

Simplificando aspectos y detalles defensivos: inicio del ataque



Xabi Jiménez

Entrenador superior de baloncesto con experiencia en categorías LEB en diferentes etapas con Basket Navarra.
Entrenador selección española U12 masculina en las concentra-

ciones de verano de 2017 y 2018 (Operación talento).
Profesor y colaborador de programas de formación de la Federación Navarra de Baloncesto - Nafarroako Saskibaloï Federazioa.

Amplia experiencia como seleccionador navarro tanto en masculino como en femenino.

INTRODUCCIÓN

Este artículo forma parte del trabajo realizado en los campus de tecnificación de las selecciones navarras celebrados este verano por la FNB-NSF. Se ha buscado mejorar conceptos básicos defensivos aprovechándose de una mejor colocación del jugador en la pista y una correcta ejecución de los mismos.

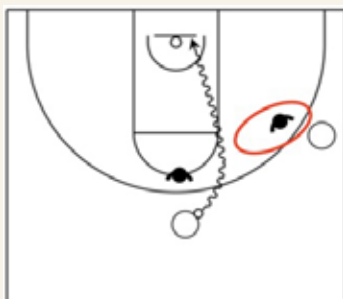
Para poder hablar de la **transición de defensa a ataque** creo

que un buen enfoque es utilizar los básicos defensivos y, desde ellos, ir añadiendo reacciones hasta poder finalizar con una ventaja ofensiva tras una concatenación de esfuerzos. Para ello buscaremos que el jugador baje su centro de gravedad, e iremos incentivando el uso de piernas y brazos. Corregiremos detalles de apoyos de pies y de uso de las manos, llegando a buscar la rapidez necesaria en cada momento.

ESPACIO BÁSICO DEFENSIVO

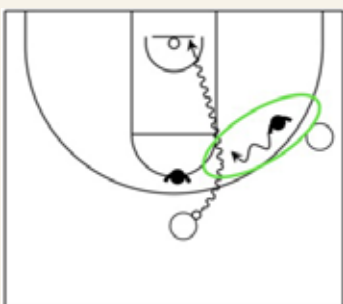
Si no conseguimos una actividad defensiva, en la que el defensor de NO balón esté activo, y sea capaz de "bailar" continuamente, los desplazamientos defensivos van a

ser cortos, y provocaremos que los espacios que genere el ataque sean mayores, propiciando una mayor fluidez y mayor claridad de lecturas en el ataque.



El jugador que defiende a un jugador sin balón debe estar acostumbrado a estar **activo** (especialmente en lado de NO balón).

Esta actividad favorece que esté con una mayor atención tanto a balón como a su atacante. Podemos llegar a conseguir meter la pauta de que puede **atacar al balón con 2 pasos y recuperar con 1**.



Con esta simple norma podemos empequeñecer el campo y abarcar una mayor distancia en desplazamientos.

El jugador que ataca con balón va a encontrar un mayor número de ayudas defensivas (y estas serán más largas), justo en el momento que bota, teniendo que realizar el pase desde bote y gestionando una toma de decisión más compleja, con menor espacio y mayor precipitación.



IDEA DE EJERCICIO

Una posible puesta en marcha de este trabajo puede ser colocar a todos los jugadores con balón, por parejas, y que tengan que intentar "tocar" un número de veces el balón de su rival.

Nuestro objetivo es que muevan los pies, y podemos, con el tiempo, poner en práctica el dar **2 pasos de ataque y 1 de recuperación**.

Simplificando aspectos y detalles defensivos: inicio del ataque

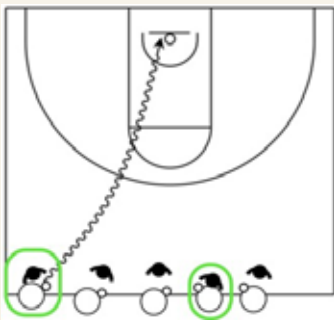
CERCANÍA A BALÓN

Una de las mayores diferencias trabajando pautas defensivas en categorías de formación, es conseguir que los jugadores se acostumbren a estar "cerca" del balón, y del jugador que lo posee.

Una segunda pauta importante es que no se eviten los

contactos, incluso que se acostumbren a que estos existan, y hay que convivir con ellos, e, incluso, utilizarlos.

Como tercera pauta es importante fomentar la competitividad y querer el balón continuamente. Tenemos que "agarrarlo" siempre que el atacante nos dé esa opción.



IDEA DE EJERCICIO

Para empezar a acostumbrarse a esa **cercanía a balón** podemos colocar a atacante y defensor en medio del campo con la única norma de que defensor "agarre" el antebrazo de la mano hábil del atacante. Propiciando estar muy cerca del balón, y no ser superado tan fácilmente, por que el atacante tiene que empezar con la mano con la que es menos habilidoso.

Podemos modificar ese agarre por tocar el hombro, o incluso trabajar la orientación apoyándonos en la cadera del atacante.

Es un ejercicio para que se acostumbren a esa cercanía, pero no debemos permitirselo habitualmente en el juego ya que se sancionará en los partidos con falta.



IDEA DE EJERCICIO. 1er paso defensivo

Un ejercicio más completo podría ser este, en el que el defensor pasa balón desde línea de fondo y tiene que realizar una recuperación defensiva. Los primeros pasos serán largos y en carrera, pero a medida que me acerco al atacante, tapando con una mano el tiro, deberé realizar pasos cortos y rápidos para poder reaccionar a cualquier decisión que tome. Una vez "contacto" con el atacante, él "deberá jugar" hacia centro, teniendo que dar el defensor dos buenos pasos para conseguir contactar con el pecho y negar el camino hacia canasta. Podemos evolucionarlo dejando libertad para que el ataque juegue hacia donde quiera, pero siempre desde el contacto defensivo.

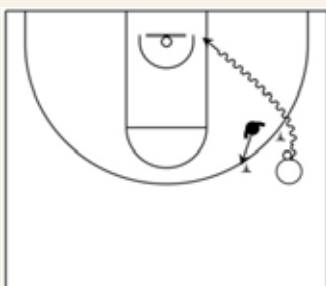
DETALLES

- Usar las manos para negar el tiro y el bote nada más llegar.
- Si el balón está por encima de la cadera del atacante puedo acercarme, si está en la cadera o más abajo debo separarme para protegerme.

DEFENSA TRAS SER SUPERADO (1ª y 2ª AYUDA)

En el momento que debemos defender en inferioridad, con menos efectivos que el ataque, por que uno de nuestros jugadores ha sido superado, lo más importante es "deshacer" esa desventaja lo antes posible para poder estar en igualdad de condiciones y con todos los atacantes defendidos. Para mí es básico que el jugador superado sea

capaz de correr con su atacante, lo más cerca posible, en el lado del jugador más cercano a la canasta, para dificultar la finalización, o, en caso de que haya una ayuda defensiva, ser capaz de reaccionar a una posible rotación en carrera, con actividad y viendo las opciones desde la misma perspectiva que el jugador con balón.



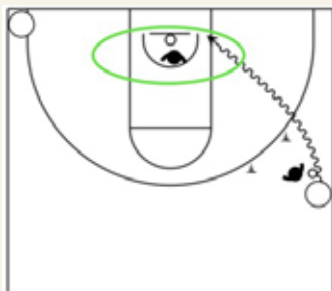
IDEA DE EJERCICIO

Podemos empezar marcando una superioridad sencilla añadiendo un elemento externo (cono, línea, ...) que haga que el defensor vaya con una mínima desventaja sobre el atacante, e intentaremos ir ajustándola para que el jugador con balón tenga la ventaja suficiente para finalizar.

DETALLES

- Si el defensor no es capaz de colocarse delante, enseñar a "leer los pasos" del atacante para acabar arriba imitando el paso de batida.

Simplificando aspectos y detalles defensivos: inicio del ataque



IDEA DE EJERCICIO

Con la misma disposición de ejercicio, podemos añadir un segundo defensor, "sumando" la idea anterior de **espacio defensivo básico** e incidiendo en la actividad de pies desde lado débil.

Recordamos la norma de 2 pasos para atacar balón y 1 para recuperar. Deben decidir ellos si hay cambio defensivo o no. Es un buen formato para empezar a trabajar la **comunicación defensiva** con las normas que queramos meter.

DETALLES

- En el paso de recuperación utilizar la mano para tapar la posible línea de pase.



IDEA DE EJERCICIO.

Con una disposición inicial de 3 atacantes y 3 defensores podemos poner en práctica todo lo visto anteriormente provocando un **3c2+1**. La única pauta de funcionamiento correcto del ejercicio es que el defensor debe de salir del cono "detrás" del jugador con balón. Metemos el concepto de **sprint** contra el atacante sobre el que incidiremos en el siguiente punto del artículo.

DETALLES

- Perseguir al jugador con balón, lo más cerca posible **sprint**.
- Actividad de defensa de jugador sin balón.
- Comunicación defensiva (1ª, 2ª ayuda)

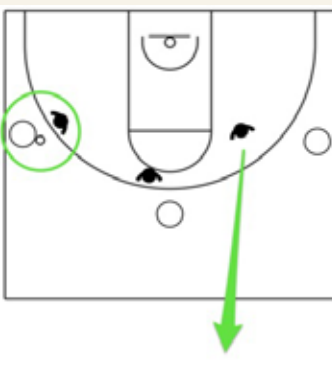
GANAR EL SPRINT (CORRER SIEMPRE LA CARRERA)

Una idea interesante en el momento en que el balón se decanta a uno de los dos lados del campo, es que el defensor de lado de NO balón no tendrá ninguna oposición cuando haga una recuperación de balón y, si es capaz de ganar su carrera al jugador con quien está emparejado, obtendremos una ventaja por superioridad. Esta norma es válida tanto si hay un robo, un rebote o incluso si somos capaces de poner rápido el balón en juego tras canasta recibida.

Si el jugador es capaz de llegar el 1º sin oposición, es la mayor ventaja que podemos obtener, teniendo en cuenta que deberá no correr por el centro de la pista mejorando el ángulo de pase y posibilitando una mejor recepción, para poder contactar visualmente con el balón y el pasador.

Cuando un compañero de mi equipo recupera el balón, en caso de no superar claramente a mi defensor, o en el caso de que corramos por detrás del balón, también tiene sentido correr esa carrera contra mi oponente, ya que va a posibilitar que él tenga que elegir entre defender a jugador de balón, o estar pendiente de mi avance por la pista hacia la canasta, obteniendo un mayor espacio para finalizar.

Lo que buscamos con este trabajo es realizar correctamente el gesto técnico, identificar cuándo y cómo ejecutarlo en situaciones que requieran de toma de decisión, y ser capaces de llevarlo a una situación competitiva lo más similar posible a la que el jugador se va a encontrar en un partido.

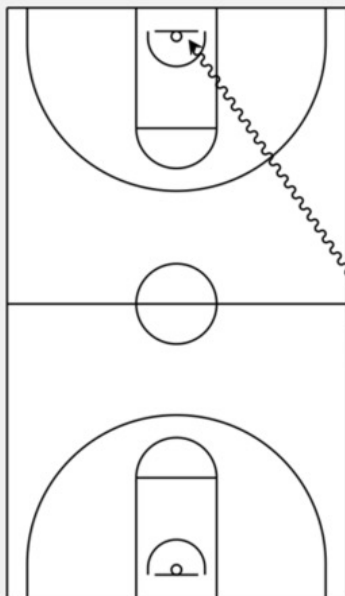


En la disposición de 3c3 que hemos planteado en el ejercicio anterior, podemos visualizar lo siguiente.

En el caso de que la posesión del balón cambie de equipo, si el balón se ha decantado a una de las 2 mitades del campo y hay un lado de balón y un lado de NO balón, vamos a tener ventaja para poder castigar con 1x0 en la transición de defensa a ataque.

Esto es válido tras robo, tras rebote o incluso tras canasta. Tendremos la posibilidad de tener una superioridad en ataque por el simple hecho de que nuestros jugadores tengan el hábito de correr este **sprint**, de **ganar la carrera** a su oponente (que arranca de espaldas y además, está pendiente de balón).

Simplificando aspectos y detalles defensivos: inicio del ataque



IDEA DE EJERCICIO

Para poner en práctica todo lo anterior un posible formato de ejercicio podría ser el siguiente.

Con 6 jugadores arrancando desde medio campo, el primero de ellos con balón.

1 entra a canasta, 2 saca de fondo.

1, 2 y 3 atacan en la canasta contraria, 4, 5 y 6 defienden.

En el momento que uno de los atacantes reciba tras sacar de fondo ya marcamos un lado de NO balón y ya podemos intentar ganar el primer sprint a mi rival para poder generar una superioridad lo antes posible.

El equipo que ha metido la primera bandeja, sacado de fondo y atacado en canasta contraria, deberá volver defendiendo a los otros tres jugadores para acabar el ejercicio.

DETALLES

- Comunicación defensiva.
- Lecturas de ayudas defensivas en movimiento.
- Buscar ventajas ofensivas en los primeros segundos del ataque.

CONCLUSIONES

Desde mi punto de vista debemos fomentar la actividad y la comunicación en la defensa desde los primeros pasos del jugador. Estas pequeñas pautas pueden establecer hábitos que les ayuden en su etapa formativa y competitiva. Creo que un equipo puede tener un amplio margen de mejora en los aspectos de los que hemos ido hablando. Marcar un **espacio básico defensivo** (donde atacar el balón y recuperar), trabajando la **cercanía a balón** con el uso de las manos (sombra a balón) y trabajando las distancias

dependiendo de dónde tiene el balón el atacante. A esto le sumamos el trabajar las **reacciones** tras ser superado, y metemos ideas sencillas para la transición de defensa a ataque como **ganar la carrera**, o correr un **sprint** desde lado de NO balón.

Son aspectos y detalles defensivos básicos, que hay que convertir en hábitos, y pueden ayudar a mejorar la solidez de nuestra defensa y propiciar un mayor número de ventajas (puntos) en las transiciones de defensa a ataque.

