



Iñaki Cruz

Joven entrenador de la generación del 83, lleva pocos pero intensos años moviéndose en el baloncesto navarro. En edad infantil inició su andadura como jugador en el Club Baloncesto Oncinada, al cual, en mayor o menor medida siempre ha estado ligado. Ha trabajado en todas las categorías de base. Tras dos años como ayudante de Juan Mantero, a los 20 debutó en 1ª Nacional como 1º entrenador, manteniendo la categoría con un equipo recién ascendido el primer año, y dando la revalida a varios jóvenes jugadores el segundo, para pasar posteriormente a dirigir media temporada en 2ª Nacional Femenina. Durante los últimos años ha estado ligado a la FNB tanto en funciones de entrenador ayudante como de 1º entrenador, siempre en categoría masculina, trabajando mano a mano con los mejores jugadores navarros.

Elementos perturbadores del juego en la fase defensiva (I)

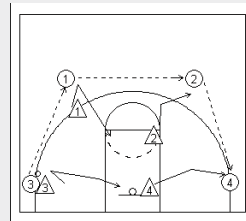
El trabajo por medio de la utilización de elementos perturbadores es una de esas herramientas que todo entrenador debe conocer y poder llevar a cabo en sus sesiones. Este tipo de entrenamiento, basado en la variación de las reglas propias del baloncesto, modificando o no la filosofía del juego en si mismo, da muchas opciones al entrenador para llevar a cabo múltiples tareas en las que enfatizar este o aquel aspecto que de otra forma le es más complicado lograr. Dentro del trabajo con los elementos perturbadores, y toda su amplitud, voy a desarrollar diversas opciones que nos ofrece dentro de la perspectiva del cambio de normas en el ámbito de la defensa. A todo ello le denominaremos trabajo de "variables defensivas".

1. Grado de oposición relativa al defensor según la utilización de las manos en defensa:

Cuando hablo de la variable defensiva no me refiero al número de defensores, ni si estos están en igualdad, inferioridad o superioridad con el atacante, sino que me limito a hablar del grado de oposición que cada defensor puede plantear al atacante.

Este grado de oposición a plantear, se puede valorar y medir de muy diversas formas, con el fin de hacer más sencillo o más complicado la dinámica de un ejercicio o tarea, influyendo de esta forma en la dinámica del sistema de enseñanza – aprendizaje desarrollado por el entrenador con sus deportistas. Las limitaciones o extrapolaciones podrán variar la dificultad de la tarea, haciendo el trabajo de los objetivos que se plantea el jugador aún cuando su nivel en la parcela a trabajar no sea tan amplio como el de su parcela opositora.

La tarea se llevará a cabo siempre en situaciones de cooperación/ oposición, es decir, cuando un grupo o jugador se enfrenta a otro. En este enfrentamiento previsto por el entrenador, para la consecución de determinados objetivos, se limita el poder de actuación de un grupo o jugador para que la situación operacional permita a su oponente adquirir los conocimientos previstos sin problema alguno.



Ejemplo: Situación de cooperación / oposición de 4x4 en categoría infantil. Queremos desarrollar la capacidad de cambiar el balón de un lado a otro para posteriormente encontramos en ataque con una situación más ventajosa que si no lo hubiésemos hecho.

Para facilitar el trabajo de este concepto y el aprendizaje de su importancia y vitalidad, obligamos a los defensores a que tengan las dos manos en la espalda hasta el momento mismo de que el balón ha sido cambiado de lado. De esta forma, conseguimos la situación que queremos que los jugadores aprendan, a la vez que planteamos situaciones de cooperación / oposición en planteamientos casi reales.

Como se ve, el trabajo por medio de la variación de la oposición ejercida por la oposición (valga la redundancia) es un elemento muy útil para el entrenamiento del baloncesto, y que puede ofrecer un diferente enfoque de las situaciones técnico – tácticas en las categorías de baloncesto base. Este elemento se puede plantear de diferentes formas con el simple objetivo de favorecer la adquisición de los conocimientos por parte de los jugadores.

VARIABLE OPERATIVA DE OPOSICIÓN SEGÚN UTILIZACIÓN DE MANOS

VARIABLE OPERATIVA	UTILIZACIÓN
Defender con las dos manos en la espalda.	Plantea una situación muy favorable para el ataque, ya que no hay pases interceptados ni interrupciones constantes por cambios de rol continuos. Las situaciones de 1x1 al jugador del balón son muy ventajosas para el atacante ya que ve que no le pueden tocar el balón, pero a su vez, fomenta la defensa con la utilización del cuerpo y el movimiento de piernas por parte del defensor.

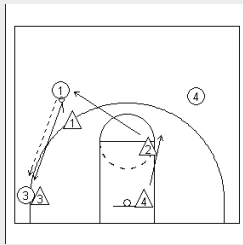
VARIABLE OPERATIVA DE OPOSICIÓN SEGÚN UTILIZACIÓN DE MANOS

VARIABLE OPERATIVA	UTILIZACIÓN
Defender con una mano en la espalda (siempre con la misma mano).	Plantea una situación menos ventajosa que la anterior para el atacante. La dificultad reside en que la defensa puede robar balones. De esta forma se favorecen las fintas de recepción y el movimiento sin balón inteligente que busca poner en máximas dificultades al defensor (jugando hacia el lado donde "no tiene brazo"). Las situaciones de 1x1 del jugador con balón son muy ventajosas para el atacante ya que ve que sobre un lado no le pueden tocar el balón, pero a su vez, fomenta la defensa con la utilización del cuerpo y el movimiento de piernas por parte del defensor. Interesante también el trabajo táctico del defensor para cerrar su lado "débil" y del atacante, para buscarlo.
Defender con la mano que decida el jugador, pero sólo con una mano.	Plantea una situación menos ventajosa que la anterior para el ataque. La dificultad reside en que la defensa puede robar balones con cualquiera de las manos, según considere oportuno, pero dejando a su vez un lado "débil" de forma continúa. Se favorecen las fintas de recepción y el movimiento sin balón que busca poner en máximas dificultades al defensor (jugando hacia el lado donde "no tiene brazo" y leyendo la toma de decisiones que también debe hacer la defensa). Las situaciones de 1x1 al jugador con balón son muy ventajosas para el atacante ya que aprecia que sobre un lado no le pueden tocar el balón, pero este puede variar según considere la defensa, lo que fomenta un interesante trabajo táctico del defensor para cerrar su lado "débil" y del atacante para buscarlo. Obliga un trabajo defensivo interesante de piernas y cuerpo.
Defender sin manos, cuando el jugador no tiene el balón.	Plantea una situación muy favorable para el ataque, ya que no hay pases interceptados ni interrupciones constantes por cambios de rol continuos.
Defender sólo con una mano, sólo cuando el jugador no tiene el balón (con la misma siempre). Una vez ha recibido, defensa libre.	Plantea una situación muy favorable para el ataque, ya que la defensa solo puede trabajar con una mano, siendo esta siempre la misma. Interesante el trabajo sin balón si la defensa esta muy pegada, para poder buscar alguna puerta atrás o movimientos ventajosos hacia el aro, sobre todo trabajando para recibir sobre el lado "débil" del defensor, donde se propicia una situación de ventaja inicial. Interesante el planteamiento de la defensa al jugador sin balón para cerrar las zonas de actuación del ataque hacia el lado "débil" de la defensa.
Defender sólo con una mano, sólo cuando el jugador no tiene el balón (con la que desee). Una vez ha recibido, defensa libre.	Plantea una situación favorable para el ataque, ya que la oposición defensiva es menor de la que se da en situaciones reales. Interesante el trabajo sin balón si la defensa esta muy pegada, para poder buscar alguna puerta atrás o movimientos ventajosos hacia el aro, especialmente trabajando para recibir sobre el lado "débil" del defensor, donde se propicia una situación de ventaja inicial. Destacar el planteamiento de la defensa al jugador sin balón para cerrar las zonas de actuación del ataque hacia el lado "débil" de la defensa, y como varía de un lado "débil" a otro según las circunstancias del juego.

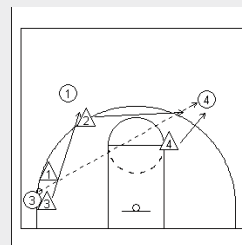
2. Grado de oposición defensiva en función del número de defensores por jugador con balón:

Esta es una variable operativa muy interesante en grupos de elevado nivel o dentro de equipos de base, como planteamiento defensivo de conceptos como el 2x1 y la rotación defensiva dentro de estructuras de ejercicios sencillas que no dificulten mucho la ya difícil tarea que deben desempeñar los defensores. Este trabajo, a parte de por los objetivos defensivos comentados

anteriormente, es muy útil para el ataque porque se fomenta el movimiento del balón lógico con relación a la posición defensiva, la lectura de las situaciones planteadas por la defensa, así como la percepción de compañeros y rivales en referencia a la toma de decisiones dentro de todas las opciones posibles y la ejecución táctica del medio técnico necesario para conseguir el éxito.



Ejemplo: Trabajo de 3x4 en el que es obligatorio que la defensa siempre tenga 2 jugadores con el jugador con balón. La situación de inicio sería con un atacante en la esquina, teniendo un compañero en el triple de ese lado y otro jugador en la posición del triple frontal. La defensa tendrá un jugador con cada uno de ellos y otro que este



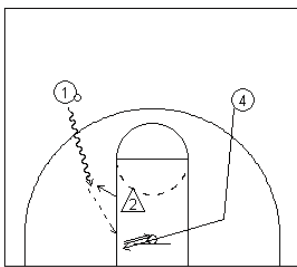
defendiendo el aro. A partir del primer pase habría que ajustar y plantear situaciones ofensivas para superar la variable defensiva propuesta. Se podría obligar a un número mínimo de pases antes de jugar al aro, o a jugar directamente hacia canasta

VARIABLE OPERATIVA DE OPOSICIÓN SEGÚN DEFENSORES AL BALÓN

VARIABLE OPERATIVA	UTILIZACIÓN
Sólo un defensor con el balón.	Situación real de juego que no presenta más variaciones en sí misma, excepto que se planteen otras variables operativas o elementos perturbadores del juego.
Más de un defensor con el balón.	Plantea un trabajo interesante en defensa y ataque ya que permite trabajar tanto el posicionamiento correcto para llevar a cabo los traps y ajustes como el trabajo ofensivo para superar estas situaciones y para intentar llegar a conseguir su objetivo. El trabajo variará más hacia un objetivo u otro en función de si hay igualdad, inferioridad o superioridad de fuerzas, amén de si permitimos jugar hacia canasta, o planteamos limitaciones en forma de pases, botes, segundos de juego...

3. Grado de oposición defensiva con relación a las diferentes formas de la defensa de recuperar el balón o superar al ataque:

Este tipo de trabajo es muy interesante en todo tipo de grupos de trabajo, siempre que se adapte bien a sus características, pero sobre todo es realmente útil en el trabajo con categorías inferiores, en donde este tipo de variable operativa permite situaciones muy positivas para el trabajo de conceptos defensivos (fintas defensivas...) y ofensivos (lectura de situaciones de juego, toma de decisiones...). Un ejemplo muy claro de este trabajo es la recuperación de balón cuando la defensa toca al jugador con balón. Esta opción es muy interesante en minibasket para que los jugadores relacionen situaciones tanto de superioridad ofensiva con una máxima relativamente sencilla "si el defensor va a por el jugador con balón, el compañero esta solo, y por eso, hay que pasarle".



Ejemplo: 2x1 en media pista. Si el defensor toca al jugador con balón, recupera balón. La idea es llamar la atención del defensor, para que decida qué debe hacer, si defiende el balón, al jugador que no lo tiene o toma una posición central para controlar todas. Para cada una de ellas el ataque tiene solución; si defiende al jugador con balón, este llama su atención para que vaya a por él, y en el momento idóneo pasa a su compañero; si defiende al jugador sin balón, el que posee la pelota encara el aro; si defiende en el centro, tratamos de hacer ver a los jugadores que si están separados, el defensor tiene mucho sitio que defender, y que jugando con inteligencia y obligándole a tomar decisiones, siempre conseguirán alguna ventaja.

Este mismo planteamiento se puede desarrollar de un modo aún más complicado con la idea de trabajar fines parecidos pero a un nivel más elevado. Ahora la defensa recuperará balón si logran tocar dos defensores al mismo tiempo al jugador con balón (muy interesante para la iniciación a los traps defensivos). Además, se volvería a incidir en la lectura de la defensa para conseguir ventajas en ataque.

Ejemplo: 3x3 o 4x4 en todo el campo. Se empieza jugando en la línea de fondo más lejana a la canasta en la que se anota. Se trabaja situaciones de cooperación / oposición en las que el ataque debe intentar conseguir canasta y la

defensa robar el balón, o que no lo consiga. Si la defensa logra que no anote el ataque, consigue 1pt, si roba el balón, logra 2pt y si consiguen tocar dos jugadores de forma simultánea al jugador con balón, consiguen 3pts.

VARIABLE OPERATIVA DE OPOSICIÓN / CONTACTO ENTRE JUGADORES

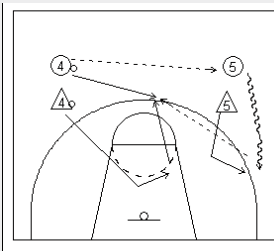
VARIABLE OPERATIVA	UTILIZACIÓN
Si el defensor toca al hombre balón, gana.	Permite trabajar situaciones de lectura de juego defensivas y ofensivas. Ideal en situaciones de inferioridad defensiva.
Si dos defensores tocan a la vez al jugador con balón, la defensa gana.	Muy atractivo para trabajar situaciones de 2x1 defensivas, incentivando este trabajo por encima de otros conceptos. Perfecto tanto para media pista como para pista completa.

Este planteamiento también se puede llevar a cabo con otra opción no tan simple, como puede ser que la defensa roba el balón si lo toca. Esta situación plantea una opción mucho más interesante en situaciones reales de juego y agresividad defensiva sobre el jugador con balón y las líneas de pase.

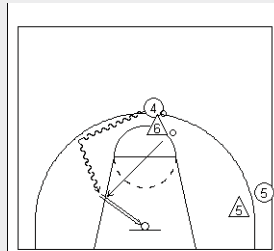
Este planteamiento puede favorecer también la lectura de situaciones con relación a aspectos ofensivos, ya que fomenta la protección del balón cuando el jugador atacante lo tiene, la utilización del bote alejado del defensor tanto para proteger como para atacar canasta, y la utilización de fintas y movimientos sin balón variados para superar las agresivas líneas de pase.

Variando el elemento de contacto, podemos plantear otra situación aún más compleja, que radica en un mayor esfuerzo táctico de todos los jugadores. El planteamiento es situar no sólo un balón en el equipo atacante sino también en la defensa. La idea es que la defensa debe evitar que el ataque anote, y para ello puede lograrlo defendiendo de forma "estándar" o tocando con el balón

al jugador atacante que tiene el control del otro esférico. De esta forma, se produce una situación peculiar en la que ambos grupos, pese a su diversidad de rol, tienen que mover el balón, buscando la mejor aplicación táctica de las opciones de que disponen para lograr el éxito.



Ejemplo: 3x3 en una canasta, con juego libre, empezando desde la línea de fondo más lejana a la canasta en la que se anota. Si la defensa toca el balón, recupera la posesión.
Ejemplo: 2x2 en una canasta. Los atacantes inician el juego en medio campo, mientras que los defensores deben intentar evitar que metan canasta, consiguiendo el control del balón tras error de los atacantes o recuperación propia (1pt), o pueden tocar con el balón de la defensa al jugador que tiene el balón del ataque (3pts).



VARIABLE OPERATIVA DE OPOSICIÓN / CONTACTO ENTRE JUGADORES

VARIABLE OPERATIVA	UTILIZACIÓN
Si el defensor toca el balón, gana.	Interesante para dar un grado mayor de exigencia defensiva tanto al 1x1 con balón como 1x1 sin balón, además de ayudar en el trabajo de actividad defensiva de manos, en el trabajo de táctica individual sin balón...
Si el defensor con balón toca al jugador con balón, gana.	Muy atractivo para el trabajo de lectura de situaciones con relación a la acción del oponente y la percepción de las situaciones que el rival puede plantear. Con esta opción se insiste mucho en leer donde se puede hacer más daño tanto al ataque como a la defensa, fomentando un interesante proceso de percepción-decisión-ejecución.