

# **BALANCE DEFENSIVO**

## **Reflexiones, estructura y trabajo**

Por Joan Albert Cuadrat Xiqués  
Entrenador UB-FC Barcelona

### **BALANCE DEFENSIVO, REFLEXIONES SOBRE EL MISMO**

Como en todas las facetas del baloncesto no hay una norma escrita sobre como se cierra el balance defensivo ni una verdad absoluta sobre esta parte del juego, y como podéis imaginar estas líneas no están dedicadas a sentar cátedra sino a contar una filosofía muy personal de esta parte táctica y técnica del juego.

Hay muchas preguntas a tener en cuenta y que nos han de llevar a una reflexión en nuestro equipo y trabajo diario.

- ¿Qué es el balance defensivo?
- ¿Cuántos balances defensivos hacemos en un partido?
- ¿Se le da la importancia suficiente?
- ¿Puede llegar a ser un signo de identidad el balance defensivo de un equipo?

Como estas podríamos tener muchas preguntas más, pero en estas cuatro quiero centrar mis reflexiones.

**¿El balance defensivo es la primera acción de la defensa o la última del ataque?...** puede parecer una pregunta de respuesta más que sencilla pero si lo pensamos bien nos puede llevar un buen dolor de cabeza.

A mi entender **el balance defensivo va desde mi lanzamiento a canasta hasta la situación de 5x5 de defensa estática.**

**El rebote ofensivo es el principio de mi balance defensivo,** con él impedimos que lancen el balón rápido en contraataque y nos permite un breve tiempo para empezar a cerrar espacios defensivos. En este caso digo que **mi balance defensivo es la última acción del ataque,** son todos esos movimientos que realizamos mientras el balón vuela a canasta y sabiendo que aun tenemos opciones de seguir atacando.

¿Cuándo empieza la defensa? La defensa empieza cuando no tengo la posesión del balón (pierdo la posesión una vez he realizado el tiro a canasta), mi balance será primordial para no conceder desventajas en mi defensa y poder llegar de manera estructurada al 5x5 estático, **así que el balance defensivo es la primera acción de mi defensa.**

En un partido hay alrededor de los mismos balances defensivos que ataques y por consiguiente los mismos contraataques que defensas. **El partido lo divido en cuatro partes casi iguales, ataque-balance-defensa-contraataque.**

Visto de esta manera, hemos de ser conscientes que el balance defensivo se merece la misma atención en nuestros entrenamientos que atacar, defender y contraatacar.

A parte de gritar a nuestros jugadores, **nos tendríamos que preguntar si marcamos una filosofía y una estructura clara de cómo hacer el balance defensivo...** o por el contrario solo les decimos que vayan todos al rebote ofensivo o que se vayan todos hacia atrás.

Esta faceta del juego ha de ser una parte de nuestra filosofía, marcada según la fisonomía de nuestro grupo y objetivos deportivos del mismo modo que el ataque o la defensa.

Una vez tengo mi equipo construido, he analizado su estructura, edad, categoría, objetivos, a demás de crear unas líneas de cómo atacará y defenderá, si sacaremos el contraataque con pase o con bote, etc. Debemos constatar de manera consecuente con todos los análisis hechos que tipología de balance defensivo utilizaré.

**Mi obligación como entrenador deberá ser transmitir detalladamente que tipo de balance defensivo utilizaremos**, si iré a buscar a mi rival a toda pista, si cerraré en media pista, en 6'25 o por el contrario iré a cerrar balón con posibles 2x1. Siempre teniendo en cuenta el tipo de equipo, su edad y sus objetivos. **Cuanto mas organizado esté un equipo en todas las facetas del juego, mayor signo de identidad logra.**

Una vez puestos en situación les contaré una manera de cerrar el balance defensivo y maneras para trabajarlo. Nos centraremos en el balance defensivo después de un tiro fallado ya que si quisiéramos abarcar todos los tipos de balance de un partido sería tan extenso como si habláramos de todos los tipos de defensa que realizamos en un partido.

#### **BALANCE DEFENSIVO DESPUÉS DE TIRO FALLADO, CON CARGA DE REBOTE OFENSIVO Y CERRANDO EN 6'25. EJECUCIÓN Y MODO DE TRABAJARLO**

El balance defensivo que quiero contarles consta de la carga del rebote ofensivo por parte de tres jugadores y el cierre de la transición rival en la línea de 6'25.

**Para estructurar el balance defensivo lo primero que marcamos son las intenciones de este, su teoría:**

- Impedir la salida rápida de balón, evitar el contraataque a partir de su rebote defensivo.
- No permitir superioridades en su transición. Cuando ellos salen en contraataque ya he de tener dos jugadores cerrando los espacios en la línea de 6'25.
- Cerrar el espacio entre la línea de 6'25y el aro, no permitir entrar el balón en la zona, ni con bote ni mucho menos con pase. Este “fortín” en 6'25 se abrirá como un abanico en cuanto tengamos los 5 jugadores cerrados en la línea de triple.


**Otra cosa que hacemos es dividir el balance defensivo en 4 partes:**

1. rebote ofensivo (quien va y quien no va)
2. primer repliegue de jugadores (cerrar los espacios en 6'25)
3. segundo repliegue (donde nos necesitan, lectura de donde está el balón y por donde sacan la transición, cierre de la zona y de la línea aro-aros)
4. encaramos la defensa del 5x5 (de manera rápida y sin ningún cambio defensivo en lado fuerte)

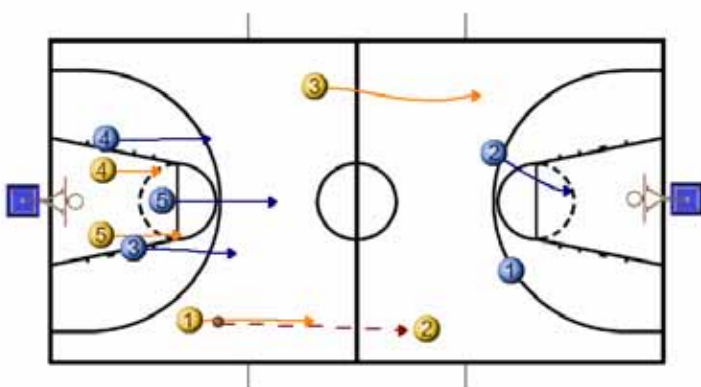
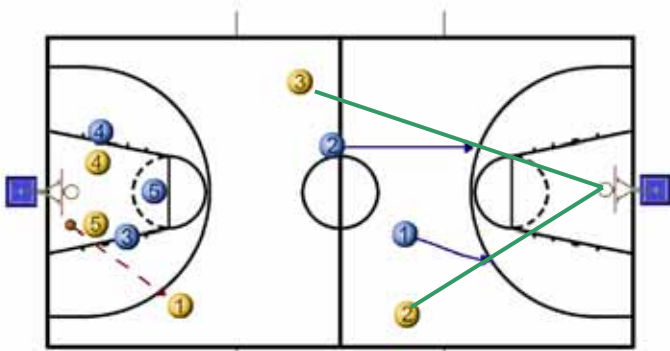
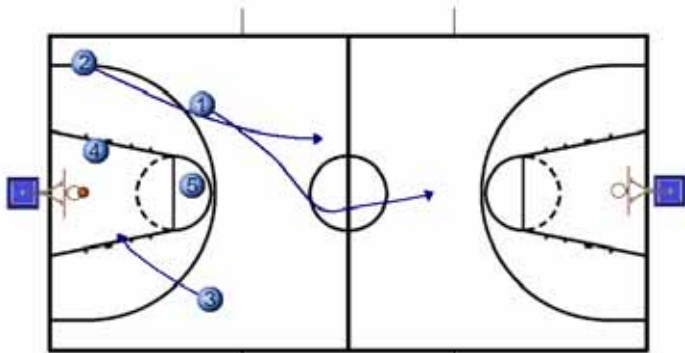
**A partir de aquí la estructura rápida del balance defensivo es la siguiente:**

- Al rebote ofensivo van tres jugadores, los dos interiores mas exterior de lado contrario de donde se ha lanzado a canasta.
- Primer repliegue lo efectúan los otros dos jugadores en la línea de 6'25. La manera de estar colocados lo marcarán los espacios a cerrar.
- Una vez quieran sacar el contraataque impedimos primer pase cómodo y cerramos a 6'25 por el carril central para impedir inversiones de balón. O que base pueda cogerlo fácil y tener un ángulo de visión amplio para saber el espacio a cerrar.
- Una vez estamos los cinco cerrados decidimos a quien defendemos, solo los dos jugadores interiores o el pívot nato (según si rival juega con uno o dos pivots) siempre tienen la obligación de defender al mismo rival, los otros exteriores pueden defender al exterior que tengan mas cercano. Si tuviéramos desventaja en algún momento los cambios defensivos se realizarán cuando estemos en lado contrario balón.

**Una vez puestos en situación de manera teórica vamos a la demostración gráfica.**

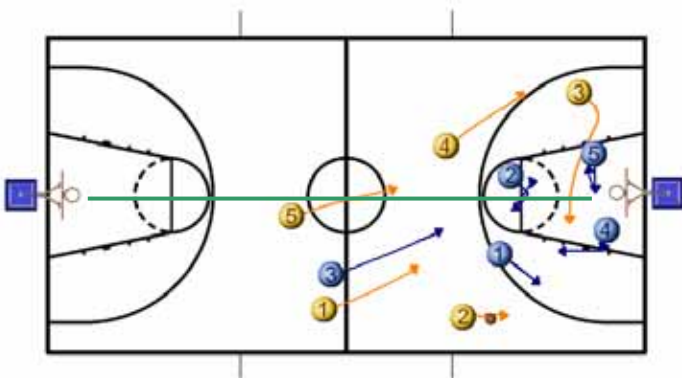
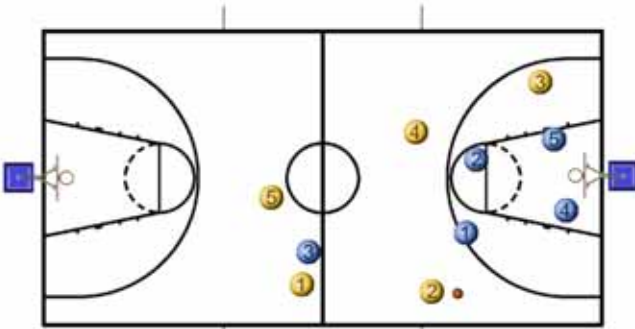
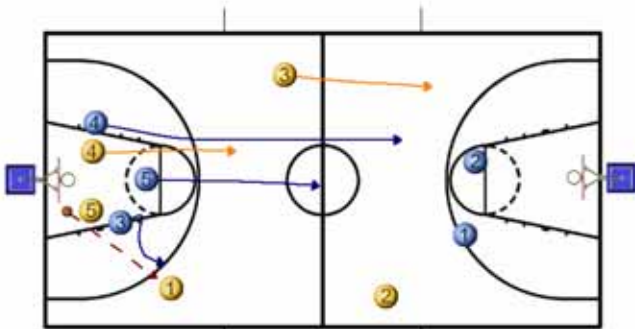
<b>REBOTE OFENSIVO</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• En nuestra estructura de ataque la posición de alero de lado contrario a balón siempre ha de estar ocupada por un jugador exterior (<i>nº 2</i> en este caso).</li><li>• Esto significa que estemos como estemos siempre podemos dibujar un triangulo de rebote ofensivo perfecto (<i>nº 2-4-5</i>).</li><li>• Si estamos con los dos interiores en postes bajos el exterior (<i>nº 2</i>) de rebote ofensivo entrará por el medio de la zona.</li><li>• Si por el contrario tenemos el pívot de lado contrario balón (<i>nº 4</i>) en el poste alto, el exterior (<i>nº 2</i>) cargará el rebote por poste bajo.</li><li>• Si en algún caso tenemos el pívot de lado balón (<i>nº 5</i>) en poste alto es el único caso en que un exterior de lado balón (<i>nº 1</i>) carga el rebote ofensivo. Siempre será el que no ha tirado.</li><li>• Si el tiro lo efectúa un jugador interior seguimos con el planteamiento de que al rebote ofensivo van los dos interiores mas el exterior de lado contrario balón.</li></ul>

### PRIMER REPLIEGUE DE JUGADORES



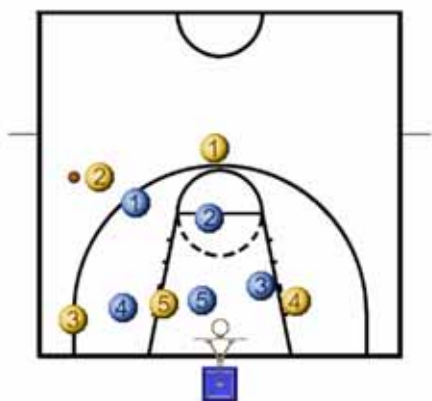
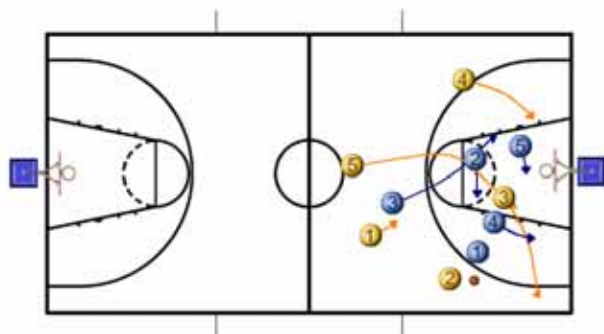
- Los dos jugadores que no cargan rebote ofensivo (*nº 1-2*), en el momento que se efectúa el tiro cierran en medio campo, y hacen la lectura de cuando han de retroceder a cerrar a 6'25. según si hemos logrado el rebote o no.
- Siempre han de estar en **línea rivales-aro** defensivo y nunca por detrás de balón. Esto marcará si están en vertical o en horizontal en referencia a aro.
- Hemos de evitar parecer conos en medio de la pista, y correr hasta 6'25 aunque sea con nuestro rival. Nunca querer parar a un jugador que viene en carrera sino retroceder un poco con el y obligarle a frenar.
- Se colocaran en paralelos (*nº 1-2*), debido a que el balance de mis compañeros restantes (*nº 3-4-5*) será por el carril central. No podrán tirar mas atrás del tiro libre en el cierre de balance, antes de que esto pasara los compañeros ya tendrían de haber llegado.
- El objetivo no es robar el balón sino impedir las superioridades y parar su transición hasta que llegan los compañeros.

## SEGUNDO REPLIEGUE



- Los jugadores de rebote ofensivo (*nº 3-4-5*) cuando ven que no llegan a rebote tiene que retroceder por el carril central hasta 6'25.
- Jugador (*nº 3*) del lado donde sale el balón rechazado tiene que impedir un primer pase rápido o un bote agresivo de salida de contraataque.
- Cerraremos (*nº 4-5*) en 6'25 teniendo muy en cuenta donde se encuentran nuestros compañeros (*nº 1-2*) para cerrar la zona bien en caja o bien en rombo hasta que llega el último defensor.
- Es importante hacernos grandes y ocupar espacio con los brazos abiertos, los jugadores de lado contrario balón (*nº 2-5*) se han de cerrar sobre la **línea defensiva aro-aro**.
- De toda la defensa es responsabilidad de los cortes, hemos de educar a los jugadores en que se olviden de la frase "este no es el mío". La defensa es cosa de 5 y no hay tuyos o míos sino 5 rivales a impedir que anoten.

## ENCARAR LA DEFENSA DEL 5X5



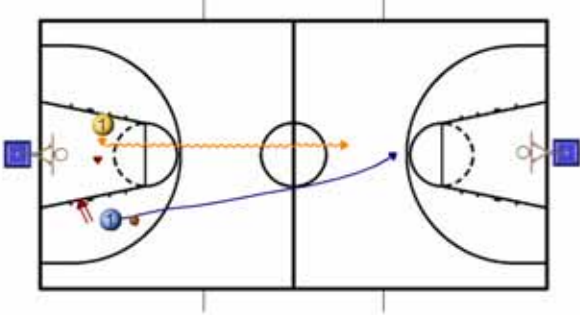
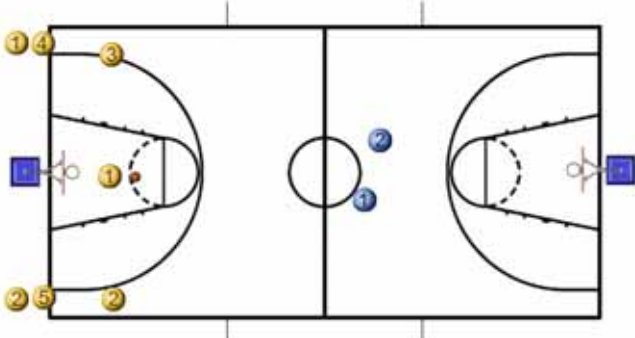
- Una vez llega nuestro último compañero (*nº 3*) es el momento de defender el ataque estático.
- Los emparejamientos en defensa son: Pívor con pívor y exterior con exterior, por tanto no tenemos por que defender siempre al mismo sino al que me es más fácil de defender en ese momento.
- Esta filosofía nos permite que nos sea fácil emparejarnos en defensa y que los jugadores tengan la responsabilidad de estar concentrado y apunto para defender a cualquier tipo de rival. No podemos permitir, sobretodo en formación, que jugadores den por hecho que defienden al peor rival por que ellos son malos defensores.
- En el ejemplo puesto los dos equipos juegan con dos equipos, y los emparejamientos en la próxima defensa serán: **1-3 / 2-2 / 3-1 / 4-5 / 5-4**. Si por diferencias físicas o de objetivos estipulados en la defensa nos viéramos obligados de cambiar algún emparejamiento, este siempre se realizará cuando los dos jugadores a cambiar se encuentren en lado contrario balón.

Ya hemos visto y analizado como es mi filosofía de balance defensivo, la importancia de los espacios pero sobretodo de que todo el mundo tenga asumido su rol y su función en cada parte del trabajo. Es importante que el jugador tenga asumido que **el error de uno es la pérdida de todos**, si nos dejamos ganar la espalda, si permitimos un 1x1 fácil o los cortes por la zona, si no somos capaces de pasar de ataque a defensa rápido nos pueden ganar el partido.

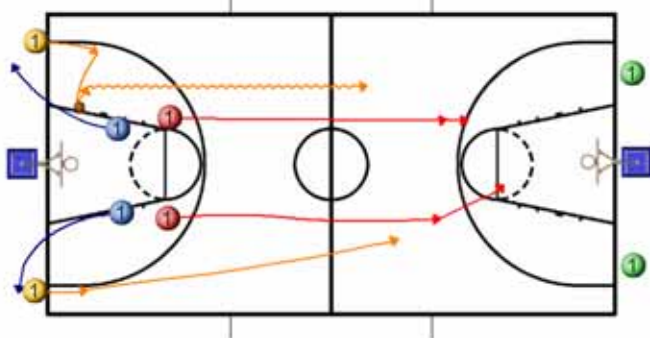
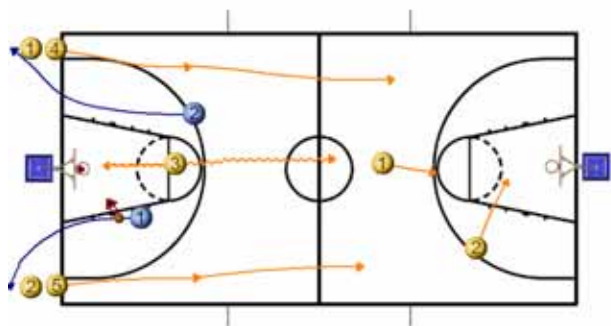
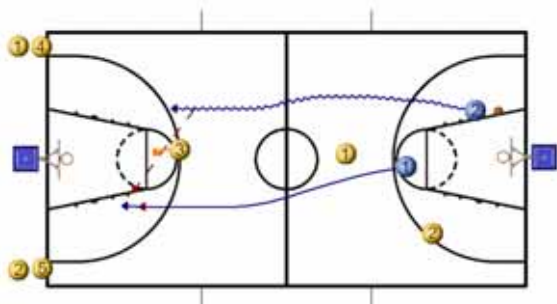
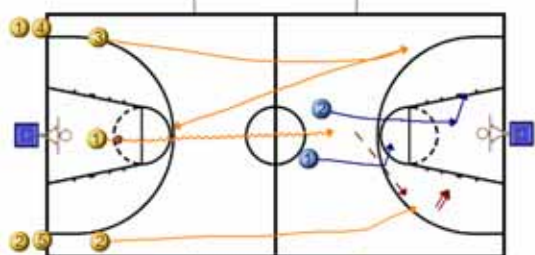
**Me gustaría hacer un pequeño resumen de lo más importante de nuestro balance defensivo, y marcar los puntos básicos para un buen rendimiento:**

- Saber pasar de ataque a defensa asumiendo mi rol.
- No soy un cono en medio de la pista, tengo que hacerme fuerte en 6'25 defensivo.
- Nunca puedo tener un jugador en mi espalda, siempre me he de encontrar entre ataque y aro.
- Nunca el balón está más cerca de mi aro que yo mismo.
- Cierro en lado contrario balón la línea aro-aros, y me hago grande en la zona.
- Los exteriores defienden a exteriores, pero no son necesarios los emparejamientos permanentes. Defiendo al jugador del que mas fácil me es responsabilizarme en ese momento.

**Para trabajar eso hay infinidad de ejercicios, a continuación les pondré los 8 que encuentro mas útiles para conseguir un buen rendimiento de nuestro balance defensivo.**

EJERCICIOS PARA UN BUEN BALANCE DEFENSIVO	
	<p><b>1X1</b> Cerrar en 6'25 y evitar el 1x1, hemos de obligar que ataque una vez llega a la línea de tres puntos haya de hacer 3 botes sin romperme.</p> <p><u>Ejercicio:</u></p> <p>nº 1 Tira a canasta, y nº1 va a buscar el rebote para hacer un 1x1 de transición. Es importante que nº1 sea consciente que se tiene que hacer fuerte en la línea de 6'25.</p>
	<p><b>2X1</b> balance defensivo después de tiro, cierro en 6'25 y con fintas evito marcar mi salida a balón.</p> <p><u>Ejercicio:</u></p> <p>Empezamos con un 3x2 pero el <b>objetivo</b> acabará siendo un <b>2x1</b>.</p> <p>El jugador de la fila de la izquierda (en este caso nº 3 y luego nº 4) ara la secuencia ataque-balance-ataque.</p>





Una vez terminado el 3x2, el jugador que ha salido de la fila de la izquierda (nº 3) hace el balance defensivo contra los dos jugadores que acaban de defender (nº 1-2). Trabajando a partir de fintas defensivas intenta llegar a cerrar a 6'25 y hacerse fuerte en la zona.

Después de esta defensa atacará el nº 3 con los dos jugadores (nº 4-5) que están esperando en el fondo de la pista.

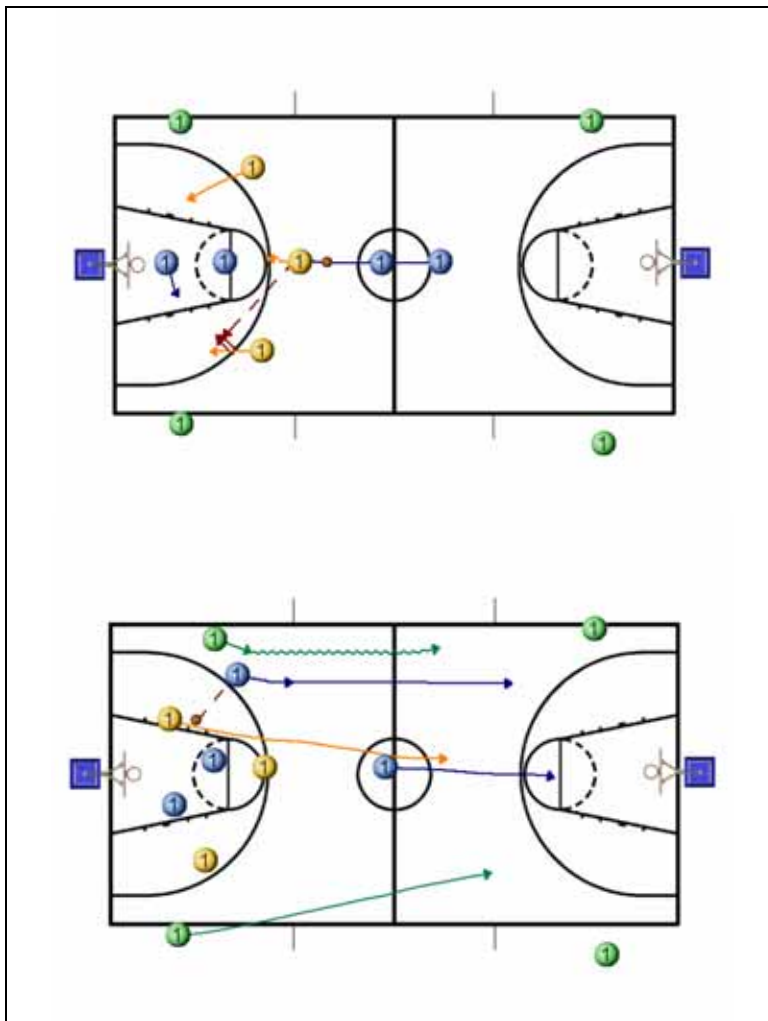
Otra vez después del 3x2 el (nº 4) bajará en balance defensivo contra nº 1-2 para seguir con el 2x1 que nos interesa.

**2X2** balance defensivo, cerramos en 6'25 para parar balón allí. Hemos de parar su transición sin ceder más de tiro libre.

Ejercicio:

**Fastbreak de ataque-defensa-descanso.** Impedir la superioridad y poder acabar jugando un 2x2 estático. Rojos atacan azules y defienden amarillos en el otro campo. Amarillos atacan a rojos y defienden verdes en el otro campo. Verdes atacan amarillos y defienden azules en el otro campo. Para que azules ataquen a verdes y defiendan a rojas.





**3X2** Empezamos el trabajo de cerrar primer pase y bajar con el contraataque.

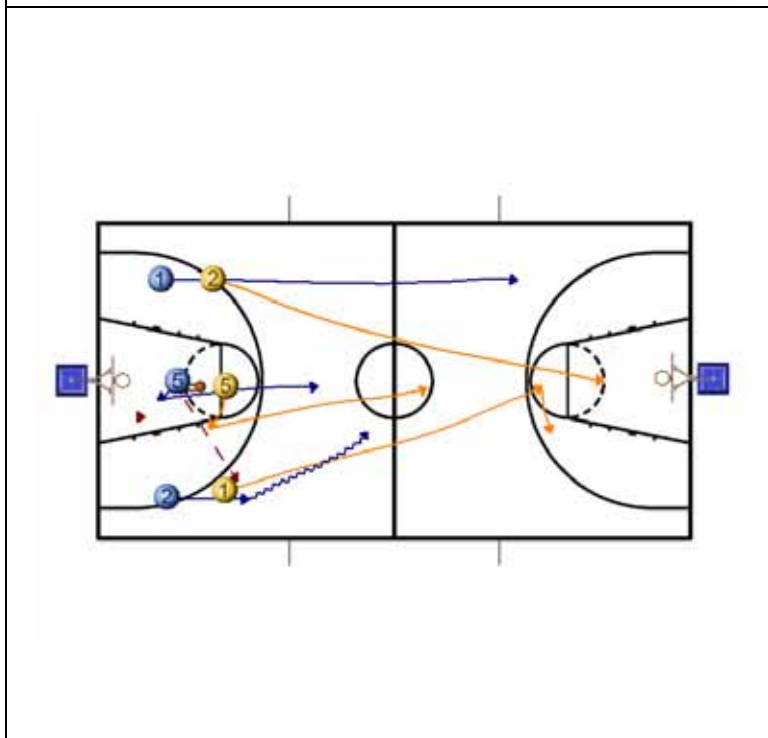
Ejercicio:

**Contraataque de 11**, los dos defensores esperan en 6'25 ofensivo y intentar parar uno balón y el otro cerrar rápido el 6'25.

Es de vital importancia que se marque que los defensores no se quedan atrás sino que han de subir hasta 6'25 ofensivo para que la situación sea lo mas real a partido posible.

Centrémonos en el trabajo de que uno pare balón o impida su velocidad mientras el otro cierra en 6'25. Seguramente nos encesten fácil, pero impedir eso ahora no es el objetivo.

Estamos trabajando el segundo repliegue y por tanto en partido ya tendremos a dos compañeros cerrando los espacios en 6'25.



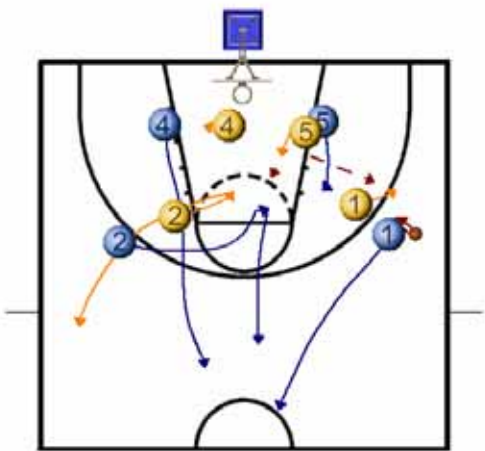
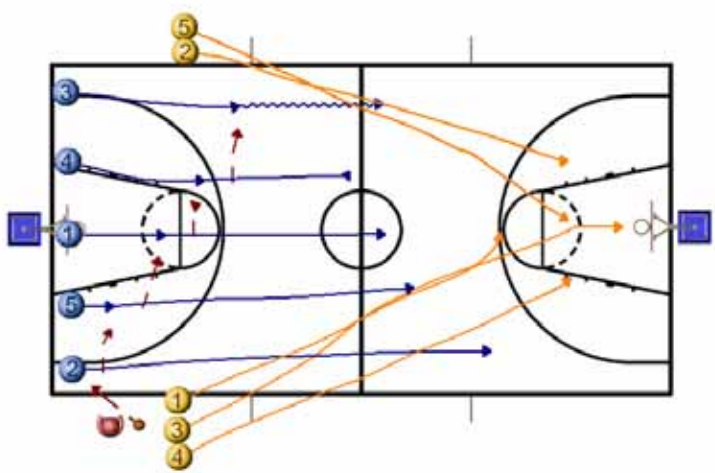
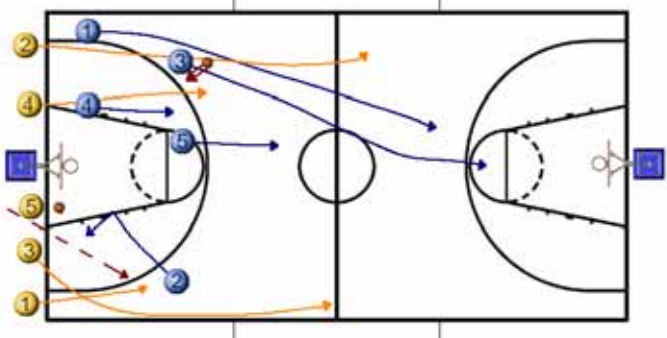
**3X3** principio del segundo repliegue del jugador que no coge rebote ofensivo. Cierra por el carril central mientras compañeros impiden la superioridad

Ejercicio:

Dos jugadores del primer repliegue por uno que impide salida de balón y realiza segundo repliegue.

**Nº 5** tira a canasta y impide la salida de balón cómoda mientras **nº 1-2** hacen el primer repliegue.

Ponemos la dificultad de que los defensores no están colocados con sus atacantes correspondientes, y así primero se preocupan de cerrar espacios y contraataque y luego de asignar jugadores.

	<p><b>4X4</b> Trabajo del triángulo de rebote ofensivo y su repliegue.</p> <p><u>Ejercicio:</u></p> <p>Podemos trabajar con todas las formaciones posibles del triángulo de rebote ofensivo.</p> <p>Nº 1 tira a canasta y a partir de aquí se empieza el automatismo de balance defensivo.</p> <p>Nº 2 va a rebote por el carril que le toca y una vez el nº 5 nos coge el rebote ofensivo su defensor (nº 5) impide el primer pase rápido mientras sus compañeros (nº 1-4-2) ya hacen balance por el carril central. Recordar que nº 1 nada mas tirar ya empieza el primer repliegue a media pista, si se coge el rebote ofensivo se sigue jugando hasta que hay la opción de balance defensivo.</p>
	<p><b>5X5</b> situación de cierre rápido, no situación real. Buscamos la velocidad, coordinación defensiva y el cerrar los espacios correctamente, a parte de la comunicación entre la defensa.</p> <p><u>Ejercicio:</u></p> <p>Ataque colocado en línea de fondo, cuando entrenador pasa el balón a nº 2 se activa el ataque. El balón ha de pasar por todos los atacantes mientras la defensa hace el balance.</p>
	<p><b>5X0 + 5x5</b> situación mas real, jugamos secuencias de trabajo específico para corregir los posibles errores.</p> <p><u>Ejercicio:</u></p> <p>Al finalizar un ataque en 5x0 se tirará. Y el equipo del fondo que dispone de un balón el jugador interior (nº 5) saldrá en el momento que el balón toque el aro para hace un contraataque. El ataque deberá pasar a defensa de la manera más rápida y organizada posible, siguiendo todo el mecanismo de balance.</p>

# BALANCE DEFENSIVO

## Reflexiones, estructura y trabajo

Por Joan Albert Cuadrat Xiqués

Entrenador UB-FC Barcelona 2004/05

[www.jgbasket.com](http://www.jgbasket.com)



[www.bdbaloncesto.com](http://www.bdbaloncesto.com)



Editado por [jgbasket.com](http://www.jgbasket.com) y [bdbaloncesto.com](http://www.bdbaloncesto.com)

© 2005. Gabriel Alemany. Todos los derechos reservados.

[www.jgbasket.com](http://www.jgbasket.com)

© 2005. Joan Albert Cuadrat Xiqués

[www.bdbaloncesto.com](http://www.bdbaloncesto.com)

-11 de 11-