



PROYECTOS
2008

DEFENSA INDIVIDUAL

Autor: Manuel Higuera López

INDICE

- Principios táctica defensiva, “Defensa Individual”.
Paginas 2-18
- Construcción de la Defensa Individual.
Paginas 19- 31
- Estudio de los fundamentos defensivos en categorías de formación y ejercicios aplicados.
Paginas 32-43
- Conclusiones y comentarios finales.
Pagina 44
- Bibliografía.
Pagina 45

PRINCIPIOS DE DEFENSA INDIVIDUAL

El baloncesto es un juego de continuas transiciones defensa-ataque y ataque-defensa; continuamente estamos realizando una acción de ataque para, automáticamente, en cuanto perdemos la posesión del balón, bajar y estamos ya pensando en la transición ataque-defensa. Esto es muy importante tenerlo en cuenta porque cuando hablamos de defensa todo el mundo piensa en la defensa a un ataque posicional (mal llamado estático) y, sin embargo, también hay que darle mucha relevancia al balance defensivo.

Una de las cosas más importantes cuando vamos a hablar de defensa, o de cualquier otra cosa, es tener una filosofía, es decir, disponer de una serie de reglas, una serie de normas que nos van a dar un criterio defensivo. Vamos a ver qué vamos a hacer en todo momento, y todo el mundo debe saber lo que se va a realizar en cada momento.

Una **primera regla** que es muy importante para el trabajo defensivo es **evitar que nos metan canastas fáciles en contraataque**, eso es el balance defensivo.

La **segunda regla** sería **máxima presión en el lado fuerte**. Vamos a explicar esto. Si dividimos el campo en dos mitades, usando como delimitación la línea imaginaria aro-aros, el lado donde está el balón lo llamamos lado fuerte y el lado donde no está el balón, lado de ayuda. Para llevar a cabo lo que acabamos de comentar, en el sentido de realizar máxima presión en el lado fuerte, si colocamos a los jugadores tal y como se muestra en el (Gráfico 1) ¿cómo nos tendremos que colocar?. Veamos: el defensor del hombre-balón tiene que tener claro que su primer objetivo es el evitar lo que comentábamos anteriormente (primera regla: evitar canastas fáciles), es decir, parar la penetración a canasta; como segundo objetivo tendrá el de llevar siempre el balón a la banda por lo que este defensor, aparte de estar “atacando” el balón, deberá de tener el pie interior (el más cercano a la línea aro-aros) adelantado un poco, de tal manera que se invite al hombre-balón a que vaya hacia la banda, nunca hacia el centro.

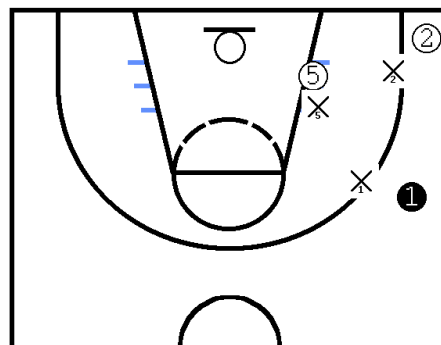


Gráfico 1

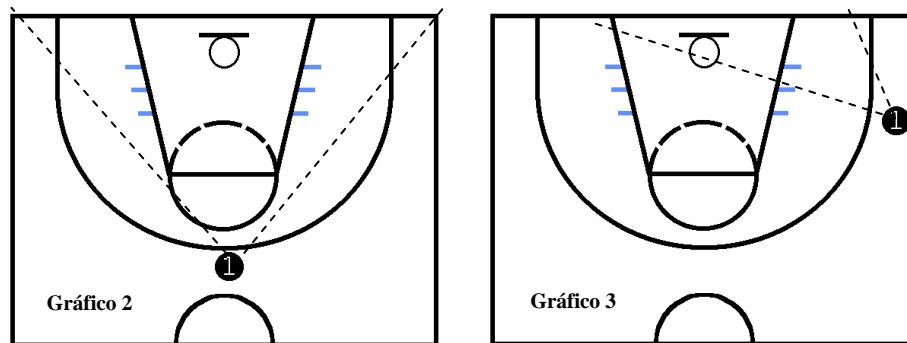
Antes de seguir quiero hacer la siguiente consideración: ¿por qué queremos el balón en el banda y no

en el centro?. Pienso que a los jugadores hay que explicarles estos detalles para que sepan por qué hacemos una serie de cosas; sabiendo el porqué nos será más fácil conseguir que nuestros jugadores se identifiquen y asuman nuestra forma de defender como propia, al tiempo que conseguiremos que, en una determinada situación sepan reaccionar debidamente.

El balón lo queremos en la banda por dos razones fundamentales:

1ª) con el balón en el centro, el ataque tiene más ángulo y más campo para maniobrar haciendo daño a la defensa, que si estuviera en el lateral (Gráficos 2 y 3).

2ª) todas nuestras ayudas las vamos a intentar realizar con los defensores del lado débil, si permitimos el balón en el centro no estamos permitiendo a nuestros jugadores que sepan qué lado están defendiendo y, por tanto, no sabrán si tienen que presionar mucho la línea de pase, si tienen que flotar para efectuar una ayuda...



Unido con esto habría que decir que, cuando estemos defendiendo al hombre-balón y éste se encuentre en el eje de la pista, su defensor le recibirá de cara colocando su pecho delante del balón para cerrarle los caminos hacia el aro (primera regla) y obligando a que el atacante tenga que driblar hacia un lado o hacia el otro; en cuanto haga esto ya tendremos definido lado fuerte y lado de ayuda y entonces será cuando le invitemos hacia la banda.

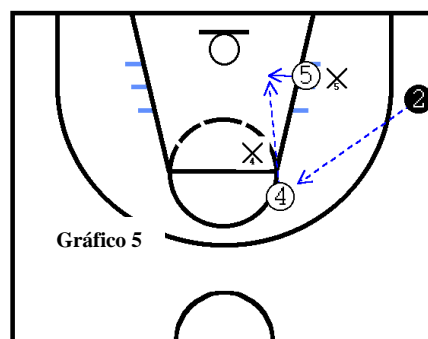
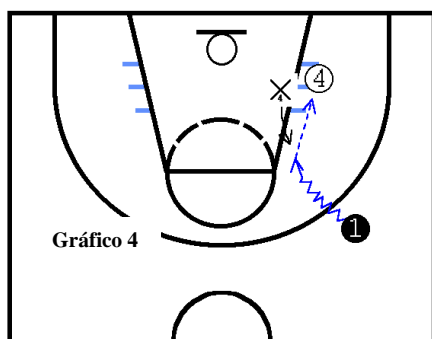
Siguiendo con la situación que hemos dejado en el (Gráfico 1), ¿qué más podemos hacer?. Hemos hablado de máxima presión en el lado fuerte y esto lo realizamos con el defensor de 02 que tiene que someter a la máxima presión la línea de pase, tapando dicha línea con la mano más cercana al balón. Tener cuidado de que no se adelante excesivamente el pie del lado del balón por cuanto ello implicaría coger la línea de pase con el cuerpo y sería más fácil sobrepasarnos con una puerta atrás.

También debemos someter a la máxima presión la línea de pase con el poste bajo, defensor de 05. En el poste bajo defenderemos por delante y de cara al balón (aunque, en función de los jugadores/as de que dispongamos, y atendiendo así mismo al equipo al que nos enfrentemos, podremos defender en $\frac{3}{4}$ por delante, sobre todo en el caso de que tengamos problemas en las rotaciones que nos veamos obligados a realizar de cara a garantizar el rebote defensivo; lo que siempre tendremos que realizar será una defensa agresiva en el poste bajo teniendo en cuenta que, normalmente, no vamos a disponer en nuestras selecciones con jugadores interiores que sean superiores físicamente a los contrarios) con lo que buscamos conseguir la siguiente **regla (3ª): intentar que el equipo contrario no juegue**

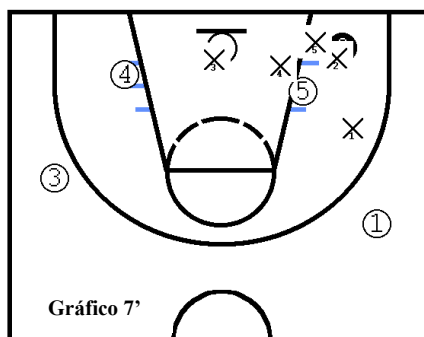
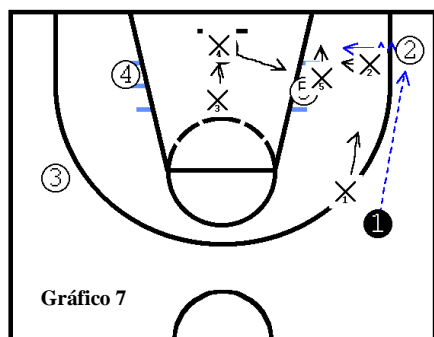
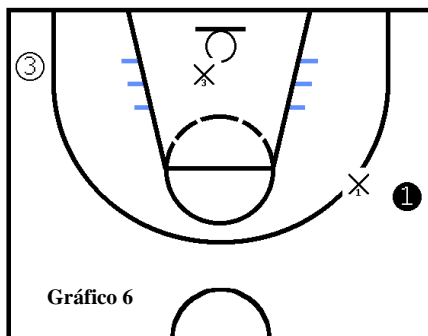
dentro de la zona. Cuando hay penetraciones lo que siempre se termina buscando es al poste bajo (Gráfico 4) y eso no lo queremos nosotros. Cuando reciba el poste bajo, ya lo veremos más adelante, le realizaremos un trap, un 2x1, pero inicialmente no queremos el balón en esa posición, queremos que los contrarios jueguen exterior, que siempre tiren desde fuera, pero nunca canasta fácil, ni en contraataque ni en juego posicional.

No concedamos canastas conseguidas con lanzamientos de altos porcentajes (bandejas, tiros cortos...).

Por último, y en lo referente a la defensa del poste alto, tener en cuenta que las posiciones que se correspondan con la línea aro-aro se considerarán de lado fuerte, por cuanto muchos ataques en estas posiciones buscan la opción que se muestra en el (Gráfico 5) y con la que se consiguen canastas fáciles. Es por esto por lo que es muy importante presionar fuerte la línea de pase al poste alto.

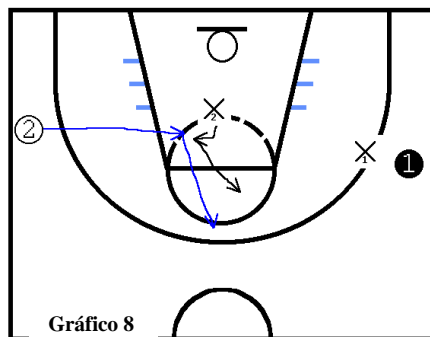


La **cuarta regla** sería **máxima ayuda en el lado de ayuda**. Esto obliga a que el defensor de 03 tenga que saltar hacia el balón, colocando un pie casi en la línea aro-aro (guardando, por supuesto, una buena posición defensiva que le permita ver tanto al balón como a su par) y con un metro, más o menos, por debajo de la línea de pase, (Gráfico 6).



Si con los jugadores en esa posición, el poste alto bajara a la posición de poste bajo en el lado de ayuda, su defensor también flotaría y tendríamos ya lo que queremos: fuerte presión al balón, máxima presión en el lado fuerte (con defensa por delante del poste bajo) y las ayudas desde el lado de ayuda o lado débil. Estas ayudas nos posibilitan, por un lado, defender la opción del pase bombeado por encima de la defensa de anticipación que estamos realizando en el poste bajo, y, por otro, nos permite que si el alero penetra por línea de fondo, el defensor de 05 salte a parar la penetración a canasta y el defensor de 04 salte a defender a 05 (con la consiguiente rotación defensiva que se ve en el Gráficos 7). Es decir, siempre los defensores del lado débil estarán pendientes de ayudar lo más posible en el lado fuerte.

Otra cuestión importante en esta posición es cuando los atacantes del lado débil cortan hacia el lado del balón. Aquí es importante habituar a los jugadores a que, cuando el atacante llegue a la línea araro, se choque con él, evitando que llegue a donde él quería, obligándole a variar su trayectoria tal y como se muestra en el Gráfico 8. Una vez este atacante siga su corte, ya le someteremos a una fuerte presión por cuanto ya se encuentra en el lado fuerte.



Todo esto que estamos haciendo tiene un fin: que el equipo contrario tenga presión a la hora de lanzar a canasta; cuando el contrario consiga tirar tendríamos que lograr lo que sería el último estadio en la defensa y que supondría nuestra **quinta regla: bloquear el rebote**. Esta tarea no es responsabilidad única de los hombres altos, sino que también es importante que habituemos a nuestros jugadores 01 y 02 a bloquear e ir a los rebotes largos que se producen, sobre todo después de tiro de tres puntos. El defensor que se encuentre en la parte alta de la defensa es importante que vea si su hombre va al rebote (en cuyo caso ha de bloquearle) y si no va (lo cual es normal por cuanto estará pendiente del balance defensivo), acuda a las inmediaciones de la línea de tiro libre por cuanto suele haber muchos rebotes largos, en la cabeza de la zona, que nos pueden posibilitar buenas opciones de contraataque. Ya sabemos: un rebote defensivo por parte de un exterior supone dos acciones positivas en una, el rebote en sí y el primer pase de contraataque.

La **sexta regla** sería la **comunicación**. Hay que acostumbrar a nuestros jugadores a que hablen mucho en defensa. Esta comunicación es muy importante por cuanto nos va a posibilitar la necesaria sincronización de los cinco defensores. Las situaciones que se van creando en un partido de baloncesto son cambiantes, los defensores no sabemos lo que va a ocurrir por cuanto la iniciativa la tiene el ataque, necesitaremos comunicarnos para saber en la situación en la que estamos y obrar en consecuencia. Vamos a analizar diferentes situaciones en las que debemos exigir a nuestros jugadores que hablen comunicando al resto de los defensores la situación producida:

- cada vez que el hombre balón deje de botar acostumbrar a su defensor a que grite **“¡Botó!”**. Tras este aviso los defensores de hombres sin balón aumentarán aún más su presión sobre la línea de pase por cuanto ya no se va a poder producir una penetración a canasta y, por tanto, ya no vamos a tener que saltar a ayudar. El defensor del hombre con balón disminuirá su distancia sobre su par, evitando cometer falta personal, se abrirá de piernas “cerrando” el pie pivote si se ha podido establecer cual es éste, y, con brazos semiflexionados, mantendrá las palmas de ambas manos sobre el balón. Nuestro objetivo es provocar un mal pase que pueda ser interceptado por los defensores de hombres sin balón, hay que concienciar al defensor del hombre con balón que no es él quien debe interceptarlo, si no le hacemos ver esto claramente es bastante probable que éste hombre cometa faltas personales que vuelvan en nuestra contra una situación inicialmente favorable.
- cada vez que el hombre balón efectúe un lanzamiento a canasta, su defensor gritará **“¡Tiro!”** y, automáticamente, todos los defensores gritarán **“¡Rebote!”** para facilitar la concentración en una tarea tan importante como es la del bloqueo del rebote.
- cada vez que un jugador salte a efectuar una ayuda, gritará **“¡Ayuda!”** para hacer saber a sus compañeros que deben, a su vez, ayudar (segundas ayudas).
- cada vez que se produzca un aclarado en el lado fuerte, debemos gritar **“¡Vacío!”** o **“¡Aclarado!”** para que el defensor del hombre con balón reconozca la situación (no olvidemos que está de espaldas a ella) y obre en consecuencia. (Gráfico 9). El jugador que debe avisar esto es el defensor del último hombre en aclarar (en el Gráfico el defensor de 04).

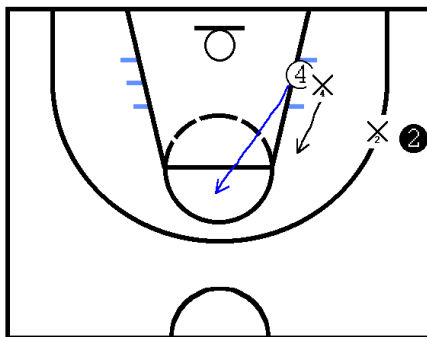


Gráfico 9

- también debemos avisar al defensor de un atacante que juegue en la posición teórica del alero sobre la forma en que está siendo defendido el poste bajo de ese mismo lado. El defensor de este poste avisará al alero de ese lado si está defendiendo por **“¡Delante!”** (en cuyo caso apretará más la defensa dificultando el pase bombeado) o, si, por el contrario, aún no hemos ganado la posición y se encuentra por **“¡Detrás!”** (en cuyo caso no apretará tanto por cuanto si lo hiciera facilitaría:

- a) un pase interior o
- b) penetración, parada y tiro sin que llegue la ayuda al encontrarse por detrás).

- así mismo debemos avisar todos los bloqueos directos y ciegos. Un buen ejemplo es el que se muestra en el ([Gráfico 10](#)). En cuanto el defensor de 04 avisa el **“¡Bloqueo derecha!”** al defensor de 01, éste corrige la posición con lo que obligará al hombre balón a desenvolverse por donde nosotros queremos.

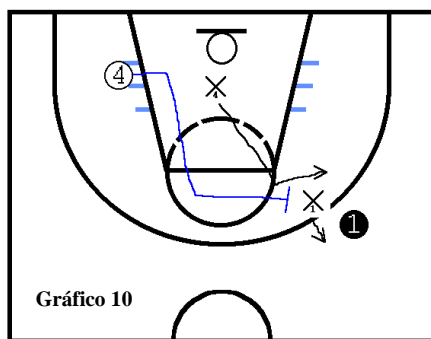
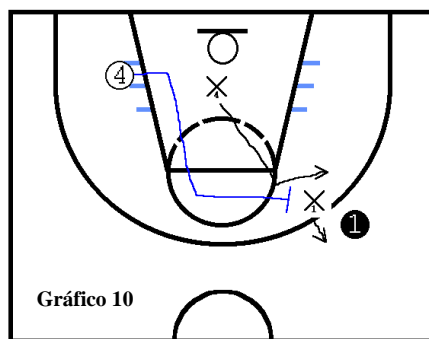


Gráfico 10

- otra situación que tenemos que avisar es la que se produce cuando un hombre, inicialmente colocado en el poste bajo del lado débil, sube al poste alto. Su defensor debe avisar este movimiento para que los defensores de los aleros del lado débil estén pendientes de ayudar ante el posible pase lob por encima de la defensa anticipada que se debe realizar en el poste bajo del lado fuerte.

- también deberemos avisar aquellas situaciones de cambios defensivos tras bloqueos indirectos. Como norma queremos cambios automáticos en los bloqueos en los que intervengan hombres interiores o exteriores entre sí. Las situaciones en las que se puedan producir desajustes defensivos las resolveremos en función de situaciones concretas de últimos segundos de posesión, jugadores “especiales” que tengamos asignados... Por otro lado, en los bloqueos directos entre hombres exteriores e interiores, inicialmente no queremos cambios defensivos, deberemos pasar los bloqueos por detrás o por delante, en función del rival, y el flash defensivo del defensor del que bloquea será cerrando la progresión hacia el fondo (Gráfico 10).

Reflexión: Podemos recibir una canasta, recibiremos muchas, el ataque tiene la iniciativa y nos van a meter muchas canastas; sin problemas hay que aceptarlo, pero cada canasta que ocurra tiene que ser que ocurra dentro de unos criterios, dentro de estas normas y eso será una gran victoria.



SITUACIONES DE 2x1

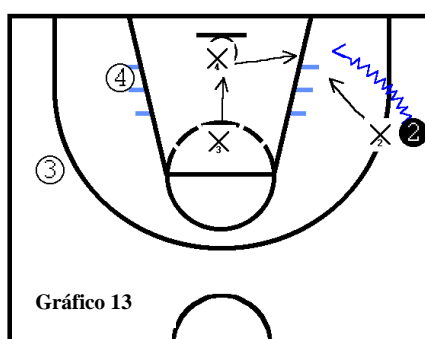
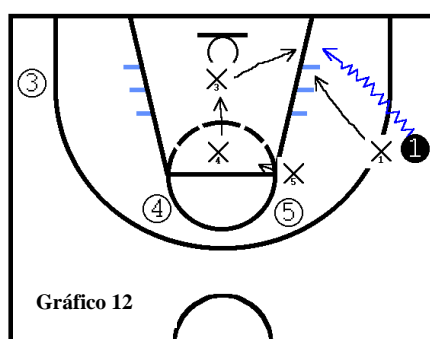
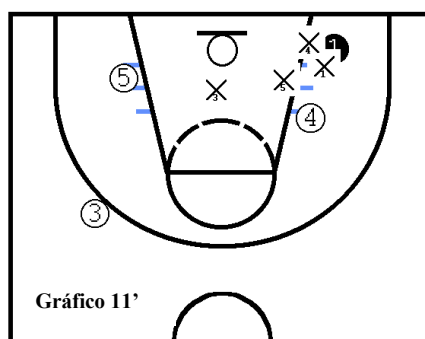
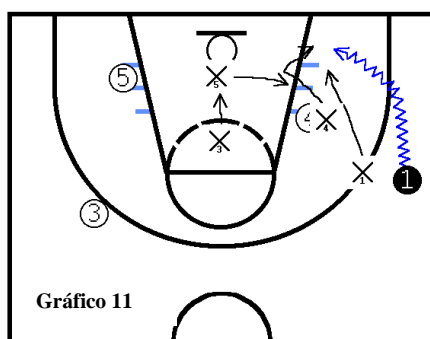
Dentro de nuestra defensa individual vamos a realizar 2x1 sobre el hombre-balón en las siguientes situaciones que vamos a describir advirtiéndole que en algunas de ellas este 2x1 se realiza de forma automática y en otras situación no.

A) Si se produce una penetración a canasta por línea de fondo se producirá un 2x1 sobre el hombre balón de forma automática cuando este hombre llegue a las inmediaciones de la zona. Este 2x1 será realizado por el defensor del hombre balón (que no ha podido cerrar a su par en la línea de fondo) y una ayuda que cerrará el paso por línea de fondo. Esta ayuda puede llegar por parte de uno de estos dos hombres:

- a. si el equipo contrario juega con un poste bajo en el lado del balón, éste 2x1 lo realizará el defensor de dicho poste bajo que debería estar en anticipación. Este hombre deberá contar con la segunda ayuda (hombre que debe coger al poste bajo dejado libre por el defensor al saltar al 2x1) tal y como se muestra en (Gráficos 11).

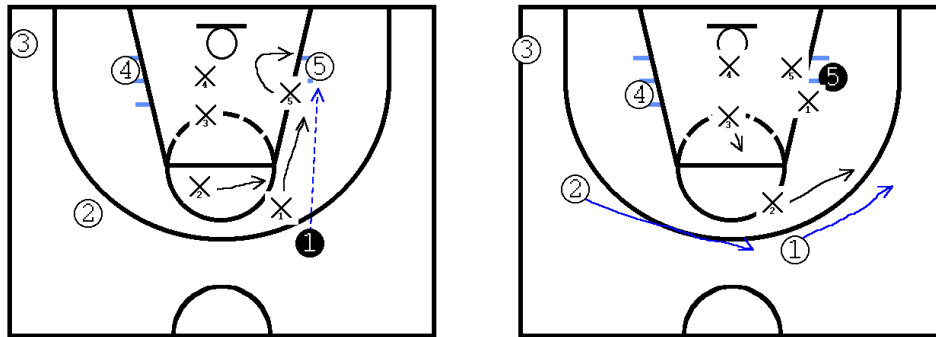
- b. si el equipo contrario juega sin poste bajo en el lado del balón, el defensor que saltará a realizar el 2x1 será el defensor del hombre del lado débil que se encuentre en una posición más

baja, ya sea éste alero (Gráfico 12) o poste (Gráfico 13). En ambos gráficos se muestra quién debe realizar la segunda ayuda.

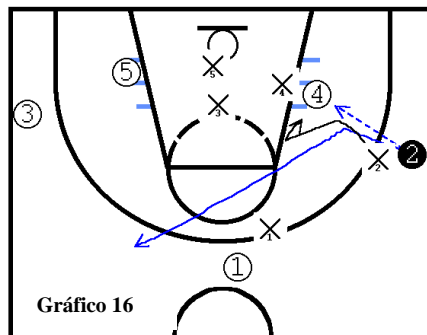


B) Si el balón llega a la posición del poste bajo distinguiremos tres situaciones para diferenciar nuestro comportamiento defensivo.

a. si el balón llega a dicho poste bajo desde la posición teórica del base y no hay ningún otro atacante jugando en la posición del alero del lado fuerte, el defensor del pasador bajará de manera automática a realizar el 2xl, (Gráfico 14). La defensa se ajustará tal y como se muestra en dicho gráfico y si el ataque hiciera llegar a un hombre a la posición teórica del alero en el lado fuerte, le seguiremos presionando mucho la línea de pase y defendiéndole cara a cara para que no pueda recibir, (Gráfico 15).

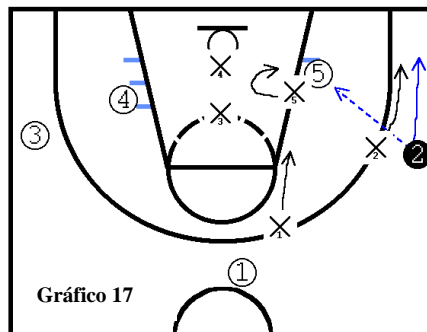


b. si el balón llega a esa posición desde el alero de ese lado y, tras efectuar el pase, dicho atacante corta hacia canasta, su defensor, tras defender el corte, y al llegar a la altura del hombre con balón, saltará al 2x1 tal y como se muestra en el (Gráfico 16), de manera automática.



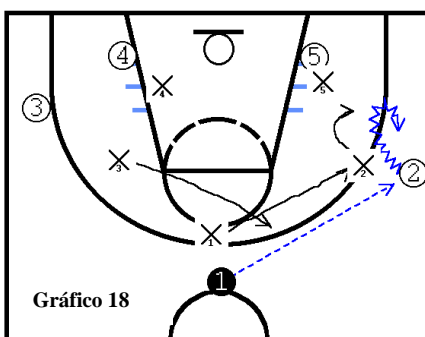
c. si el balón llega a esa posición tras pase del alero que, posteriormente, se queda ocupando posiciones en ese mismo 1/4 de campo, será el defensor del hombre de perímetro que se encuentre en la parte alta de nuestra defensa (posición teórica del base) el que flote pendiente de saltar al 2x1 que, en este caso, no se produce de forma automática y será la discreción de éste hombre quien decida si realizar o no este 2x1; para decidir si llegar a él o no tendrá en cuenta:

- si el hombre que ha recibido el balón hace movimientos que nos hagan pensar que quiere penetrar a canasta jugando un 1xl;
- si el hombre balón echa el balón al suelo. (Gráfico 17).



C) También podemos realizar 2x1 en situaciones de bloqueo directo quedando a discreción de los seleccionadores las ocasiones en que se realice y la rotación que conlleve, en función de las características de los equipos a los que nos enfrentemos (no es igual si lo realizamos frente a equipos que cuenten con buenos interiores o exteriores, por ejemplo...)

D) Por último, una situación especial para situaciones puntuales y que nos puede servir como acicate para aumentar la agresividad sobre el balón es lo que llamaremos “¡Rojo!” y que lo avisará el defensor del jugador que ocupe la posición teórica del base. Es la situación mostrada en el (Gráfico 18) y que consiste en que, cuando recibe el alero, si éste echa el balón al suelo yéndose hacia la banda (o, en el mejor de los casos, realice un reverso) perdiendo de vista el eje de la pista, el defensor del hombre que ha pasado salta al 2x1, importantísimo que trabajemos la recuperación sobre la línea de pase de vuelta al centro por cuanto si ésta se realiza con comodidad, pasaremos de estar en situación de ventaja numérica sobre el balón a estar en desventaja.



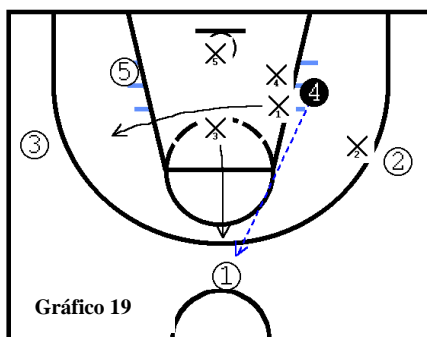
CONSIDERACIONES SOBRE LOS 2x1

1. Cuando el balón llega a la posición del poste bajo mediante dribbling, buscando la penetración, la ayuda nos llegará por la línea de fondo, y será el hombre que salte a esta ayuda el encargado de cerrar el paso por dicha línea de fondo.
2. Cuando el balón llega al poste bajo tras un pase, la ayuda llegará por la parte de arriba y será el defensor del hombre con balón el encargado de cerrar el paso por la línea de fondo. Estas dos primeras diferenciaciones será importante tenerlas claras en la defensa de los hombres interiores cuando jueguen en el poste medio-bajo, pues no será igual si éste juega abierto, de cara al aro (en cuyo caso, si penetra, su defensor le cerrará para que no le gane el centro) a si éste recibe en las inmediaciones de la pintura (en cuyo caso, su defensor cerrará el fondo).
3. Normas a respetar por el hombre que salta a realizar el 2x1:
 - a. sorprender con la ayuda, el defensor no va al 2x1, salta al mismo.
 - b. este salto es agresivo y en la trayectoria de la posible penetración.
 - c. saltar al 2x1 con movimientos de brazos que dificulten los pases de salida, hay ocasiones que un simple roce del balón con el brazo del defensor implica un robo de balón que puede terminar con un fácil contraataque, o, cuando menos, con una mala recepción del contrario o un

fuera de banda en nuestra contra que nos permitirá recomponer nuestra defensa y obligar al ataque a jugar con menos segundos de posesión.

4. ¿La situación de 2x1 la mantenemos hasta que el balón sale del atacante que está siendo sobremarcado, o la deshacemos si éste agota el dribbling?. Lo dejaremos a discreción de los seleccionadores en función de las características del equipo que tengamos en frente y de las situaciones puntuales a las que nos enfrentemos.

5. En cuanto a las recuperaciones defensivas después de haber realizado un 2x1 decir que es muy importante la comunicación entre los defensores a la hora de realizarlas. Independientemente de esto y como norma para nuestra defensa tenemos la siguiente consigna: cuando el balón sale del 2x1, el defensor que realiza la segunda ayuda será quien recupere sobre el hombre que recibe el balón, mientras que el defensor que estuviera por la parte alta del 2x1 será quien coja al hombre libre. (Gráfico 19).



6. Siguiendo con las recuperaciones que no se nos olvide que el objetivo de nuestra defensa es el no permitir canastas fáciles, o de alto porcentaje, por lo que a la hora de recuperar sobre el balón tener cuidado con no echarnos demasiado encima del hombre con balón pues será muy fácil que nos pueda romper con una simple finta o cambio de ritmo. Para evitar esto advertir a nuestros defensores de que la recuperación la realicen a sprint hasta llegar a dos metros del atacante, y, a partir de aquí, mediante pasos cortos que nos posibiliten equilibrar nuestra posición defensiva.

7. Cuando realizamos 2x1 y el ataque no dispone de ningún hombre en la posición de alero del lado fuerte, debemos arriesgar en nuestra defensa, anticipando mucho las líneas de pase, aprovechándonos de la situación de superioridad numérica que se crea de la defensa sobre el ataque en el 1/4 donde está el balón. Toda la defensa saltará a las líneas de pase y el defensor más alejado del balón, se girará hacia éste mirando los ojos del hombre con balón para que le sea más fácil adivinar las intenciones de pase por parte del hombre que es sometido al 2x1.

8. Educar a nuestros jugadores a que no cometan faltas personales sobre el hombre al que sometemos a un 2x1. Nuestra intención no es robar el balón en el 2x1, si no provocar malos pases que nos permitan recuperar la posesión tras un pase defectuoso o interceptado.

Dentro de la defensa individual tendremos dos tipos de defensa:

Defensa en 1: Muy agresiva sobre el hombre balón, buscaremos contactos y separaciones, trabajando fintas de ataque al balón. y si se trata de hombre sin balón defenderemos la línea de pase con la mano.

Defensa en 2: Más conservadora, orientando al hombre balón sin tratar de ir al robo, posición de esperar y importantísimo estar preparado para defender, si se trata del hombre sin balón trabajando en triángulo defensivo.

JUGADOR CON BALÓN.

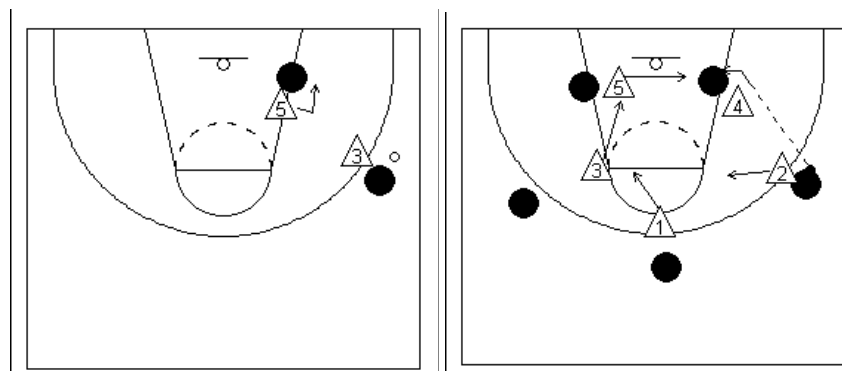
Cuando el jugador con balón este por encima de la línea de Tiros libres, intentaremos llevar el hombre balón hacia los ángulos, mandaremos dar un lado generalmente el contrario a la mano natural de bote del jugador con balón, el jugador flexionado y atento si nos ganan el otro lado recuperaremos el espacio con un paso de caída. Cerraremos siempre el centro de la zona. Después llevaremos hacia los fondos.

Cuando el jugador con balón este por debajo de la línea de Tiros libres, llevaremos al jugador hacia la línea de fondo, para ello el defensor del hombre balón debe de situarse que su hombro este delante del balón. Cerraremos siempre el centro de la zona , pero si el atacante gana el centro el primer paso defiende el espacio y no al hombre, tenemos como mínimo defender dos botes, evitando penetraciones fáciles.

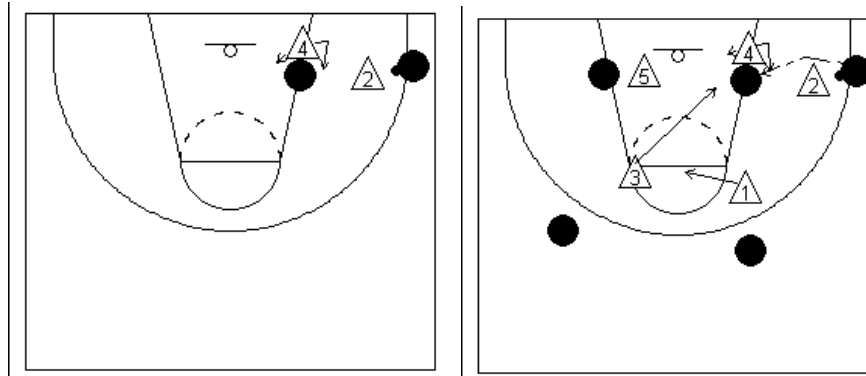
DEFENSA DEL POSTE MEDIO o BAJO SIN BALON.

La defensa del poste bajo la haremos en función del ángulo del pasador. Si está en ángulo de 45º lucharemos el espacio y defenderemos por delante, teniendo a compañeros del lado de ayuda listos. La ayuda la realizaremos con el pivót del lado contrario que ocupara el centro de la zona para evitar los pases bombeados. La segunda ayuda la realizara el alero del lado débil.

En la defensa del poste bajo será muy importante la defensa del pasador, dificultando su visión y que consiga un buen ángulo de pase. Defenderemos al hombre con balón en esta situación en uno, incluso en determinados momentos en súper uno.



Si el balón esta en línea de fondo defenderemos en tres cuartos, tapando línea de fondo. Como el alero busca que vaya hacia el fondo cubre más el posible pase por el centro. El posible Trap o ayudas las trabajaremos tanto desde la posición de alero del lado débil como desde la posición de base.



Si está por encima de la línea de tiros libres, defenderemos el espacio que el atacante quiere ocupar, en línea de pase, evitando que reciba el balón en zona de alto porcentaje de tiro.

DEFENSA DEL POSTE MEDIO o BAJO CON BALON.

Si reciben al poste bajo con su defensor detrás, primero paramos con el antebrazo, cerramos la línea de fondo, concediéndole que siempre vayan hacia al centro donde tienen mas interferencias.

- Cuando inicia la acción de ataque el defensor debe de chocar con el pecho y separar. Cuando el balón esta dentro defendemos en uno.
- Los jugadores exteriores del lado fuerte realizaran fintas defensivas para retrasar y dificultar la acción del atacante.
- El jugador de cabecera o el alero del lado débil, nada más eche el balón al suelo vendrá a realizar el Trap 2x1. Antes deben de estar en línea de pase solo van cuando bote.
- Si el atacante gana el centro su defensor va a defender el espacio, así dificultamos la finalización y podemos recuperar de nuevo en caso de pivote dorsal hacía la línea de fondo. Después de ganar el espacio nos tenemos que hacer grandes, sin saltar ni cometer faltas tontas. Puntearemos el tiro y bloquearemos el rebote.

LINEAS DE PASE.

En todo el campo defenderemos con una mano en la línea de pase.

En nuestro campo de defensa defenderemos con el brazo en la línea de pase, cuando agoten el dribling pasaríamos a una defensa con el cuerpo en línea de pase para desarrollar una defensa agresiva.

Cuando agoten dribling pasaremos de una defensa en dos a una defensa en uno. Y la presión del balón pasara de una defensa en uno a súper uno.

Será muy importante la comunicación en defensa avisando cuando se agota el dribling.

DEFENSA DE LOS CORTES.

Intentaremos parar el corte a través de un body-check de cara al atacante cortando su penetración poniendo una mano en línea de pase antes de entrar en la zona.

No permitimos que ningún corte se realice por delante del defensor.

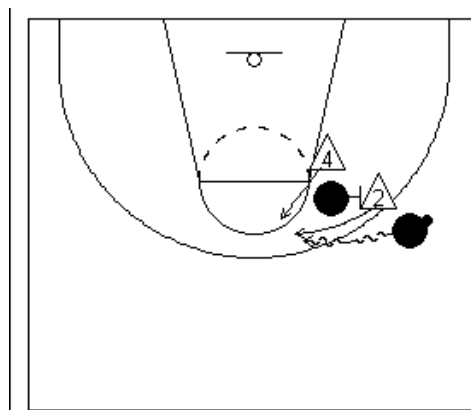
DEFENSA DE LOS BLOQUEOS DIRECTOS.

BLOQUEO DIRECTO LATERAL

Jugador tirador: el defensor 4 realizará flash de dos pasos defensivos verticales para evitar un tiro de 3. Recuperando rápidamente su posición defensiva sobre 4. El defensor 2 pasaría el bloqueo por delante.

Jugador penetrador: el defensor 4 realizará flash, mediante un paso vertical. Recuperando rápidamente su posición defensiva sobre 4. El defensor 2 pasara el bloqueo por delante. El defensor 2 defenderá sobre su par en posición 1 y antes de recibir el bloqueo pasa a 2, para tener más espacio para pasar por delante.

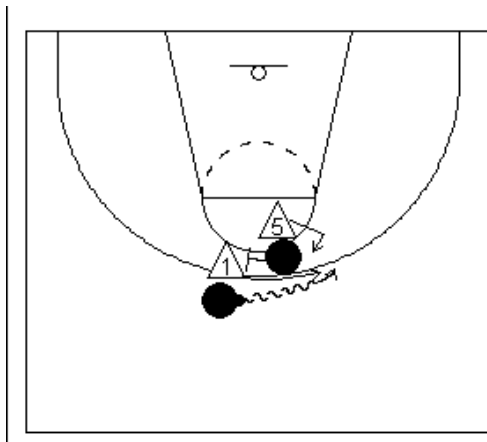
Por la categoría en la que estamos como no hay grandes tiradores les diremos a nuestros jugadores que utilicen la opción del jugador penetrador como norma a no ser que en algún partido un jugador nos haga daño con el tiro tras bloqueo, entonces utilizaremos la del jugador tirador e incluso prepararemos el realizar Trap después del bloqueo directo.



BLOQUEO DIRECTO CENTRAL.

Base tirador: el defensor 5 realizará flash con ángulo de uve para evitar un tiro de 3. Recuperando rápidamente su posición defensiva sobre 5. El defensor 1 pasaría el bloqueo por delante.

Base mal tirador: 5 realizará flash en ángulo de V para evitar la penetración. Recuperando rápidamente su posición defensiva sobre 4. El defensor 1 puede elegir si pasar por delante o por detrás.



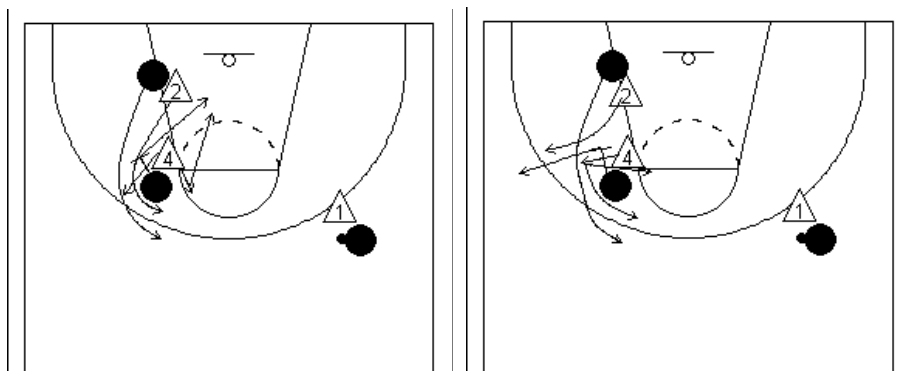
DEFENSA DE LOS BLOQUEOS INDIRECTOS.

BLOQUEO INDIRECTO VERTICAL

Cuando se produzca un bloqueo indirecto, el jugador que marca a el hombre balón le marcara estrechamente para dificultar lo máximo posible el pase. Intentaremos llevarle hacia el lado donde se realiza el bloqueo, para dificultar el pase e incluso el defensor del hombre con balón puede hacer las ayudas a las penetraciones.

Intentaremos que el bloqueo no se haga en la línea de tiros libres, sacando hacia fuera al jugador que quiere recibir.

En bloqueos indirectos no haremos cambios, intentaremos parar la salida del jugador con body-chek para que le de tiempo al jugador que recibe el bloqueo a continuar y salir marcando a su par. Si el pívot continua hacia dentro nunca haremos cambios. La única opción de realizar cambios será cuando el pívot se abra hacia fuera y sea un buen tirador, para evitar la opción del tiro.



El defensor debe de intentar que el atacante no contacte con el para que no consiga ganar espacio. El defensor cuando persigue debe de intentar salir empujando con el antebrazo para que no pueda rizar sobre el bloqueo y reciba lejos de la zona óptima.

BLOQUEO INDIRECTO HORIZONTAL.

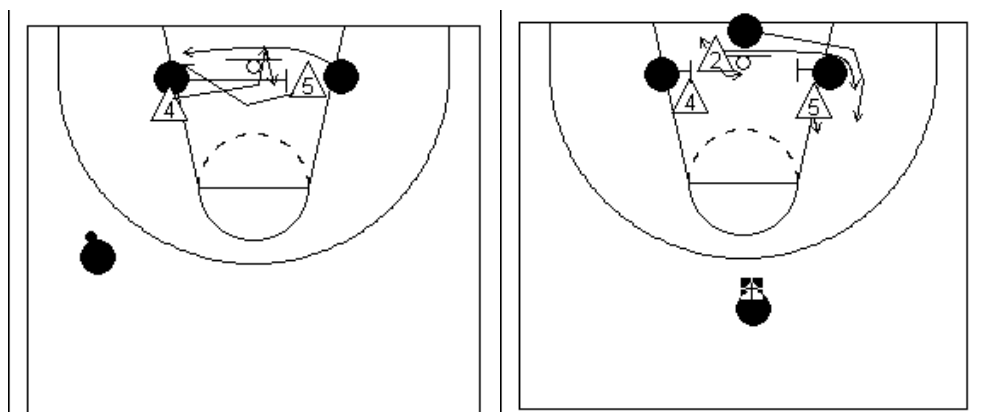
No debemos dejar pensar nunca al jugador con balón, no defenderemos nunca de espaldas al hombre con balón.

En bloqueos indirectos no haremos cambios, intentaremos parar la salida del jugador que va hacia el balón con body-chek para que le de tiempo al jugador que recibe el bloqueo a continuar y salir marcando a su par.

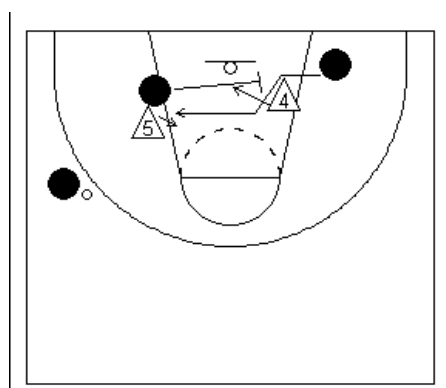
Si es con doble bloqueo horizontal defenderemos en $\frac{3}{4}$ para evitar que salga por un lado y por el otro lado evitaremos el bloqueo saliendo por detrás.

Si riza muy cerrado cambiamos.

Si riza abierto flash del pívot y perseguimos



Como excepción a todo esto intentare incluir una norma que si los bloqueos indirectos se realizan en los 10 últimos segundos de posesión, realizaremos cambios siempre, ya que con nuestra defensa al poste bajo de intentar buscar los 2x1 las situaciones de desventaja las podremos solucionar con bastante eficiencia.



REBOTE DEFENSIVO.

Todos los jugadores van al rebote bloqueando al atacante más cercano, debido a los dos contra uno que realizaremos al poste bajo el bloqueo es fundamental, ya que después de un tiro todo el mundo tendrá que bloquear a su jugador más cercano. El jugador que realiza la segunda ayuda tendrá que bloquear generalmente al jugador más cercano al aro o al jugador que busca el rebote, mientras que el jugador libre del 2x1 luchara el rebote.

BALANCE DEFENSIVO.

Es necesario tener una buena selección de tiro en ataque para tener mejores tiros, rebotear mejor en ataque y organizar el balance defensivo.

Cargaremos el rebote ofensivo para así también ralentizar la salida del balón del equipo contrario.

El pívot que este al lado del balón retrasara el pase de salida, a su vez defenderemos la salida con pase largo directo a medio campo. En estos dos pases no nos intentaremos anticipar sino que los defenderemos.

Defenderemos las líneas de pase con una mano para evitar que nos superen con una puerta atrás.

El pívot no subirá con su par, se colocara a la altura de la línea de tres de campo defensivo para así poder realizar las ayudas necesarias. Este pívot es el que se queda presionando el primer pívot evita la llegada del primer trailer.

Presión al lado fuerte para evitar tiros cómodos llegando y el posible pase interior fácil.

LLEGADA DE LOS TRAILERS:

Intentaremos Defender antes de la línea de tres, contactando con el con body-check y evitando que nos corte por delante.

Si no contactamos antes no defenderemos al hombre, sino el espacio que quieren ocupar, nos situaremos en el espacio del poste intermedio.

CONSTRUCCIÓN DE LA DEFENSA INDIVIDUAL

Es por todos conocido que la defensa individual en Baloncesto es fundamentalmente la defensa básica (sobre ella se suele apoyar el juego defensivo), podríamos decir que es la madre de todas las demás defensas, es la llave que nos guía a practicar otras variantes y recursos defensivos, generalmente si se tienen buenos fundamentos y conceptos de la defensa hombre a hombre, estamos mejor preparados para acometer otras defensas.

Indudablemente para llevar a cabo esta defensa debemos tener clara una FILOSOFÍA, en ella se hace indispensable tener en cuenta unos objetivos y unos conceptos a aplicar, que tanto entrenador como jugadores siempre deberán tener en mente:

1.-Objetivos

Podríamos marcarnos múltiples objetivos para nuestra defensa, no obstante insistiríamos en:

- No intentar robar balones, es mejor propiciar errores.
- No sobrepasar el cupo de faltas de cada periodo (reducimos los tiros libres).
- Provocar el mayor número posible de pérdidas al contrario.
- No hacer faltas al tirador (concedemos tiros adicionales).
- Evitar los segundos tiros (rebotes ofensivos), es decir controlar nuestro tablero. Esto nos permitirá tener más posesiones y marcar el "tempus de juego".
- Evitar que el contrario meta balones interiores (alejar el balón de la zona).
- Tratar de bajar el porcentaje de tiro del equipo contrario (menor del 50%) y que no pase de 80 puntos de media por partido.

2.-Conceptos a aplicar en nuestra defensa

- Presionar al hombre con balón (agobiarlo y no dejarlo pensar).
- Contestar los pases saltando hacia el balón.
- Tener claro la diferencia en la defensa según estemos en el lado fuerte o en el lado débil.
- Que el balón no se pueda invertir (que no salga de las bandas).
- No permitir los cortes (body-check).
- Triángulos balón-yo-mi hombre.
- Trap y rotación en el poste bajo.
- Evitar las penetraciones a canasta.
- Cerrar el rebote defensivo.
- Defender fuerte a base de piernas el 1x1.

Dada la importancia que para el baloncesto tiene este tipo de defensa, es indudable que debemos tener en cuenta una serie de ASPECTOS a considerar para llevarla a la práctica:

1.-Predisposición psicológica

- Deseo, voluntad, ganas, CONFIANZA, DETERMINACIÓN.
- Estar alerta, atentos, intuición, CONCENTRACIÓN.
- Iniciativa, tensión, AGRESIVIDAD.
- Humildad, espíritu de sacrificio, MENTALIDAD COLECTIVA.

2.-Predisposición física

- EQUILIBRIO del cuerpo.

- Trabajo de piernas y brazos (DISTANCIAS DEFENSIVAS).
- Visión marginal, HABLAR EN DEFENSA (comunicación).

3.-Conocimiento de la situación

- Conocer nuestras habilidades y capacidades defensivas.
- Conocer las habilidades y capacidades ofensivas de los rivales.
- Tener claros los conceptos defensivos en función de nuestra posición de juego y del lugar que ocupemos en el campo en un momento dado.
- Saber aplicar nuestra defensa en función de la táctica y estrategia.

4.-Situaciones defensivas

a) Defensa en el perímetro (hombres exteriores)

Si el atacante tiene el balón:

- Como norma general no lo dejaremos pensar, intentaremos que cometa errores y que haga aquello que no quiere hacer.
- Hasta que agote el bote le defenderemos sin contactos, será básico saber establecer la distancia defensiva adecuada (aproximadamente un brazo), estar en posición básica, tener las espaldas perpendiculares a canasta, no intentaremos robar balones ya que perderemos la posición defensiva fácilmente, pondremos los pies en línea con el balón y nos moveremos con los desplazamientos defensivos que sean más adecuados (pasos de esgrima, pasos de boxeador o pasos de caída), trataremos de evitar las penetraciones e intentaremos llevar al driblador a las bandas y esquinas.
- Cuando agota el bote, nos pegaremos a él como lapas (acortaremos las distancias a lo mínimo) y moveremos los brazos en forma de aspa cerrando todas las líneas de pase posibles.

Si el atacante no tiene el balón:

- Como norma general hasta que el hombre que tenga el balón no agote el bote formaremos un triángulo entre el atacante con balón, el defensor y el atacante sin balón. Cuando se agote el bote, acortaremos la distancia con el atacante (defensa anticipada del receptor).

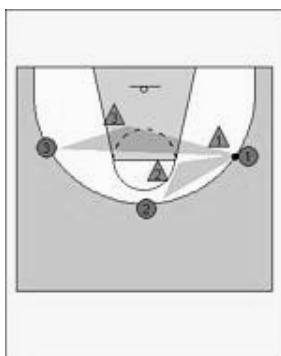


Grafico 1

En esta defensa cortaremos las líneas de pase, cuánto más fácil y cerca sea el pase lógico estableceremos menos distancia entre el atacante y el defensor, si el pase es más lejano aumentaríamos la distancia (primer y segundo ángulo de pase (Gráfico1)).

b) Defensa de los postes (Hombres interiores)

-Como norma general intentaremos que el pivot no reciba el balón y si lo hace que sea lo más alejado posible de canasta.

En el poste alto: Por detrás, inmediatamente que haya posibilidad de pase, defenderemos en 3/4 anticipando mano y brazo según la posición del balón, si recibe paso atrás y establecemos la distancia defensiva.

El cambio de anticipación defensiva cuando el balón cambia de lado lo haremos por detrás. Si se tiene establecida una forma de ayuda defensiva lo podemos defender también totalmente por delante.

En el poste medio: En 3/4 (45º), brazo y mano por delante variando la posición de sobremarcaje por un lado u otro según la situación del atacante exterior con balón, más arriba o abajo del poste medio.

En el poste bajo: Por delante, especialmente cuando el balón esté en la esquina. (Gráfico2)

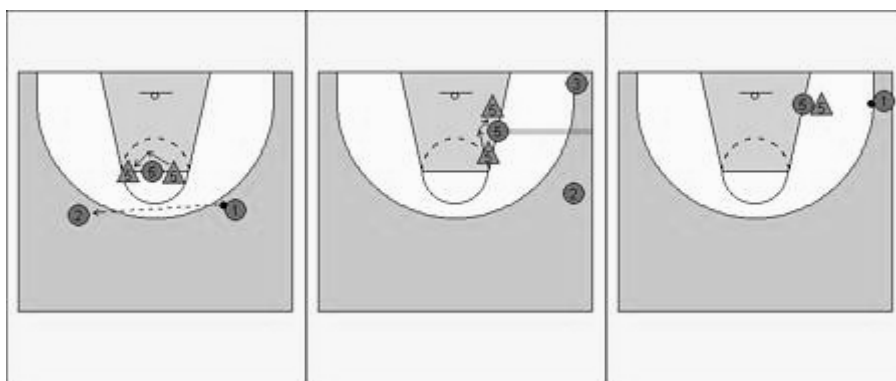


Grafico 2

Corte por arriba en el lado fuerte: Body-cheek interceptando con el cuerpo el paso del cortador y anticipación por delante, obligándolo a rodear.

Corte desde el lado débil: Nos colocaremos en posición de ayuda, body-cheek, defensa por delante, si recibe paso atrás y damos distancia adecuada.

c) Línea de fondo

Es sagrada, hay que protegerla siempre, (aunque sea con un sistema intencionado de ayudas y traps). El defensor cerrará el paso al atacante con un paso de caída o pivote sobre el pié más atrasado, se interpondrá el cuerpo para sacar una falta de ataque. (Gráfico3).

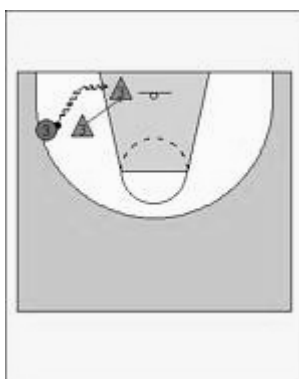


Grafico 3

d) Defensa de la puerta-atrás

Pivotaremos de cara al balón y defenderemos por delante, tactando por detrás nuestra al atacante. Nuestros compañeros en posición de ayuda estarán atentos por si fuese necesario, se tendrá que tener establecida algún tipo de rotación defensiva. (Gráfico4)



Grafico 4

e) Ayudas y recuperaciones

Cuando un atacante encare la canasta con ventaja sobre un compañero el defensor más próximo a su trayectoria debe estar preparado para ayudar (Situándose en el ángulo de pase adecuado), luego recuperará a su hombre (1ª AYUDA), (Gráfico5).



Grafico 5

Lo ideal sería no necesitar ayuda, pero surgen muchas situaciones en las que además de esta 1ª ayuda, hay que hacer otra 2ª AYUDA relevando y reemplazando al compañero que ha ido a hacer la 1ª ayuda, debemos tener establecida la rotación defensiva y la posterior recuperación (se puede hacer de muchas formas diferentes y todas válidas), (Gráfico6).



Grafico 6

f) Defensa de los bloqueos

Como norma general intentaremos no caer en ellos, para este aspecto la comunicación defensiva colectiva será fundamental.

Bloqueos directos: para defenderlos podemos utilizar diferentes formas, dependerá de cada entrenador usar una u otra según su conveniencia.

Al oír el aviso de nuestro compañero, anticiparemos lado y pierna por el lado del bloqueo y evitaremos caer en él. Esta forma sería la ideal para defender el bloqueo directo pero no siempre es posible, a veces el defensor se queda pinchado en el bloqueo. (Gráfico7).

Pasar por encima

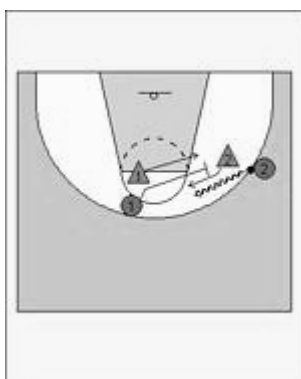


Grafico 7

Flash defensivo (Cucu)

El compañero que defiende al jugador atacante que va a hacer el bloqueo, sin dejar de tener contacto con su defendido, hace una ayuda defensiva de forma perpendicular a la trayectoria del atacante, así se le obliga a rodear y damos espacio y tiempo para que nuestro compañero pueda pasar y defender a su hombre, recuperando después a nuestro atacante defendiéndole anticipadamente. Esta manera de defender el bloqueo directo requiere una gran sincronización y comunicación defensiva. (Gráfico8)

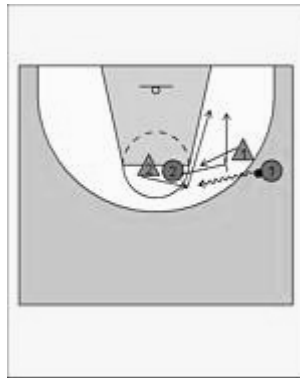


Grafico 8

Cambios automáticos

Haremos cambios defensivos cada vez que se produzca un bloqueo directo, esta forma puede tener el inconveniente de los desajustes defensivos (defensor bajo-atacante alto y viceversa) y que falle la sincronización en el momento del cambio. (Gráfico9).

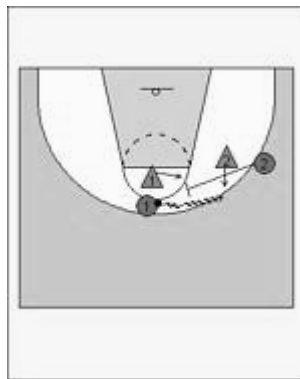
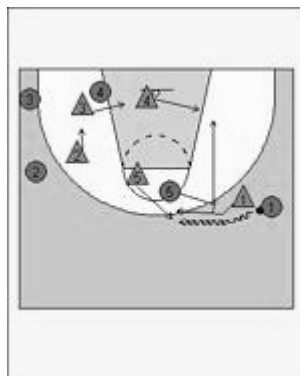


Grafico 9

Trap en el bloqueo directo y rotación defensiva

Hacemos un trap (2x1) al jugador que recibe el bloqueo, los demás compañeros hacen una rotación defensiva, con esta defensa se fomenta el espíritu colectivo y la concentración defensiva, ni que decir tiene que hacer adecuadamente el trap, la rotación y las recuperaciones posteriores será esencial. (Gráfico10).

Grafico 10



g) Bloqueos indirectos

Como norma general intentaremos no caer en ellos, por supuesto que la comunicación en defensa será primordial. Pero como en ocasiones caeremos en ellos, hay que intentar que el rival no coja ventaja, para ello dejaremos pasillo a nuestro compañero para pasar (nunca de cuarto hombre) o haremos cambios defensivos cuando la situación lo aconseje, especialmente entre pivots o jugadores de perímetro.

En la defensa de los bloqueos indirectos se dan muchas situaciones diferentes, veamos la forma de defender las más usuales:

Pasar por encima

Se trata de no caer en el bloqueo ante el aviso de "bloqueo" por el compañero, al ver venir al bloqueador anticiparemos el brazo y la pierna de la dirección que tome el atacante y pasaremos por encima del bloqueador. (Gráfico11).

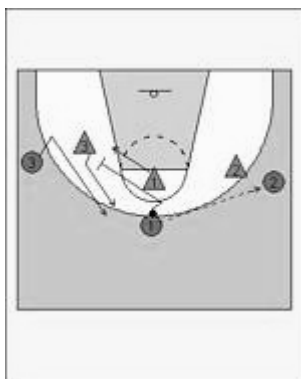


Grafico 11

Paso de tercer hombre

Cuando 1 pasa a 2 y va bloquear al defensor de 3, el defensor de 3 debe pedir "paso" y el defensor de 1 debe dejar espacio para que pase su compañero de tercer hombre (nunca de cuarto).(Gráfico12).

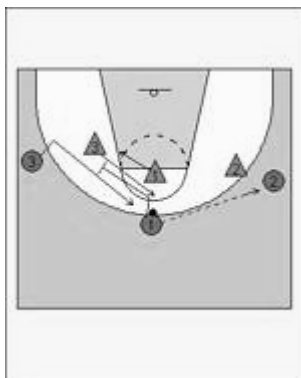


Grafico 12

Cambios automáticos

Generalmente se usan cuando se hacen entre pivots, aunque también se pueden hacer entre jugadores de perímetro (si bien en este caso lo más usual es el paso de tercer hombre), lo que debemos de evitar es hacerlos en caso de bloqueos entre bases y pivots ya que se produce una situación de desajuste defensivo (miss-match). En el momento de producirse el bloqueo los defensores cambian su asignación defensiva (Gráfico13).

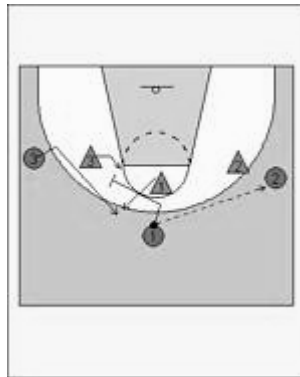


Grafico 13

Estas son las formas típicas de defender las situaciones de bloqueos indirectos, pero dado que existen múltiples situaciones ofensivas en las que aparecen, en cada caso nos plantearemos unos objetivos y estrategia defensiva.

Esta estrategia irá en consonancia con el estilo y la táctica defensiva que queramos inculcar.

Veamos un ejemplo muy conocido, durante muchos años ha estado de moda y aún es un movimiento muy eficaz, el Corte de UCLA.

Defensa del Corte UCLA

En esta defensa se hace muy importante hablar, ser agresivos y anticiparnos. Intervienen en ella por lo general un base, un alero y un pivot. (Gráficos 14,15 y 16).

El defensor de 1 pasa por el lado del balón. Lo hace así porque ha tenido que contestar el pase de 1 a 2 (saltar hacia el balón). Gráfico 14.

Si 1 corta por el lado del balón su defensor le anticipa. Si lo hace lejos del balón el defensor de 4 realiza body-check para que su compañero lo pueda tomar. (Gráfico15).

Cuando el alero pasa al pívot después va a bloquear al base que sale al exterior, este bloqueo lo defenderemos pasando de tercer hombre. El defensor del pasador es responsable de las puertas-atrás. (Gráfico16).

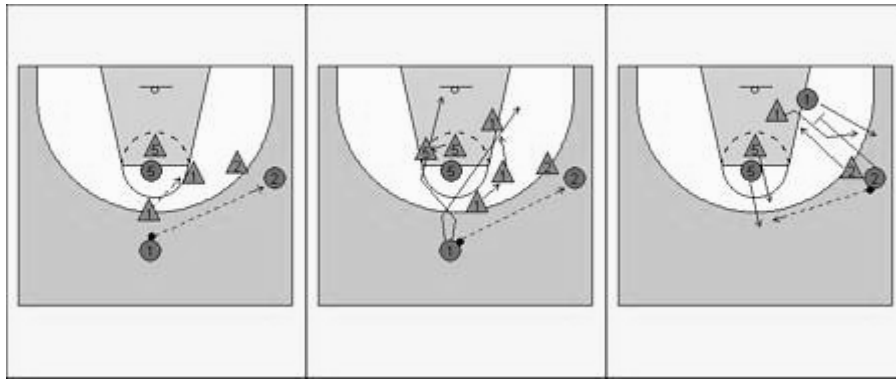


Grafico 14

Grafico 15

Grafico 16

h) Bloqueo del rebote.

Cuando se produzca un tiro a canasta los defensores nunca deben ser cabezas giratorias, deben cerrar y bloquear a su atacante (Sellar).

Contactaremos con nuestro brazo al atacante, daremos nuestras espaldas a su trayectoria y tictaremos por detrás nuestro a su cuerpo. Esperando dicho contacto abriendo piernas y codos, con una buena base de sustentación (que no perdamos nuestra posición), tras esto iremos a por el rebote. (Gráfico17).



Grafico 17

i) Defensa de los cortes.

La norma general será la anticipación y el colocarnos por delante del defensor con todo el cuerpo, o al menos en 3/4.

La defensa debe estar viendo el balón el 90 % del tiempo, por lo tanto una vez que se inicie el corte debemos dar la espalda al atacante y la cara al balón. Podríamos distinguir tres fases en esta defensa.

- 1.-Situación adecuada en ángulo de pase defensivo.
- 2.-Evitar con el cuerpo el avance del rival (BODY-CHECK).
- 3.-Anticipación, defensa con todo el cuerpo por delante o al menos en 3/4 una vez iniciado el corte. (Gráfico18).

Hay que tener especial cuidado cuando los cortes son desde el lado débil del ataque. (Gráfico19).

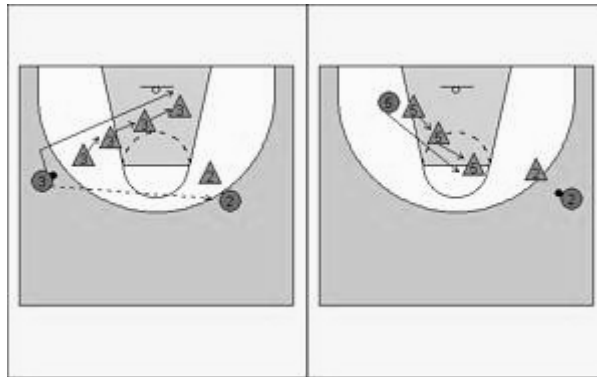


Grafico 18

Grafico 19

j) Traps y rotaciones defensivas

En la actualidad cada vez son más frecuentes las situaciones de traps defensivos (2x1) y rotación, en la línea de ser agresivos y de no dejar pensar y también conociendo la calidad de ciertos jugadores que son difícilísimos de defender 1c1, se recurre en muchísimas ocasiones a esta modalidad ofensiva. Son muchas las posiciones y situaciones en que podemos llevarlas a cabo, cuando explicábamos la defensa del bloqueo directo pusimos un ejemplo, ahora veamos el ejemplo del trap en el poste bajo al pívot.

Trap al pívot: Generalmente se le suele hacer a un pívot fuerte y poderoso, queremos someterlo a una fuerte presión cuando esté situado en el poste bajo. Trataremos de negar la inversión del balón cuando esté en dicha posición, presionaremos al balón con un trap (2x1) para que no salga de ahí, y si lo hace que sea lejos del aro y a dónde nosotros queramos.

Antes de hacer el trap estudiaremos el momento de hacerlo, generalmente se presentan dos opciones: 1) cuando el pívot reciba el balón y 2) cuando una vez recibido inicia un movimiento. Esta cuestión deberá decidirla el equipo técnico según su conveniencia táctica.

El siguiente paso será la de como y desde dónde haremos el trap, hay diversas opciones, personalmente me gusta hacerlos desde el lado débil (base, ala o pívot), (Gráficos 20, 21 y 22). No me gusta hacerlo desde el defensor del pasador al pívot (si bien es otra posibilidad).

El trap debe ser agresivo, controlando con el pecho al atacante para que no se pueda girar, tirar o pasar.

Además del trap tenemos que establecer la rotación defensiva que más nos convenga, siempre con la norma que se queda más libre el jugador atacante más alejado del balón y que preferimos un tiro exterior a uno bajo aro.



Grafico20(trap desde el base)



Grafico21(desde el alero)

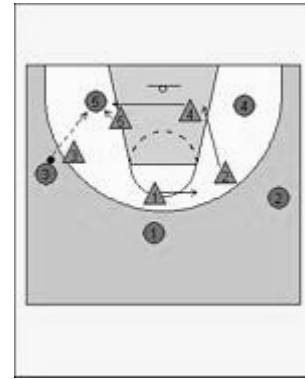


Grafico22(desde el pivot)

Pero aún no hemos terminado nuestra defensa nos queda una parte esencial, la recuperación posterior cuando el balón sale doblado de las manos del pivot. También la podemos hacer de varias formas distintas en función del equipo rival y de nuestro propio equipo. La norma general será que cuando el jugador exterior recibe el balón,"el defensor más cercano lo toma", los otros dos exteriores cogen cada uno al más cercano de la nueva posición que tenga el balón. (Gráfico23).

Lo que si es conveniente es no ir precipitados a defender al jugador que recibe, ya que con una simple finta nos sobrepasaría con suma facilidad.

En todos los casos se corre algún peligro, pero preferimos esta defensa de riesgo a dejar jugar al pivot-estrella atacante uno contra uno bajo aro.

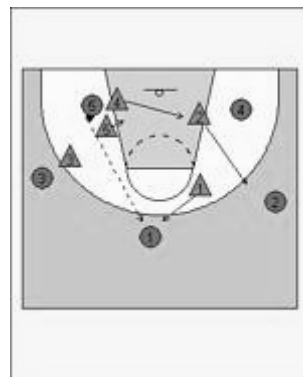


Grafico 23 (recuperación tras el trap)

k) Saltar hacia el balón

A cada pase del equipo atacante la defensa debe reaccionar con una nueva posición defensiva (Gráficos24 y 25). Esta contestación defensiva se debe hacer saltando hacia el balón, mientras tanto el defensor del pasador debe interponerse al máximo en la línea de pase.

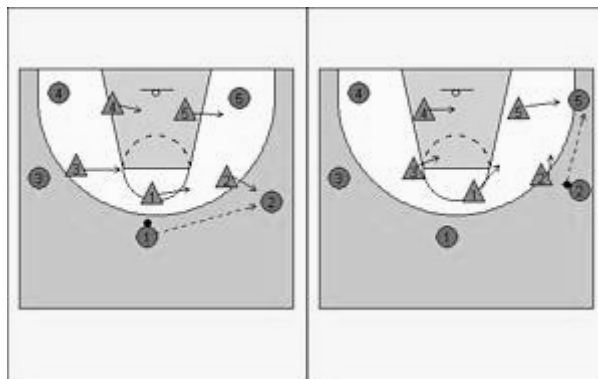


Grafico 24

Grafico 25

I) Defensas en inferioridad

Se dan siempre que el número de defensores sea menor al de atacantes; 2c1, 3c2, 4c3, 5c4, etc.

Las situaciones más usuales son las de 2c1 y 3c2 que son las que analizaremos. La norma general defensiva será la de retrasar el ataque para dar tiempo a que lleguen nuestros compañeros que se han quedado rezagados en el balance defensivo.

Dos contra uno

Cogeremos como referencia la línea imaginaria que divide al campo en dos mitades de canasta a canasta perpendicularmente.

Fintaremos salir a un lado recuperando rápidamente la posición (fintas defensivas), no nos decantaremos por ningún atacante hasta llegar bajo canasta y trataremos de retrasar al máximo la acción ofensiva del rival. (Gráfico26).

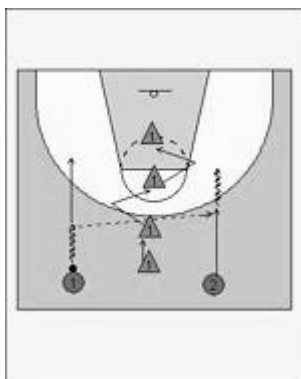


Grafico 26

Tres contra dos:

Defenderemos en tándem, los dos defensores en línea perpendicular a canasta, el más alto arriba a la altura del tiro libre y el más bajo detrás del aro. Cuando el balón pasa al alero, el de abajo sale y el otro le reemplaza, continuamos defendiendo haciendo relevos. Si el pase va de esquina a esquina los dos defensores se trasladan horizontalmente. El objetivo sigue siendo el mismo, retrasar el ataque del contrario. (Gráfico27).

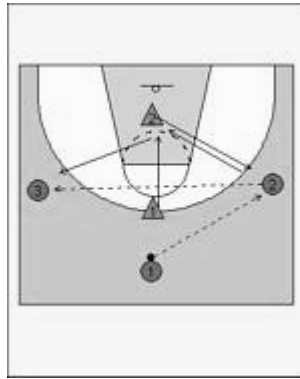


Grafico 27

En este trabajo defensivo la movilidad y agilidad de los desplazamientos será de una importancia máxima y la comunicación entre los defensores debe ser total

m) Balance defensivo

El balance defensivo es un aspecto de la defensa que no debemos de descuidar, no se trata de decir a los jugadores que hay que bajar rápido a defender, se trata además de organizar dicho balance. Para ello será primordial tener fijados los hombres que van al rebote en cada tiro y los encargados del balance en la 1ª opción defensiva (está claro que al final aunque algo más retrasados deben bajar los cinco), también hay que fijar quién debe de obstaculizar el primer pase de contraataque y como ocuparemos las calles en el balance defensivo, además fijaremos la forma de defender en inferioridad según la oleada del contraataque y cómo debemos de ayudar a los compañeros rezagados para retrasar el ataque de manera que defendamos cinco contra cinco en estático.

Para llevar a cabo todo ello, debemos de trabajar con ejercicios de balance defensivo que reflejen situaciones reales de juego, balance tras un rebote, tras un robo de balón, etc.

Dejamos para cada entrenador la estrategia más adecuada según el equipo de qué disponga.



ESTUDIO DE LOS FUNDAMENTOS DEFENSIVOS EN CATEGORÍAS DE FORMACIÓN.

1.- JUSTIFICACIÓN.

Cuando el niño está jugando nunca se defiende, siempre ataca. Y es en el ataque cuando aprende a defender el balón, cuando se lo pretenden arrebatar. Es por esta razón que hay que enseñar a nivel de mini basket (8 a 11 años), que la defensa nace del ataque y los conceptos principales a transmitir en estas edades son:

- Si estás en posesión del balón, intenta que no te lo quiten.
- Si te lo quitan, intenta recuperarlo.
- Si defiendes sobre un jugador sin balón, intenta que no reciba con facilidad.

En una progresión para la enseñanza de la defensa en el mini basket (a partir de 8 a 9 años), se parte del concepto de defensa del balón (proteger el balón) para pasar por la defensa libre (como se quiera) llegar a la defensa frontal (estando delante del atacante , tanto si tiene el balón como no, y atacarlo para ponerle en dificultad), para llegar a la defensa delante del balón y a la defensa de anticipación sobre el jugador que no está en posesión del balón (10-11 años).

Los principios fundamentales de la defensa en mini basket son:

- 1) Intentar recuperar el balón.
- 2) Evitar que el rival avance con facilidad hacia nuestra canasta.
- 3) Proteger la canasta y las zonas más cercanas de tiro.

En baloncesto, en relación a los objetivos que queremos conseguir, el sistema defensivo puede construirse con distintos tipos de defensa:

- a) Defensa individual.
- b) Defensa en zona.
- c) Defensa mixta.

A mi criterio es mejor la defensa individual porque:

Defender en individual es un “desafío personal”, debe saber siempre donde está el adversario.

Debe impedir las acciones del ataque:

1. intentando robar el balón.
2. interceptarlo en un pase.
3. conduciendo al atacante hacia donde nosotros queramos.
4. intentando que no pase o reciba con facilidad.
5. intentando que no tire a canasta con facilidad.

Es muy importante que el **marcaje sea activo** para no ir a remolque de las acciones del atacante.

2.- MEDIOS TÉCNICO-TÁCTICOS.

Basándome en Pintor (1987) los medios de defensa, tanto individuales como colectivos básicos, son:

MEDIOS	INDIVIDUALES	COLECTIVOS BASICOS	COLECTIVOS COMPLEJOS
DEFENSA	<p>CONTRA JUGADOR CON BALÓN:</p> <p>CONTRA BOTE CONTRA PASE CONTRA TIRO CONTRA FINTA</p> <p>CONTRA JUGADOR SIN BALÓN:</p> <p>EXTERIORES INTERIORES</p> <p>COMUNES:</p> <p>POSICIÓN POSTURA REBOTE DESPLAZAMIENTO FINTAS</p>	<p>CONTRA PASE Y DESPLAZAMIENTO</p> <p>CONTRA ACLARADO</p> <p>CONTRA FIJACIÓN</p> <p>CONTRA BLOQUEOS</p> <p>2X1</p> <p>AYUDA Y RECUPERACIÓN</p> <p>CAMBIO DEFENSIVO</p>	<p>TRANSICIÓN ATAQUE-DEFENSA</p> <p>DEFENSA-CONTRAATAQUE</p> <p>TRANSICIÓN DEFENSA A CONTRAATAQUE A DEFENSA POSICIÓN</p> <p>DEFENSA POSICIONAL</p> <p>TRANSICIÓN DEFENSA-ATAQUE</p>

También, basándome en Cárdenas y Pintor, se puede realizar una distribución temporal de los Medios Tácticos Colectivos Complejos teniendo en cuenta la edad, a saber:

EDADES	9 A 10 AÑOS	11 A 12 AÑOS	13- 14 AÑOS	15-16 AÑOS
MTCCs DEFENSA	DEFENSA INDIVIDUAL ½ CAMPO 30%	DEFENSA INDIVIDUAL ½ CAMPO 40%	DEFENSA INDIVIDUAL ½ CAMPO 60%	DEFENSA INDIVIDUAL ½ CAMPO 50%
			DEFENSA INDIVIDUAL EN TODO EL CAMPO 10%	DEFENSA INDIVIDUAL EN TODO EL CAMPO 10%
MTCCs DEFENSA	DEFENSA INDIVIDUAL TODO EL CAMPO 70%	DEFENSA INDIVIDUAL TODO EL CAMPO 60%	DEFENSA EN ZONAS EN ½ CAMPO 10%	DEFENSA EN ZONAS EN ½ CAMPO 20%
			DEFENSA EN ZONAS EN TODO EL CAMPO 20%	DEFENSA EN ZONAS EN TODO EL CAMPO 20%

Dada la complejidad del trabajo, se hace necesario planificar detenidamente la temporada. A continuación presento un ejemplo de planificación de los 3 primeros mesociclos correspondientes a una edad de 12 a 14 años:

<p>SEPTIEMBRE</p> <p>Situaciones de juego: 1 x 0, 2 x 2.</p> <p>Físico: Evaluación inicial, acondicionamiento general.</p> <p>Técnico-táctico: repaso del año anterior.</p>
--

OCTUBRE

Situaciones de juego: 1 x 0, 2 x 2.

Físico: evaluación inicial, resistencia y velocidad.

Técnico-tácticos: evaluación. Ataque: tiro, bote, paradas, pase recepción, pase progresión fijación. Defensa: contra balón, sin balón y posiciones en el campo.

CICLO DE ATAQUE

Nº de sesión	Físico	<u>Técnico-táctico</u>
1	Test y resistencia	Tiro
2	Test y velocidad	Bote y paradas
3	Test y resistencia	Pase y recepción
4	Test fuerza y flexibilidad	Pase y progresión
5	Resistencia	Fijaciones
6	Velocidad	Contraataque
7	Resistencia	Pasar y jugar
8	Flexibilidad y velocidad	Bote, paradas y tiro
9	Acondicionamiento general	Pase y recepción y pase y progresión

CICLO DE DEFENSA

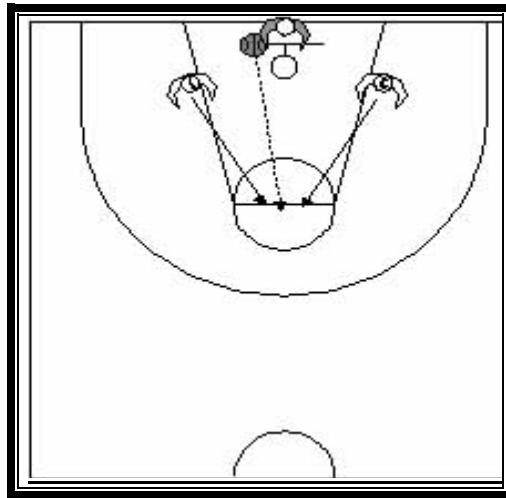
Nº de sesión	Físico	<u>Técnico-táctico</u>
10	Resistencia	Defensa contra hombre con balón
11	Velocidad y flexibilidad	Defensa contra hombre sin balón
12	Fuerza y flexibilidad	Posiciones en el campo
13	Resistencia	Posiciones en el campo
14	Velocidad	Defensa individual en medio campo
15	Acondicionamiento general	Defensa hombre balón
16	Velocidad y resistencia	Defensa hombre sin balón

EJERCICIOS PARA MEJORAR LA DEFENSA EN EDADES DE FORMACIÓN.

Mejora de la agresividad.

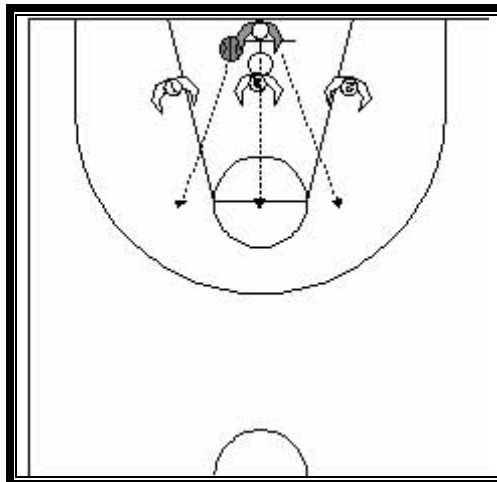
Ejercicio 1

El entrenador lanza el balón al centro de la zona y los jugadores 1 y 2 juegan para meter canasta. El ejercicio acaba con canasta.



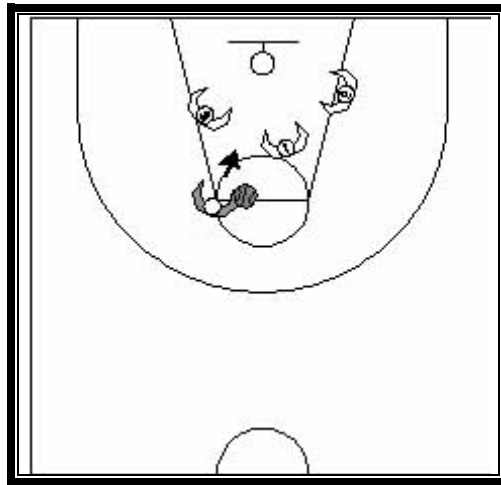
Ejercicio 2

Igual que el anterior pero con tres jugadores y dando ventaja a uno de ellos. Ahora en defensa hay dos jugadores y en ataque uno. El ejercicio acaba con canasta.



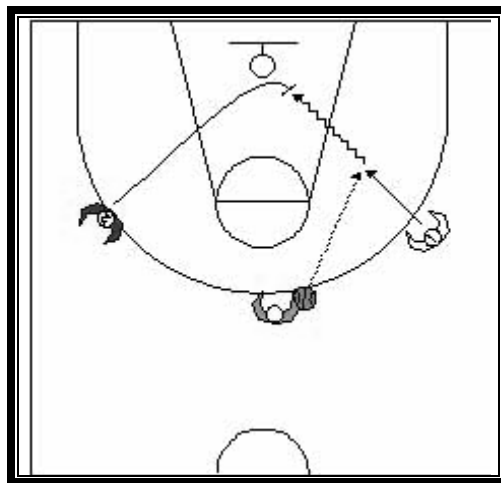
Ejercicio 3

Tres jugadores dentro de la zona y cuando el entrenador tira, cierran el rebote y meten canasta. Siempre se acaba en canasta.



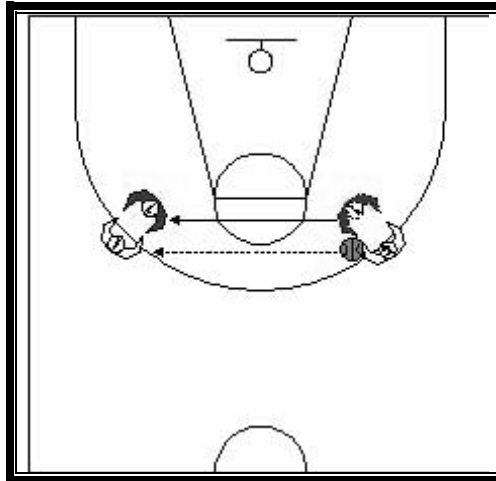
Ejercicio 4

1 y 2 como indica el gráfico. 1 corre hacia canasta y 2 debe llegar a pararle. El entrenador pasa a 1 cuando considere. También puede dejar el balón en el centro y que lo coja el atacante 1.



Ejercicio 5

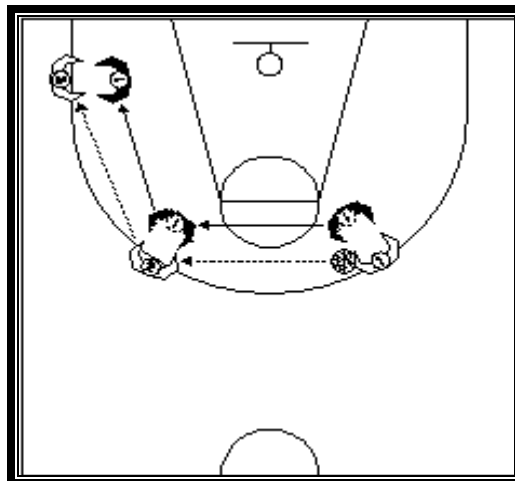
Cerca del aro, dos jugadores tienen el balón agarrado con las dos manos. Al aviso del entrenador, deben tirar del balón y meter canasta. El ejercicio acaba con canasta.



Posición defensiva básica.

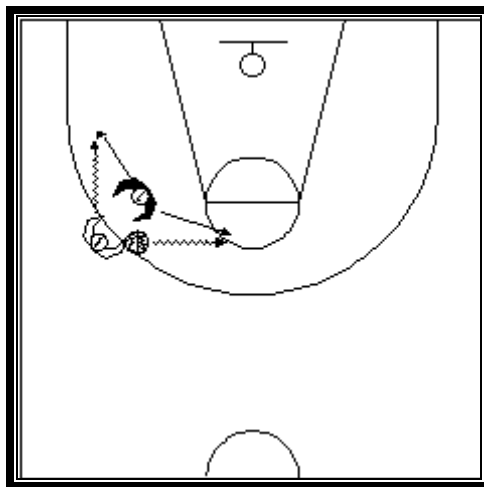
Ejercicio 6

Mismo ejercicio que el anterior pero con tres jugadores.



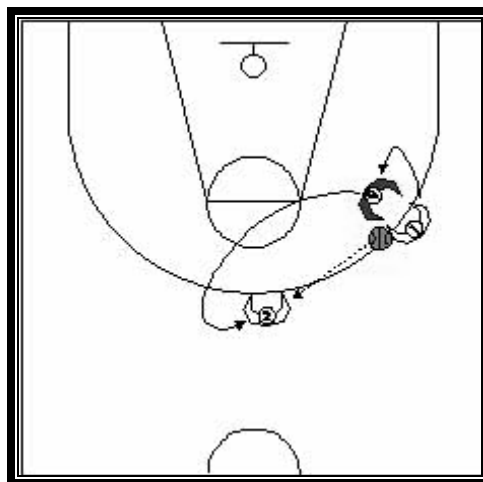
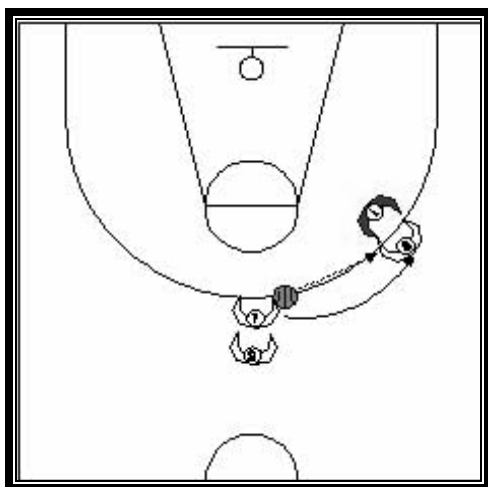
Ejercicio 7

1 con balón bota hacia un lado y otro, para irse del defensor. El defensor debe desplazarse para evitar que se escape el ataque. Dar dos botes hacia un lado, recuperar y dar dos botes hacia el otro.



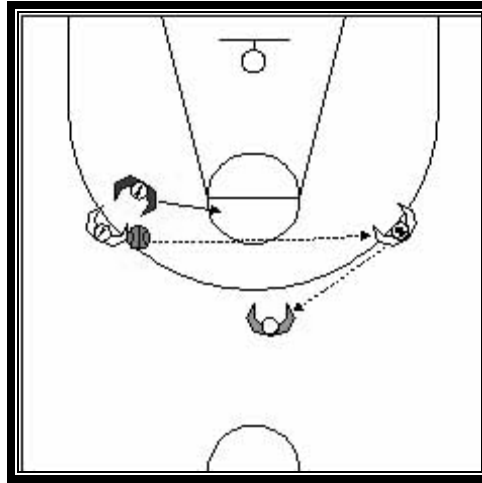
Ejercicio 8

Rueda para trabajar lo anterior. 1 pasa a 3 y va a recibir el balón de éste mano a mano. 3 se coloca en defensa. El ejercicio puede ir de menos a más y podemos al principio no botar, para después unir los ejercicios 6 y 8. 1 devuelve el balón a 2 y pasa a ocupar la posición de 3. 3 va a la fila de 2.



Ejercicio 9

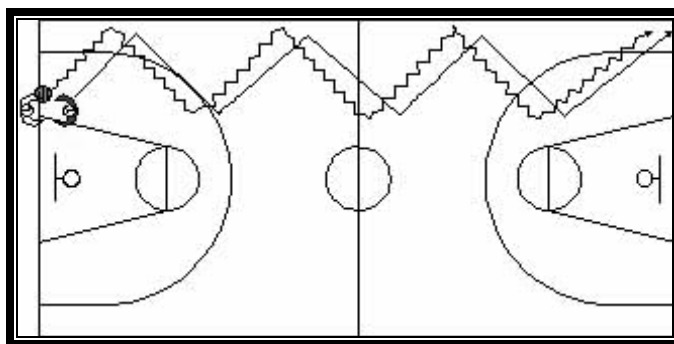
Para defender al balón y al jugador en el lado débil. Cuando 1 pasa a 2, el defensor se desplaza hacia el balón. 2 pasa al entrenador y el defensor se desplaza hacia el atacante 1.



Desplazamientos defensivos.

Ejercicio 10 Zig - zag.

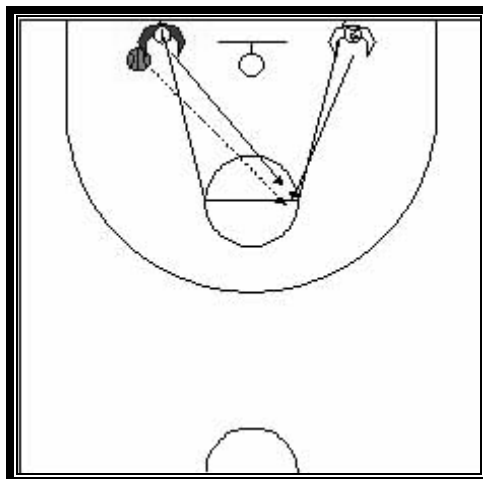
Un jugador con balón y otro en defensa. El jugador con balón realiza los movimientos del gráfico, mientras que jugador sin balón le sigue. Siempre delante, con la espalda hacia el aro. El ejercicio puede dar más o menos juego. Se puede presionar más o menos, se puede robar balón o no, el jugador con balón puede ir hacia el aro o no, etc. Se pueden colocar conos para limitar el campo formando "calles".



Ejercicios de 1 x 1. Defensa al hombre con balón.

Ejercicio 11 La caja.

Este ejercicio tiene muchas variantes, nosotros planteamos el ejercicio y después el entrenador debe "inventar" y en función de sus necesidades hacer el ejercicio. 1 hace rodar el balón hasta la esquina del tiro libre opuesta. 2 lo recoge y se juega 1 x 1 para ese mismo aro.

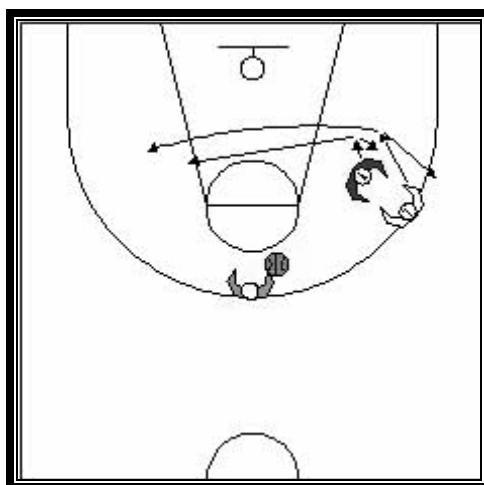


Ejercicio 12

1 x 1 con ventaja ofensiva. Mismo movimiento pero ahora 1 después de rodar el balón va a tocar la línea de tres puntos. Tanto el primero como el segundo acaban con canasta o rebote defensivo.

Ejercicio 13

1 x 1 desde 6,25. Dar normas al ataque. El 1 x 1 también puede ser mediante competición (todos contra todos, partidos por puestos, etc.).



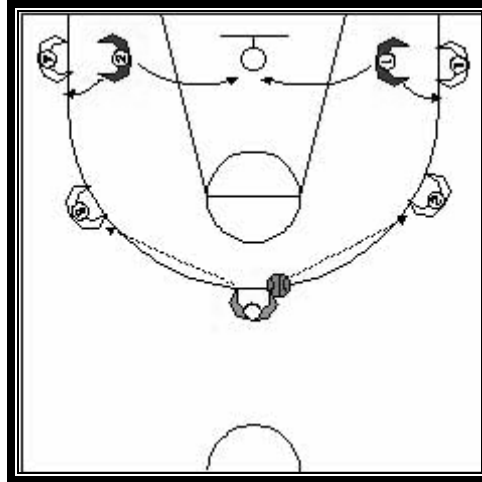
Ejercicio de 1 x 1. Defensa al hombre sin balón.

Ejercicio 14

El entrenador con el balón pasa al atacante que intenta librarse del defensor. Cuando recibe el balón puede, devolverlo o jugar 1 x 1.

Ejercicio 15

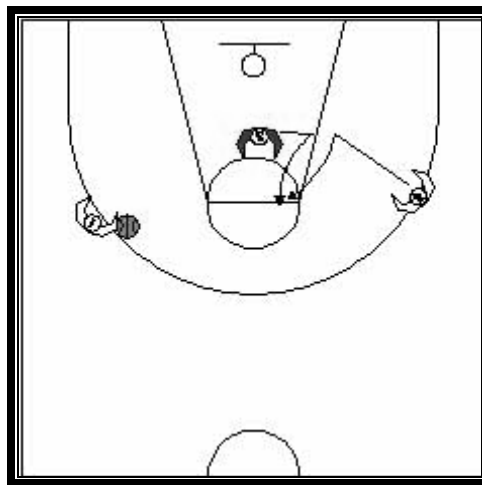
Tres apoyos. En el centro el entrenador. Los jugadores defensores deberán tener una u otra posición defensiva en función de la posición del balón.



Ejercicios de 1 x 1. Defensa del corte.

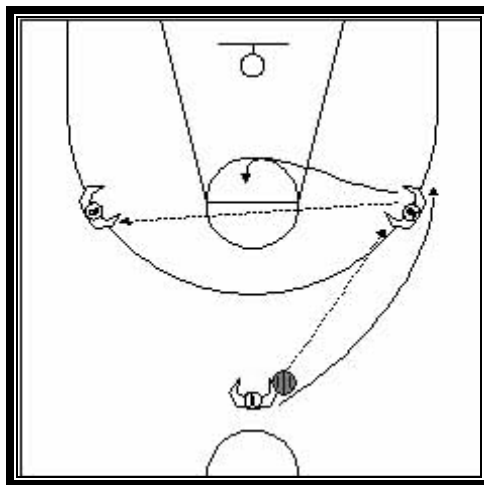
Ejercicio 16

Tres filas. 1 con balón. 3 defiende el corte. 2 intenta recibir el balón. Cuando lo recibe puede, devolverlo y comenzar de nuevo, o jugar 1 x 1.



Ejercicio 20

Tres filas. 1 pasa a 2, 2 a 3 y ocupa una posición defensiva en función de la colocación de 1.

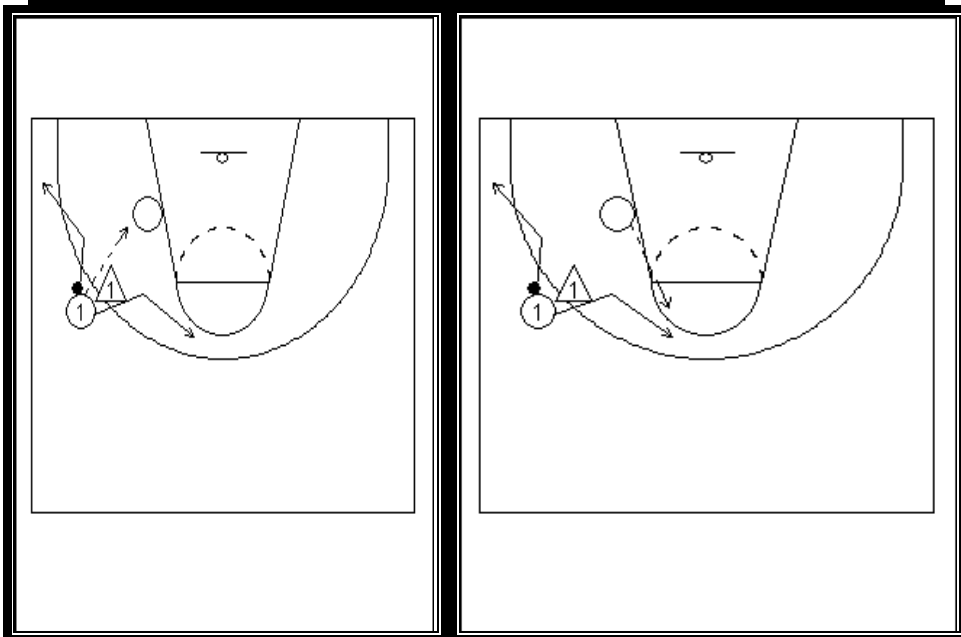


EJERCICIO TÁCTICO DE 1 X 1 CON ÉNFASIS EN LA DEFENSA.

Ejercicio 21.

Los jugadores agrupados por tríos con un balón. El atacante a 6,25 mts y pasador a poste medio. Jugador con balón le pasa y finta hacia uno u otro lado para recibir.

Cuando el balón va dentro, el defensor debe hacer un trabajo de ayuda. Variantes: limitar el número de botes o el espacio donde se juega.



CONCLUSIÓN Y COMENTARIO FINAL.

He tratado de reflejar en este trabajo los principios de la defensa individual la construcción de dicha defensa y las ideas principales, además de un estudio sobre los fundamentos defensivos individuales en etapas de formación, hay cuestiones y situaciones específicas que se podrían también estudiar como (defensa del stack, defensa de las tijeras, defensa de los aclarados, etc), pero dejaremos dichos casos para la impronta táctica y el estilo de cada entrenador. Lo que he querido reflejar con este proyecto y trabajo es mi filosofía de la defensa individual y como la entiendo tras el trascurso de los años y de la experiencia adquirida tanto por leer en los libros como por ver en la práctica a dentistas entrenadores y jugadores.

Gracias a este proyecto he aprendido muchos conceptos básicos y no tan básicos que aunque los tenía en mi mente, estaban olvidados y me han sido de gran ayuda, he profundizado en la defensa individual en todas sus vertientes y me ha servido para mejorar aun más en la táctica defensiva individual y con ello poder trasmitirlo a mis jugadores-as.

En resumen y en pocas palabras toda defensa consiste en defender y la gran pregunta como?:

- **Aptitud física**
- **Actitud mental**
- **Agresividad**
- **Intensidad**
- **Mentalidad de equipo**
- **Conceptos y conocimiento de la situación.**

BIBLIOGRAFÍA:

- FOTOGRAFIA PORTADA: II Concurso Internacional de Fotografía 2008. “Baloncesto rural y urbano”
Tercer premio. Autor: Emilio Muñoz Blanco.
Titulo: “Mirando al Mar”
Localidad: Baiona (Galicia).
- ENCICLOPEDIA de ejercicios defensivos en baloncesto.
Autor: Burrell Payne
Editorial: Paidrotibo
- LA DEFENSA INDIVIDUAL.
Autor: Jose Luis Ereña Domínguez.
- CONTRUCCIÓN DE UNA DEFENSA.
Autor: Manel Comas.
Editorial: GYMNOS, (Madrid) 1991
- TECNICA INDIVIDUAL DEFENSIVA.
Autor: ALDERETE, J.L., y OSMA, J.J.(1998)
Editorial: GYMNOS (Madrid)
- APUNTES PERSONALES DE CLINICS, CHARLAS, CONFERENCIAS.
- APUNTES DE CURSOS DE ENTRENADOR NIVEL I – NIVEL II
- CONSULTAS EN PAGINAS WEB.
- CONSULTA A OTROS ENTRENADORES SUPERIORES.