

1º NIVEL

ACCIONES TÉCNICO-TÁCTICAS INDIVIDUALES Y COLECTIVAS DEL JUEGO

CICLO FORMATIVO TÉCNICO DEPORTIVO EN BALONCESTO





INDICE DE CONTENIDOS

CONTENIDOS

FUNDAMENTOS DE ATAQUE:

- **Introducción y conceptos**
- **Objetivos del ataque**
- **La posición básica de ataque**
- **Los desplazamientos**
- **El tiro, el bote del balón, el pase y las fintas**
- **El jugador atacante sin balón**
- **El rebote de ataque**
- **La situación del 1c1**
- **Acciones y conceptos tácticos**
- **Organización del juego de ataque**
- **Aplicaciones tácticas básicas**
- **Principios generales del ataque**
- **La construcción del ataque I**
- **Los conceptos básicos de llegar jugando: el contraataque.**
- **El ataque contra individual. Conceptos básicos.**
- **El ataque contra zonas. Conceptos básicos y principales tipos**
- **Construcción de estructuras de juego ofensivas básicas**

FUNDAMENTOS DE DEFENSA:

- **Introducción y conceptos**
- **Objetivos de la defensa**
- **La postura básica**
- **Comunicación**
- **Defensa al jugador con balón**
- **Acciones y conceptos tácticos**
- **Organización del juego de defensa**
- **Aplicaciones tácticas básicas**



- **Principios generales de la defensa**
- **La construcción de la defensa I**
- **Los conceptos básicos del balance defensivo**
- **La defensa individual. Principales conceptos**
- **La defensa en zona. Conceptos básicos y estructuras generales**
- **Construcción de estructuras de juego defensivas básicas**

FUNDAMENTOS DE ATAQUE

Introducción y conceptos.- El ataque en cualquier deporte es algo que innatamente a cualquier jugador que lo practique desde sus inicios es, sin duda lo que más le gusta. Si nosotros fuésemos capaces de enseñarle todas las variantes y sus aplicaciones en el campo para sacar la máxima ventaja de ellas, estaríamos dándoles a nuestros alumnos un preciado tesoro.

Los niños/as en edades muy tempranas son unas esponjas preparados para asimilar casi todo lo que nosotros seamos capaces de transmitirles. Hay una palabra que recibe el nombre de **fundamento** que ya nos está indicando la capital importancia que ello tiene en la formación de jugadores/as.

1. **TÉCNICA INDIVIDUAL.-** *El conjunto de fundamentos ofensivos que el jugador/ora es capaz de desarrollar a un velocidad adecuada. La primera medida sería el buen aprendizaje y la segunda desarrollarla a la máxima velocidad posible.*
2. **TÁCTICA INDIVIDUAL.-** *La aplicación de la técnica individual asimilada en función y las necesidades de cada momento del partido o juego.*
3. **LECTURA DE LAS SITUACIONES.-** *La visión del campo y de los defensores para sacar la máxima ventaja en todas las situaciones de ataque.*

El jugador/ora mejorará bastante si nosotros somos capaces de conseguir que:

- ✓ Que maneje los *máximos fundamentos* posibles de la forma más *correcta y veloz*.
- ✓ El ser capaz de tener *una o varias soluciones* una vez empezada la acción elegida.
- ✓ Que tenga *criterios* de cómo coger ventaja con respecto a su posición dentro del campo y a *sus características* como jugador.



- ✓ Ser capaz de *iniciar un movimiento* para que la defensa reaccione a ello y en realidad hacer otro que es *el que queríamos*.

Todos los jugadores/as deben de realizar o al menos intentar realizar el juego en todas las posiciones sobre todo en los inicios del juego. Debemos de preparar a los jugadores para un *baloncesto total* que en la actualidad empieza a ser una condición fundamental.

Objetivos del ataque.- El objetivo de todo ataque es el realizar la canasta de tal manera que lo hagamos, o intentemos hacer, desde una posición donde el porcentaje de éxito sea mayor. En teoría y si fuese posible lo mejor sería tirar desde debajo del aro. Como no es posible tirar siempre desde posiciones cercanas al aro es por ello que nacen los sistemas de ataque para permitir posiciones cómodas y/o especialistas en las diferentes facetas del juego realizan su trabajo para un objetivo común que es conseguir la canasta que nos dé el partido.

Pues bien para que todos éstos objetivos sean factibles de conseguir, nuestros jugadores deberían de tener una buena técnica individual ya que de lo que podemos estar seguros es que destruir es más fácil que construir y nuestros rivales seguro se encargarán de que no podamos construir un buen ataque ¿estamos de acuerdo?. *Cuanta mejor técnica poseamos más facilidad tendremos de conseguir el objetivo final del ataque.*

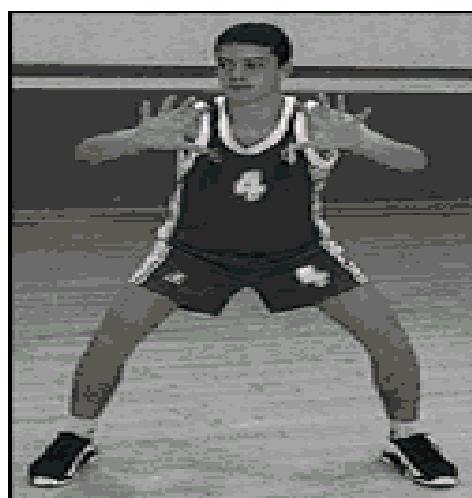


Foto 1
Postura básica de ataque



La posición básica del ataque.-

DESCRIPCIÓN

Equilibrio es el concepto clave en la ejecución de cualquier fundamento. Establecido que el Baloncesto es un deporte en el que la velocidad de reacción y ejecución, y la precisión son primordiales, la postura que adopte el jugador estará orientada a cubrir esos dos requerimientos básicos. Y la condición necesaria para que las evoluciones del jugador sean rápidas y precisas es que se encuentre siempre en equilibrio.

Tres son los requisitos físicos básicos que se deben cumplir para disponer de equilibrio:

- *adoptar una amplia y sólida base de sustentación*
- *mantener el centro de gravedad bajo*
- *cuidar que la perpendicular del centro de gravedad caiga bien dentro de dicha base de sustentación.*

Lo que, llevado a una primera descripción elemental de la postura básica, supone:

- *mantener los pies siempre separados, en general, algo más de la anchura de los hombros*
- *flexionar las rodillas, aproximadamente hasta formar un ángulo de 90º*
- *mantener la espalda recta y sólo ligeramente inclinada hacia delante.*

A grandes rasgos en eso consiste la postura básica, tanto en ataque como en defensa. Y, si bien en algunos fundamentos se harán ciertas acotaciones a la misma, se expone ahora una descripción más detallada por partes.

a) LOS PIES

Dos son los aspectos a tratar: su separación y el reparto del peso en la superficie de los mismos.



Respecto a su separación, ésta no debe ser exagerada pues iría en detrimento de la velocidad, y sí estará en consonancia con las condiciones y el biotipo del sujeto, y con las circunstancias del juego (por ejemplo, un jugador muy fuerte y bajo los separará más, que uno de piernas muy largas y escasamente *musculado*, o el jugador con balón los tendrá más juntos, que aquel que le defiende).

En cuanto el reparto del peso, éste no debe centrarse en los talones, salvo casos especiales, en los que se busca más solidez que reacción (poste bajo pidiendo el balón y su defensor por detrás, bloqueando el rebote...). Más bien se debe repartir a lo largo de sus dos tercios anteriores. Al flexionar las piernas, las rodillas van hacia delante (a la perpendicular de la punta del pie aproximadamente) y la flexión del tobillo tiende a levantar ligeramente los talones del suelo, pero siempre evitando el grave error de intentar mantenerse sólo sobre la punta de los pies.

En general, en defensa el peso del cuerpo se reparte entre ambos pies por igual, pero en ataque esto varía en multitud de ocasiones, que se tratarán en cada fundamento de forma específica (pivotes, cambios de dirección...).

b) LAS RODILLAS

Siempre estarán flexionadas. Nunca un jugador estará en disposición de ejecutar ningún fundamento si no tiene las rodillas flexionadas (si juega "de pie"): no estará en disposición de defender en ninguna circunstancia del juego, sea cual sea su responsabilidad o ubicación en el campo, y en ataque no estará en disposición de intervenir en el juego del balón ni de colaborar a que otros lo hagan. Esta flexión, definitiva en la apropiada ejecución de todos los fundamentos, será más o menos pronunciada según las circunstancias, como se detallará en cada caso.

Según el biotipo del sujeto las rodillas se abrirán más o menos para que el jugador esté cómodo y dispuesto a reaccionar de forma óptima, aunque, en general, deben "caer" en la misma línea de los pies.



c) LA CADERA

La articulación *coxofemoral* provoca una retroversión de la pelvis mediante la cual se consigue una inclinación del tronco hacia delante. Este movimiento se denominará en adelante "flexión de la cadera". Esta inclinación de los hombros lleva el centro de gravedad al centro de la base de sustentación.

Con la *basculación* de la cadera de un lado a otro, llevando el peso del cuerpo a un pie o al otro, se busca el equilibrio y la rapidez de ejecución en las diferentes situaciones. En general, en defensa se mantiene la cadera centrada para repartir equitativamente el peso del cuerpo entre los dos pies, pero en ataque esto varía según el fundamento y su aplicación en cada caso.

d) TRONCO

Jugando al Baloncesto no se debe confundir agacharse con flexionar la espalda. Ésta debe mantenerse recta y solo ligeramente inclinada hacia delante por medio de la mencionada flexión de cadera.

Tanto en ataque como en defensa, en especial los jugadores más jóvenes y los más altos (y los más vagos), tienden cometer el error de levantar la cadera y bajar los hombros hacia delante (llevando el peso a las puntas de los pies), creyendo que esa es una postura adecuada. Pero con ello se levanta el centro de gravedad y se lleva al límite de la base de sustentación, por lo que se pierde todo el equilibrio. Lo que suele constituir la razón de la mayoría de los malos pases y pases perdidos, los malos tiros, las faltas al defender una penetración, un tiro o al hacer una ayuda, etc.

e) LOS BRAZOS

Los codos siempre han de estar separados del cuerpo, casi a la altura de los hombros, salvo en ciertos casos, que se tratarán de forma específica (pidiendo un pase picado, haciendo un bloqueo...).

Las manos, siempre activas, tienen un uso concreto en casi todas las situaciones tanto de ataque como de defensa (que se tratará en cada fundamento concreto).



Con ello se gana en tres diferentes aspectos. A saber:

- En general: se mejora el equilibrio en movimiento, pues los brazos se utilizan como contrapeso
- En defensa: se intimida al jugador con balón defendiendo directamente el uso que quiera hacer de él
- En ataque: se protege la recepción y posesión del balón ganándole espacio al defensor, "haciéndose grande".

Hay que contemplar, sin embargo, que el Reglamento de juego establece unas restricciones a su uso, y que éstas suelen cambiar cada cierto tiempo (o su interpretación arbitral), por lo que habrá que adaptar a ellas los detalles técnicos.

f) LA CABEZA

La cabeza siempre estará erguida. En algún caso se puede inclinar (alguna *finta* de salida...), pero será como excepción y sólo momentáneamente. De ello depende el otro requisito fundamental que coadyuva al equilibrio: la visión, el tener referencias espaciales. Además, una visión amplia del entorno (líneas, canastas, otros jugadores...) no sólo es un factor definitivo para mantener el equilibrio, sino que es un imperativo en el desarrollo del juego de equipo, tanto atacando como defendiendo. La velocidad y la adecuación a la toma de decisión (y la capacidad de anticipación) dependen de lo amplio que sea el campo visual. Otro problema será el aprender a focalizar la atención en diferentes eventos y lugares simultáneamente o saber priorizar los eventos a los que atender ("mirar y ver"). Pero, al menos, hay que empezar por asegurarse de que la postura básica permite a los jugadores "mirar", y con la práctica aprenderán a "ver", ver lo que se mira y ver lo que no se mira (visión periférica).

1.1.2. DOMINIO DEL BALÓN

a) CONTROL DEL BALÓN



El control del balón empieza con la visión: hay que mirarlo siempre y verlo venir hacia las manos. Una vez las manos toman contacto con él, el control se centraliza en las yemas de los dedos y ya no se mira más en ningún caso hasta después de pasarlo o de tirar ("después", es decir no se mira directamente mientras el pase o el tiro están en el aire, sino después de alcanzado su objetivo).

Una vez contactado el balón, las yemas de los dedos son las encargadas de percibir las diferentes sensaciones (a través de los propios receptores) y adecuar el agarre o el bote. Las yemas de los dedos son las que tendrán el primer y el último contacto con el balón en todos los casos. Serán las que den al balón el último impulso y determinen la dirección de los lanzamientos de todo tipo así como del bote.

b) RECEPCIÓN

El que va a recibir debe utilizar sus manos para ofrecer al pasador un objetivo o blanco claro (gesto que se denomina "pedir el balón"), alejado de la posible defensa del pase y, si está en movimiento, adelantado en la dirección en la que se mueve. Además, el receptor debe "ir a por el balón", atacar, el balón. **Nunca esperarlo**

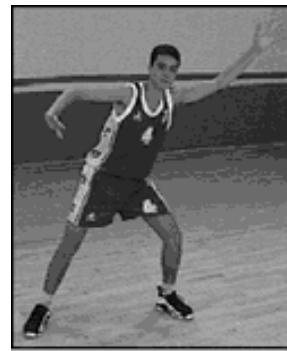


Foto 2. Pidiendo el balón para una recepción alta

Las áreas de recepción, en general, se reparten entre recibir por encima de la altura de los hombros, que se puede denominar "recepción alta", o por debajo de la cadera, "recepción baja". Además, y siguiendo el objetivo de alejar la zona de recepción de la influencia defensiva, normalmente, se recibe el balón alejado del cuerpo, fuera del "cilindro corporal", dejando el cuerpo entre el defensor y el balón. En las situaciones en las que el defensor está totalmente por detrás, el pase se recibirá justo delante de la cara o más arriba (recepción alta) o bien delante del estómago o entre las piernas (recepción baja). Pero la mayor parte de las ocasiones la defensa estará más vencida hacia un lado (por ejemplo, más cerca de la canasta en el caso de jugadores por el perímetro), por lo que la recepción se hará extendiendo los brazos lateralmente por fuera de la línea de los hombros.

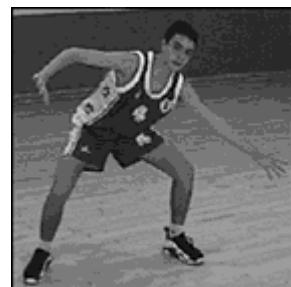


Foto 3. Pidiendo el balón para una recepción baja



La recepción, además, puede hacerse con una mano o con dos. Siempre que es posible, se recibe con las dos manos, pero hay situaciones en las que procede hacerlo con una (pases adelantados en carrera, algunos pases interiores, pases por el perímetro a un receptor estático ante mucha presión...). La recepción con una mano quiere decir que se ofrece al pasador una sola mano como blanco, pero una vez contactado el balón la otra mano tiene que ir al agarre rápidamente.

c) AGARRE O SUJECIÓN DEL BALÓN

La primera condición que ha de cumplir el agarre del balón es que los dedos estén separados todo lo posible, especialmente el meñique y el pulgar: se intenta abarcar la mayor superficie de balón posible, pretendiendo "coger" el balón con los dedos, no llevarlo "posado" en la mano o presionarlo con las palmas de las manos.

El balón toma contacto con toda la superficie de la mano, especialmente con la de los dedos, con toda la superficie de los dedos, con la excepción del triángulo central de la palma de la mano (cuenco de la mano).

La seguridad del agarre radicará en la fuerza y la sujeción que los dedos sean capaces de ejercer, no del resto de la palma de la mano. Se exigirá desde los .../inicios que esa fuerza sea toda la posible, que el agarre sea duro, sea seguro en todos los casos (no sólo jugando, también en cualquier momento de un entrenamiento). Considerando que en el Baloncesto se juega el balón con las manos, éste debe ser un aspecto que se trabaje con especial atención.

Se diferencian dos tipos de agarre según la colocación de las manos sobre el balón:



Foto 6. Protección del balón con el cuerpo y alejándolo del defensor



1) SIMÉTRICO

En el que las dos manos tienen la misma categoría, se enfrentan pero no "haciendo espejo" exactamente, sino acercando ligeramente los dedos pulgares. Los dedos apuntan hacia arriba o hacia delante, nunca hacia atrás (salvo los pulgares).

2) ASIMÉTRICO

Donde una mano adquiere el protagonismo en el gesto, sirviendo la otra de ayuda en la sujeción. La principal se coloca detrás del balón con los dedos hacia arriba y la secundaria hace aproximadamente un ángulo de 90º y se coloca un poco lateralmente y con los dedos hacia delante.



Foto 4.
Agarre simétrico del balón

El paso de un tipo de agarre a otro se hace relajando la presión de los dedos de la mano secundaria para que el balón gire sobre el resto de la palma de esa mano al girar la mano fuerte, y utilizando de nuevo los dedos de la mano secundaria como freno del giro. Este es un gesto que se realiza automáticamente y que los jugadores desde un principio lo asumen de forma absolutamente natural, por lo que no se requiere un especial hincapié en su enseñanza.



Foto 5
Agarre asimétrico del balón

d) PROTECCIÓN DEL BALÓN

El balón se protege alejándolo del defensor. Manteniéndolo (en cualquier situación o gesto técnico) cerca del cuerpo pero sin llegar a tocarlo, dentro del "cilindro corporal". Los codos siempre abiertos creando un espacio de seguridad alrededor del balón. Deberemos de enseñar a los jóvenes jugadores a pivotar con cierta asiduidad. Hoy es un fundamento que casi se está perdiendo en los jugadores jóvenes, pienso que se debería de recuperar. Quizá la causa sea que la gente juega cada vez menos en los patios de colegio.



Los desplazamientos.- No hay un solo tipo de desplazamiento en ataque, ni siquiera hay que hacerlo a enorme velocidad siempre. Yo diría que algo muy, pero que muy importante en todo desplazamiento para ir a recibir el balón es el **time**.

Algunos consejos para los desplazamientos pueden ser:

- No hacer círculos sino ángulos
- Realizar cambios de ritmo que son los que rompen a un buen defensor
- Ser explosivo en los movimientos
- Realizar cambios de dirección
- Ser pícaros y nunca previsibles (a veces un comentario hace conseguir una canasta fácil)
- Utilizar a los propios compañeros para conseguir decepcionar el balón
- Ampliar el campo como norma (a veces no interesa)

1. PARADAS

Se llama parada a la acción motriz de detenerse cuando el jugador está desplazándose. **EJECUCIÓN.**

Para ello se realiza un pequeño salto (prácticamente equivalente a la fase de vuelo del desplazamiento) y se cae al suelo adoptando inmediatamente la postura básica, en la que se presta especial atención a la flexión de las rodillas y al control de la inclinación de la espalda para contrarrestar la aceleración y mantener el equilibrio.

Las paradas pueden ser de dos tipos:

a) EN UN TIEMPO

Cuando en la caída ambos pies contactan con el suelo simultáneamente.

b) EN DOS TIEMPOS



Cuando en la caída los pies contactan con el suelo alternativamente (primero un pie y luego el otro).

En ambos casos hay que cuidar especialmente el no echar los hombros hacia delante al caer al suelo y cargar el peso del cuerpo sobre las puntas de los pies. Más bien al contrario, los talones tienen que aguantar la mayor parte del peso corporal en el primer momento hasta recuperar la postura básica completamente. Además, en el caso de la parada en dos tiempos, será el primer pie que se apoye el que reciba la mayor parte del peso corporal en el contacto, utilizándose inicialmente el segundo pie para equilibrarse, hasta adquirir definitivamente la postura básica.

Es de resaltar la importancia que el Reglamento de juego da al uso de los pies, por parte del jugador con balón, tanto al parar como al arrancar o pivotar; por lo que sí merecerá especial atención su correcta ejecución desde los inicios del aprendizaje. Los errores adquiridos en estos gestos técnicos son dificilísimos de corregir más tarde.

2. PIVOTES

Se entiende por pivotar, el gesto de girar sobre la punta de un pie que permanece fijo mientras el otro empuja el suelo para dar el impulso de giro. El pie fijo se denomina "pie de pivote" y se debe levantar ligeramente su talón para permitir el giro sobre la parte anterior del pie.

El Reglamento de juego permite estos giros al jugador con el balón sin límite, siempre



que el pie de pivote permanezca sólidamente fijo en el mismo lugar: no se puede ni levantar ni arrastrar mínimamente.



Foto 7
Pivotando sobre el pie derecho



Foto 8
Salida abierta



Foto 9
Salida cruzada

Es importante cuidar que la postura básica se mantenga tras pivotar, especialmente la flexión de las rodillas y la separación de los pies.

Si el pivote se realiza llevando el pie que gira por delante del pie de pivote se denominan "pivote por delante" y si se lleva hacia atrás se denomina "pivote reverso".

3. ARRANCADAS

Salidas o arrancadas son los movimientos realizados por el jugador estático para iniciar su desplazamiento, buscando, además, adquirir cierta ventaja sobre el adversario.

EJECUCIÓN.

Como punto en común, los diferentes tipos de arrancadas, tienen el hecho de liberar el pie de salida del peso corporal, pasándolo hacia la pierna de impulso. En el momento de arrancar, se carga el peso del cuerpo sobre un pie cuya pierna será la que dé el impulso, y se avanza el primer paso con el otro pie en la dirección escogida, llevando inmediatamente el peso del cuerpo a ese pie avanzado.

En todo el proceso es clave que se mantenga una muy buena flexión de rodillas y se controle la inclinación de la espalda, que será especialmente pronunciada al utilizar



los hombros en el primer paso para que ayuden a cambiar el peso de un pie al otro y ganar así rapidez, y para que, además, colaboren a ganar la posición al adversario.

Según la dirección de ese primer paso se distinguen los tres tipos de arrancadas:

a) ABIERTA o DIRECTA

Se sale por el mismo lado del pie que da el primer paso.

b) CRUZADA

Se sale por el lado contrario del pie que da el primer paso. Este primer paso se da cruzando el pie por delante del cuerpo, girando el cuerpo, a la vez que el pie de apoyo gira sobre su parte anterior (pivota) para orientar el cuerpo en la dirección de salida.

c) EN REVERSO

Se realiza un pivote de reverso, cambiando el peso corporal al pie de salida y arrancando a la vez que el pie de apoyo pivota para orientar el cuerpo en la dirección de salida.

Especial atención merece en este tipo de salida la posición de la cabeza y, en consecuencia, la visión: la cabeza debe esperar a empezar el giro a que el pie y la cadera hayan casi completado su giro, para luego girar más rápido que el resto del cuerpo, manteniendo la mirada por encima del hombro hacia atrás, para tener una visión anticipada del espacio al que se va a salir y mantener el equilibrio durante el giro.

4. CAMBIOS DE RITMO

Se entiende por cambio de ritmo una aceleración o deceleración brusca y sorpresiva en la velocidad de desplazamiento del sujeto. En la deceleración se puede llegar a la parada total para arrancar inmediatamente, lo, que se denominaría "parar y seguir".



Su objetivo es ganar una pequeña ventaja espacio-temporal sobre la reacción tardía del adversario, apoyándose en el factor sorpresa y en la imposibilidad de éste de deshacer inmediatamente un movimiento ya iniciado.

EJECUCIÓN.

Se basa en una flexión especialmente marcada de las rodillas y la cadera llevando el peso del cuerpo sobre un pie y desde ahí una brusca extensión de esa misma pierna para avanzar con el otro pie un paso amplio.

Los hombros juegan un papel muy importante tanto coadyuvando a la distribución del peso y a la velocidad explosiva de desplazamiento, como sirviendo de señuelo para engañar al adversario. Para ello se juega llevando la espalda de una posición erguida a una marcada flexión de cadera inclinando los hombros momentáneamente hacia delante (no así la cabeza, que siempre permanecerá erguida permitiendo un campo visual lo más amplio posible).

5. CAMBIOS DE DIRECCIÓN

Consisten en variar la dirección del desplazamiento de forma explosiva y sorpresiva y, salvo muy escasas y puntuales ocasiones, incluyen un cambio de ritmo (aceleración).

EJECUCIÓN.

En su ejecución se reúnen todos los movimientos de pies relacionados anteriormente: el sujeto detiene su desplazamiento con una ligera parada (no se requiere una parada total, pues se va a aprovechar la aceleración para seguir en la nueva dirección), pivota en la nueva dirección y realiza una arrancada explosiva (cualquiera de los tres tipos expuestos) imprimiendo el cambio de ritmo.

En el lugar en el que se efectúa la parada, el pie sobre el que se pivota constituirá el vértice del ángulo que han de formar las trayectorias de llegada y de salida.



Desplazarse describiendo una trayectoria curva no se considera un cambio de dirección y no produce ninguno de los efectos buscados.

Se distinguen tres tipos de cambios de dirección, que se corresponden con el tipo de salida efectuado: por delante directo (en una puerta atrás), por delante cruzado (cortando a canasta por delante del defensor) y en reverso (continuando a canasta después de un bloqueo de cara).

El tiro, el bote del balón, el pase y las fintas.- Cuando lanzamos a canasta, hay jugadores que tienen más o menos precisión, pero ésta *puntería* depende grandemente de:

- La mecánica
- La dureza mental y confianza
- Del volumen de tiro que se haga
- De la frialdad innata de cada jugador

De todas estas facetas la que más nos interesa ahora es la mecánica ya que se supone que estamos con cursos de iniciación para jugadores/as jóvenes y principiantes.

Explicaremos los diferentes tipos de tiro:

- El tiro en suspensión. Lo realizaremos después de saber ejecutar bien el tiro básico y normal.
- El tiro en bandeja
- El tiro a aro pasado
- El tiro de protección. Los niños/as deben de saber que existe.
- El tiro en carrera o inteligente (hay que tener ya un cierto nivel)

NUNCA DEBEREMOS DE OLVIDAR QUE UNA VEZ QUE UN FUNDAMENTO ESTÁ COGIDO HAY QUE AUMENTAR LA VELOCIDAD DE EJECUCIÓN



El bote de balón es una parte muy importante del juego que se tiene que dominar. Botar bien el balón es difícil y necesita muchas horas de trabajo pero si se consigue seremos infinitamente mejores. Una vez que se supone que sabemos botar con una mínima calidad nos viene otra dificultad y es el **saber cuando hay que utilizarlo**. Los dos aspectos fundamentales del bote son:

- No mirar el balón
- Manejar indistintamente las dos manos

Hay diferentes tipos de bote como pueden ser:

- Bote de protección
- Bote de velocidad
- Bote de progresión
- Cambios de dirección

El pase es otro de los fundamentos claves en el baloncesto, y en cualquier deporte, pero que casi nadie le da la importancia que realmente tiene.

La importancia de los pases radica en los siguientes puntos:

- ✓ Es la manera más rápida de hacer llegar el balón a cualquier sitio
- ✓ Hace realmente equipo lo cual es muy importante

Cuando se realiza un pase deberemos de tener presente los siguientes apartados:

- ✓ Pasar fuerte y rápido. Cuanto menos tiempo esté el balón en el aire más difícil es de interceptar.
- ✓ Si tú compañero está defendido pásale al lado más alejado del defensor
- ✓ Busca la máxima seguridad aunque para ello debas de mejorar el ángulo de pase

Teniendo en cuenta que el pase es cosa de dos, yo diría que el receptor también debe de colaborar:

- ✓ Pide el balón donde realmente lo quieras recibir
- ✓ Acércate a la trayectoria del balón. Atácalo
- ✓ No pierdas jamás el balón de vista



Las fintas son unos movimientos que se utilizan para engañar a los rivales. Puedes hacer fintas con el balón pero también las puedes hacer sin él. En general es un apartado que pocas veces se hace y sin embargo suele dar muy buenos resultados. Jugadores inteligentes.

Hay diferentes fintas entre las cuales las más comunes son:

- ✓ Fintas para penetrar por el mismo lado
- ✓ Fintas para penetrar por el lado contrario
- ✓ Fintas de tiro
- ✓ Fintas de penetración y tiro
- ✓ Fintas de recepción o de acción de rebote y posterior recepción

El jugador atacante sin balón.- En mi opinión es una de las claves del juego colectivo y cobra su importancia capital durante la etapa formativa de jugadores/as.

Partiendo de la base de que estamos enseñando a jugar 1 c 1, es precisamente desde ahí donde empiezan las dos posibilidades del juego:

- ✚ Jugador con balón juega y gana el 1 c 1 ⇒ los demás jugadores sin balón deberán de moverse (impedir ayudas) para buscar el tiro exterior o bien el rebote ofensivo.
- ✚ Jugador con balón no juega o bien no gana el 1 c 1 ⇒ los otros jugadores trabajan para recibir (mayoritariamente exterior si son pequeños o ya otras facetas si son de alta competición)
- ✚ Jugador con balón aún no ha decidido qué solución tomar ⇒ alguien debería aclarar su zona para dejarle espacio (hacer un bloqueo directo – indirecto) según edades y categorías.

Si nosotros creemos en lo que estamos haciendo tenemos que saber que nuestros jóvenes jugadores/as serán a menudo irregulares pero ¿y qué?. Los jugadores se deben equivocar para ser precisamente a partir de ahí de donde aprendan. *Un buen entrenador es a partir de ahí donde empieza a analizar las situaciones de fallos en los partidos y a enseñar la lectura de los mismos a sus jugadores/as.*



El rebote de ataque.- Cada vez que nuestro equipo tire a canasta y ésta no entre, tenemos la obligación de estar preparado para intentar recuperarlo (aumenta así el número de posesiones), el rebote de ataque es la forma más rápida de conseguirlo y además nos suele facilitar un tiro cercano que generalmente desemboca en una falta personal cobrada al equipo contrario y en dicho caso un tiro adicional, ¿se puede pedir un mayor botín?. La principal arma para conseguir el rebote de ataque es la **ACTITUD**.

Para conseguir el rebote de ataque deberemos de distinguir dos aspectos muy claros, que son:

- ✚ Rebote cercano al lado fuerte. Deberemos de pelear por ganar la posición al defensor y colocarnos entre el aro y el defensor. **ACTITUD Y GANAS SON FUNDAMENTALES**
- ✚ Rebote del lado débil. Hay que utilizar los cambios de dirección y fintas para engañar al defensor. La gran ventaja es que ves el aro y el balón lo cual te permite saber con mayor certeza hacia donde va el rebote.

Ventajas de rebote ofensivo:

- ✚ Desmoraliza al equipo rival cada vez que le coges un rebote
- ✚ Ayuda a para el contraataque puesto que el equipo rival tiene que estar más pendiente de coger su rebote defensivo que de salir corriendo.
- ✚ Genera segundas opciones de tiro y como ya hemos dicho antes generalmente con tiros de alto porcentaje y personal adicional
- ✚ Da más confianza a nuestros tiradores que siente menos presión o responsabilidad.

La situación del 1c1.- El 1 c 1 en el baloncesto es la clave de todo el juego. Si en un equipo todos nuestros jugadores y cada uno en su posición fuesen superiores a sus adversarios seguramente el partido no habría ni que jugarlo ¿estáis de acuerdo?

Cada vez que la gente escucha hablar del desarrollo del 1 c 1 siempre suele esperarse la mayoría de ella, que se hable de la típica finta nueva o algo que nos permita explicarles a nuestros jugadores y dejarlos con la boca abierta, cuando la realidad es muy distinta se mire por donde se mire. Aquí lo principal es que el jugador que desarrolla el 1 c 1 sea bueno tácticamente, **sepa leer a su defensor** y por supuesto sepa desarrollar todos los



fundamentos aprendidos anteriormente. Hay un concepto que casi nadie habla de él y para mí tiene un valor incalculable “**el carácter**”.

Para sacar el máximo provecho del 1 c 1 tendríamos que haber aprendido antes de una manera muy correcta dos apartados:

- El dribbling en todas sus variantes e incluyendo los cambios de dirección, y
- El tiro, también con las variantes aprendidas anteriormente o bien en proceso de aprendizaje

A estas dos condiciones previas habría que ponerle tres facetas del juego importantes:

- ✓ No realizar círculos sino ángulos en mis cambios
- ✓ Buenos cambios de ritmo
- ✓ Velocidad para todo, para el tiro, para la entrada y para los cambios de dirección

Partiendo de la base de que los contendientes posean unas características semejantes siempre que se pueda jugar un 1c1 deberíamos de procurar hacerlo por una parte del campo en la que el tablero me permita asegurar el mayor porcentaje de tiros.

TENER PRESENTE QUE EL 1 C 1 NO SIEMPRE DEBE DE TERMINAR DEBAJO DEL ARO.

En el desarrollo del 1 c1 tendríamos cantidad de opciones o combinaciones pero en éste primer nivel nuestra meta está en que los jugadores/as jueguen todos contra todos y desde luego no mantendríamos las parejas permanentes aunque sí si mi interesa desarrollar o hay muchas diferencias entre los competidores.

En periodos formativos, los jugadores tienen que aprender siempre a jugar de frente y de espaldas a la canasta y por supuesto es muy importante que los *entrenadores estemos atentos para corregir cuando los jugadores no sacan ventaja de las características de cada adversario que le va tocando en las rotaciones.*

Acciones y conceptos tácticos.- Probablemente a todos nos gustaría oír un apartado con una **táctica infalible** y unos conceptos maravillosos o novedosos pero de mi boca no lo vais a oír jamás, entre otras cosas porque pienso que no existen. Pensar que



hay ataques contra zona, contra individual, contra zona press, contra zona mixta, contra zona par, contra zona impar, contra mach-up, contra caja y uno, contra triángulo y dos.

¿De cuál hablamos?. Por ello pienso que es mucho más coherente hablar de un concepto y de una filosofía que de soluciones mágicas que por otra parte no existen ni existirán jamás. Siempre recordar que el éxito está en el trabajo y en la honestidad para con el grupo

Todas las acciones atacantes todas van encaminadas a conseguir la canasta de la manera más fácil y a ser posible de una forma segura. Como ello no es posible, al menos en 100%, tratamos todos los entrenadores de conseguir los porcentajes mal altos posibles para acercarnos al objetivo final que no es otro que la canasta. Acciones y tácticas o conceptos tácticos para conseguirlo hay múltiples pero pienso que una gran pregunta que tendremos que hacernos antes es:

- ¿tengo un equipo en formación?
- ¿estoy en un club **senior** que su objetivo es ganar?
- ¿estoy en un equipo profesional y dentro de su estructura tengo jugadores de cantera futuribles?
- ¿puedo fichar a los jugadores que quiera y jugar a mi manera?
- ¿es un equipo alto, bajo, veloz, técnico....?
- ¿tengo un jugador que destaca sobre el resto?
- ¿tengo buenos hombres interiores, exteriores?

Pienso que todas éstas preguntas y probablemente alguna más nos las debamos de hacer antes de decidir los conceptos tácticos a emplear en mi equipo. Todas las acciones a desarrollar pueden variar en función de donde me encuentre y el camino que decida para conseguir el objetivo final.

Organización del juego de ataque.- En todo juego de ataque es necesario progresar teniendo ciertos objetivos en nuestra mente:

OBJETIVOS: EQUIPO NO FORMATIVO

- *Poder ofensivo.* Trabajar sobre tres conceptos del juego:



- Buscamos ser un equipo equilibrado entre los tiros interiores – exteriores
 - Tratar de realizar los tiros desde las posiciones de mayor porcentaje de éxito.
 - Cada falta que cometa el equipo contrario me acerca más al *bonus*.
2. Rebote ofensivo. Producción de segundos tiros.
- Fijar un mínimo de segundos tiros por cuarto ¿3 ó 4?
 - Reducimos la posibilidad de contraataque del equipo rival
 - Disponer, si podemos de una acción de rebote ofensivo de tres hombres.
 - Tratar de sacar falta tras el rebote ofensivo no sacando el balón hacia fuera
3. Juego de transición.
- Fijar objetivos de al menos 4 ó 5 transiciones por cuarto
 - Intentar convertir un mínimo de 50 ó 60% de las transiciones realizadas
 - Buscar el juego de contraataque sobre todo contra los equipos más talentosos. Equilibra el juego
4. Disminuir las pérdidas de balón.
- Tratar de controlar el ritmo de juego, ello nos conduce a reducir pérdidas. Procura que no haya más de 3 pérdidas por periodo.
 - Procurar que nuestros jugadores más habilidosos tengan más tiempo el balón. Reduce pérdidas
5. Selección de tiros.
- Que los mejores especialistas se jueguen el mayor número de balones. Sobre todos los comprometidos.
 - Premisa fundamental para cumplir el punto anterior es que el equipo al completo comprenda cual es el rol de cada uno en el mismo. **Labor del entrenador fundamental.**
6. Estar preparados para diferentes tipos de defensa.
- El famoso *triángulo de pase* no debe tener los lados más haya de 3 metros.



- Tratar de imponer vuestro ataque aunque la defensa dé facilidades **aparentes**
- Que los cambios de defensa nunca sean una sorpresa

Siguiendo siempre con que estemos en un equipo competitivo y no formativo trataremos de definir nuestro estilo de ataque propio en función de los jugadores que tengamos y de la posibilidad de fichar que tenga el propio club. **Somos entrenadores y no simples aficionados.**

Aplicaciones tácticas básicas.- Un entrenador tiene como misión hacer jugar a un conjunto de jugadores (equipo) de tal manera que se le pueda sacar el máximo rendimiento. Aquel que consigue este objetivo, sin duda, es un buen entrenador; independientemente que gane 1 ó 30 partidos.

Si nosotros juntamos a un conjunto de jugadores y los ponemos a jugar, seguramente si nos fijamos como algo más que simples aficionados, observaremos que cada cuál hace siempre lo mismo y muy probablemente hace lo que mejor sabe hacer. Hasta cierto punto es lo lógico, pero ¿es lo mejor para el grupo?. A la hora de elegir unas aplicaciones tácticas básicas deberemos primero de saber:

- I. ¿estamos trabajando con un equipo en formación o de rendimiento?
- II. ¿Qué tipo de jugadores disponemos?.

Estas dos premisas seguramente me harán tomar una u otra decisión y que seguramente me harán aumentar el rendimiento global del conjunto y el mejoramiento del grupo.

A partir de saber lo expuesto podré decidir el jugar con cuatro por fuera y un interior, dos interiores y tres por fuera, juego de continuidad, por series, etc...

¿Cómo jugaríamos con un equipo en formación?, ¿jugaríamos con todos igual?

Como se puede ver, yo no creo en una sola respuesta aunque lo más fácil sería decir una cualquiera y defenderla a capa y espada.



Principios generales del ataque.- Partiendo de la base de que el equipo que tiene más posesiones de balón, tiene más opciones de llevarse el triunfo en el partido, parece lógico pensar que una vez dividido el encuentro en dos partes: **Ataque y defensa**, nos centremos ahora en ver los principios generales de un buen ataque y que a mi juicio serían:

- Conservar el balón reduciendo las pérdidas sobre todo las no forzadas.
- Progresar hacia la canasta contraria lo más rápido posible (depende de circunstancias)
- Conseguir la canasta

Para conseguir el primer objetivo, deberíamos de disponer al menos en el cinco que esté sobre la cancha de dos buenos manejadores del balón que normalmente serían el 1 y el 2. Sería a su vez bastante necesario que nuestros hombres de perímetro fuesen al menos dos buenos tiradores que nos permitiera abrir las defensas y de esta forma tener más libertad para jugar interior con nuestros hombres de dentro. Todos estos condicionantes serían muy difíciles de conseguir sin una adecuada técnica individual en cuanto al bote y al pase.

En cuanto al segundo objetivo y teniendo en cuenta la regla de los 24 segundos pienso que sería bueno parar el balón lo menos posible ya que ello siempre favorece a la defensa. A mi juicio el ser capaces de enlazar durante muchas fase del partido el contraataque + la transición nos proporcionaría una enorme ventaja sobre la defensa.

Como desventaja en éste estilo de juego está precisamente el aumento de las pérdidas de balón. El equilibrio es donde el entrenador encontrará su virtud.

El tercer objetivo, conseguir la canasta, sería la culminación de las otras dos premisas, y para ello debo de buscar un equilibrio en el juego interior – exterior que tanto preocupa a las defensas y que además tanto contribuye a aumentar el espíritu de equipo. Este equilibrio no está reñido para nada, sino más bien que se complementa, con el saber leer las situaciones del juego en cada momento. Como se podrá ver es un bonito reto para ser entrenador – psicólogo y al mismo tiempo un referente para los jugadores, *no olvidemos que aunque midan dos metros tienen las mismas carencias y virtudes que el resto de los mortales*. No nos olvidemos de tratar de conseguir las canastas más fáciles posibles y que



normalmente son las bandejas aunque a medida que el nivel va aumentando ya hay jugadores con un porcentaje muy alto desde diferentes posiciones exteriores.

La construcción del ataque I.- Antes de desarrollar la construcción del ataque, sería bueno hacernos una pregunta previa y que bien podría ser la siguiente: **¿Qué debe de tener un buen ataque?**

Antes de definir nuestro sistema de juego en ataque, debemos dar a nuestro equipo diferentes puntos:

- a. Todos los jugadores están dentro del movimiento
- b. Utilizar a cada jugador en función de sus características individuales
- c. Tener un buen equilibrio defensivo (balance) y un claro origen de responsabilidades en el rebote ofensivo
- d. Dar a cada jugador la seguridad y el sentimiento de que puede tener iniciativas para anotar
- e. Hacerle ver las opciones de conjunto de las que disponemos
- f. El ser capaces de aceptar y sentir éstas ideas hará que nos veamos como un equipo estructurado y controlado en su conjunto en donde cada jugador debe de leer la defensa y ver la posibilidad 1 c 1 en diferentes momentos de nuestra maniobra táctica
- g. Hacerles ver que nuestro tipo de juego prevé y está preparado para ser efectivo contra todo tipo de defensas.
- h. Las faltas defensivas de los hombres altos, necesitan administrarlas con sustituciones
- i. En áreas cortas a la canasta los porcentajes de tiro son normalmente mayores.
- j. Producir segundos tiros.

Una vez dejado claro nuestros puntos de vista pienso que el siguiente apartado que deberíamos de tener presente en cualquier construcción de un buen ataque sería el **uso adecuado de los espacios**. Los jugadores no pueden alterar las dimensiones de la pista pero si que pueden variar y de hecho lo hacen constantemente, los espacios. Siendo los jugadores sin balón los responsables de generar espacios al jugador con balón. El entrenador debe enseñar a los jugadores a utilizar correctamente los espacios, debe de



mostrarles que su ubicación en un lugar u otro no es casual e incide directamente en el devenir del juego. Así, la ocupación del espacio obedece a diferentes criterios tácticos:

- Recorrido largo de la ayuda
- Si el defensor ayuda no recupera
- Generar espacios al hombre con balón
- Obligación del defensor de ver al hombre – balón
- Trabajar la espalda del defensor
- Facilitar la circulación del balón
- Balance defensivo

Es importante hacerles ver a los alumnos que cuando se construya el *ataque mágico* tengamos presentes éstos conceptos y a menudo a nuestros jugadores tendremos que recordárselo. Siempre pensar que los **pequeños detalles hacen a los grandes entrenadores** y sin duda en el basket hay cuatro o cinco conceptos que hay que tener muy claros y el resto es trabajo y psicología de grupo. Que nadie piense en recetas ni ataques maravillosos que nos hagan ganar los partidos.

Los conceptos básicos de llegar jugando: el contraataque.-

El contraataque es llevar el balón a la canasta rival con la máxima rapidez y seguridad para, de ésta manera, coger al equipo contrario en desventaja numérica y tener la opción de hacer un tiro con buen porcentaje antes de que recobren.

¿Por qué queremos utilizar el contraataque?:

- Porque es el método que nos da las canasta más fáciles y de la manera más rápida
- Porque combate los numerosos cambios defensivos que se utilizan cada vez con más frecuencia
- Porque combate las presiones y las defensas alternativas que obligan a pensar ¿Qué atacamos?
- Porque obligamos a poner un ritmo de juego
- Porque cada jugador es un encestador en potencia
- Porque al público es lo que mas le gusta



- Porque hace el juego mucho más movido
- Porque permite que el jugador exprese todo su talento a velocidad

Para poder desarrollar bien cualquier tipo de contraataque debemos de tener presente los siguientes apartados:

- ✓ Rebote defensivo y/o una buena defensa (primero cogemos el balón y después corremos) ⇒ primer y segundo pase de apoyo
- ✓ Manejo de balón ⇒ tratamos de llevarlo a la calle central
- ✓ Pases ⇒ los más habituales son los de pecho y a una mano en carrera.
- ✓ Bote ⇒ rápido y potente
- ✓ Tiro ⇒ tratamos de que sea una bandeja o bien un tiro cómodo y de alto porcentaje. Hoy se termina incluso en un tiro de tres puntos.
- ✓ Rebote ofensivo ⇒ normalmente puede producirse debido a que el equipo que baja a defender es normalmente más reacio a bajar con sus hombres altos de una manera organizada. Ello nos permite con nuestros hombres en carrera y cerca del aro tener más y mejores opciones de contraataque.

¿Cuáles serán los hombres ideales para el contraataque? Trataremos en éste apartado de citar las características más ideales para poder armar el mejor de los contraataques:

- Buenos fundamentos en bote, pase y tiros cortos.
- Confianza y fe ciega en la idea colectiva del mismo.
- Disciplina en el contraataque ya que el mismo se presta a individualizar en exceso el juego. **El entrenador tiene aquí mucho que decir.**
- Ocupar rápidamente las posiciones elementales del contraataque
- Ser agresivo y no esperar el pase. Ser agresivos en su ejecución
- Buena preparación física
- Concentración en todo el contraataque. **Las decisiones se toman en menos tiempo que en el ataque estático.**
- Espíritu para jugar en conjunto
- Capacidad para resolver problemas imprevistos.



Desventajas del contraataque. Por supuesto que todo en la vida tiene ventajas y desventajas y el contraataque no se libra de ello, ahí van algunas que se me ocurren:

- ❖ Los jugadores tienden a precipitarse y a cometer demasiados errores.
Necesita bastante trabajo para evitarlos
- ❖ Puede provocar exceso de individualismo en algún jugador
- ❖ Puede producir un mal rebote defensivo porque hay demasiada gente pensando en correr antes de coger el rebote.
- ❖ Su balance defensivo no es precisamente el mejor.
- ❖ Suele aumentar el número de balones perdidos y por lo tanto le damos más posesiones al equipo rival.

Situaciones idóneas para realizar el contraataque:

- Rebote defensivo
- Tiro libre fallado. Será igual que el anterior pero con la posición de los jugadores variada y conocida
- Tiro libre convertido. Todo establecido según lo previsto. Ideal en cuanto a la organización, no a la sorpresa.
- Robo de balón
- Salto entre dos si tengo la certeza de dominarlo

Inicio del contraataque. Los elementos fundamentales serán:

- ✚ Primer pase. **Fundamental**
- ✚ Ocupar tres calles de una manera clara y diáfana
- ✚ Avance del balón :
 1. calle central
 2. calle lateral
- ✚ Segundo pase
- ✚ Culminación del contraataque
 - a) superioridad numérica $\Rightarrow 2 \text{ c}1 \text{ ó } 3 \text{ c}2$
 - b) segundo contraataque $\Rightarrow 4 \text{ c}3, 5 \text{ c}4$
 - c) igualdad numérica $\Rightarrow 3 \text{ c}3$
- ✚ Transición después de contraataque
- ✚ Pasar y jugar sistemas



Desarrollo del contraataque.

Vamos a desarrollar el contraataque basándonos en los conceptos antes expuestos y para lo cual haremos diferentes apartados:

- I. Inicio del contraataque.- la acción de contraatacar comienza justo en el momento en que el balón esté a nuestro poder, **no antes**, y por consiguiente el **primer pase es de capital importancia** sea cual sea la situación en la que lo demos (rebote, robo, tapón, etc...). Cuanto menos tiempo y más preciso sea el primer pase, más posibilidades tendremos de éxito en el contraataque. Las zonas ideales para la recepción del primer pase son las prolongaciones hasta la banda del tiro libre y posteriormente el área central de la botella, ya sea después de un rebote o después de canasta convertida. Lo ideal sería tener dos hombres capaces de llevar el balón, y si eso es así, colocaríamos a uno en el área de la prolongación de los tiros libres y al otro en el área central. El *reboteador* y los dos posibles receptores deben de formar un triángulo.

- II. Para la perfecta organización del contraataque dividiremos el campo en tres calles o pasillos. Las calles se denominaran: central y laterales. La situación ideal es tener a un hombre en cada calle y corriendo los *trailers* un poco más retrasados y corriendo sobre las líneas que dividen las calles central y laterales. **Es una cuestión de espacios.** La calle ideal por la cual debe avanzar el balón, **es la calle central**. Hay quien divide las calles en cinco, una central, dos laterales y dos extremos, pero la forma de correr el contraataque no varía en absoluto ya que los hombres rápidos siempre irían por las calles pegados a la línea de banda. El balón igualmente por el centro.

- III. Avanzar el balón.- Una vez efectuado el primer pase y los hombres rápidos haber ocupado sus respectivas calles, comenzaremos el avance del balón hacia la canasta contraria con dos posibilidades.



- ⇒ el balón va al área lateral ⇒ *atacar el balón, no esperarlo*
 { *cogemos la calle central a través del dribbling* }
 { *cogemos la calle central a través del pase* }
- ⇒ el balón va al área central ⇒ *atacar el balón, no esperarlo* y automáticamente el jugador balón coge el centro driblando
- ⇒ el reboteador sale driblando hacia un lado de la canasta (solución no idónea, pero que puede darse en algún momento). Procuramos que el reboteador nunca salga driblando por el centro, **salvo excepciones**, por riesgo de pérdida de balón clara, bien en el pase o bien en el dribbling.

IV. Terminación del contraataque.- Queremos por todos los medios originar una superioridad numérica y que nos pueda ocasionar una canasta fácil. Esta superioridad numérica puede ser:

- a) Dos contra uno. Queremos una canasta fácil y a ser posible una bandeja.
- b) Tres contra dos. Es el prototipo de terminación de contraataque. Queremos una bandeja o bien un tiro de alto porcentaje.
- c) Cuatro contra tres. Interviene el Trailer. Queremos una bandeja o tiro corto del poste que entra o bien una suspensión corta de alto porcentaje del resto.
- d) Cinco contra cuatro. Intervienen los dos postes o trailers. Como en el anterior, buscamos canastas cortas de los postes o bien tiros de alto porcentaje del resto.

El ataque contra individual. Conceptos básicos.- Todos los sistemas de ataque están basados en 2 x 2 y 3 x 3. La clave está en coordinarlos de tal manera que pueda realizarse una secuencia. Nos basaremos en los siguientes principios:

- Que estén pensados en función de las características de los atacantes.
No vale de nada que nuestro peor pasador sea el que culmine el último pase, o que el peor tirador se juegue un tiro después de varios bloqueos.



- Que exista movimiento de los cinco jugadores y del balón. Si hay un solo jugador que permanezca estático su defensor siempre estará dispuesto a realizar buenas ayudas. **En algún caso puede interesarne.**
- Es conveniente convertir el lado fuerte en débil y al contrario, de éste modo obligamos a crear desajustes en los defensores
 - **Timing.** Los movimientos hay que realizarlos en el momento oportuno y no antes ni después.
- Correcta utilización de los espacios pero sin colisionar unos contra otros. No juntar varios hombres en un espacio pequeño.
- Siempre hay que tener jugadores en opción de rebote.
 - Que todos los atacantes tengan opciones de jugar el balón con posibilidad de encestar.
- Que exista equilibrio entre los hombres de fuera y los de dentro.
- Que tenga posibles variantes cuando no se pueda realizar un movimiento. Es decir que sea lo suficientemente flexible para que ningún jugador **se sienta preso del movimiento.**
 - Que exista una secuencia de movimientos o bien que se pueda repetir de forma continuada.
 - Que sean movimientos fáciles
 - Procurar que el *mejor atacante* trabaje bastante en defensa. De esta manera conseguimos disminuir, a la larga, su capacidad ofensiva.
 - Todos los movimientos deben de buscar como objetivo
 - Convertir canasta
 - Sacar una falta

El ataque contra zonas. Conceptos básicos y principales tipos.-

Los principios generales vistos anteriormente siguen siendo válidos para atacar una defensa de zona, aunque los conceptos que hay que utilizar tiene pequeñas diferencias, sobre todo a la hora de organizar el movimiento de los jugadores. La zona mueve de una manera coordinada a los cinco defensores sin seguir a los atacantes cuando ellos cambian de lado, por lo tanto debemos de tener en cuenta los siguientes puntos:



- Hay que buscar penetraciones entre los defensores, esto es, *dividir* entre ambos para dar el pase al jugador libre.
- Mover el balón con cierta rapidez
- *Evitar el bote* del balón salvo que sea para dividir.
- Buscar los tiros de alto porcentaje
- Tener *paciencia* en el ataque. De ésta manera es más fácil que la defensa se desajuste.
- Usar *las fintas* con el balón. Mirar a un lado y pasar a otro. *No telegrafiar los pases.*
- Jugar dentro – fuera
- Ir al rebote de ataque cada vez que haya un tiro
- Sacar a los reboteadores fuera de sus posiciones
- Atacar las zonas donde están los peores defensores.
- Distinguir las **áreas débiles** en cada una de las posibles zonas que nos podemos encontrar en ataque.

A la hora de formar un ataque a la zona, el entrenador, deberá tener en cuenta las características de los jugadores de los que dispone, y posteriormente tratará de realizar un ataque lo más *sencillo y práctico* a la vez.

Otro de los aspectos que tiene que tener en cuenta el entrenador es ¿porqué me están haciendo zona?. La respuesta puede venir en varias direcciones, veamos alguna de ellas:

- ✓ Porque sus jugadores son más aptos para éste tipo de defensa
- ✓ Para crear un ataque agresivo (contraataque)
- ✓ Para desequilibrar a un equipo que tiene un buen ataque contra individual
- ✓ Para aguantar un resultado con ventaja en el marcador
- ✓ Para proteger a algún hombre importante de faltas
- ✓ Para cambiar el ritmo del partido
- ✓ Para ocultar a algún mal defensor
- ✓ Para evitar tiros muy cercanos



Si fuésemos capaces de descifrar cual es la razón por la cual nos hacen la zona, estaríamos en condiciones de atacarla desde ese punto de vista y hacerle más daño a la defensa.

Utilización de los fundamentos contra la zona:

1. El bote.- hay que minimizar su utilización ya que tiende a estabilizar la defensa.
Solamente debemos de botar cuando
 - ✓ Estamos dividiendo
 - ✓ Proteger el balón
 - ✓ Mejorar el ángulo de pase
2. Cortes.- hay que cortar intentando dividir a los jugadores. No se deben realizar cortes de más de dos jugadores en la misma dirección, y deben de hacerse buscando los huecos de la zona y siempre en ángulo
3. Pases.- hay que intentar meter balones dentro y si la zona se cierra devolver el pase fuera. Los pases deben de ser rápidos ya que de ésta manera harán más vulnerable a la defensa. Los pases picados son de una utilidad extrema.
4. se puede atacar la zona con bloqueos tanto directos como indirectos. Incluso se puede bloquear de fuera hacia adentro para conseguir un buen tiro.
5. Rebotes.- los rebotes ofensivos son fundamentales para el ataque y es más fácil de conseguir un rebote ya que las responsabilidades del defensor pueden quedar difuminadas por la responsabilidad colectiva.
6. Áreas peligrosas.- hay dos áreas en las cuales podemos tener más problemas de los habituales y son.
 - ✓ Las esquinas, ya que nos pueden hacer un 2 c 1
 - ✓ Los postes, ya que al recibir los defensores se cierran



7. Sobrecargar.- al poner más número de atacantes que defensores en una determinada posición se puede obtener una ventaja. La sobrecarga se puede realizar mediante una posición estática o bien mediante cortes después de uno o dos pases.
8. Balance defensivo.- hay que estructurar siempre quien o quienes tienen la responsabilidad defensiva del balance.
9. El tiro.- los jugadores deben de dominar el tiro exterior ya que las zonas suelen proteger el tiro bajo canasta. Si desde fuera somos capaces de meter con regularidad, la zona se abrirá y perderá toda su fuerza.

Construcción de estructuras de juego ofensivas básicas.-

En éste apartado deberemos de recordar:

- En el equipo en que estamos $\begin{cases} \text{de formación} \\ \text{de élite o senior} \end{cases}$
- El uso adecuado de los espacios
- Las áreas importantes para nuestro juego
- Los jugadores más determinantes que disponemos
- El tipo de jugadores que tenemos: ¿altos, rápidos, buenos manejadores de balón...etc..?

En función de todas éstas cosas, trataremos de realizar un ataque a zona y otro a individual con unas características prefijadas de antemano en clase.

. FUNDAMENTOS DE DEFENSA

Introducción y conceptos.- La defensa viene definida por la no-posesión del balón por parte de un equipo. Los defensores tienen como objetivo sacar de quicio al atacante: que no pueda tirar, entrar, que no sepa qué hacer. Queremos que haga un uso defensivo del balón, que sea un esclavo del mismo, que no lo use ofensivamente, y que se límite a



defenderlo. Queremos que él sienta miedo a perderlo, y que incluso quiera desprenderse del mismo. Y es ahí en ese pase, de escasa calidad, donde lo queremos robar...

"El baloncesto es un juego de porcentaje, y la manera de ganar un partido es que el equipo contrario haga malos porcentajes. ¿Cómo lo conseguimos? Pues muy simple. A través de una buena defensa y un mejor control del rebote"

Ataque = aptitud Defensa = actitud

A diferencia del ataque en el que prima la calidad del jugador, para hacer una buena defensa, entendiendo por buena aquella que consigue los objetivos perseguidos (evitar canasta, recuperar el balón, etc.), muchas veces basta con "echarle ganas" y estar dispuesto a trabajar duro. En ocasiones es suficiente el estar, el querer hacer algo, el intentar...sin que sea necesaria una gran calidad en lo que se ha hecho.

Una mala defensa en cuanto a calidad, se enmascara con ganas. En defensa, actitud sin aptitud es válida, en ataque no.

Se puede y se debe intentar conseguir que un equipo se divierta defendiendo. Hay que perseguir que la defensa sea vista como algo necesario y no como algo obligado.

Una buena defensa pasa por ser conscientes de que se defiende a cinco rivales y no sólo a uno, pero tratando de buscar situaciones en las que cada jugador sea capaz de defender a su par sin necesidad de la ayuda de otros. Debe pues existir un orgullo individual de salir airoso en el enfrentamiento que supone el 1x1.

Hay que ser conscientes de que la defensa se enfrenta a dos importantes desventajas sobre el ataque: · Este sabe lo que va a hacer y la defensa tendrá que responder a sus acciones. Esto se puede intentar subsanar tratando de llevar la iniciativa sobre el ataque llevándole a situaciones no buscadas por él, guiándole donde quiero, regalando lo que me interesa y negando lo que no puedo conceder. · Los desplazamientos del ataque son más naturales: todo el mundo anda por la calle de cara y no haciendo desplazamientos laterales. Será necesario pues trabajar estos desplazamientos y si es posible en situaciones lúdicas y buscando transferencias. Por otro lado, la defensa se encuentra con la ventaja sobre el ataque de no disponer de un elemento ajeno que dificulte sus



movimientos y esto deberá ser aprovechado: todos los movimientos del ataque están condicionados y atados al balón.

En defensa todos los jugadores deben perseguir tener siempre en su campo visual el balón y al jugador al que defienden: se tiene asignada una responsabilidad mayor (que no única) sobre un jugador, pero lo que entra por el aro y condiciona el ataque es el balón, no mi defendido.

Se debe conservar una posición de equilibrio y activa, con tensión en las piernas y en los gestos, teniendo siempre los pies en movimiento y estando preparado para reaccionar lo más rápido posible, pues un tiempo de reacción inadecuado se puede pagar caro. Debo parecer un boxeador en la pista...pero con el centro de gravedad bajo. La posición básica será más o menos visible, pero casi siempre patente. Siempre que sea posible el peso del cuerpo caerá entre los dos pies, tratando de usar los brazos como elemento de estabilidad y no para desequilibrarse, como por ejemplo al ir a robar el balón lanzando el peso del cuerpo.

Hay que tener contacto con el suelo con al menos un pie, salvo en casos muy excepcionales. El tener los pies en el aire, cayendo en fintas ofensivas o desplazándose inadecuadamente, implica que hasta que mis pies no entren en contacto de nuevo con el suelo no se va a tener capacidad de respuesta y voy a estar a merced del ataque.

Siempre que el balón se mueva, los cinco defensores se deberán mover...y a ser posible a la velocidad del balón. Lo mismo ocurre cuando mi defendido se mueve.

En defensa la visión marginal (el ver sin mirar) debe cobrar su máxima expresión. Debo ser capaz de ver a la vez el balón y mi defendido, además de intentar ver "otras cosas".

Debemos cuidar el detalle, pero no tenemos que renunciar a que sea el jugador el que descubra la solución por sí mismo al problema que le planteamos en defensa, dándole simplemente "pistas"...la respuesta que él nos de puede llegarnos a sorprender, y lo que es seguro es que será más fácil de interiorizar. Siempre tendremos tiempo de posteriormente reglar nosotros.



En defensa, llegar a una situación de 5x5 es haber ganado ya la primera batalla: el ataque tendrá más problemas de espacio. Por eso, lo primero es correr a defender y establecer un orden de prioridades defensivas.

"Si puedes soñar, puedes conseguir que los sueños se hagan realidad" (Pat Riley)

"Para alcanzar el éxito hay que cruzar el río y mojarse. Pero unas veces te llevará la corriente y otras no. Ni el mejor gana siempre." (F. Rodríguez).

"No es ningún accidente que algunos equipos ganen. Es muy simple, los buenos entrenadores trabajan un poco más duro, enseñan un poco mejor y no dejan nada a la suerte"

Todo buen defensor debe de tener unas características que las podíamos enumerar:

1. **Condición física:** Con carencias físicas los defensores tendrán muchos problemas para imponerse sobre el ataque.
2. **Orgullo, coraje:** El defensor debe concienciarse de que el balón no debe rebasarlo, que su atacante no debe rebotejar, no debe penetrar, que no debe tener miedo a nadie, que debe ser capaz de tirarse al suelo para disputar cualquier balón. Que el atacante no debe recibir nunca en el corte... y todo ello supone tener orgullo y no dejarse ganar, y tener coraje para soportar ciertos golpes.
3. **Hábitos:** Adaptabilidad a la posición básica defensiva. La PBD no es natural, y por lo tanto un buen defensor debe de adaptarse a ella. (Relación directa con la Condición física).
4. **Actitud:** el defensor debe de ser positivo y confiar en sus propias condiciones y en las del resto de sus compañeros. El defensor debe tener claro que es una parte importante del equipo y de la defensa.
5. **Inteligencia:** para saber medir riesgos, y leer correctamente las situaciones de juego que se produzcan.

Objetivos de la defensa.- La defensa tiene como objetivo fundamental, el dejar al equipo rival en los menos puntos posibles, y para ello tratará de reducir al máximo su número de posesiones o bien provocar el mayor número de errores en el ataque rival para de ésta manera conseguir que los tiros a canasta sean lo más forzados posibles o bien



tiren al límite del tiempo de posesión. Recordar que los ataques ganan partidos y las defensas ganan campeonatos.

En general podremos trazar como objetivos de cualquier tipo de defensa tres aspectos básicos que mantendremos a lo largo de nuestra filosofía defensiva y que son los siguientes:

- No permitir canastas en contraataque ⇒ balance defensivo
- Conseguir que el ataque haga tiros forzados ⇒ que nadie esté libre para un tiro cómodo
- No permitir rebotes defensivos ⇒ cerrar con eficacia el rebote

Sobre la defensa

<< Sin concentración no hay defensa que valga. >>

Sobre el jugador que está en inferioridad en defensa en el equipo contrario

<< ¡Al que está más débil a por él! >>

La postura básica.-

La PBD la definimos como la posición que adaptamos para defender. Los pies deben de estar separados más o menos la anchura de los hombros, o un poquito más. Piernas claramente flexionadas, estando "el culo" lo más cerca del suelo posible. Sobre la punta de los pies recaerá el peso del cuerpo, para ello levantaremos ligeramente los talones. La espalda debe de estar más o menos recta, aunque con una pequeña inclinación hacia delante.

La posición de los brazos. Sobre este particular al menos existen tres escuelas, y cada una de ellas con ciertas particularidades que las diferencian claramente:

- Posición Americana: Codos pegado al cuerpo. Palmas de las manos mirando hacia arriba. Movimientos constantes de los brazos adelante-atrás (estilo karate) sobre el balón.
- Posición Yugoslava: Los brazos levantados de tal forma que los codos estén a la altura de los hombros, y con movimientos continuos describiendo círculos, de forma que se tapan el mayor número de líneas de pase posibles.



- Forma ideal: Toma un poco de cada una de las dos anteriores. Una mano sobre el bote, dificultándolo y describiendo movimientos estilo karate, y el otro brazo levantado y describiendo pequeños círculos que nos permite simultáneamente saturar líneas de pase y puentear el tiro en el caso de que el atacante realice un tiro.
- "Y a la española": Brazos pegados al cuerpo. Esta situación debe de evitarse ya que apenas ocupa ninguna línea de pase y el balón puede pasar por todos los sitios.....

Movimientos de los pies:

Partiendo de la PBD con los pies separados, aproximadamente la anchura de los hombros, los movimientos de los pies deben de realizarse:

1. Con pasos cortos y rápidos. Deslizándonos, e incluso arrastrando el pie contrario a la dirección en la que se mueve el atacante. (Deslizamiento lateral) o con pasos de esgrima en los movimientos frontales y posteriores.
2. El primer pie en moverse es el más cercano a la dirección en la que se mueve el balón. Primero se debe de abrir la posición con un paso corto y rápido, y luego se cierra la posición con un paso de la misma amplitud que el primero, de tal forma que la separación entre los pies sigue siendo la inicial. En los movimientos frontales el primer paso lo realizará el pie más adelantado, y los posteriores el pie más atrasado respetando todas las normas de separación y deslizamiento.

En los movimientos defensivos debemos de evitar:

- Juntar los pies: Porque si los juntamos, y en ese momento, el atacante cambia de dirección no hay equilibrio, y el atacante nos rebasaría.
- Evitar la posición de "acordeón": no se debe de variar el centro de gravedad subiendo y bajando nuestra posición. Aquí no estaríamos deslizando los pies, más bien estaríamos dando saltos.

Ejercicios movimientos de Pies:



Utilizaremos los mismos ejercicios para trabajar la posición básica defensiva y los movimientos de pies.

- *Posición masiva:*

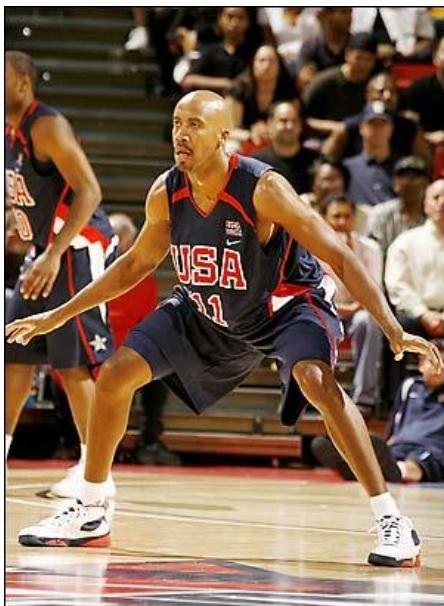
Los jugadores colocados en columnas y en filas. Adoptan la posición básica defensiva a toque de silbato y la mantienen hasta un nuevo toque. Se incorporan los deslizamientos defensivos, y éstos se efectúan en la dirección que el entrenador señala con sus brazos.

- *Cruz Bobby Knight.*

Se efectúan movimientos defensivos describiendo una cruz teniendo como esquinas el aro, medio campo, lateral izquierdo a la altura de tiros libres con la línea de banda, y lateral derecho a la misma altura, regresando al "aro".

- *Fondos.*

Jugadores en fila en la esquina de fondo. Pisando la línea realizan movimientos laterales hasta la línea lateral de la zona, pisándola suben hasta la de tiros libres, y realizan un movimiento inverso en el otro lateral hasta la esquina derecha.





Comunicación.- El "hablar en defensa" es algo vital que debe de aprenderse en los entrenamientos mediante situaciones que obliguen a una comunicación entre compañeros para una correcta resolución de la situación planteada. Una vez transmitido a los jugadores la necesidad de comunicarse, el cómo esta comunicación sea llevada a cabo puede reglarse de una forma que se consiga rentabilidad en las acciones defensivas, usando determinados gestos, expresiones, etc. Una buena comunicación evita problemas a la defensa y se los crea al ataque. Con ella se puede conseguir llevar la iniciativa sobre el ataque.

A la hora de tomar decisiones en defensa deberé valorar la zona del campo en la que la tomo. Así, podré tomar decisiones más arriesgadas lejos de aro, pues mis compañeros tendrán más tiempo de subsanar el que la decisión haya podido no ser rentable.

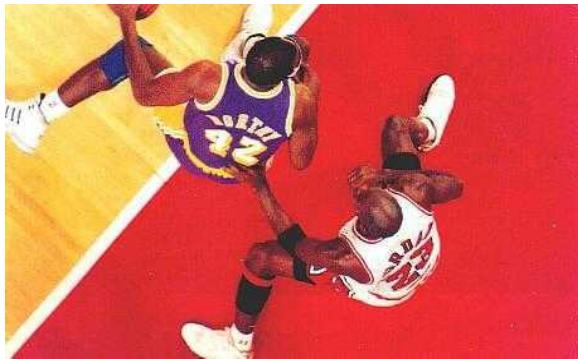
Tenemos que trasmítir a los jugadores el convencimiento en la ejecución de la decisión tomada: "Te puedes equivocar, pero equivócate convencido de la decisión tomada...a lo mejor la equivocación se convierte en acierto".

A la hora de entrenar la defensa debemos cuidar la situación de partida para trabajar lo que realmente se quiere trabajar y llevar una progresión adecuada. Así por ejemplo, no será igual en un ejercicio de 1x1 el trabajo efectuado por la defensa si el ataque ha botado, está botando o no a botado todavía.

HABLAR; Y HABLAR EN DEFENSA, para señalar los cortes, para animar, para colocar. Después siempre cerraremos rebote.

Defensa al jugador con balón.- Explicaremos ahora diferentes maneras de defender al jugador con balón dependiendo de donde esté. Le llamaremos a partir de ahora buenos hábitos defensivos

BUENOS HÁBITOS DEFENSIVOS



Posición Fundamental

-Piernas flexionadas.

-Distancia brazo.

El defensor siempre se interpone.

El balón - defensor - el aro

Cada jugador es distinto y es por ello que nuestros jugadores deberían saber leerlo.

¿Defenderíamos igual con el balón en la mano a Pau Gasol y a Rudy Fernández cuando estuvieran en el perímetro?



Defensa a jugador con balón.

-Distancia brazo.

-Piernas flexionadas.

-Utilización inteligente de los brazos. Extendidos para evitar pases, cambios de mano y tiros cómodos, nunca para robar.

-Piernas en constante movimiento (movimientos cortos y rápidos).

-Fintas defensivas continuas y poco profundas para no perder el equilibrio defensivo



Ante penetración

Nos desplazamos en paralelo a jugador con balón mediante pasos cortos e intentamos mantener la distancia brazo pero sin tocarle como si fuéramos su imagen de espejo. Nos acercaremos ligeramente al aro en el desplazamiento.

Enseñar siempre a diferenciar a los jugadores. Lo que es bueno para uno no lo es para otro.

BUENOS HÁBITOS DEFENSIVOS



Puntar los tiros siempre. No faltas al tirador

Poner una mano sobre el tiro.

No saltamos a taponar.

Una vez haya soltado el balón.

Cerramos el rebote.

La acción defensiva es:

Punteo de tiro + cierre de rebote.

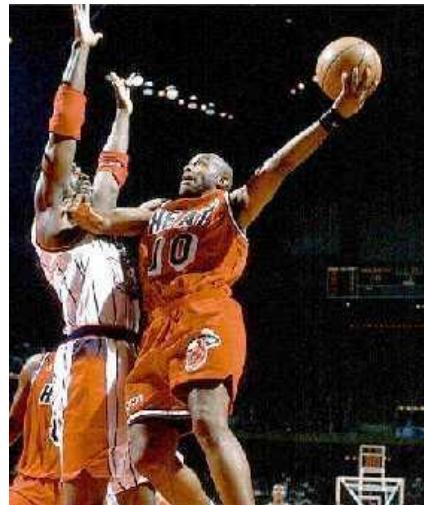
En la defensa las acciones van por parejas.

-Punteo y cierro rebote.

-Ayudo y recuperó.

-Cojo el rebote y doy el primer pase.

-Brazos en el plano vertical y no querer quitar el balón de la mano



Defensa al pivot

Me quedo con las dos manos extendidas y clavado de piernas para no saltar a las fintas, para no cometer faltas.

Si el pivot va a tirar. Quédate con los brazos extendidos y aguanta la posición.

Luego ve a por el rebote.

En defensa, utilización inteligente de brazos. Mantener el principio de verticalidad.

No vamos a taponar sino a dificultar el tiro del atacante después siempre cerraremos rebote.

BUENOS HÁBITOS DEFENSIVOS.



Actividad de brazos.

Para evitar pases fáciles, no para robar.

Es fundamental que no dejemos pensar al atacante.

Automatízalo siempre que juegues.

Utiliza fintas defensivas



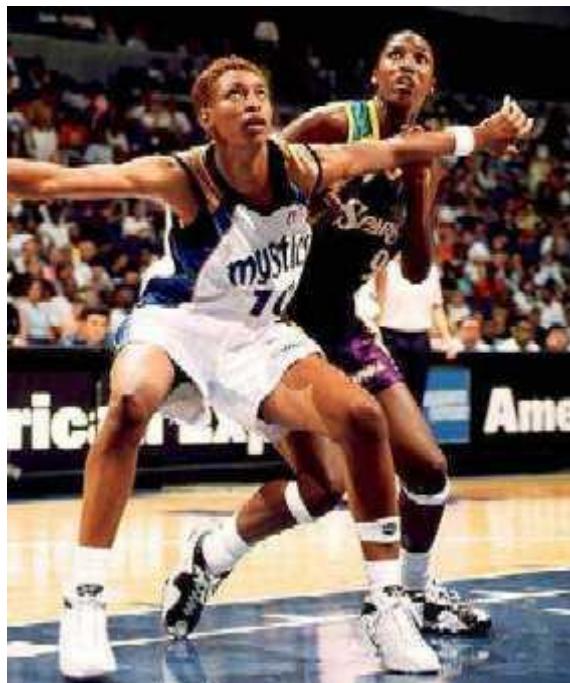
Comunicación
defensiva.

Nuestra defensa tiene
que hablar.

Tenemos que cerrar
líneas de pase fáciles
con los brazos
extendidos.

Observa como jugador
de la esquina derecha
extiende brazo derecho
para impedir el pase

Fundamental



Cerrar el rebote, con
piernas flexionadas,
interponiendo cuerpo al
atacante, los brazos
extendidos y la vista al
balón.

Una vez que hayamos
cogido el balón,
busquemos una salida
de primer pase rápida.

**En defensa, utilización inteligente de brazos. Mantener el principio de
verticalidad.**



Acciones y conceptos tácticos.- Partiendo de que la defensa es “querer”, por encima de todo deberíamos de tener claro cinco conceptos tácticos que serán fundamentales para cualquier tipo de defensa que realicemos en equipo. Estos conceptos son los siguientes:

- Actitud
- Posición básica
- Desplazamientos defensivos
- Lado débil - Lado fuerte
- Posición ante el jugador con y sin balón

“Construcción de una defensa individual desde los cimientos”

1. Introducción: Principios en los que creer
 - a. La defensa debe de acabar gustándonos a todos. *Premiar las buenas labores defensivas*
 - b. No sólo reacción al ataque, sorprender.
 1. Situaciones de 2x1, defensas alternativas... Ej. le digo yo a un equipo que haga un 2x1 y el otro no lo sabe.
 - c. El jugador debe aprender a tomar decisiones, no sólo conceptos de “robots”
 1. Decidir los jugadores cuándo hacen el 2x1. Ej. Misma situación que antes, pero ellos deciden cómo y cuándo lo hacen.
 2. Aplicaciones tácticas individuales decididas por ellos. Dar mano mala, dejar el tiro, dejar penetrar...
 - d. Equilibrio entre formación y competición.



2. Enseñanza desde el principio, desde las costumbres de los niños, cómo defienden sin que les enseñemos, desde ahí, pasos progresivos. Debatir sobre colocación en línea de pase, en ayudas...

3. Principios básicos:

- a. DEFENSA VIVA. Piernas vivas, no clavadas al suelo, brazos vivos, no pegados al tronco, voz viva, comunicación constante.

Ej. Generación de comunicación con palabras “aro” “balón” “pase” “brazos”...

- b. RESPONSABILIDADES INDIVIDUALES, deben ser prioritarias en formación para ir introduciendo las responsabilidades colectivas, e insistir que estas no anulan las primeras.

Ej. sobre todo en lo referente a la defensa del balón, en el rebote.

- c. RESPONSABILIDADES COLECTIVAS, todo el equipo debe ir unido, como atados con una cuerda, sincronía de movimientos defensivos.

4. Aspectos técnicos más destacables de la construcción de la defensa individual:

- a. Defensa balón: trabajo de primer desplazamiento, uso de manos
- b. Defensa balón hombre interior: uso de antebrazo y del cuerpo
- c. Defensa línea de pase: brazos activos, anticipación
- d. Defensa de cortes y lado débil: uso del cuerpo, brazos tapando líneas de pase
- e. Rebote defensivo: actitud, primer contacto con atacante

Enlazaremos todo este trabajo desde un inicio de trabajo de 1x1 simple, en el que obligamos al atacante a ir directo al aro, desde parado, desde bote, en carrera, para insistir en la respuesta inmediata del defensor (¡¡ no zig-zag !!)



aburridos e inútiles!!), desde ahí brevemente comentar los aspectos de la defensa a jugador interior.

Empezaremos a utilizar pasadores (siempre es importante , que sean parte activa del ejercicio, no postes. **¡¡DAR IMPORTANCIA AL PASE Y LA RECEPCIÓN!!**), para el trabajo de defensa de la línea de pase, cortes, lado débil, etc.

5. Aspectos tácticos individuales:

- a. Lectura de mi atacante: mano dominante, tirador-penetrador...
- b. Lectura de mi importancia dentro del colectivo: más pendiente de mi hombre, de ayudas...

Debemos conseguir que los jugadores, sobre todo hasta la categoría cadete aprendan a leer todo lo relacionado al jugador que defienden, hincapié a esa responsabilidad individual, añadiendo como secundario, aunque en cadete ya importante mi colocación en función de balón, de situación de partido.

Es sobre todo en junior cuando hay que exigir a cada jugador que individualmente esté analizando ya no sólo a su jugador sino al equipo rival, a hombre-balón, que se anticepe a las cosas que va a hacer el ataque. Lo podríamos llamar responsabilidad individual ante lo colectivo

Ejemplos en 4x4, lo que sería alevín-infantil, junior.

Claro, para eso, debemos aceptar lo hablado al principio sobre creatividad defensiva, dejar tomar decisiones a los jugadores en defensa y no sólo en ataque.

6. Aspectos tácticos colectivos:

- a. Defensa de bloqueos directos: pasar por delante, flash, cambio, 2c1, negar centro. Evolución del aprendizaje



2x2, dentro de la responsabilidad individual, insistir en evitar bloqueo, avisarlo, pasarlo por delante. Luego metemos las distintas variantes apoyado en un 3x3.

- b. Defensa del bloqueo indirecto: pasar pegado, de 3º, cambios. Evolución del aprendizaje.

Misma idea, responsabilidad individual, pasar pegado y anticipando, si gana ventaja, seguir pies o pasar de 3º. Trabajo del defensor del bloqueador. Meter los cambios. Agresividad en ellos

- c. Balance defensivo: conceptos fundamentales

Jugadores deben acostumbrarse a parar el balón. Opción de *tandem* ante equipo con base “botador”. Opción de balance en línea ante base “pasador”

- d. Estrategia: Salto y cambio, defensas especiales, “mezclas” de defensas individuales, etc.

Dudo que dé tiempo. Me gustaría una pincelada de entrenar una defensa de salto y cambio dentro de una dinámica de defensa agresiva en todo campo.

7. Una reflexión final:

Todo esto es más o menos lo “normal”. Yo os planteo dar un salto de mentalidad y pensaros un planteamiento algo distinto.

- Antes de nada, ¿opinión sobre las zonas? ¿Cuándo meterlas? ¿Para ganar / para formar? ¿Por qué no hablar de zonas desde el momento que se habla de defensa de ayudas, introduciendo la defensa de ESPACIOS?
- Empezaríamos desde pequeñitos con una defensa individual de libre asignación, según bajan a defender cogen al que les pille. Insistiendo eso sí en una gran actividad y un deseo de robar y presionar. Máxima intensidad en defensa de los pases, concepto de ayudas sólo insistir en no permitir entradas a canasta.



- A esto uniría en infantiles una defensa en el mayor espacio posible con el concepto de salto y cambio, considerándolo no una perdida de responsabilidad individual, sino un aumento de agresividad, que el defensor de balón pueda arriesgar sabiendo que si le superan no hay una simple ayuda, sino un compañero agresivo defendiendo.
- El siguiente paso sería, manteniendo la libre asignación y el salto y cambio continuo, los cambios en todos los bloqueos, tanto directos como indirectos, pero insistiendo que en todos esos cambios debe haber una anticipación y una agresividad mayor que si no cambiáramos.
- Finalmente, a esto deberíamos unir armas estratégicas en función del tipo de equipo, como defensas alternativas, zonas *presionantes*, ajustes, siempre enfocadas a generar actividad y agresividad (y con ello, aunque genere fatiga, más diversión) a la defensa, y sorprender y causar problemas a los que no están acostumbrados los atacantes.

Organización del juego de defensa.- Una vez que los jugadores tienen ya asegurados sus conceptos para la defensa al hombre balón y al hombre de no balón, podemos empezar con la defensa de equipo. Y para empezar ahí van una serie de ideas que deberían cumplirse teniendo siempre como referencia las tres premisas básicas del comienzo:

- No permitir canastas en contraataque ⇒ balance defensivo. Para conseguir este apartado obligamos siempre a los dos grandes a ir al rebote ofensivo. El que cae cerca del que coge el balón impide siempre la salida fácil. De los tres pequeños o exteriores, dos hacen balance defensivo y el que penetró a canasta(si hay caso) se suma al rebote ofensivo, de lo contrario hará balance también.
- Conseguir que el ataque haga tiros forzados ⇒ que nadie esté libre para un tiro cómodo. Se *hará lo imposible* para que cada jugador puntee siempre el tiro *sin faltas al tirador*. Sea la defensa que sea. **Obligar a que el ataque**



haga siempre un pase de más. Intentamos romper el *timing del contrario* utilizando el cuerpo, **bodycheck**

- No permitir rebotes defensivos ⇒ cerrar con eficacia el rebote. Robustece la moral del contrario en la misma proporción que hunde la nuestra. Trabajar el cierre de rebote del lado fuerte y del lado débil.

Aplicaciones tácticas básicas.- Una vez que los jugadores saben ya las defensas básicas al hombre – balón, defensa a los cortes, situación en lado débil, etc..., es cuando podemos empezar a hablarles de la **defensa a los hombres altos**

- Generalidades
- Defensa en las distintas posiciones
- Defensa de los cortes y bloqueos
- Bloqueo de rebote y rebote defensivo
- Ejercicios

Posteriormente y ya siempre después de que las ideas vayan madurando es cuando podremos seguir creciendo en **la ayuda y recuperación**

- Conceptos
- Ayuda frente a una penetración y una "puerta atrás"
- "Flotación"
- Defensa con cambios
- "Saltar y cambiar"
- Ejercicios

Las aplicaciones básicas elementales para cualquier defensa podemos fijarlas como sigue:



¡Defensa!

1. Tener un buen balance defensivo.
2. Mantener el balón en un lado para establecer el lado de balón y el lado de ayuda.
La idea es jugar 5 c 3
3. No ser vencido en situaciones de 1x1. O al menos crear grandes dificultades para ello.
4. Tratar de evitar los pases interiores.
5. Rotar para ayudar a un compañero.
6. Evitar la inversión de balón.
7. La agresividad en defensa gana partidos.
8. Habla en defensa. Un equipo que se comunica son seis jugadores que defienden.
9. Ayuda en las recuperaciones o rotaciones.
10. Ve por el balón. No hagas nada incorrecto en el rebote (bloquea, salta y protege), ve por el balón.
11. Trata de estorbar o impedir todos los tiros a canasta.
12. Nunca cometas falta en los tiros en suspensión desde el perímetro.
13. Nunca cometas falta al realizar un trap.
14. Defiende duro al poste bajo.
15. Aleja del perímetro al atacante.
16. Haz rápido el balance defensivo.
17. Defiende con el cuerpo los cortes
18. Defiende con los pies en el suelo. Desafía al atacante pero no levantes los pies.
19. Rebotear.
20. Si pierdes al defensor recupera el centro y búscalo o estás en disposición de ayuda a un compañero, generalmente a alguien que te ha ayudado.

Hay que tener siempre orgullo defensivo o nunca seremos nada

BUENOS HÁBITOS DEFENSIVOS



Balón dentro de la zona

Todos con los brazos arriba y sin saltar a las fintas. Esto impedirá el tiro cómodo, impedirá un pase fácil dentro-fuera e intimidará al atacante.

Recuerda balón dentro, todos brazos arriba.



Si un jugador te sobrepasa

Intenta recuperar la posición lo antes posible. Si no lo consigues, haz lo que te diga tu intuición:

Ve al rebote, ve a por el hombre del jugador que te ha ayudado, intenta robar el pase del que penetra, lo que se te ocurra pero haz algo provechoso. Muchos balones se roban así.

Nunca te pares.

Si te rebasan nunca te quedes parado, recupera y defiende. Los brazos arriba para no cometer falta y



recupera.

Si nos sobrepasan recuperamos, si dejamos en desventaja nuestra defensa que solo sea durante un instante. Levanta los brazos y HAZ GRANDE TU DEFENSA



Las defensas agresivas tienen éxito por muchas razones, pero cada una comparte tres cualidades importantes que alimentan y nutren nuestra agresividad, y como consecuencia su éxito. Hay cualidades que usted puede inculcarse a sí mismo como integrante en una quinta parte en la formación defensiva. Si sus compañeros de equipo pueden hacer lo mismo, entonces el equipo está en el camino de la grandeza defensiva.

1. El equipo defensivo agresivo luce una buena forma física: todos en el equipo pueden jugar a pleno rendimiento durante el partido completo. La superior forma física no es fruto de la casualidad. Requiere un programa de preparación física cuidadosamente planeado y un compromiso, contraído por cada jugador, de hacerse físicamente apto.
2. Tanto el entrenador como sus jugadores deben ser fuertes en defensa. El entrenador debe explicar claramente a sus jugadores los méritos de la defensa que él desea que se juegue, y los jugadores deben formar una piña como un solo hombre ¡y poseer el orgullo de defender sus colores para conseguir que la defensa funcione!
3. Como individuo, cada jugador debe ser aplicado, leal e incansable trabajador. Si alguna vez ha de jugar una defensa de calidad, debe ser un auténtico antagonista que constantemente se esfuerce en superar al contrario, acosándole, maniobrándolo a su antojo, venciéndole por astucia y en las trickeyuelas del juego. El defensor agresivo es como un resorte tirante pronto a dispararse después de un pase malogrado o de un balón



robado, para interceptar a un hombre desmarcado, detener a un hábil driblador, o de cualquier manera efectuar, sin faltar al reglamento, todo lo que esté a su alcance para impedir la penetración ofensiva. Por añadidura, el defensor completo sabe explotar los puntos débiles de su oponente.

Principio generales de defensa.-

1. Visión directa cuando defendemos al hombre que tiene el balón, y visión periférica cuando estamos en posición de ayuda.
2. Moverse cuando el balón sale de las manos del atacante y no antes, ni después (llegaríamos tarde).
3. Comunicación: Los compañeros defensores deben de hablar y avisar al resto. Deben de hablar todos, pero sobretodo los situados por detrás ya que tienen una mayor visión de lo que ocurre.
4. Agresividad: Debemos de ser agresivos, de enseñar nuestras "garras", pero ajustándonos al reglamento en todo momento, manteniéndonos en esa nebulosa que limita lo punible. Pero en ningún caso debemos ser violentos. Nuestro orgullo, coraje y agresividad no deben conducir a la violencia. Somos deportistas, nos gusta ganar, pero fomentamos el "fair-play".
5. El hombre balón nunca penetra por el centro. Ni por línea de fondo.
6. No permitimos la inversión desde el lado fuerte, 1/2 campo en el que se encuentra el balón, al lado débil, 1/2 campo opuesto al balón. El límite entre ambos viene delimitado por la línea imaginaria que une los dos aros.
7. El balón nunca en el tubo. Queremos el balón en las bandas.

Hemos hablado de siete principios básicos de la defensa, principios que conforme se vaya desarrollando el curso iremos progresivamente complementando, y añadiendo otros

Para tener una idea colectiva del juego es necesario que todo el colectivo tenga una organización colectiva a fin de conseguir una defensa más y mejor organizada. Es por ello que vamos a dar una serie de ideas de cómo trabajar cada uno de los siguientes apartados:



- Defensa al hombre con balón:

- Uso del cuerpo
- Robo del balón
- Lados de "invitación"
- Defensa de la línea de fondo
- Defensa al acabar el bote
- Defensa al tirador
- Bloqueo de rebote y rebote

- Defensa al hombre sin balón:

- En el lado fuerte
- En el lado débil
- Movimientos del defensor en función del balón

- Defensa de los cortes:

- Lado débil - lado fuerte
- Lado fuerte - lado débil
- Lado fuerte - lado fuerte

- Defensa de los bloqueos:

- Directos
- Indirectos

Personalmente siempre recuerdo los gritos de mis entrenadores invitándonos a jugar defensa "¡Defensa! ¡Defensa! ¡Defensa!" como si eso bastara para hacernos a la posesión de la pelota y descubrir más tarde que por mucho esfuerzo y muecas, la pelota era un sueño, mientras veíamos como nos metían los puntos. Mucha emoción y poca técnica.



La defensa es técnica y moral. Es un sistema organizado y coherente de técnica y esfuerzos personales. Hay un aspecto de la defensa que es fundamental: **INTENSIDAD**, definida como el esfuerzo neuromuscular, como esa tensión que nos conduce a jugar siempre con un tajo de dinamita en la mano a punto de explotar.

Mantener la intensidad no es fácil. En defensa no se permite un segundo de relajación. El nivel de intensidad en la defensa en un juego de baloncesto siempre debe mantenerse alto, máximo. El que disminuye la intensidad pierde. La suma entre un descuido en el nivel de intensidad y la calidad del ataque del equipo contrario, representa el camino de las anotaciones en contra. Mantener la intensidad no es fácil, agota, hace llorar, da miedo.

Les invito a hacer un seguimiento de la intensidad como variable fundamental en los jugadores y equipos exitosos.

Principios en los que creer

- b. La defensa es la mejor manera para conseguir igualarte con un equipo superior física y tácticamente. Sin una buena defensa nadie, absolutamente nadie gana nada importante.
- c. Nuestra defensa no siempre espera para ver lo que hace el ataque. Pretendemos que el equipo contrario haga la mayor cantidad de veces lo que nosotros queremos que hagan. *No en todo el partido, pero si en los momentos candentes del mismo*
- c. Mis jugadores en defensa tiene que estar pensando en ataque “ya”.
- e. El jugador debe aprender a tomar decisiones por sí sólo, y no sólo conceptos de “robots”
- f. Equilibrio entre formación y competición.

Principios básicos:

- a) DEFENSA VIVA. Piernas vivas, no clavadas al suelo, brazos vivos, no pegados al tronco, voz viva, comunicación constante.



- b) RESPONSABILIDADES INDIVIDUALES, deben ser prioritarias en formación para ir introduciendo las responsabilidades colectivas, e insistir que estas no anulan las primeras.

- c) RESPONSABILIDADES COLECTIVAS, todo el equipo debe ir unido, como atados con una cuerda, sincronía de movimientos defensivos.

La construcción de la defensa I.-

Aspectos más destacables de la construcción de la defensa individual:

- Defensa balón: trabajo de primer desplazamiento, uso de manos
 - Defensa balón hombre interior: uso de antebrazo y del cuerpo
 - Defensa línea de pase: brazos activos, anticipación
 - Defensa de cortes y lado débil: uso del cuerpo, brazos tapando líneas de pase
- Rebote defensivo: actitud, primer contacto con atacante

Enlazaremos todo este trabajo desde un inicio de trabajo de 1x1 simple, en el que obligamos al atacante a ir directo al aro, desde parado, desde bote, en carrera, para insistir en la respuesta inmediata del defensor (¡¡ no zig-zag aburridos e inútiles!!), desde ahí brevemente comentar los aspectos de la defensa a jugador interior.

Aspectos tácticos colectivos:

- Defensa de bloqueos directos: pasar por delante, flash, cambio, 2c1, negar centro. Evolución del aprendizaje : 2x2, dentro de la responsabilidad individual, insistir en evitar bloqueo, avisarlo, pasarlo por delante. Luego metemos las distintas variantes apoyado en un 3x3.
- Defensa del bloqueo indirecto: pasar pegado, de 3º, cambios. Evolución del aprendizaje. Misma idea, responsabilidad individual, pasar pegado y anticipando, si gana ventaja, seguir pies o pasar de 3º. Trabajo del defensor del bloqueador. Meter los cambios. Agresividad en ellos



- Balance defensivo: conceptos fundamentales

Jugadores deben acostumbrarse a parar el balón. Opción de *tandem* ante equipo con base “botador”. Opción de balance en línea ante base “pasador”

- Estrategia: Salto y cambio, defensas especiales, “mezclas” de defensas individuales, etc.

Dudo que dé tiempo. Me gustaría una pincelada de entrenar una defensa de salto y cambio dentro de una dinámica de defensa agresiva en todo campo.

Todo esto ya lo hemos hablado un poco anteriormente pero yo os sigo diciendo que cada uno debe de ir sabiendo cuando se puede meter cada paso siguiente al anterior, si no hay conceptos previos bien fijados no es conveniente añadir más cosas. **Sobre todo las más elementales** .

Los conceptos básicos del balance defensivo.- El balance defensivo de cualquier equipo que se precie empieza por un buen rebote ofensivo. Así de ésta manera tan simple se cumple la primera premisa de un buen balance defensivo. Hay unas condiciones que se precisan para tener un buen balance y son las siguientes:

- Buen **rebote ofensivo**, a poder ser con tres hombres. Uno de los cuales será el exterior que penetró. Si no hay caso el rebote ofensivo se hará con los dos grandes o interiores.
- El “*reboteador*” del equipo contrario siempre tiene que tener a un hombre nuestro **muy cercano** para evitar el primer pase con rapidez y comodidad (fundamental). Es importante hacerle ver a nuestro jugadores que los brazos se mueven en el plano vertical para evitar el pase, ¡no queremos quitar el balón de las manos sino que no llegue rápido!
- **Retrasar el primer pase.**
- El base del equipo contrario debe de tener una ligera presión para no recibir con comodidad. Obligarlo a pelear “algo” para recibir. **Retraso de contraataque.**



- Bajar rápido a defender por las calles centrales. Si algún jugador nuestro **pierde referencia**, que valla rápidamente al medio de la zona y desde allí decidirá cual es la función prioritaria.
- Jamás hacer la falta cuando haya acción continuada (canasta y personal). **Leer el juego y si hace falta se hace antes.**
- **Hablar** en el balance es fundamental, el último hombre tiene que saber que ve a todos sus compañeros y puede ayudar bastante más de lo que parece.
- Utilizar las fintas defensivas. Más de una vez se ha conseguido provocar errores por ello.

Existen una serie de características generales a la hora de realizar un buen balance defensivo:

- No dejar al driblador que bote en el "tubo", la calle del centro, echarle a un lado.
- No permitir los pases largos.
- No dejar recibir por debajo de la línea de tiros libres.
- Evitar los pases cruzados.
- Evitar las penetraciones y tiros de alto porcentaje.

Por lo general existen tres acciones del juego en que la posesión del balón cambia de manos y los roles de los equipos se intercambian: el que ataca defiende y el que defiende ataca:

Balance defensivo después de conseguir canasta.

- Lo primero será aprovechar la situación de los dos jugadores que al menos hayan ido al rebote ofensivo. Estos presionarán la recepción del primer pase. Si el receptor baja hacia la línea de fondo ante nuestra presión, conseguiremos retrasar la salida del contraataque mientras los demás jugadores de nuestro equipo bajan corriendo rápidamente hacia el



aro no perdiendo de vista el balón (nunca de espaldas) para ver su trayectoria y coger posición defensiva.

Otra forma de intentar parar el inicio de contraataque es la de colocar a un jugador sobre el contrario que habitualmente lo conduce.

Balance defensivo tras falta personal en ataque, balón fuera del campo o violación.

En el baloncesto actual es obligatorio que el árbitro toque el balón antes de sacar, por lo tanto existe un tiempo más que suficiente para que nuestros jugadores se replegaran rápidamente hacia el aro propio organizando la defensa.

Este tiempo es mayor si existe una presión sobre el jugador que saca y el presumiblemente reciba el balón y sea el encargado de realizar el tránsito de campo defensivo al ofensivo.

Balance defensivo después de tiro fallado o interceptación de pase.

Debe de existir un repliegue inmediato de nuestros jugadores con el fin de retrasar en todo lo posible el contraataque, como. Si el tiro no entra cargando el rebote ofensivo, si nos interceptan un pase presionar al hombre balón obligándolo a perder unos segundos que le fuerzan a jugar lento, evitando de esta forma el contraataque y condicionando al rival a jugar el segundo contraataque, más conocido, como transición, o un sistema de ataque estático.

Pero habitualmente estas situaciones de juego, muy teóricas, desembocan casi siempre en situaciones de superioridad ofensiva: dos contra uno, tres contra dos, cuatro contra tres.

¿ Cómo se defienden estas situaciones?

La brevedad de este espacio sólo nos permite aportar algunas generalidades, sin abarcar en la gran cantidad de posibilidades tácticas que el ataque posee y que obliga a la defensa a actuar de formas diferentes.

Si existe una situación de *dos contra uno*, dos atacantes para un solo defensor: el defensor debe realizar fintas defensivas continuamente para generar reacciones



dubitativas, retrasando el ataque, pero con cuidado de no decantarse hacia ningún lado, esperando a que los compañeros bajen a defender.

Si existe una situación de tres contra dos: La primera función es evitar bandejas y canastas próximas retardando el contraataque. La defensa actúa como un tandem con movimientos precisos muy estudiados, trabajados y entrenados.

Si existe una situación de cuatro contra tres: Igual que la anterior, evitando canastas fáciles con un triángulo defensivo en la zona.

Estas situaciones tácticas de superioridad son indefendibles si el ataque ejecuta correctamente su juego, solo si el ataque duda o es impreciso, ante las acciones y maniobras defensivas, la defensa gana.

Todos los jugadores deben saber que cuando el equipo contrario mete una canasta, está metiéndonosla a todo el equipo, y con ello nos está empezando a ganar el partido.

Por último, resaltar que la mejor defensa del contraataque ofensivo consiste en llegar organizados a las proximidades de nuestro aro antes que el equipo rival, y nunca, nunca, en inferioridad numérica.

La defensa individual. Principales conceptos.-

1. Defensa al hombre balón en posiciones exteriores:

- Antes de botar.
- Durante el bote.
- Despues de botar.

2. Defensa al hombre no-balón en posiciones exteriores.

- En el lado fuerte.
- En el lado débil.
- Reglas geométricas.
- Defensa de los cortes.



- De lado fuerte a débil.
- De lado débil a fuerte.
- Defensa de la puerta atrás.

3. Concepto de ayuda y recuperación.

4. Defensa del pívot:

- Sin balón.
- Con balón

5. El rebote defensivo.

6. Defensa del 2 contra 1

7. Defensa del 3 contra 2.

8. Defensa del bloqueo directo.

9. Defensa del bloqueo indirecto.

10. Defensa trapp 2c1

1. DEFENSA AL HOMBRE BALÓN EN POSICIONES EXTERIORES.

a.- Antes de botar.

Partiendo de la idea de que nuestra defensa es el escudo defensivo de nuestro aro, y de que defendemos al balón, y no al hombre, para algunos sería solamente una cuestión de carácter semántico, pero nuestra concepción va un poquito mas allá: el balón es lo importante. Y es esa la razón de focalizar en él toda la atención.

Debemos de partir de la idea de que cada defensor puede con su atacante, principio que el juego nos demuestra constantemente que es falso, y de que nuestra defensa manda sobre el ataque.



La defensa se construirá en función de las necesidades y características de los jugadores que la construirán.

El jugador que defiende a un hombre que todavía no ha botado debe de tener presente que este puede al menos realizar cuatro opciones ofensivas: Tirar, pasar, y entrar a canasta por la derecha o por la izquierda.

El defensor adoptará la PBD, con las puntas de los pies a la misma altura, y perpendiculares con respecto a la línea que tenemos al frente. La filosofía de esta forma de defender reside en que le decimos al atacante que no le damos nada, que si algo quiere, que lo gane. Ya que la ventaja de esta posición es que no se concede ventaja al atacante porque no hay punto débil.

Debemos de saber que el atacante con balón cuando realiza una finta ofensiva pretende que el defensor reaccione o bien atrasando un pie, o bien levantando su posición de tiro. Si el defensor retrasa un pie este será su *pie fuerte*, por lo que el atacante atacará por el lado del pie adelantado, *pie débil*. De cometer el error de levantar su posición básica defensiva el atacante realizará una entrada (al estar elevado el centro de gravedad nuestra respuesta será necesariamente lenta).

Con nuestra posición inicial el atacante debe de ganárselo todo, no se le concede nada. Pero si el atacante nos fuerza al error nuestra defensa del pie fuerte residiría en no echarse hacia atrás, porque se cede terreno; lo que debemos de hacer es dar un paso lateral para interponerse en su línea de desplazamiento hacia el aro, evitando la necesidad de recibir una ayuda defensiva. Es importante llegar a la línea colocando el pecho para obstaculizar al atacante. No meter la mano ni la rodilla, siempre pitán falta.

La defensa del pie débil consiste en convertirlo en pie fuerte dando un paso atrás. En la práctica lo que suele hacerse es dar dos pasos atrás.

Es importante discernir si es *finta de salida* o es *entrada*. Sabemos que es una entrada si el balón va al suelo. De no ir nos encontramos ante un engaño. Como nuestra reacción es inmediata, esta debe de consistir en dar medio paso en salto hacia atrás, manteniendo las puntas de los pies a la misma altura. Y centrando nuestra atención en la cintura. Sin moverla no podrá entrar a canasta.



Por lo que respecta a la finta de tiro no debemos de cometer el error de saltar, ni levantar la PBD. Solo punteamos, y si tira... queda rezar.

No saltar tampoco después de que tire, llegaría el tirador antes al rebote ofensivo. Y de taponar no hacerlo cuando el balón está en la mano del atacante. Los árbitros por sistema pitán falta.

La posición de los brazos necesariamente vendrá determinada por la colocación del balón por parte del atacante. Si con nuestra presión sobre el balón, con pequeños movimientos intentándoselo tocar desde abajo hacia arriba, conseguimos que *suba el balón* colocaremos contra su pecho una mano, con la palma vuelta hacia arriba, para que no pueda bajar el balón con facilidad y echarlo al suelo rápidamente. La otra mano arriba para obstaculizar el pase y puentear el tiro. La mano que ataca al balón y se apoya sobre el pecho será la derecha si el tirador es diestro, o la zurda en el caso contrario. (los brazos estarían en las "seis en punto" o como mucho en las "seis y cinco").

Balón abajo Mano a la altura del pecho con la palma vuelta hacia abajo para evitar que suba el balón y tire, o en su defecto pase. El otro brazo en las "seis menos cuarto o y cuarto" en función del lado que el atacante tenga el balón

b. Defensa al hombre balón durante el bote.

Lo primero que tenemos que tener en cuenta es adaptarnos a la posición básica defensiva, cumpliendo con los principios de nuestra defensa: el jugador no debe botar por el tubo, ni debe ganarnos el centro. Para ello debemos de dirigirlo hacia la banda y una vez allí nuestros pies estarán apuntando hacia la línea que tengamos enfrente. En función del riesgo que deseemos asumir la punta de los pies estarán o no a la misma altura.

La ventaja, a lo menos teórica, de esta forma de defender es que no le damos nada al atacante. El deberá luchar para ganar algo. Si adelantásemos un pie, tendríamos un pie débil y otro fuerte. El lado débil sería el del pie adelantado. (Recordar que es por ahí por donde el jugador ofensivo nos atacará al tener ventaja). Existen muchos entrenadores que con su defensa pretenden dirigir al atacante hacia zonas en las que puedan realizar "trapp" (2 defensores sobre 1 atacante).



La PBD no se abandona en ningún instante, entre el aro y el balón yo, los movimientos cortos y rápidos, presión al balón con movimientos cortos, teniendo para ello la mano interior baja, la contraria a la dirección del bote, para evitar, o a lo menos molestar, el cambio de mano. La mano exterior levantada, para algunos formando una "L" para otros en las "menos cuarto". Congestionando el espacio, saturando las líneas de pase y permitiéndonos mantener el equilibrio.

La cabeza siempre a la altura del balón, de forma gráfica podríamos decir la nariz en el balón. No perder en ningún instante la distancia brazo con respecto a la cintura del adversario. No tragarse las fintas, mirar su cadera, evitar que progrese en vertical hacia el aro, de hacerlo que sea perpendicular hacia la línea de fondo y lo más cercano posible a la línea de banda. Evitar que al cambiar de mano progrese horizontalmente más allá de la línea de aros. Recordar principio de no inversión del balón de lado.

De no ser capaces de impedir el cambio de mano, la respuesta debe ser rápida para evitar la penetración, realizando los deslizamientos necesarios para reasumirla: entre el aro y el balón yo, nariz - balón, distancia brazo...

c.- Defensa al hombre balón que deja de botar.

En caso de que el defensor con su trabajo consiga que el defensor deje de botar actuaremos de la siguiente forma:

1º Gritar botó. Personalmente no me gusta, prefiero la concentración de los jugadores para realizar lo mismo pero sin avisar a los atacantes.(Botoooo)

2º Acosar al ataque (atacar al ataque).

3º No ser estúpido y cometer falta personal. Para evitarlo podemos usar dos posiciones de las manos que algunas escuelas defienden:

- Cruzar los brazos, a la altura de las muñecas, para que no se "escape" alguno.
- Manos casi juntas, o unidas por los pulgares.



4º Forzar el pivot y meter las piernas del defensor en el pie del pivot del atacante para reducir su ángulo de visión con el propósito de conseguir un pase malo, o a lo menos un pase de baja peligrosidad.

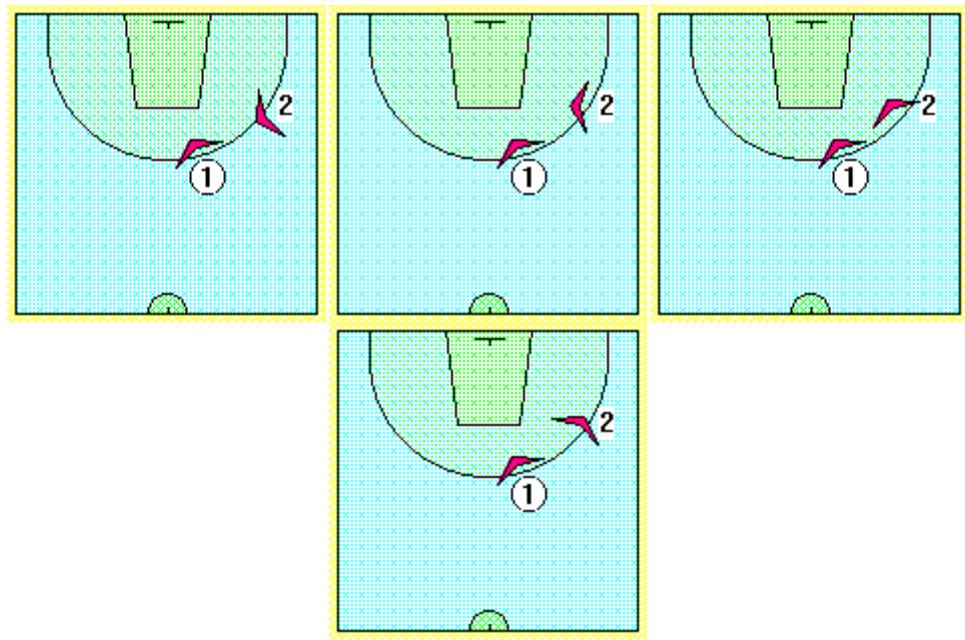
2º DEFENSA DEL HOMBRE QUE NO TIENE BALÓN.

La primera de las normas que debemos de tener en cuenta es saber reconocer si el jugador al que defendemos está en el lado fuerte, LF, o en el lado débil, LD. En el LF, nuestro compañero defensor del balón ejercerá una presión fuerte sobre el mismo, evitando que progrese hacia el aro, sobretodo por el centro, congestionando el espacio para evitar pases precisos. Atacando al ataque.

a.-Defensa a un alero en el Lado fuerte

La defensa al hombre sin balón en el lado fuerte se hará a los aleros, e incluso pivot en posiciones abiertas. Para ello tendremos presente la distancia con respecto al balón: uno, dos, tres o incluso cuatro pases. En el lado fuerte como mucho estará a dos pases.

Cuando este se encuentra a un pase del balón, normalmente un escolta o alero, debemos de guiarlo evitando que nos gane la posición. Nuestra defensa estará basada en la formación de triángulos defensivos, teoría expuesta en su día por el mítico Boby Knigh. El defensor adoptará la PBD de tal forma que la pierna más cercana al balón la tendremos adelantada, el lateral externo del pie "mirando" el balón. La pierna atrasada apuntando a la intersección de los pies del atacante. Esta posición nos permitirá evitar el corte por delante del defensor. El brazo más próximo al balón extendido, con el pulgar mirando hacia abajo, los dedos muy abiertos, y la palma vuelta hacia el balón saturando así la línea de pase. Visión periférica del balón. La mano exterior al balón en contacto con el oponente para detectar los movimientos (mano-brazo apoyada en el pecho del hombre al que defendemos). Movimientos constantes para no perder la posición. Esta posición denominada "tres cuarto" tiene como inconveniente la puerta atrás.



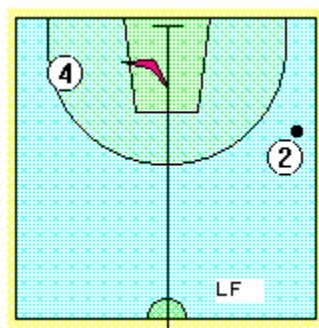
Para evitar este inconveniente también es posible defender formando triángulos dando la espalda al atacante al que defendemos, la llamada *defensa de cara*, en triángulo vértice plano, también llamada *de lado al balón*, e incluso *de espaldas al balón*, con los talones dirigidos hacia el balón.

b.-Defensa a un alero en el Lado débil.

La defensa a un jugador en posición de alero en el lado débil se defenderá en PBD, estirando los brazos de tal forma que uno señale al balón y otro al atacante al que defiendo, formando un triángulo de vértices *balón- yo- mi atacante* y ajustándome a las reglas geométricas que a continuación se exponen.

Reglas geométricas de espacio defendiendo a un hombre del LD.

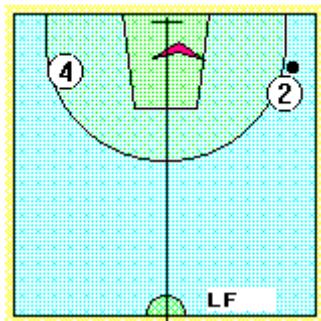
Balón por encima de la línea de tiros libres:





Triángulo con vértices hombre balón, defensor, oponente. El defensor estará con el pie más cercano al balón en la línea imaginaria que une los dos aros.

Balón por debajo de la línea de tiros libres:

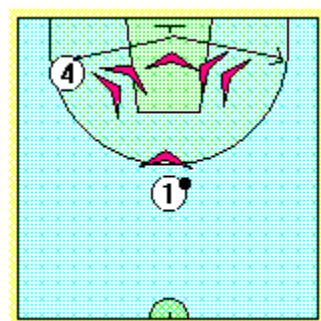


Triángulo con vértices hombre balón, defensor, oponente. El defensor estará con el pie más alejado al balón en la línea imaginaria que une los dos aros.

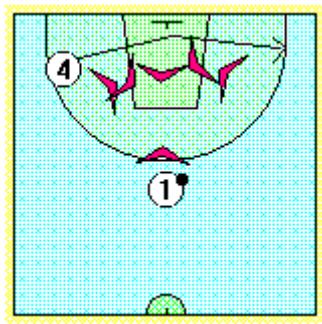
Defensa de los cortes.

Defensa al alero que corta hacia canasta.

Existen dos teorías defensivas a la hora de defender esta maniobra ofensiva.



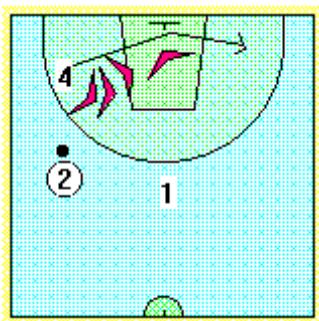
Abierto al Balón. El defensor gira sobre el pie mas alejado al balón, realizando un pivoté interior, y dejando a su atacante detrás. Visión directa del balón y contacto con el atacante. No perder de vista al balón ya que este es nuestro principal referente. Deslizamiento defensivo acompañando el movimiento ofensivo. Y levantar un brazo para invitar al pase picado.



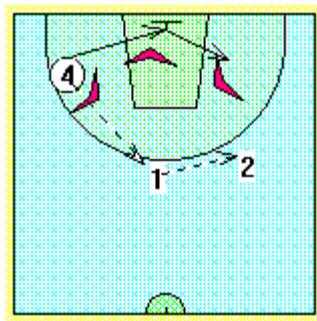
Cerrado al balón: Mantener contacto con el atacante mediante el tacto, visión marginal en función del movimiento del atacante. Se va reculando y hay un instante en el que giras la cabeza, momento crítico, en que debemos leer en los ojos del atacante al que defiendo la trayectoria del balón. Debemos de mantenernos en una posición tal que nuestro cuerpo se encuentre entre el atacante y el balón.

Ambas posiciones cuentan, según nuestra teoría defensiva, de la ayuda del compañero que defiende al hombre balón que está atacando a su atacante... Esta elección tiene sus ventajas e inconvenientes que debemos de tener presentes en función de las características de nuestros jugadores y de los riesgos que nos guste asumir

Dos posibilidades ofensivas de la defensa del corte desde el LF al LD:



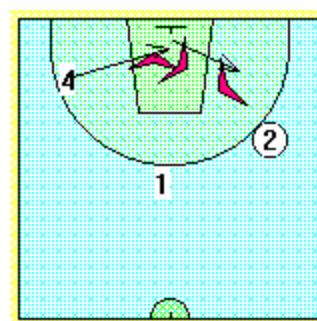
- Si el alero corta desde el lado fuerte al débil y el balón no es invertido adoptaremos una posición de ayuda teniendo presente para ello las reglas de colocación espacial.



- Si por el contrario invierten el balón al mismo tiempo que se produce el corte, este lo seguiremos tal y como describimos anteriormente, sólo que cuando llegue a la posición del lado contrario, se encontrará defendiendo nuevamente a un hombre situado en el lado fuerte en primera línea de pase, y procederemos a defenderlo tal y como vimos con anterioridad. Si defendiera de una forma abierta el corte, se abandonara la posición en el momento que estime oportuno, deshaciendo el pivote inicial, en función de su lectura del juego.

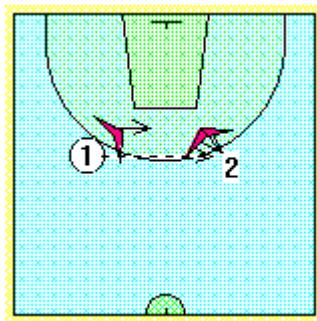
Defensa del corte del LD al LF:

- Cuando se produce este corte lo primero que realizaremos será modificar la posición de nuestro triángulo., esperarlo, o mejor dar un paso hacia él, interceptando su trayectoria, Body Check, e intentando que corte por abajo, el defensor girará sobre su pie más cercano a la línea de fondo, defendiendo por delante y de espaldas al atacante. Con esta defensa pretendemos como mínimo romper el timing ofensivo. El resto del corte se defenderá tal y como ya vimos en función de los movimientos que realice el alero. Es la opción ofensiva donde probablemente más puntos se consiguen.





No debemos de olvidar que cuando nos encontramos en un dos para dos ofensivo, comienza el juego colectivo, la defensa del base con balón y del alero que intenta recibir se realiza tal y como he explicado. Pero cuando se produce el pase, los papeles se intercambian y es el base el que debe de saltar hacia el balón, formando el triángulo de ayuda, y el defensor del alero modifica su posición para defender a un hombre balón según nuestra reglas.



DEFENSA DE LA PUERTA ATRÁS

La puerta atrás es consecuencia de una mala defensa. De no calcular bien nuestras propias posibilidades. De pasarnos y de estar demasiado encima de la línea de pase, o bien de tragarnos una finta. La defensa a esta maniobra ofensiva se sustentara sobre:

- Presión constante al balón por parte de mi compañero.
- Si mi hombre me finta hacia la línea de fondo, no disputar en exceso el pase de recepción exterior y contentarnos con llegar para defender el uno contra uno.
- El corte hacia el aro de producirse podremos defenderlo *abiertos o cerrados* tal y como ya se explicó con anterioridad.

3.-AYUDA Y RECUPERACIÓN:

Son dos conceptos ligados. Cuando un hombre balón es capaz de desbordar a su par, es necesaria la colaboración de los compañeros para parar esta penetración en nuestro escudo defensivo desde el lado de ayuda. El jugador que salta debe hacerlo tras serle pedida su ayuda, y lo hará de una forma agresiva y rápida. Intentando con su movimiento darle tiempo a su compañero a recuperar. Una vez parada la penetración, el compañero



que ayudo deberá de recuperar su posición o readaptarla en función del balón y de la posición de su hombre formando un nuevo triángulo.

Conceptos básicos a tener en cuenta:

- Debemos de llegar con el cuerpo. La posición de las manos es discutible. Para algunos hay que llegar con los brazos arriba. Para otros con una abajo fintando, como si tuviéramos un sable en las manos, y la otra arriba para puentear un posible tiro...
- No debemos de ir hacia el defensor, es peligroso ya que puede cogernos a contrapie y cambiar de mano, sino que hay que ir en línea con la posición que teníamos o un poquito más atrás. Este movimiento nos permite estar más cerca de nuestro defensor y recuperar con mayor seguridad.
- Ligado a la ayuda, está la finta de ayuda, el arte del engaño. Es muy eficaz en muchas ocasiones. Especialmente si conocemos las características ofensivas del rival: tira, penetra, la suele doblar,...

Pero sin duda lo más importante es la recuperación. Y lo es porque el trabajo del hombre que ayuda durante un instante es una maniobra con cierto riesgo. Si no hacemos la ayuda en la línea de pase, el hombre al que defiende recibiría con facilidad, es bien cierto que podría recibir la segunda ayuda- lo veremos más adelante-. Pero el jugador que recupera debe de tener en cuenta que no puede tenerlo todo, que no puede llegar corriendo a coger a su hombre. Debe concederle el tiro, de darle algo, y nunca la posibilidad de penetrar por el centro tal y como venimos manteniendo en nuestra filosofía defensiva. Es bien cierto que podemos usar las fintas de ayuda y recuperación con la pretensión de generar dudas en el ataque. Todo ello podría sintetizarse en dos ideas:

- Que el jugador sobrepasado no se detenga e intente recuperar a su par tras recibir la ayuda de su compañero.
- Que la ayuda sea rápida, decidida, y que se realice en un espacio que le permita recuperar a su atacante.

Es bien cierto que en ocasiones no nos queda más remedio cuando el defensor es superado totalmente que *cambiar en defensa*. Esta acción es una continuación de la



ayuda, que necesita de la comunicación y del trabajo de la defensa. El jugador que realiza el cambio pretende al interponerse en la trayectoria del balón provocar en el atacante:

- Que deje de botar.
- Que cometa falta en ataque.
- Que dude, y ralentice su entrada (podría haber tiempo para la recuperación).
- Que suelte el balón.

Es importante tener en cuenta que si el hombre que ayuda es un grande, su primera opción será salir al tapón, finta tapón, o si su envergadura es importante modificar trayectorias de tiro.

El jugador que recibe la ayuda debe tras solicitar el *cambio*, buscar al atacante que ha quedado libre. En ocasiones serán necesarias rotaciones de casi la totalidad de la defensa.

4.-DEFENSA DEL PIVOT:

SIN BALÓN EN EL LF.

- a. Por detrás: este tipo de defensa no forma parte de nuestra filosofía defensiva ya que no obliga a realizar ningún tipo de trabajo extra al pivot atacante. Es una mala defensa. La recepción es demasiado fácil y las posibilidades de robar el pase son escasas. Solamente sería válida en situaciones de superioridad técnica y física del defensor.
- b. Tres cuartos: Puede ser por arriba o por abajo. En ambos la pierna y brazo más cercano al balón adelantados para evitar una recepción cómoda, mano abierta y pulgar mirando hacia el suelo. El atrasado en contacto con el talón del pie del pívot más cercano a nuestro cuerpo. Según nuestra teoría el brazo interior en contacto con el atacante. Visión directa sobre el balón.
- c. Por delante: Puede realizarse apoyando nuestra espalda sobre el pívot, o por el contrario dando la espalda al balón. Esta defensa necesita de mucha comunicación y de ayudas claras desde el lado débil, (recordemos que los defensores de los jugadores allí situados estarán pisando la línea de aros). Se adoptará la posición básica, y con al menos un brazo levantado para provocar pases bombeados.



Este tipo de defensa plantea tres graves problemas:

- Incapacidad para bloquear el rebote defensivo ante un tiro rápido del alero LF.
- Mala defensa de la línea de fondo ante la penetración de un alero.
- Imposibilidad de defender acciones de inversión o "Flash Píivot"

SIN BALÓN DEL LADO DÉBIL.

La defensa de este hombre es igual que la defensa de los aleros del lado débil, y su colocación espacial dependerá de si el balón está por encima o por debajo de la línea de tiros libres.

CON BALÓN.

Es evidente que si el pívot recibió, nuestra defensa no cumplió de una manera eficaz con uno de sus principios: el balón nunca en el tubo. Tanto las situaciones de poste bajo, medio, y alto se encuentran enmarcadas dentro de este principio. Otros autores la definen como área P, o la denominan como zona roja...

La defensa del pívot es una de los grandes duelos del basket, donde la belleza del juego se convierte en espectáculo. Dos jugadores luchando por una posición, un duelo desigual a dos metros del aro, Uno debe ante todo anotar o sacar falta. Posee el balón, un par de fintas muy rentables, y unos muy buenos movimientos de pies. El defensor lo tiene todo en contra, la distancia, la presión, el reglamento, el árbitro... Y aun así debemos de ser capaces de pararlo.

No existen unas reglas únicas y en la que todos los estudiosos coincidan. Para unos si el atacante en postes bajo o medios juega de espalda al aro les dan el centro de la zona, para otros solo la línea de fondo... pero no puedo sustraerme a la idea de enumerar algunos principios genéricos a las acciones desarrolladas antes de botar, durante el bote, y después de agotar el mismo:

- Defendemos pegados al atacante con nuestro antebrazo pegado al mismo.
Cuidado con las faltas, y manteniendo el otro brazo arriba para molestar el tiro. La PBD no es tan acusada como en la defensa de los hombres más pequeños en otras situaciones del campo.



- Impedir que nos gane la posición, mediante el uso del bote, reverso, o en la fase previa a la recepción desplazando un pie hacia atrás para convertirlo en pie de pivote sobre el que girar y realizar un tiro rápido.
- Evitar caer en las fintas, especialmente la de tiro. Es por ello importante conocer las habilidades ofensivas del pívot atacante, conociendo su mano fuerte y movimientos más usuales.

5.-EL REBOTE DEFENSIVO.

El rebote defensivo es una de las situaciones del juego que define un cambio en la posesión del balón y donde los roles de los equipos se intercambian: el que atacaba defiende, y el que defiende ataca.

Prácticamente es coincidente la idea de que el RD es una de las variables que inciden directamente en el resultado final de un partido. El dominio de nuestro tablero nos permite disfrutar de nuevas posesiones ofensivas, y un alto número de rebotes en nuestra zona implica una falta de precisión del atacante, y un alto grado, al menos teórico, de nuestra defensa.

El bloqueo de rebote defensivo comienza punteando primero su tiro, y una vez ejecutado el tiro, adelantando la pierna, pivotando sobre ella, en ocasiones en reverso y en otras hacia delante, y bloqueando con los codos abiertos, manteniendo la posición básica: piernas claramente flexionadas, apoyando los glúteos sobre el contrario, espalda ligeramente adelantada, cabeza alta. . Un vez ejecutado el pivote y bloqueado a nuestro oponente debemos de saltar hacia arriba a por el balón, no esperar a que caiga, ya que si el adversario tiene mayor estatura no puede coger el balón por encima de la cabeza. Por lo tanto es más importante el adversario que el balón.

Pero no debemos olvidar que el rebote lo bloquea la totalidad de jugadores del equipo, y no sólo el defensor del balón. Es por ello que la comunicación, "tiro", nos sirve nuevamente para recordar a los otros cuatro que también deben de ir a bloquear.

También debemos de señalar que existen diferencias entre el bloqueo del hombre alejado del aro que se encuentra ubicado en el LF de aquel que está en el LD, así como el



bloqueo del poste que defiende al hombre balón es diferente del que se encuentra en la ayuda.

Sin detenernos en ello señalaré que en todos los casos lo primero es contactar con el atacante, y en ningún caso seguir la trayectoria del balón en el aire. De hecho debemos de perderla durante un instante, y es en este punto y en el "momento critico" de la defensa de los cortes las dos únicas excepciones a la visión directa o periférica sobre el balón enumeradas en los principios básicos de la defensa.

Por ultimo señalar que existe un área de rebote en el que estadísticamente caen mayor numero de balones. Y esta se centra en un semicírculo de 1.5 metros con centro en el aro, teniendo mayor numero de rechaces el lado contrario al que se produce el tiro. Debemos de recordar que debajo solo se recogen aquellos balones que entran por el aro...

6.-2 CONTRA 1.

En la defensa del 2 para 1 se han de tener en cuéntalos siguientes aspectos:

- Se deben de utilizar fintas defensivas.
- Atacar al hombre balón para que deje de botar, al mismo tiempo que levantamos el otro brazo para cortar un posible pase al otro atacante. De no conseguir cortar a lo menos forzar un mal pase.
 - Debemos de saber que bien atacado es indefendible.

7.-3 CONTRA 2.

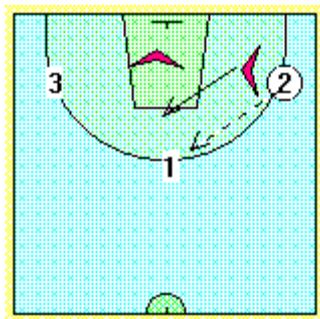
Cuando el balón está en el centro los dos defensores deben de estar en línea .Defendiendo en tandem.

Objetivos de la defensa:

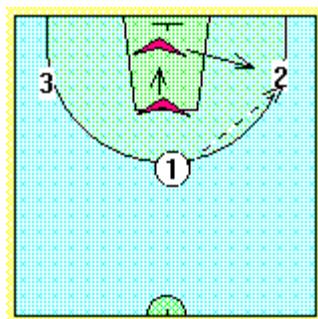
- La defensa debe de llevar el balón a la banda, no concedemos el centro, de esta manera queda perfectamente definido lado fuerte y lado débil.



- Una vez que el balón está en la banda, debemos de evitar que el balón regrese al centro de manera que no se pueda producir la inversión.
- Cuando el balón esta en el lateral el defensa de atrás sale a defender al hombre balón y el defensor de adelante retrocede en su posición de manera que pueda defender las otras dos líneas de pase. De manera que prácticamente vuelven a quedar en línea.



Cuando el balón regresa al centro el defensor del balón sigue el pase para evitar que lo cojan al contrapié en una posible inversión.



8.-DEFENSA DEL BLOQUEO DIRECTO.

1º Cambio automático.

- Solo se realizara cambio en la defensa del bloqueo directo cuando exista igualdad de alturas entre atacantes y defensores. Evitamos este desajuste, mich-mach, para no conceder ventajas ofensivas a los rivales.

2º Por delante del bloqueo o segundo hombre:



- El hombre que defiende al que bloquea avisa al hombre que recibe el bloqueo, este levanta su brazo en la dirección del bloqueo para saber exactamente donde se encuentra. Luego levanta la posición básica defensiva para ocupar menos sitio, se mete el pie por encima del bloqueo y se recupera la posición básica una vez pasado el bloqueo

3º pasar por medio o tercer hombre.

- Comunicación. Y a continuación el hombre que defiende al que bloquea debe de dar un paso atrás para que el hombre que defiende al balón pase entre él y el que bloquea. Superado este hombre se reajusta defensivamente.

4 ª Defensa flash.

- Lo primero como siempre comunicación. Y tener muy presente aquí las ayudas del lado contrario. El defensor de que bloquea se mete detrás y luego se "asoma a la ventana", reocupando el mayor espacio posible, realizando fintas con una mano y con la otra manteniendo el contacto con el que bloquea, de manera que el atacante lo tenga que rodear y cuando lo está rodeando el defensor que estaba asomado se retira y su compañero defensor pasa en línea recta por el lugar que dejó libre el otro, continuando con la defensa al hombre balón.
- Las ayudas del lado contrario deben de estar muy atentas ya que el hombre que bloquea queda sólo un instante y en la rotura del bloqueo quedaría libre.

5º 2 contra 1.

- Si en nuestra defensa flash conseguimos que el hombre balón deje de botar saltamos al trapp, comunicando esta situación y realizando las maniobras defensivas de ajustes y recuperaciones que veremos a partir del siguiente capítulo.

9.- DEFENSA DEL BLOQUEO INDIRECTO

Aspectos a tener en cuenta:

- Presión constante sobre el balón.
- Comunicar, avisar del bloqueo.



- Si los dos hombres tienen características semejantes es posible realizar cambio de pares.
- Si el defensor del hombre que va a bloquear se hecha hacia atrás cumpliendo con la regla del triángulo defensivo y la línea de aros en función de si el balón esta por encima o por debajo de la línea de tiros libres, el defensor del hombre que va a recibir el bloqueo modifica su posición, se agacha, finta, y pasa el bloqueo por encima del bloqueo, por el medio, pero nunca por detrás. Es importante recordar que este bloqueo se produce entre hombres del lado débil y sin balón.

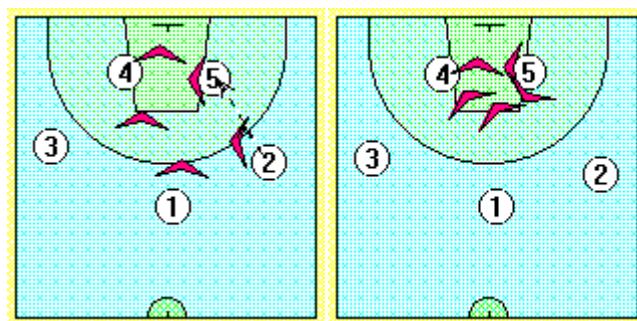
10.-TRAPP 2c1

Las mejores zonas para realizar un trapp son las marcadas con el número 1, y son de una altísima efectividad, en las áreas denominadas dos la efectividad es menor y en las tres todavía más escasa. En el centro no se realizará nunca un trapp, a no ser en la defensa de bloqueos directos como ya veremos más tarde.

Si aun hombre lo cerramos en la esquina el numero de líneas lógicas de pase se reduce en principio a tres.

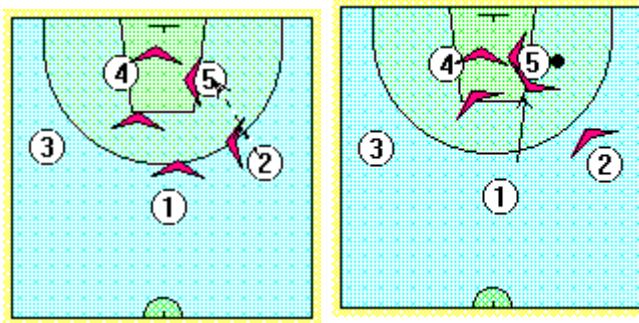
En principio es posible hacerle el 2c1 a:

El base: Llevándolo a un lado y hacerle el 2*1 en la línea lateral. A los postes: 2*1 con el hombre que defiende al pasador, con la incorporación de la línea de tres puntos ha perdido efectividad ya que el pasador iría a la esquina, y tiraría de tres puntos. Solo podríamos hacerlo con un alto margen de efectividad si tenemos la certeza de que el alero es un mal tirador, y tenemos preparadas las ayudas desde el lado contrario.

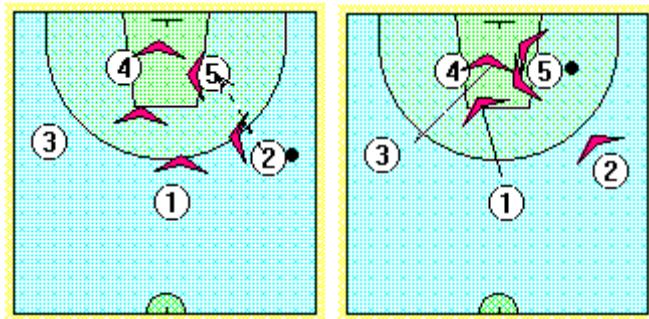




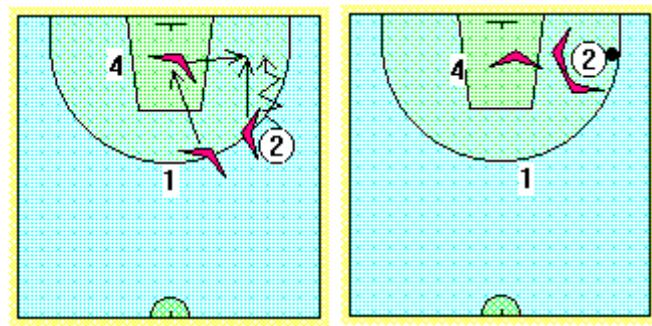
A los postes: 2*1 con el hombre que defiende al pasador, con la incorporación de la línea de tres puntos ha perdido efectividad ya que el pasador iría a la esquina, y tiraría de tres puntos. Solo podríamos hacerlo con un alto margen de efectividad si tenemos la certeza de que el alero es un mal tirador, y tenemos preparadas las ayudas desde el lado contrario.



También es posible hacerlo con el hombre de la punta de ataque, de esta forma evitamos que el otro alero tire de tres puntos aunque el defensor deba realizar un desplazamiento largo, no es menos cierto que el balón debería recorrer una distancia también larga, dándonos tiempo a la recuperación o rotaciones pertinentes.



En la actualidad al poste se le está haciendo el 2*1 desde el otro poste, situado en el lado débil. La clave para realizar el trapp es llegar con el balón, recordar principio defensivo. El resto de los defensores realizará un trabajo de fintas y utilización correcta de los brazos para congestionar líneas de pase.



Es importante destacar el papel del llamado tercer hombre en las rotaciones, tanto las que realizamos tras realizar trapp, como para tapar posible penetraciones. En este caso el defensor de número 4 pasa a defender a 2 y el defensor de 1 adopta una posición que le permita defender al mismo tiempo a nº 1 y a nº 4

También es posible hacerlo con el alero del lado contrario. Menos riesgo al menos teórico.

COMO SE HACE UN TRAPP.

Se debe hacer una cuña de manera que el atacante no pueda dividir por el centro. El que viene a hacer el 2*1 mete el pie por detrás del defensor original, teniendo los brazos arriba para obstaculizar el pase, pero no ser estúpidos y cometer falta.

Debemos de tener claro que el objetivo no es robar el balón en el trapp, queremos con nuestra acción defensiva robar el balón en el pase, o bien forzar un error que le lleve a perder la posesión del mismo.

Se realiza después de bota, aunque también podemos realizarlo antes o cuando esté botando.

Podemos hacerlo tal y como hemos visto con el base, el poste, el alero del lado fuerte, o el alero del lado contrario.

Reglas de las rotaciones:

Dejar siempre al hombre más alejado y/o menos peligroso la posibilidad de recibir el balón. La técnica es **válida** en los 2c1 contra un poste o cuando se lleva al base o al alero



a la línea lateral. También sería válida para todo tipo de rotaciones producto de las ayudas y cambios defensivos en las penetraciones.

La defensa en zona. Conceptos básicos y estructuras generales.- Los conceptos de este tipo de defensa, se pueden aceptar como:

- ✓ Defensa de reglas específicas, en donde hay claras responsabilidades.
- ✓ Dictar el ataque. Orientar el movimiento del balón.
- ✓ Presión constante al balón.
- ✓ No dejar penetrar el balón en la zona de tres segundos.
- ✓ Intercambiar posiciones si es necesario entre los defensores.
- ✓ Todo el mundo debe de saber donde está el balón.

La posición inicial de la defensa, sea par o impar, y después de que el ataque haya dado el primer pase, casi siempre acaba siendo una defensa 2 – 1 – 2.

Los principios básicos de éste tipo de zonas son similares a los de defensa individual o de asignación, es decir:

- ❖ Presión siempre sobre el balón
- ❖ Defensa al hombre en el lado fuerte
- ❖ Cubrir zonas del campo en el lado débil
- ❖ Los jugadores deben de cumplir la máxima de ver siempre al balón y al jugador próximo en responsabilidad

VENTAJAS DERIVADAS DEL USO DE LA DEFENSA EN ZONAS

- Mentalidad defensiva del grupo
- Protección de determinadas partes peligrosas del campo
- Limita la penetración del balón ahorrándonos faltas
- Permite intercambiar los hombres de los que se dispone porque no se crean emparejamientos defensivos que puedan tener Mis – Match
- Propicia el lanzamiento del contraataque porque nos permite tener a cada jugador en su posición idónea
- Limita el uso de los bloqueos atacantes
- Se saca ventaja contra atacantes lentos en conseguir un tiro
- Deja al descubierto a los malos pasadores
- Baja el ritmo de los partidos, lo cual no gusta a los equipos que juegan rápido



DESVENTAJAS DERIVADAS DEL USO DE LA DEFENSA EN ZONA

- Adormece a los equipos acostumbrados a jugar rápido
- No responsabiliza de modo concreto a cada defensor en los cortes de los adversarios
- Dificulta la organización contra equipos veloces que hacen contraataque + transición
- Es agotadora mentalmente contra los equipos que tienen paciencia y saben atarla bien
- Reduce muy mucho la espectacularidad del juego

TIPOS DE DEFENSA EN ZONA

Todo entrenador, debe de saber escoger la defensa más adecuada para las características de sus jugadores y, durante los partidos, emplearla en el momento oportuno. Las defensas, en sí, no son malas o buenas sino que depende del como cuando y ante quien. Ahí es donde se ven los entrenadores.

Los tipos de zona mas utilizados (excluyendo las zonas- press), son:

- La zona 2 – 1 – 2 o 2-3
- La zona 1 – 2 – 2 ⇒ **MIRKO NOVOSEL**, fue su máximo exponente bajo mi punto de vista.
- La zona 1 – 3 – 1 ⇒ **DAN PETERSON** la llevó a su culminación con la Simac de Milán.

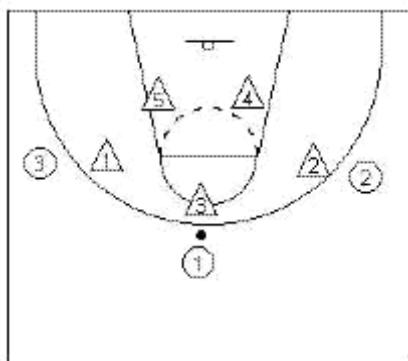
ZONA 3-2

Nuestros objetivos:

- Evitar pases fáciles.
- Provocar errores.



- Muy fuertes en rebote. Triángulo defensivo de 5-3-4.
- 1 y 2 se encargan del rebote defensivo exterior. Siempre.
- Gran movilidad para cubrir líneas de pase de jugadores 1 y 2.
- Evitar penetraciones y canastas fáciles.



La zona que hacemos tiene unos ajustes dependiendo de los jugadores que tenemos y de los objetivos que buscamos.

Nosotros tenemos jugadores 1 y 2 rápidos y pequeños. Nuestro 3 puede tener ventaja en cuanto a envergadura respecto al 1 de equipo contrario. Tiene que ser un gran reboteador

5 y 4 jugadores muy fuertes. Con ventaja de fuerza y cuerpo y con desventaja de altura frente a pivots rivales si están por encima del 1,93.

RESPONSABILIDAD DE LAS ESQUINAS.

El balón puede llegar a las esquinas, el encargado de defenderlas es 2 y 3.

El numero 4 y 5 deberán fintar que van a puentear el tiro.

Siempre levantamos brazos.

BALÓN EN POSTE BAJO.

Responsabilidad de 4 y 5.

Fundamental que no se vaya por línea de fondo

5 deberá observar todo el campo y cantar cortes y colocar a la defensa.

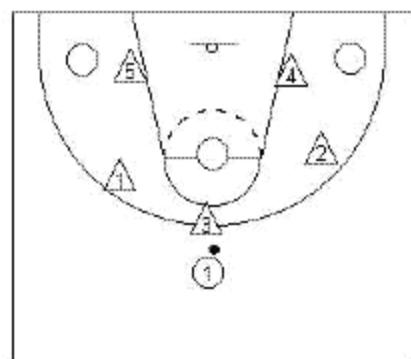
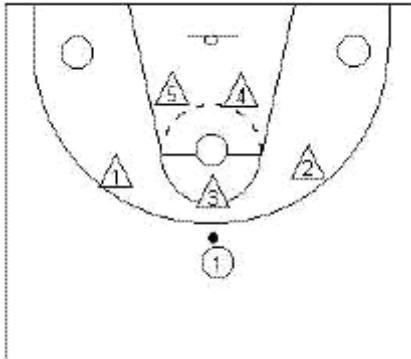
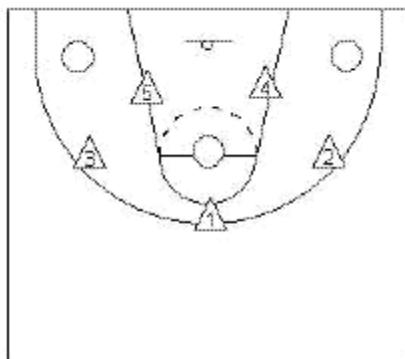
3 ayudará a 4 brazos en alto para evitar que juegue fácil.

2 deberá utilizar su intuición. Tendrá que evitar un pase fácil dentro a afuera.

Fundamental agresividad sin faltas.



ZONA 3-2



PUNTOS DEBILES DE ESTÁ BALÓN EN EL CENTRO EN LA DEFENSA Y COMO LINEA DE 6,25. APAÑARLO.

Toda defensa tiene sus puntos débiles.

- Es fundamental ser muy agresivos llevar la iniciativa sobre los atacantes que no puedan pensar siempre amenazamos sus pases con fintas con los brazos.

- Tenemos que "achicar" espacios

- Los brazos siempre levantados a puentear.

- Siempre doble acción defensiva.

Achicar espacios en la bombilla.

Nuestro punto más débil es el centro de la bombilla.

3 - Jugador con envergadura.

Brazos extendidos en movimiento que impida pases fáciles al poste alto. Solo puentaría tiro frontal probablemente de un jugador más pequeño que él. Es fundamental que no quede desequilibrado y que cierre siempre el rebote y ayude siempre a 5 y 4 si el balón entra dentro.

5 y 4 se adelantan y se cierran en la bombilla para que haya poco

ERROR AL DEFENDER EN 3-2

Error al defender balón frontal en línea de 3.

3 defiende con ímpetu, pero desequilibrado.

5 y 4 se quedan abiertos por miedo a que reciban los postes.

Se da margen a que poste alto reciba cómodo y pueda girarse.

Se da margen



Así si nos rebasan recuperamos la posición rápido, rápido.

Un equipo que no recupera situaciones de desventaja rápidamente está abocado a perder.

espacio para recibir al poste.

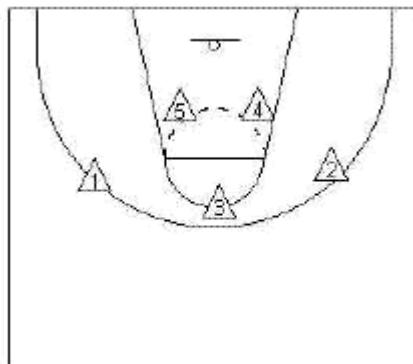
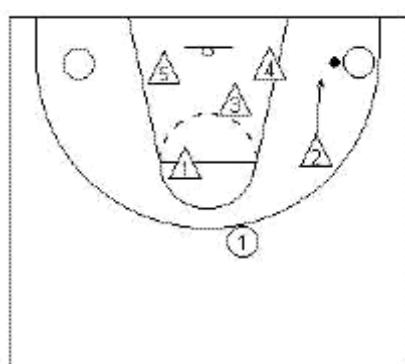
1 y 2 atentos agresivos, agresivos y preparados para ayudar en cualquier momento.

No nos preocupan tanto las esquinas.

Ya que el pase tendría que pasar a través de varios brazos extendidos, hay posibilidad de recuperarse y además visualmente es muy difícil ver ese pase como fácil.

La penetración si achicamos espacios y estamos bien plantados con los brazos extendidos parece casi imposible-

NUESTRA ZONA 3-2



BALON A LA ESQUINA.

- Este sitio nos deja en desventaja unos instantes.

Tenemos que minimizar su

Claves de nuestra 3-2

- Crear un bosque de brazos.
- Achicar espacios.
- Si no superan recuperar

Reflexiones sobre esta defensa.

Creo el balance de la aplicación de esta defensa es claramente positivo:



impacto. ¿Como?	rápidamente.	Por su agresividad, por no estar los equipos contrarios acostumbrados a recibirla y por las características de nuestros jugadores. 1 y 2 rápidos, 3 con buena envergadura y capacidad de rebote y 4 y 5 fuertes para cerrar el rebote y cualquier penetración de manera contundente.
- Recuperando rápido y agresivamente 2.	- Puntear con los brazos y rebotear todos.	
-4 debe fintar que va con un brazo al balón y flotar.	- Comunicación defensiva.	
Los dos movimientos son básicos.	1 y 2 muy agresivos. Son los que más pueden arriesgar, como son rápidos recuperan de inmediato.	
Una vez superada la desventaja inicial.	3,4,5 nuestro seguro de vida. Contundentes en el rebote. Si el balón está dentro brazos extendidos y no los movemos.	Tenemos que seguir puliendo detalles.
Tendremos ventaja psicológica sobre los atacantes.	3 En su carril, evita que 1 pase o tire cómodo pero nada más. Nunca hay que ir a taponar o a robar balón, es fundamental que recupere.	Y sobre todo ser agresivos y hacerla bien.
Tendremos encajonado al jugador atacante con balón y solo verá brazos en alto y escasas líneas de pase ya que la líneas de fondo y laterales juegan a nuestro favor.	Y que forme el triángulo interior de rebote.	Cualquier defensa depende más de la actitud y los fundamentos defensivos que de la disposición táctica.
El equipo contrario se puede jugar el ataque a una carta que es recibir en la esquina e inmediatamente tirar.		Hay que saber sufrir y sufrir en equipo.
Normalmente la falta de costumbre y la presión evitará que se conviertan las canastas con regularidad. Pocas veces encestaran desde ahí de manera consistente.		
Observa que nosotros tenemos		



un inmejorable triángulo de rebote interior y a 1 y a 2 para coger el rebote exterior.

Nota: No hundirse porque después de una buena defensa nos metan una desde la esquina. Siempre se puede meter una canasta de suerte. Además los del equipo rival no son mancos.

Defensa 1-3-1 en Medio Campo

Esta defensa presionante es una de las más conocidas y utilizadas de entre las que existen en baloncesto. Gozó de gran fama cuando era utilizada como defensa principal por el equipo italiano del Milán cuando éste era dirigido por el gran entrenador Dan Peterson, y aún hoy sigue siendo una defensa muy usada por muchos equipos. Esta es una defensa que aúna las características de una zona y los conceptos fundamentales de la defensa individual presionante.

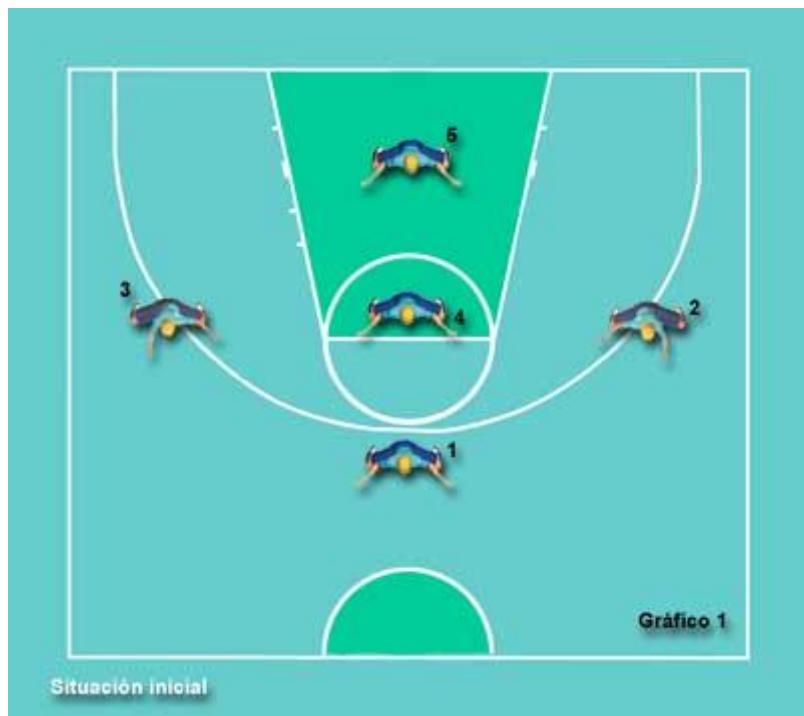
Fundamentos

La 1-3-1 es una defensa en zona, pero es una zona dinámica, no estática. Esto significa que los jugadores no se limitan a guardar una porción de terreno o esperar el fallo del contrario, sino que trabajan activamente para recuperar el balón y forzar al equipo atacante a cometer errores. La característica fundamental de la 1-3-1 son los traps ó 2x1 en las esquinas, situación en la que 2 defensores cierran al atacante con balón en una de las 4 esquinas del medio campo.

La configuración de la defensa 1-3-1 es la que se muestra en el Gráfico 1. La distribución de los jugadores es la siguiente:



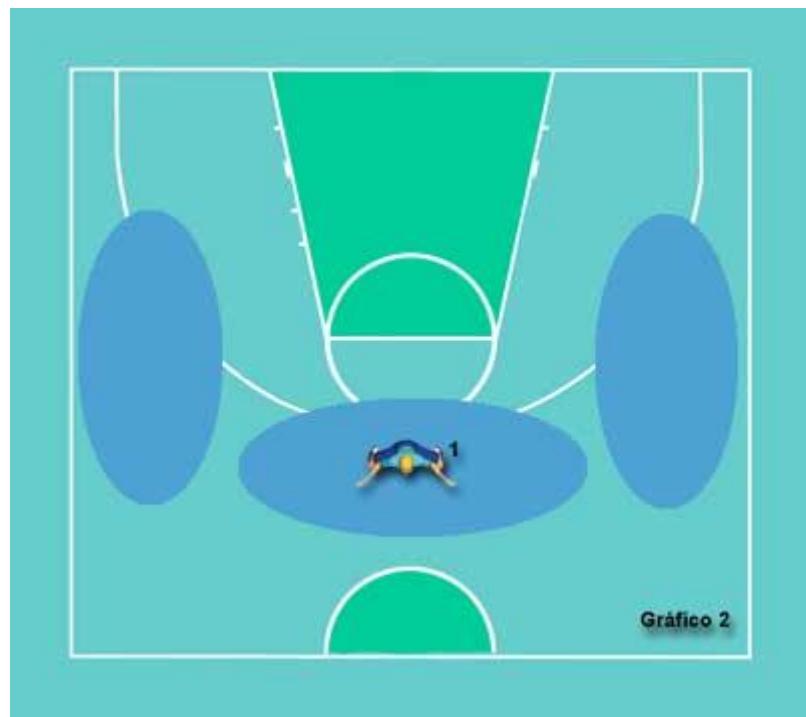
- Los jugadores 1 y 5 son los más rápidos, ya que son los que deben llegar a mayor número de situaciones de 2x1 y más alejadas.
- Los jugadores 2 y 3 son el alero alto y el poste más rápido. Realizan también 2x1 y entran desde fuera de la zona a por el rebote defensivo.
- El jugador 4 es el poste más grande y lento. Guarda nuestra zona y evita los posibles pases interiores.



Desplazamiento de los jugadores

Cada uno de los jugadores debe realizar una serie de movimientos, según el lugar donde están situados.

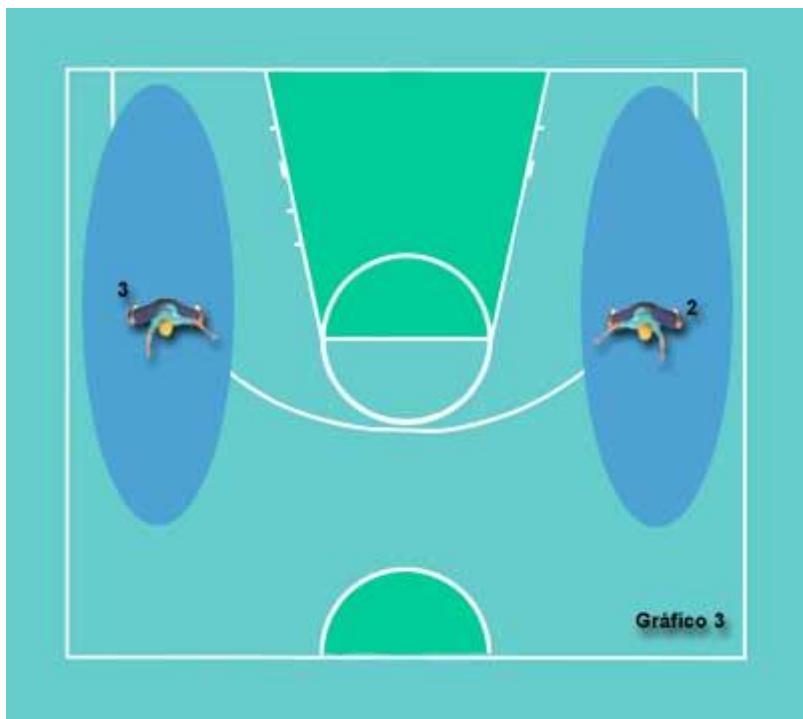
El jugador 1, situado en punta de la defensa, ocupa y se mueve por toda la parte frontal (zona central coloreada). Al ser el defensor más rápido, será el que se encargue de llevar el balón hacia las esquinas superiores donde podrá realizar el trap con 2 ó 3 (zonas laterales coloreadas). Gráfico 2.



Si el atacante da un pase de una banda a la otra, 1 debe recuperar y llegar a defender al receptor. ¡OJO!, para desplazarse de un 2x1 al otro, 1 realizará primero un movimiento hacia la zona (hacia la cabeza de la bombilla) para luego ir hacia el otro atacante. De esta forma evitaremos que el receptor pueda realizar una penetración por el centro.



Los jugadores 2 y 3, situados en las alas, se mueven de forma simétrica (gráfico 3). Son los que realizan el trap con 1 en las esquinas superiores y con 5 en las inferiores.

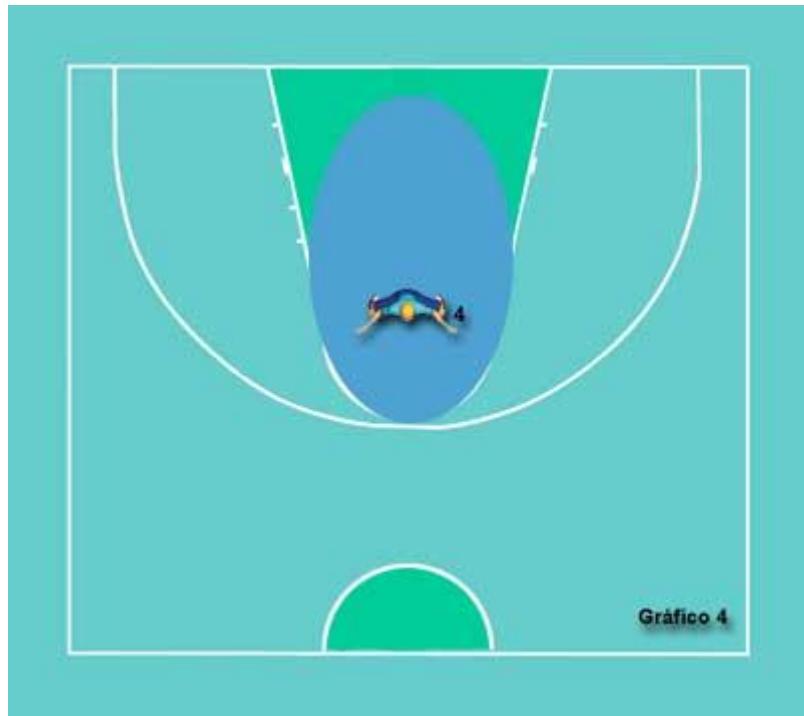


Al igual que sucedía con 1, cuando 2 y 3 pasan del trap superior al inferior y viceversa no lo hacen en línea recta, sino que realizan primero un movimiento hacia la zona para después salir a por el atacante. De esta forma se pueden frenar las penetraciones del hombre con balón.

Cuando el atacante que se mueve por el lateral no está en las esquinas, estos defensores tienen que actuar como si estuvieran en defensa individual.

La posición correcta es colocarse paralelos a la línea de banda, evitando que el atacante divida la defensa. Si el defensor se encuentra en el lado contrario al balón, deberá situarse en línea con éste y la esquina correspondiente (la inferior si el balón está arriba y la superior si está abajo), controlando los posibles cortes hacia la zona de los atacantes que están en su lado.

El jugador 4 es el más importante de la defensa, su jugador clave (gráfico 4).

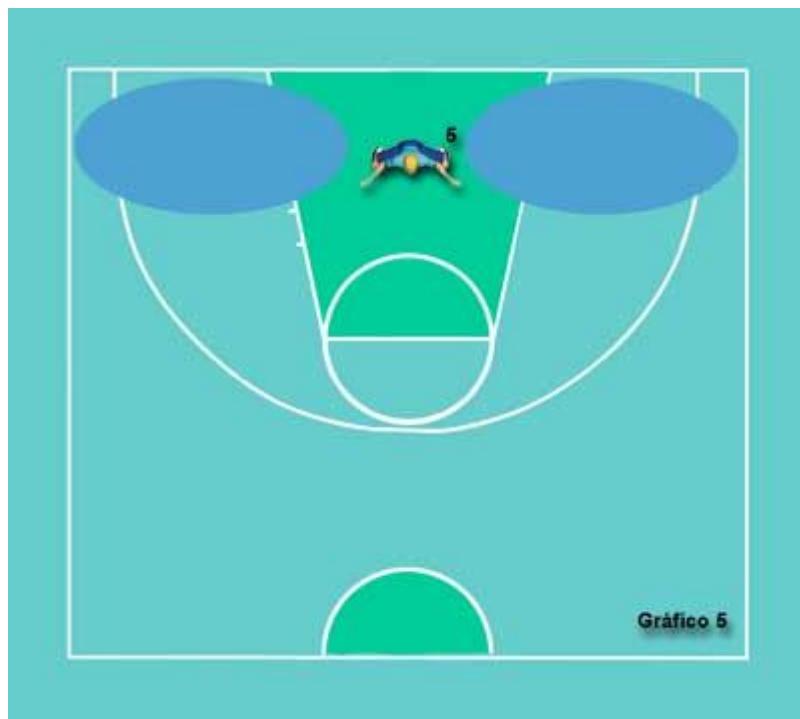


Debe defender siempre por delante a todos los postes contrarios, ya sea en el poste alto o bajo. NO debe permitir nunca que los postes atacantes reciban.

El área que tiene que cubrir es muy pequeña porque no ha de salir nunca a defender a los hombres exteriores, ni arriba ni a los lados. Si 4 sale de su área permitirá que se produzcan pases interiores muy peligrosos.



El jugador 5 cubre un área que está constituida por toda la parte posterior de la defensa, pegada a la línea de fondo (gráfico 5). Su trabajo principal es realizar los 2x1 en las



esquinas inferiores con 2 ó 3.

Es muy importante que 5 no suba a defender a hombres que estén muy arriba, ya que estos atacantes tienen que ser controlados por 2 o por 3. 5 puede realizar fintas defensivas para dar tiempo a sus compañeros a recuperar su posición, pero nunca subir demasiado. Es mucho más importante que cubra todas las penetraciones por la línea de fondo.

Defensa match-up 1-2-2

Premisa

Lo que hagas defensivamente influirá enormemente en tu ataque. El equipo que pueda controlar el tempo del partido conseguirá un alto porcentaje de éxitos. En Auburn nos gusta el juego rápido y enfatizar la transición de defensa a ataque y, de modo más importante, de ataque a defensa. El baloncesto es un juego de reacciones y debemos tomar la ofensiva en defensa para conseguir nuestras metas defensivas.

La defensa que realizamos es una combinación de una zona con rotaciones y una individual con ayudas. Con nuestra defensa pretendemos retardar y desestabilizar el



ataque. La posición del balón dicta las reglas de la defensa y alerta a las jugadoras acerca de qué área específica deben defender.

La organización de la defensa comienza con tres conceptos generales que incorporamos a nuestros ejercicios diarios:

1. Evitar los balones interiores.
2. Combatir el tiro y el pase
3. Controlar el rebote

Una buena defensa requiere comprensión y esfuerzo. Las jugadoras deben ser conscientes de sus responsabilidades individuales, antes de poder ejecutar una defensa de equipo.

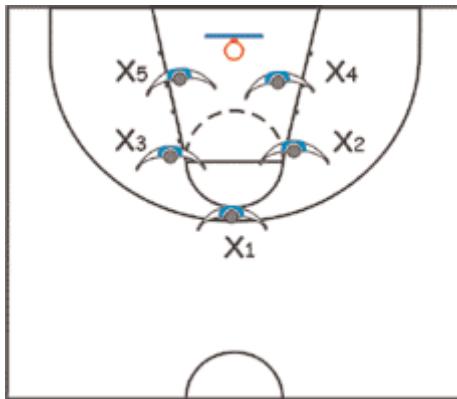
Cinco características que las jugadoras deben repetir diariamente en los ejercicios son:

1. Presionar el balón cuando haya un tiro, pase o bote.
2. Moverse con el balón, no cuando éste ha llegado a su destino.
3. Evitar la penetración del balón hacia canasta (con pase o bote).
4. Rebotear en el lado débil.
5. Ayudar al que ayuda.

Una buena defensa requiere aprendizaje, disciplina y esfuerzo. Una vez entrenada y aprendida, se convertirá en un hábito. Vuestros ejercicios defensivos diarios deben incorporar vuestros principios defensivos. No importa qué defensa quieras ejecutar, tus ejercicios deben estar diseñados para que haya un ganador y un perdedor, con un objetivo claro. El entrenamiento no hace la defensa, es la calidad e intensidad del entrenamiento la que desarrolla la defensa.

Posición inicial

Con el balón arriba, ésta es la posición inicial de la defensa, una configuración 1-2-2.



- X1 es la mejor defensora. Está situada en la cabecera de la zona, con la cabeza a la altura del hombro del lado del balón, y las manos sobre los hombros para forzar a la jugadora contraria que tiene el balón hacia el lado izquierdo del campo.
- X2 tiene su pie interior en la esquina de la zona, y su brazo interior a la altura del hombro. Es nuestro mejor alero defensor.
- X3 se encuentra a un paso de la esquina de la zona, con el brazo interior a la altura del hombro. Es nuestro mejor alero reboteador.
- X4 tiene ambos pies dentro de la zona, hacia la altura de poste medio. Debe estar un paso más cerca del balón que el poste atacante, con los brazos a la altura de los hombros. Es nuestro mejor reboteador.
- X5 tiene ambos pies dentro de la zona, hacia la altura de poste medio. Debe estar un paso más cerca del balón que el poste atacante, con los brazos a la altura de los hombros. Es nuestro mejor reboteador.

Es importante que situemos a nuestros jugadores en posiciones donde puedan usar de mejor forma sus habilidades. X1, X2 y X3 deberían ser intercambiables, y las posiciones de X4 y X5 son equivalentes.

Pase desde el centro al alero derecho

X2 defiende al alero cara a cara, con el pie interior hacia arriba, forzando al atacante hacia la banda y evitando el pase al poste.



X4 se encuentra a medio camino hacia la esquina y debe estar atento para cortar, con su brazo interior, el pase al poste bajo.

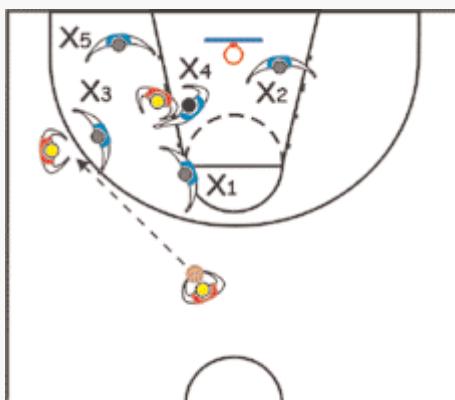
X5 está en línea con el balón, defendiendo al poste $\frac{3}{4}$ por delante por el lado de la línea de tiros libres.

X3 está en línea con el balón y la esquina contraria, con ambos pies dentro de la zona.

X1 está en el círculo de tiros libres, con su pie interior en contacto con la línea de tiros libres.

Pase desde el centro al alero izquierdo

X3 defiende al alero cara a cara, con el pie interior hacia arriba, forzando al atacante hacia la banda y evitando el pase al poste.



X5 se encuentra a medio camino hacia la esquina y debe estar atento para cortar, con su brazo interior, el pase al poste bajo.



X4 está en línea con el balón, defendiendo al poste $\frac{3}{4}$ por delante por el lado de la línea de tiros libres.

X2 está en línea con el balón y la esquina contraria, con ambos pies dentro de la zona.

X1 está en el círculo de tiros libres, con su pie interior en contacto con la línea de tiros libres.

Pase desde el alero a la esquina derecha

X4 defiende al atacante en esta área del campo cara a cara. Intenta evitar el pase al poste bajo, manteniendo las manos sobre los hombros.



X5 niega el pase al poste medio o bajo, defendiéndolo por delante.

X3 mantiene la cabeza en línea con el aro y en el centro de la zona.

X2 da un paso atrás hacia la zona negando el pase a la esquina de la línea de tiros libres.

X1 mantiene su cabeza en línea con el aro y permanece en el centro de la línea de tiros libres.

Pase desde el alero a la esquina izquierda

X5 defiende al atacante en esta área del campo cara a cara. Intenta evitar el pase al poste bajo, manteniendo las manos sobre los hombros.



X4 niega el pase al poste medio o bajo, defendiéndolo por delante.

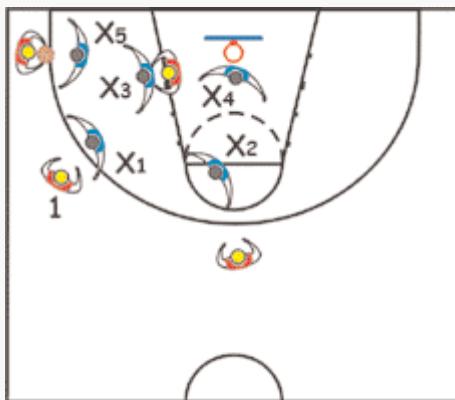
X2 mantiene la cabeza en línea con el aro y en el centro de la zona.

X3 da un paso atrás hacia la zona negando el pase a la esquina de la línea de tiros libres.

X1 mantiene su cabeza en línea con el aro y permanece en el centro de la línea de tiros libres.

Opciones para X2 y X3 en un pase del alero a la esquina

Opción A: X3 defiende por delante al poste medio o bajo. X2 defiende 1, X1 al alero en el lado del balón, X5 al jugador de la esquina, y X4 permanece en el centro de la zona.



Opción B: X5 y X3 hacen 2x1 al balón en la esquina. X4 defiende al poste medio o bajo ¾ por delante por el lado de la línea de fondo. X2 va a la esquina de la línea de tiros libres y X1 defiende al alero.



Pase desde la esquina al alero derecho

X4 se desliza hacia la zona de poste medio.

X5 se mantiene en línea con el balón y el poste.

X3 se sitúa en línea con el balón y la esquina contraria

X2 niega el pase la poste, situándose en frente del balón cara a cara.

X1 juega en posición abierta hacia el balón y defiende el área del ángulo de la línea de tiros libres.



Pase desde la esquina al alero izquierdo

X5 se desliza hacia la zona de poste medio.

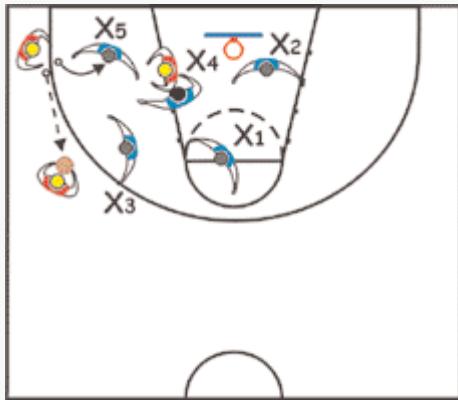
X4 se mantiene en línea con el balón y el poste.

X2 se sitúa en línea con el balón y la esquina contraria



X3 niega el pase la poste, situándose en frente del balón cara a cara.

X1 juega en posición abierta hacia el balón y defiende el área del ángulo de la línea de tiros libres.



Pase al poste alto desde el centro

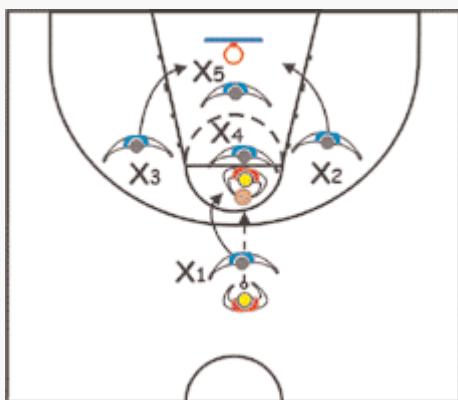
X4 defiende al jugador con balón.

X5 se desliza y forma un tandem con X4, mientras X3 baja.

X3 y X2 bajan a la zona de poste medio / bajo.

X4 ataca al jugador con balón.

X1 se gira un cuarto, para ver al balón y a su atacante.



Pase del alero derecho al poste medio

X5 defiende al balón, manteniéndose entre el balón y canasta.

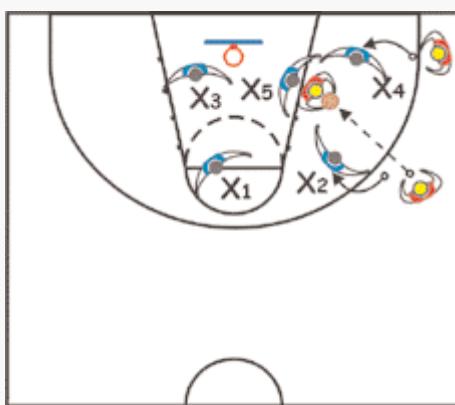


X4 juega 2x1 junto a X5 en el poste medio.

X3 va hacia la zona de rebote en el lado débil.

X1 se mueve hacia el ángulo de la línea de tiros libres

X2 se gira un cuarto para poder ver el balón, preparado para el pase de retorno.



Pase del alero izquierdo al poste medio

X4 defiende al balón, manteniéndose entre el balón y canasta.

X5 juega 2x1 junto a X5 en el poste medio.

X2 va hacia la zona de rebote en el lado débil.

X1 se mueve hacia el ángulo de la línea de tiros libres

X3 se gira un cuarto para poder ver el balón, preparado para el pase de retorno.





Pase desde la esquina derecha al poste medio o bajo

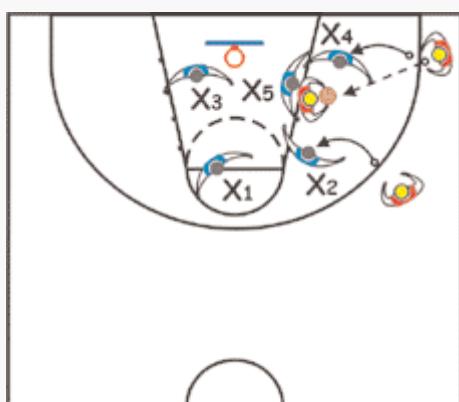
X5 defiende al balón

X4 se gira para atacar el balón.

X3 va hacia la zona de rebote en el lado débil.

X1 protege el área de poste alto.

X2 baja para ayudar en la zona.



Pase desde la esquina izquierda al poste medio o bajo

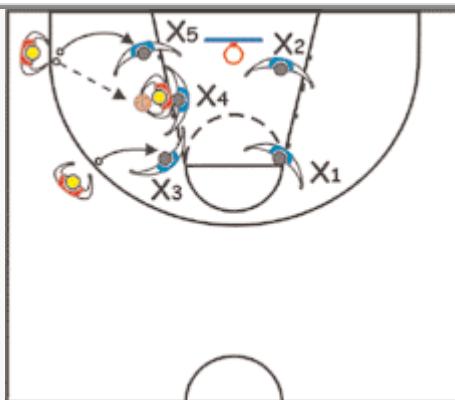
X4 defiende al balón

X5 se gira para atacar el balón.

X2 va hacia la zona de rebote en el lado débil.

X1 protege el área de poste alto.

X3 baja para ayudar en la zona.



Defensa del bote desde el centro al ala derecha

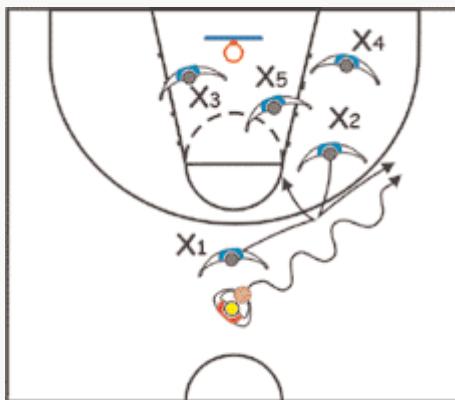
X1 defenderá al jugador del balón hasta que éste dé 3 botes. En ese momento, cambia con X2 y recupera hacia la esquina de la línea de tiros libres.

X2 cambia con X1 y defiende al driblador.

X4 se mantiene un paso hacia arriba, para ayudar en la penetración.

X5 adapta su posición a la del driblador.

X3 se mantiene en línea con el balón en la esquina contraria.



Defensa del bote desde el centro al ala izquierda

X1 defenderá al jugador del balón hasta que éste dé 3 botes. En ese momento, cambia con X3 y recupera hacia la esquina de la línea de tiros libres.

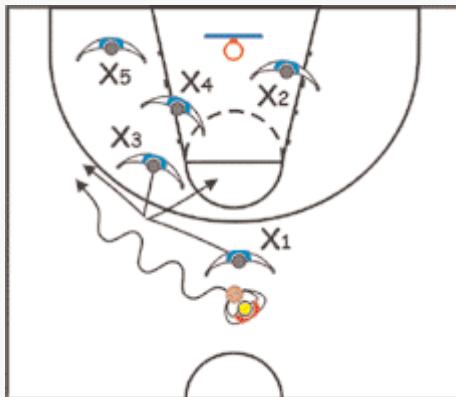
X3 cambia con X1 y defiende al driblador.



X5 se mantiene un paso hacia arriba, para ayudar en la penetración.

X4 adapta su posición a la del driblador.

X2 se mantiene en línea con el balón en la esquina contraria.



Defensa del bote desde el ala derecha a la esquina

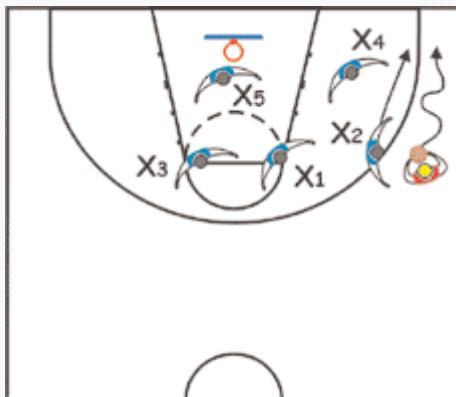
X2 defiende al driblador.

X4 protege el área de poste medio / bajo.

X1 protege el área desde el poste al ala.

X5 se mantiene en la zona, un paso por delante del aro, y debe estar atento al corte flash hacia el poste.

X3 se mantiene en línea con el balón y la esquina contraria de la línea de tiros libres.



Defensa del bote desde el ala izquierda a la esquina



X3 defiende al driblador.

X5 protege el área de poste medio / bajo.

X1 protege el área desde el poste al ala.

X4 se mantiene en la zona, un paso por delante del aro, y debe estar atento al corte flash hacia el poste.

X2 se mantiene en línea con el balón y la esquina contraria de la línea de tiros libres.



Defensa del bote desde la esquina derecha hacia el ala

X2 defiende al driblador y cambia con X1.

X1 defiende al driblador una vez que ha cambiado con X2.

X4 defiende el área de poste medio y bajo.

X5 se mantiene en la zona, adaptando su posición a la del driblador.

X3 se desliza al ángulo de la línea de tiros libres contrario al balón.



Defensa del bote desde la esquina izquierda hacia el ala

X3 defiende al driblador y cambia con X1.

X1 defiende al driblador una vez que ha cambiado con X3.

X5 defiende el área de poste medio y bajo.

X4 se mantiene en la zona, adaptando su posición a la del driblador.

X2 se desliza al ángulo de la línea de tiros libres contrario al balón.



ZONA 3 – 2

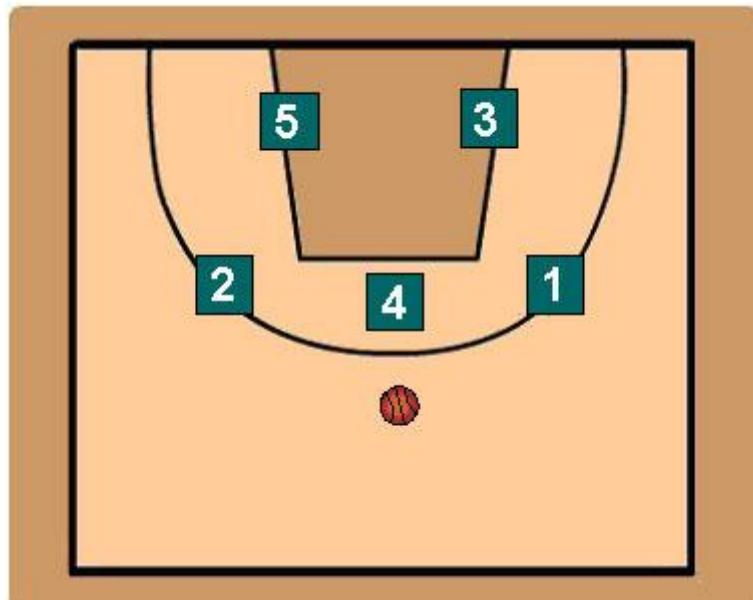
“Uno de los años que entrenó al Barça hicieron una zona que les dió muy buen resultado. Solían decir que era una zona 3-3, lógicamente la gente que lo oía se quedaba muy extrañada. Luego Aíto explicaba que era como una zona 2-3 pero con Kenny Simpson en



la línea superior. Kenny era un jugador de poco más de un metro noventa de estatura pero con más de dos metros y quince centímetros de envergadura y tal espíritu de trabajo que era como defender con tres jugadores en la línea superior. La temporada pasada, con el Joventut, hizo una defensa zonal 3-2 que es la que voy a explicar aquí. Me ha venido a la cabeza aquella defensa del Barça porque en este caso, también, un jugador ha colaborado decisivamente a que la zona fuera un éxito.

Aloysius Anagonye fue el jugador determinante para poder decir, paragonando con la zona 3-3 de Kenny, que esta zona era 1-2-2, 3-2, 2-1-2 y 2-3 al mismo tiempo. “

En el diagrama 1 podemos ver la posición inicial cuando el equipo contrario subía el balón por el medio del campo.

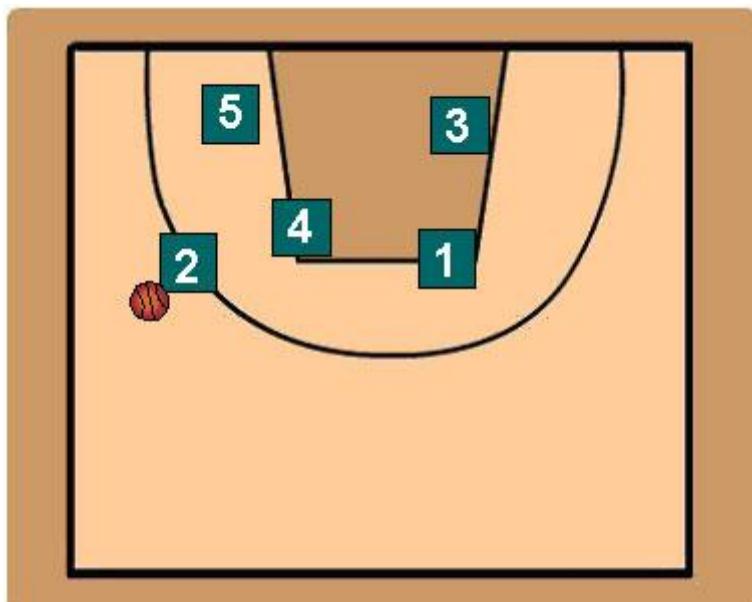


4.- Aloysius Anagonye; # 1.- Huertas o Bennett; # 2.- Rudy o Paco Vázquez# 3.- Alex Mumbrú o Lubos Barton; # 5.- Robert Archibald o Andy Betts.

Otros jugadores podían ocupar varias posiciones. # 1 y # 2 deben de estar bastante abiertos pero con posibilidades de cortar el balón a algún jugador que intente recibir en la esquina del tiro libre. # 5 y # 3 deben cortar el balón a cualquier jugador que intente recibir en el poste bajo. Deben, también, defender a cualquier jugador que reciba el balón en el poste medio y salir a defender si algún jugador recibe el balón en la esquina



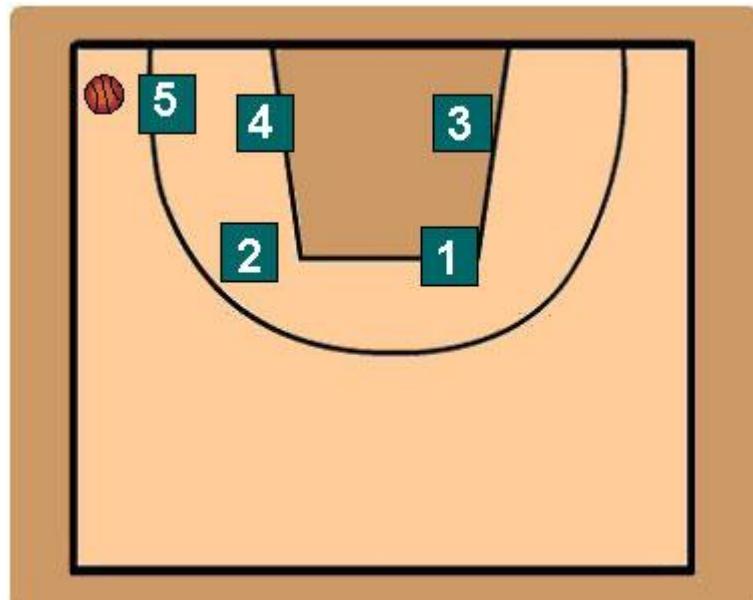
(normalmente un pase bombeado porque un pase recto sería interceptado por los jugadores de la línea superior).



2 debe presionar mucho al hombre con balón si éste está a distancia de tiro y # 4 empezar a moverse hacia la zona del poste medio para poder llegar a defender al poste bajo por delante cuando el balón llegue a la esquina. Si volviese el balón a la posición del diagrama 1 sería el # 1 el que defendería, en principio, al jugador con balón sobre-marcando por su lado y permitiendo la entrada, que sería defendida por # 4. Sólo cuando el balón permanezca en esa posición será defendido por #4.



5 estará en una posición que le permita cortar el pase al poste bajo y salir a defender a



la esquina.

5 sale al jugador con balón y # 4 defiende por delante al poste bajo. # 2 debe tener posibilidades de cortar el balón al poste alto y salir a cualquier tirador que reciba el balón en su área.

Situaciones especiales

Balón en el poste alto: No queremos que el balón entre a esa posición, pero si no lo podemos evitar defenderán el tiro los jugadores más próximos de la línea superior. Los de la segunda línea, # 5 y # 3, sólo defenderán al jugador con balón si penetra.

Balón en el poste bajo: Si reciben el balón en esa posición haremos un dos contra uno con # 5 y # 4 (# 3 en lugar de # 5 si fuese en el otro lado) y # 2 estaría pendiente para defender si sacan el balón al mismo lado, incluso en un primer momento si pasasen a la esquina para volver a su posición una vez # 5 recupere.

Balón bombeado de un lado a otro: Debe de estar atento para defender al receptor del balón el jugador de la línea superior (# 1 ó # 2), incluso si el pase va a la esquina para permitir a # 3, o especialmente a # 5, un poco más de tiempo para defender al jugador que recibe en la esquina.

Defensa del contraataque: En algún partido nos crearon problemas porque atacaban antes de que nuestra defensa estuviese formada. El problema suele ser más difícil de



resolver cuando corre un pequeño muy rápido a la posición que debe defender nuestro # 5. En este caso sería necesaria la ayuda de algún jugador otro jugador, ya sea # 3, # 2, o incluso # 4, con las rotaciones momentáneas correspondientes.

Características especiales de los jugadores

4 es un jugador fundamental para el éxito de esta defensa. Debe de ser mucho más alto que los bases contrarios de tal forma que puedan defender su tiro desde la posición del balón en el diagrama 1 sin presionar. De esa forma está mucho más preparado para defender las penetraciones como si estuviese en una zona 2-1-2. Debe de ser rápido para poder llegar desde su posición inicial a defender a los postes bajos por delante. También una cualidad apreciada es que sea buen taponador especialmente cuando hay alguna entrada por la línea de fondo y no puede llegar a cerrar. Al jugador # 5 hay que exigirle que sea muy determinante cerca de la canasta y que salga bien a la esquina. No tiene que defender mucho espacio pero debe hacerlo bien. El jugador # 3 tiene que ser alto para poder defender a los pivots contrarios y ser un buen reboteador. Los jugadores # 1 y # 2 deben jugar con agresividad sin permitir jugar cómodos a los atacantes situados en la prolongación de la línea de tiros libres. Todos los jugadores han de tener una buena comunicación

Motivos para defenderla: Siempre es conveniente tener variaciones tácticas pero es mucho más importante hacerlas bien que hacer muchas. En nuestro caso las características de Aloysius resultaron decisivas para la elección de ese tipo de zona. También es conveniente al elegir una variación táctica que ésta no sea usada por muchos equipos pues ello conlleva atacarla con algún movimiento válido para cualquier tipo de zona o que tengan que entrenar específicamente para jugar contra tu equipo.