



CONTRAATAQUE 2c2 CONTINUO

DESARROLLO DEL EJERCICIO

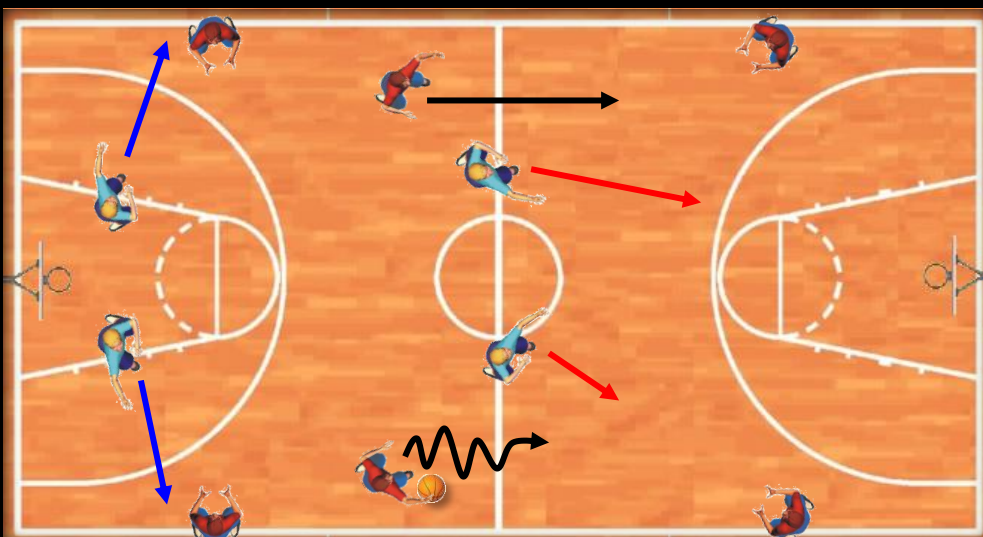
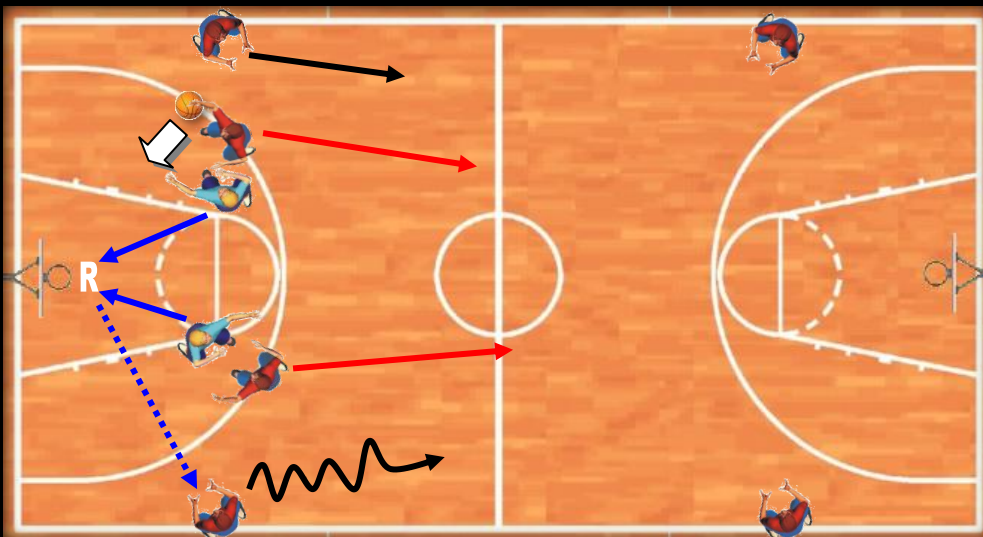
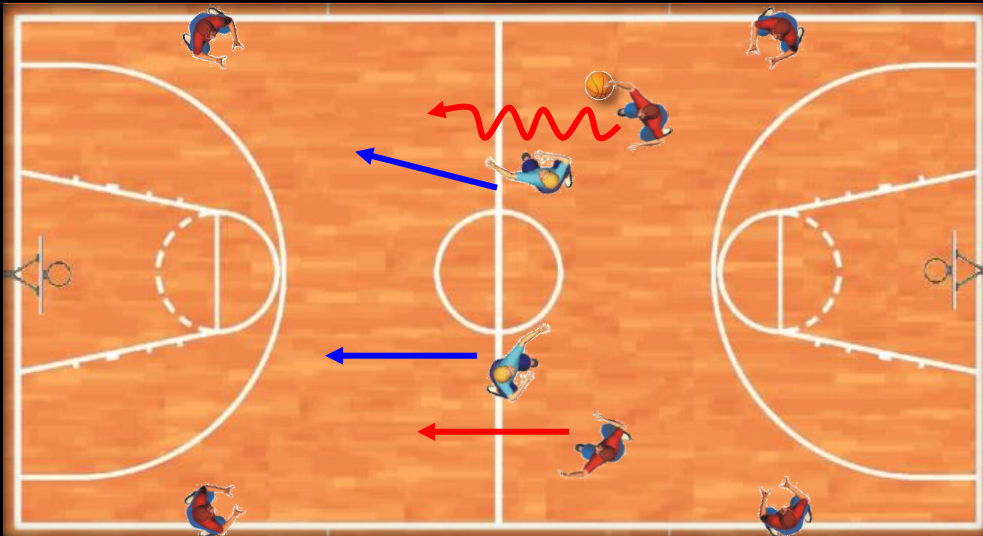
Se trata de desarrollar el **CONTRAATAQUE** y el **BALANCE DEFENSIVO** a través del 2c2. Los atacantes se convertirán en defensores cuando metan canasta o pierdan el control del balón. Entonces los primeros defensores pasarán (primer pase) rápidamente a los jugadores que esperan en las bandas para que estos últimos ataquen rápidamente hacia la otra canasta.

Los jugadores de las bandas no se moverán antes de recibir pase de los primeros defensores.

Los atacantes se convertirán en defensores, para de esta manera hacer que los jugadores que habían atacado trabajen su **BALANCE DEFENSIVO**.

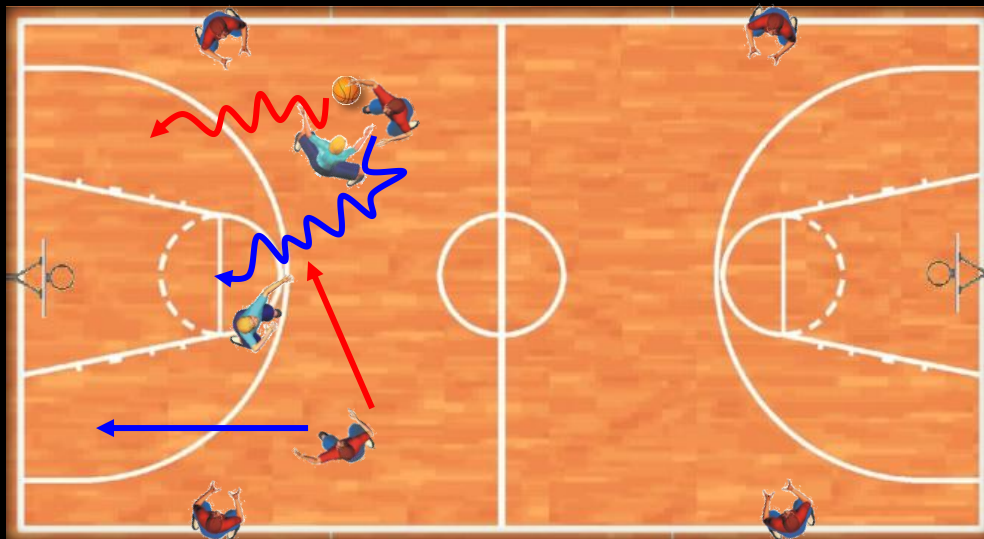
Los defensores que dieron pase se colocarán cada uno en una banda, esperando a vuelta otro 2c2.

En estos tres gráficos hemos colocado a los pasadores en las **PROLONGACIONES DEL TRIO LIBRE**. Pero podemos variar su colocación en función de la ventaja ofensiva que queramos dar a los atacantes. Aquí daremos mucha ventaja para el atacante. Tenemos que exigir acabar con lanzamientos de alto porcentaje. La riqueza del ejercicio nace en atacar + defender, situación real que se asemeja a una situación competitiva (dos esfuerzos seguidos).



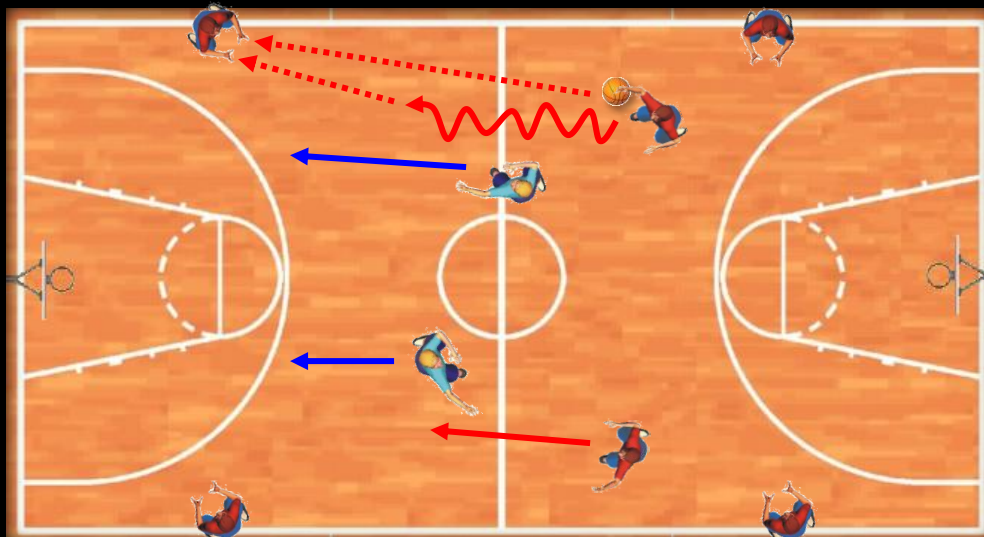


CONTRAATAQUE 2c2 CONTINUO



OBJETIVO OFENSIVO: dividir y doblar

En este ejercicio introduciremos para los atacantes el concepto de **DIVIDIR** y **DOBLAR**, haciendo al atacante sin balón que se mueva en función de la orientación elegida por el atacante con balón en su penetración. Es decir, trabajaremos la **LECTURA DE LAS VENTAJAS OFENSIVAS**. No será obligatorio pasar a los jugadores que esperan en las bandas.



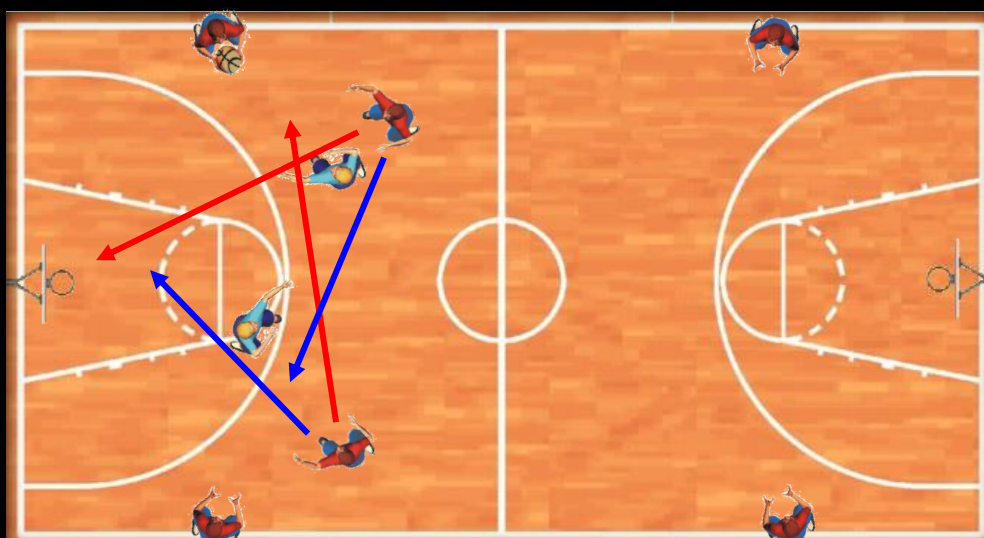
OBJETIVO OFENSIVO: establecer cuando se debe pasar a las bandas

En este ejercicio el entrenador establecerá previamente para los atacantes cuando se debe pasar a las bandas del campo delantero, es decir, **ANTES** o **DESPUÉS** de cruzar el $\frac{1}{2}$ campo.

A partir del pase a la banda trabajaremos los **MOVIMIENTOS SIN BALÓN**.

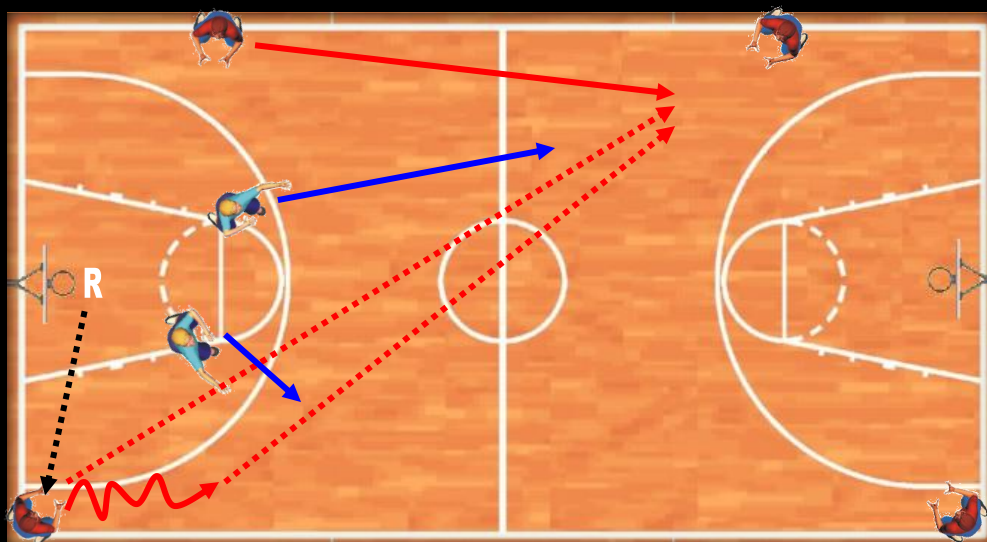
El entrenador establecerá con antelación que cortes se deben realizar tras el pase a la banda:

- Cortes simultáneos en "X" de ambos jugadores (hacia el aro y balón).
- Cortes en función de cómo se mueva el atacante que pasó a la banda:
 - Si el pasador **ACLARA** el atacante del lado débil corta hacia el aro.
 - Si el pasador corta hacia el aro el atacante del lado débil **REEMPLAZA** la posición.



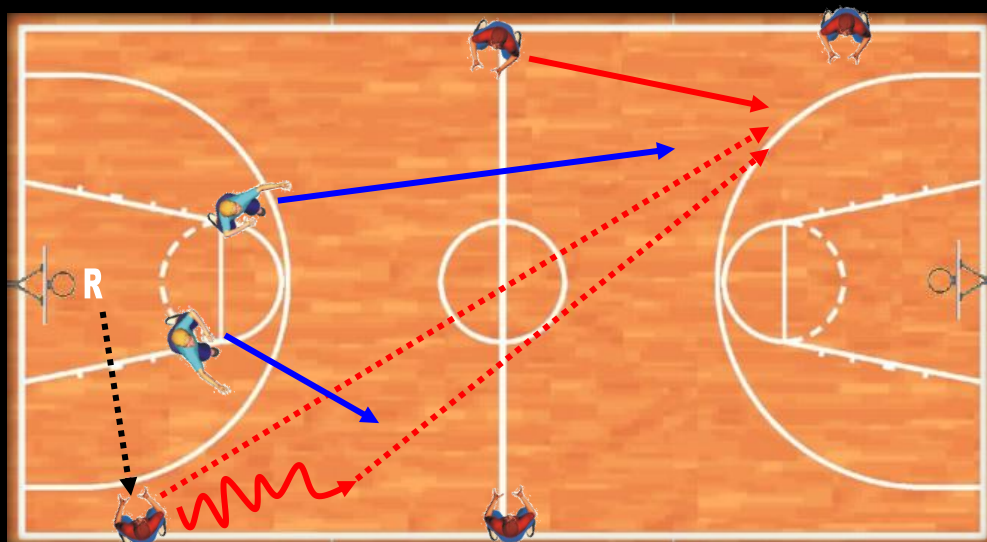


CONTRAATAQUE 2c2 CONTINUO



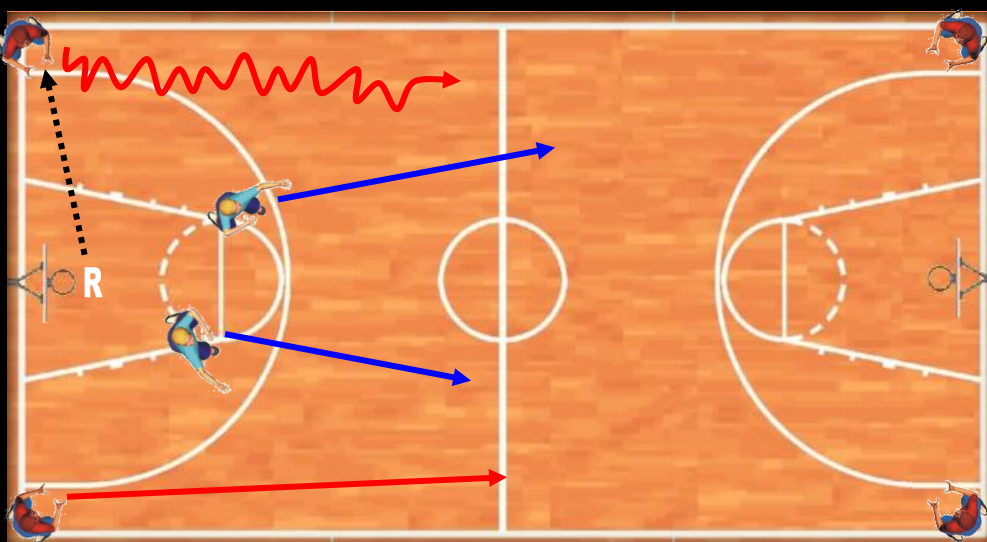
VENTAJA OFENSIVA:
un atacante en
prolongación del tiro
libre y otro en línea de
fondo

Pasar siempre al jugador situado en la esquina.
Menos ventaja para el atacante. Obligamos trabajo en carrera del jugador en línea de fondo, dando situaciones propicias para el trabajo de pase largo. Cuando reciba, decidir si recibir + pase o recibir + dribling + pase.



VENTAJA OFENSIVA:
un atacante en 1/2 campo
y otro en prolongación
del poste medio

Pasar siempre al jugador situado en la prolongación del tiro libre.
Mucha ventaja para el atacante. Trabajo de precisión en el pase largo recibiendo en la prolongación del poste medio de la zona. Cuando reciba, decidir si recibir + pase o recibir + dribling + pase.



VENTAJA OFENSIVA:
los dos atacantes en las
esquinas de línea de
fondo

Pasar a cualquiera de los dos jugadores situados en las esquinas.
Si los atacantes tienen ventaja para acabar con lanzamientos de alto porcentaje, deben seguir jugando sin utilizar a los pasadores. Pero si no han conseguido ventaja podrán utilizar a los pasadores (llegar y jugar. No parar).