.
- La conversión solo puede provenir de un pase a un corte o de una entrada en bandeja

Este ejercicio se puede combinar en un 4vs4vs4 y utilizar de esta forma todo el campo.

Disponiendo distintas estructura, por ejemplo que uno de los lados se defienda en zona y en el otro personal.

Continuando con la progresión, a medida que incorporamos jugadores vamos a ir permitiendo que el juego se desarrolle como si fuese un juego formal. Agregando en principio cantidad de pases o zonas de ejecución determinadas para que los jugadores no se apresuren ni tomen tiros de lugares con poca efectividad.

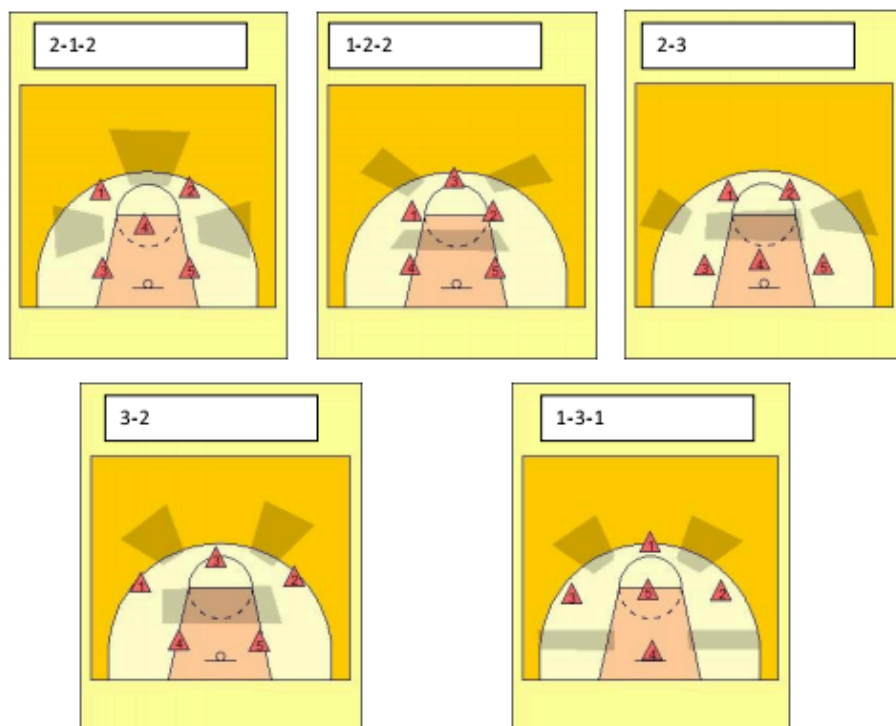
Básicamente la progresión de la construcción contra una defensa en zona nos permite mostrarle al jugador que como ante la defensa individual, es una defensa a la cual debemos atacar y no permitir que nos haga tomar decisiones que no son las mejores. Lo último que hay que hacer en un ataque contra zona es ajustarse a los espacios que la zona nos da. Ya que de esta forma estaríamos cayendo en la trampa que esta defensa nos propone que es cambiar nuestro esquema y jugar un juego menos efectivo.

En el juego formal de 5vs5 intentaremos aplicar todos los conceptos vistos y agregaremos los trabajos de cortes y cortinas indirectas desarrollados en el juego contra defensa individual. De la capacidad de lectura del juego de los atacantes, sumado a los conceptos podremos generar un ataque contra la zona sin necesidad de ejecutar un sistema determinado, con esto evitamos que la defensa se acostumbre a una serie de movimientos que fácilmente podrían ser evitados.

Lucas Alejo Benitez
Entrenador Nacional de Básquet

Ataque contra defensas zonales. (Segundo modulo)

Para atacar cualquier defensa zonal primero debemos reconocer cuales son sus sectores débiles y de cuales posiciones se puede sacar ventaja.



Como se muestra en los gráficos, todas las zonas tienen áreas débiles, que hacen referencia a los espacios donde no están claras las responsabilidades de los jugadores, quien debe cubrir, quien debe ayudar, etc.

Entrenador Nacional de Básquet

Ataque contra defensas zonales. (Segundo modulo)

Para atacar cualquier defensa zonal primero debemos reconocer cuales son sus sectores débiles y de cuales posiciones se puede sacar ventaja.

2-1-2

3-2

1-3-1 1-2-2

2-3

Como se muestra en los gráficos, todas las zonas tienen áreas débiles, que hacen referencia a los espacios donde no están claras las responsabilidades de los jugadores, quien debe cubrir, quien debe ayudar, etc.

Lucas Alejo Benitez

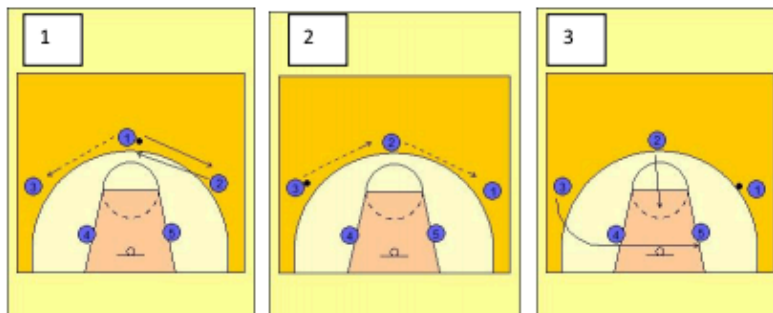
Entrenador Nacional de Básquet

Sobre estas áreas es donde los atacantes tienen que trabajar y generar desconcierto en los defensores de forma tal que una estructura solida como puede ser la de una zona 2-1-2 se desmorone y podamos atacarla con facilidad.

Respecto de las formación que se deben presentar para atacar las distintas características de la zona (zonas impares: 1-2-2, 3-2, 1-3-1 o zonas pares: 2-3, 2-1-2) Hay 2 teorías, para algunos entrenadores se deben atacar de forma inversa a lo que se presenta, por ejemplo si la zona es 3-2 atacarla con una formación que en la parte superior presente alineación par, ej: 2-3. Y hay una corriente de entrenadores que dicen que la mejor forma de atacar una zona es convertirla en hombre por lo cual alinean los jugadores igual que se para la defensa. Considero que es una cuestión de principios y filosofías propias de cada entrenador. Si tenemos un conjunto de jugadores que conocen los conceptos técnico-tácticos para atacar una defensa zonal, puede realizarlo con cualquiera de las 2 formaciones.

A continuación presentaremos una serie de ofensivas abiertas y con continuidad, que son universales, ya que sirven para atacar cualquier tipo de defensa zonal. No debemos olvidar que lo mas importante a la hora del ataque es haberle brindado a los jugadores los conceptos para dicha acción, ya que sin estos no importa que sistema se juegue, no va a resultar efectivo. Con las zonas débiles, conceptos, y movimientos (del juego contra individual) debemos incentivarnos a crear las variantes que permitan a nuestros jugadores resolver de la mejor forma posible de acuerdo a sus características.

Sistema universal continuo con salida para 2 tiradores. (Inicio impar)



Entrenador Nacional de Básquet

Sobre estas áreas es donde los atacantes tienen que trabajar y generar desconcierto en los defensores de forma tal que una estructura solida como puede ser la de una zona 2-1-2 se desmorone y podamos atacarla con facilidad.

Respecto de las formación que se deben presentar para atacar las distintas características de la zona (zonas impares: 1-2-2, 3-2,1-3-1 o zonas pares:2-3,2-1-2) Hay 2 teorías, para algunos entrenadores se deben atacar de forma inversa a lo que se presenta, por ejemplo si la zona es 3-2 atacarla con una formación que en la parte superior presente alineación par, ej: 2-3. Y hay una corriente de entrenadores que dicen que la mejor forma de atacar una zona es convertirla en hombre por lo cual alinean los jugadores igual que se para la defensa. Considero que es una cuestión de principios y filosofías propias de cada entrenador. Si tenemos un conjunto de jugadores que conocen los conceptos técnico-tácticos para atacar una defensa zonal, puede realizarlo con cualquiera de las 2 formaciones.

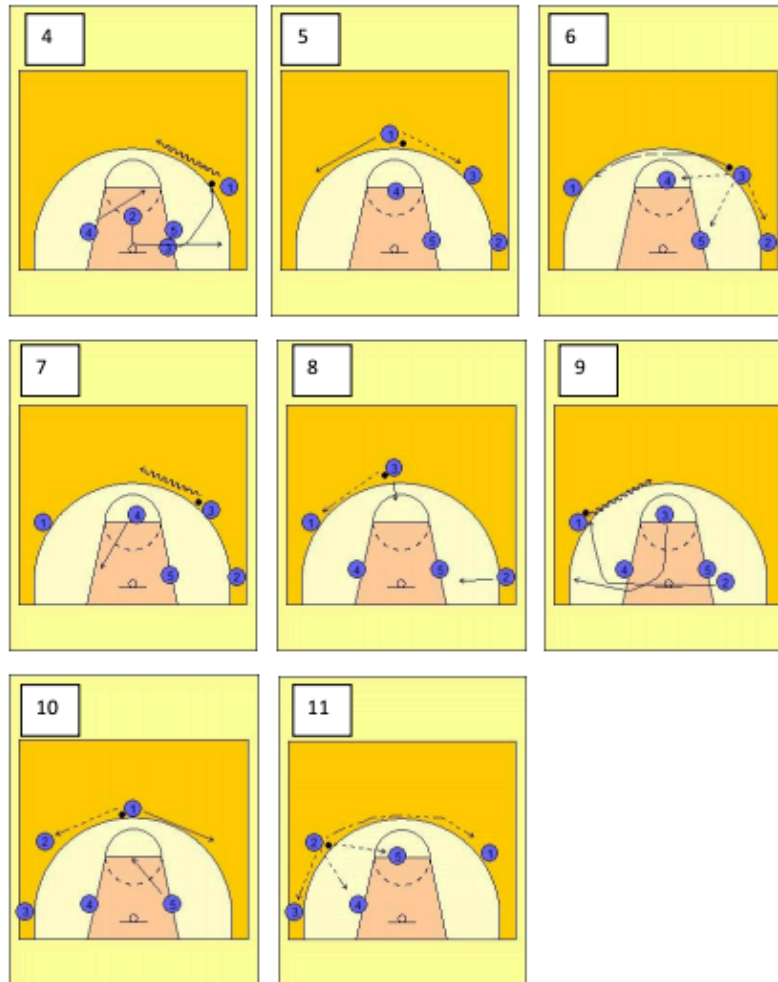
A continuación presentaremos una serie de ofensivas abiertas y con continuidad, que son universales, ya que sirven para atacar cualquier tipo de defensa zonal. No debemos olvidar que lo mas importante a la hora del ataque es haberle brindado a los jugadores los conceptos para dicha acción, ya que sin estos no importa que sistema se juegue, no va a resultar efectivo. Con las zonas débiles, conceptos, y movimientos (del juego contra individual) debemos incentivarnos a crear las variantes que permitan a nuestros jugadores resolver de la mejor forma posible de acuerdo a sus características.

Sistema universal continuo con salida para 2 tiradores. (Inicio impar)

3 1 2

Lucas Alejo Benitez

Entrenador Nacional de Básquet



Sistema Universal continuo para juego de poste alto y bajo (high/low) (inicio impar)

7

8 11

9

10

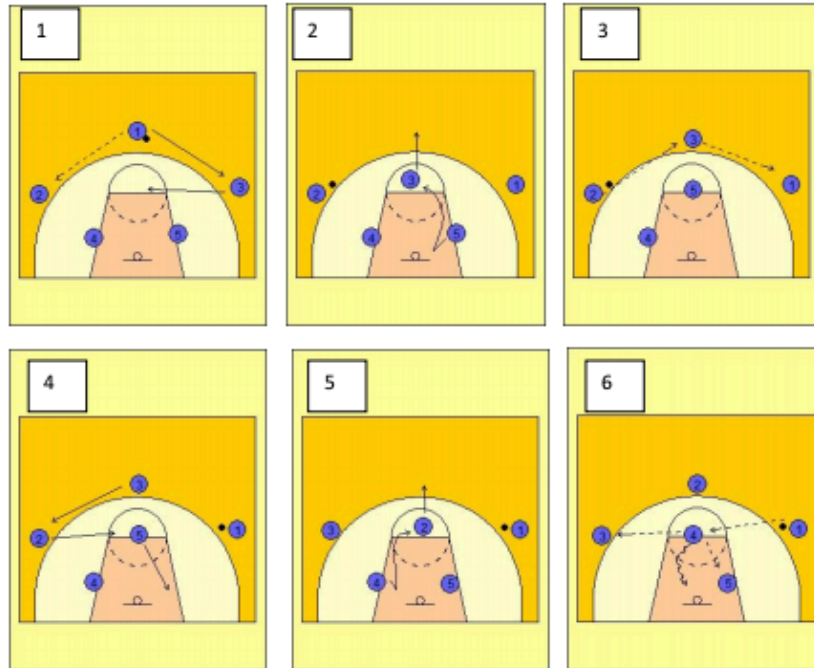
Sistema Universal continuo para juego de poste alto y bajo (high/low) (inicio impar)

Lucas Alejo Benitez

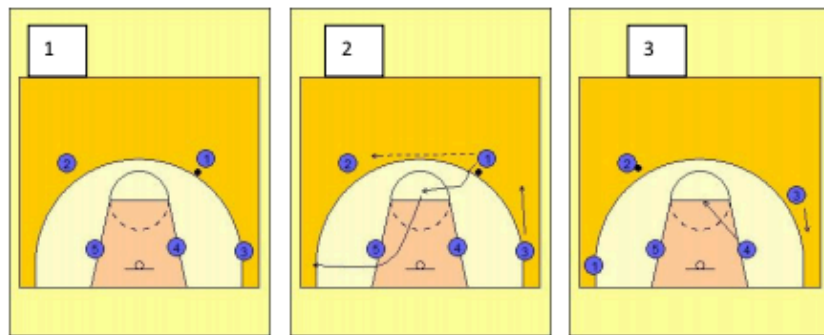
Entrenador Nacional de Básquet

Lucas Alejo Benitez

Entrenador Nacional de Básquet



Sistema Universal Continuo (inicio par)



Sistema Universal Continuo (inicio par)

1 2 3

4 5 6

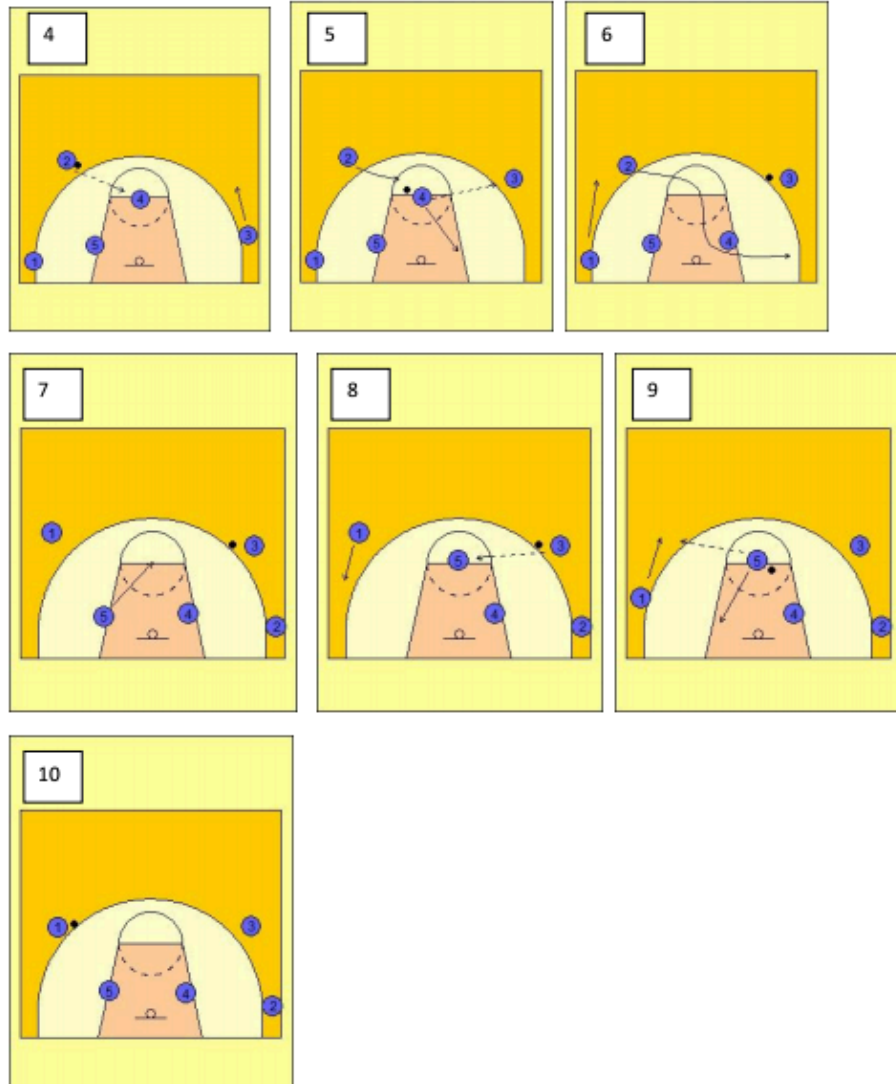
1 2 3

Lucas Alejo Benitez

Entrenador Nacional de Básquet

Lucas Alejo Benitez

Entrenador Nacional de Básquet



7

10

Lucas Alejo Benitez

Entrenador Nacional de Básquet

6 5

8

9