

Cuaderno Técnico nº 23

Coleccionable editado por la Federación Navarra de Baloncesto

Construcción de la defensa

Por Xabier Jiménez, seleccionador cadete femenino, profesor de los cursos de entrenadores que organiza la Federación Navarra



Xabier Jiménez

Introducción

Los cuadernos técnicos de esta temporada están dedicados a la construcción de la defensa. Tratan de formar a los entrenadores jóvenes para que sepan los conceptos teóricos con los que deben educar a sus jugadores y los ejercicios con los que, de forma progresiva, deben entrenar a su equipo. Este primer artículo, el que tienes en tus manos, es una introducción general que contiene toda la información teórica relativa a

los conceptos fundamentales de defensa, aplicables a defensas individuales y zonales sobre las que luego construir la estrategia y la táctica colectiva de defensa de tu equipo, sea de la edad que sea.

Un pequeño resumen sobre el que los seleccionadores navarros construirán los próximos cuadernos técnicos, que profundizarán en los ejercicios y la aplicación real de todo lo aquí expuesto en las categorías minibasket, infantil y cadete.

Uno de los aspectos básicos del baloncesto es la defensa, y cómo incidimos en el valor de ésta en categorías inferiores creando un hábito en los jugadores a los que entrenamos que mantendrán en toda su vida deportiva ligada al baloncesto.

Cambios significativos (paso de mini a preinfantil)

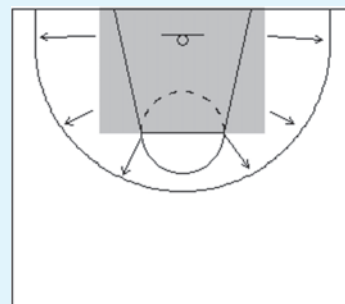
En el caso particular de la categoría preinfantil, tenemos el dato objetivo de que a los jugadores acaban de subirles la canasta, y aumentarles el tamaño del balón de juego, por lo que el número de tiros fallados es mayor y podemos tender a acomodarnos en defensa yendo para atrás, en vez de defender a nuestro par y adquirir unos buenos hábitos básicos de cara a la formación del jugador.

A nuestro favor tenemos, que sí de verdad trabajamos bien los fundamentos básicos en estas edades, nos va a ayudar que la canasta esté más alta y el balón sea más grande, ya que todo lo que mejoremos en defensa, se va a unir a un error del atacante.

A todo esto hay que añadir que la distancia de la línea de 3 puntos pasa de la relación que teníamos en minibasket, a la línea de 6,25 (en breve 6,75), por lo que con estos cambios se premia sobre todo el trabajo en defensa, apareciendo más errores en el ataque y puede hacer que nuestros jugadores se vuelvan vagos, simplemente dejando distancia a su atacante propiciando tiros lejanos. Con el paso de los años, estos errores que en principio nos dan resultados rápidos,

y se convierten en victorias sencillas (dejar espacio, ir para atrás, flotar,...), en una edad en que la formación y la mejora diaria es importantísima así como la consecución de retos y objetivos, acabarán convirtiéndose en que los jugadores no han adquirido buenos hábitos defensivos, y cualquier equipo acabará pasándonos por encima por obviar este trabajo en estos años.

En estas categorías podemos encontrar equipos que no trabajan el aspecto defensivo, que en pocos meses, si somos capaces de inculcar hábitos defensivos a nuestros jugadores, recuperaremos diferencias, basándonos en una buena programación, y el trabajo de estos fundamentos.



Construcción de la defensa desde cero

Dentro del trabajo defensivo, debemos diferenciar claramente el trabajo físico del trabajo mental o psicológico, teniendo ambos la misma importancia, y no olvidamos de ninguno de los dos, ya que tenemos que conseguir lograr un equi-

librio entre ambos, avanzando conjuntamente, ya que si únicamente trabajamos en uno de los dos ámbitos, nunca llegaremos a defender correctamente como equipo.

Posición defensiva básica

La parte básica de la defensa viene en el trabajo de la posición defensiva. Esta posición está basada en el **equilibrio**, y hay que dejar claro al jugador que debe estar estable (cómodo), y a su vez tener capacidad de reacción ante las distintas opciones que pueden suceder en el campo.

El centro de gravedad deberá estar bajo, para lograr estabilidad, distribuyendo el peso entre las dos piernas, y con los pies apoyados sobre las plantas (más adelante podremos cambiar a apoyos sobre las puntas).

Construcción de la defensa

La espalda deberá estar recta, y las piernas flexionadas, permitiéndonos tener la cabeza erguida para tener un buen campo visual de todo lo que sucede en el campo. En estas edades hay que hacer especial hincapié en este punto, ya que los jugadores tienden a no flexionar las rodillas, y a encorvarse bajando la cabeza y subiéndose el culo. Este trabajo de equilibrio se deberá convertir en un hábito, que acompañará al jugador durante el resto de su formación.

Los brazos deberán estar activos, con las manos respondiendo al movimiento del balón, intentando obstaculizar cualquier acción del balón. Tanto en defensa de jugador con balón como de jugador sin balón, los brazos y las manos y su movimiento van a depender del movimiento del balón, obstaculizando cualquier acción de este. Hay que destacar que tanto brazos como manos no deben estar pegados al cuerpo, sino activos y respondiendo al movimiento del balón y del atacante.

Hemos comentado que las piernas deben estar flexionadas, pero tendremos que trabajar el desplazamiento de las mismas que debe ser lateral, alternando pasos cortos y largos, y nunca cruzando ambas piernas. Puede ayudar explicar a los jugadores que un pie empuja al otro, o que debemos dar un paso largo para obstaculizar el paso del atacante.

El trabajo del aspecto mental y psicológico es básico en la defensa. Ningún jugador debe olvidarse de defender su casa (la zona). Porque con un único jugador que nos falle, el rival conseguirá una canasta, y nuestra red defensiva se des-



moronará, provocando la bajada en actitud del resto de los componentes del equipo.

Para trabajar la actitud y el hábito de defender, es importantísima la comunicación. Todos formamos parte de la defensa, todos tenemos una labor, todos comunicamos a los compañeros, todos hablamos, todos robamos, y todos metemos canasta. Al igual que a todos nos meten canasta, todos perdemos, todos dejamos de trabajar.

El secreto de conseguir una buena defensa es que los jugadores entiendan esto. Debemos conseguir el equilibrio entre la responsabilidad individual de cada jugador, y mediante la comunicación, unirlo todo en una responsabilidad colectiva de equipo.

Normas defensivas sobre las que construir nuestra defensa (ATENTO, LINEA, BOTÓ, TIRO)

En el baloncesto de formación es importantísimo cómo comunicar a nuestros jugadores mucha cantidad de información, que éstos la asimilen, y ser capaces de corregir la mayor cantidad de cosas posibles.

Si vemos cualquier partido de estas categorías, podemos observar la cantidad de información que recibe un jugador de sus entrenadores en un partido y, con lo nervioso que está, es prácticamente imposible que se centre en ninguna corrección con el consiguiente enfado o desesperación de su entrenador o entrenadora, traducido muchas veces en una bronca hacia el propio jugador.

¿Cuántos habéis oído “defiende, bloquea, ayuda, que no se te vaya, al tuyo, saca rápido, defiende, rebote,...”? Todo esto se convierte en una coctelera de palabras que el niño o niña no alcanza a interpretar y corregir.

Para evitar todo esto, yo suelo trabajar con normas claras desde los entrenamientos que me ayuden a que los jugadores me entiendan durante el partido sin necesidad de bombardearles a información y ayudándonos a que la comunicación fluya.

Defensa del jugador con balón

El balón es el elemento del juego que conlleva toda la atención, tanto del ataque como de la defensa, y en la práctica del baloncesto en estas edades adquiere una importancia todavía mayor. El primer punto a trabajar es que los jugadores por norma se hundan, se van hacia el aro, para que los atacantes con balón no les superen. Y si van a robar balón, son superados con facilidad, y acaban defendiendo dejando mucho espacio al atacante.

Antes de cadete es difícil encontrar jugadores que anoten desde media o larga distancia, pero deberemos trabajar la

igual que nosotros les vamos a pedir que se comuniquen en defensa continuamente, nuestras correcciones e información hacia ellos también deben ser las correctas a la edad y a la situación.

Por ejemplo, podemos decir a un jugador: “Colócate en posición defensiva, séparate pero no demasiado, que no te supere, desplazamiento lateral, cierra los pases, una mano al tiro, activo en defensa, con una única palabra (norma)”. Si lo hemos trabajado entrenando, en mi caso diciendo ATENTO, el jugador comprende que debe hacer todo esto, es más, vamos a intentar que sea el propio jugador el que grite esta norma para responsabilizarse de lo que tiene que hacer, y comunicar a sus compañeros y entrenador, que es consciente de lo que pasa y de lo que tiene que hacer.

Con una serie de normas, podemos corregir los aspectos más importantes de la construcción de una defensa, comunicándonos fluidamente entre los miembros del equipo, y evitando una cantidad de correcciones que los jugadores no son capaces de analizar y no nos llevan a ninguna parte.

defensa del tiro (así como el tiro y su mecánica), ya que es un hábito que nos puede pasar factura en los años posteriores.

Para corregir la distancia al hombre de balón, deberemos incidir en que las manos estén activas sobre el balón. Si las manos no llegan al balón, estoy demasiado lejos (en partido los jugadores tienden a separarse un poco, por lo que empezar aquí no es malo). A su vez, debo ser capaz de obstaculizar el avance del ataque con un paso. Este desplazamiento será lateral, nunca hacia atrás (si somos capaces

Construcción de la defensa

de evitar desde estas edades el paso de caída, tendremos mucho ganado para construir buenas defensas en el futuro). El aspecto más importante para unir la defensa individual con la colectiva es la comunicación. Respecto a esto, el jugador que defiende balón es el que tiene (a priori) una mayor responsabilidad, y debe estar atento a todo lo que pasa, por lo que en el momento que el atacante al que defendemos recibe el balón, gritaremos ATENTO, y nos separaremos hasta que el brazo estirado toque balón, poniendo la máxima atención en no ser superados, y trabajando con las manos sobre balón, y reaccionando con desplazamientos al movimiento del cuerpo del atacante (fijándonos en su cintura), para cerrarle el paso con un desplazamiento lateral, y aguantaremos con el equilibrio de nuestro cuerpo siempre que el atacante bote. Cuando está parado tendremos actividad de manos, y cuando bote cerraremos el paso y aguantaremos con el cuerpo.

La zona del campo en la que nos encontremos adquiere especial importancia según evolucionamos en nuestra

Defensa del jugador sin balón

El balón (y el jugador que lo tiene) es el dueño y señor de todo lo que pasa en el campo, y los jugadores pecan de estar pendientes de él continuamente, incluso olvidándose de su par, o permitiendo distintos cortes hacia canasta sin oposición, y produciendo varios desajustes en defensa que acaban con tiros o entradas en 1x0 cerca de canasta.

Hay que hacer ver al jugador la importancia de la responsabilidad individual, y que tiene la misma importancia defender al (todopoderoso) balón, que a los jugadores que no lo tienen, y a su vez tenemos que lograr lo más difícil, que el defensor del jugador sin balón tenga la misma actividad y mantenga la posición defensiva igual que el defensor del jugador con balón. Como primer paso, podemos trabajar que el defensor no dé la espalda a su par, ni al balón. Esto lo podemos conseguir indicando que se sitúe de espaldas al aro, y apuntando con una mano a su atacante y con la otra al jugador con balón, como apuntándoles con pistolas (PISTOLAS). A partir de este momento, con la norma PISTOLAS, haremos ver al jugador que está mal colocado en qué está fallando y cómo corregir su posición. Estos aspectos deberían trabajarse en minibasket, aunque siempre hay jugadores nuevos, o que llegan a un equipo mayor sin estos conocimientos.

Una vez que el defensor del jugador sin balón tenga claros estos fundamentos, podemos introducir la actividad de manos y brazos en referencia al balón. El brazo más cercano

Botó

Una última norma, que puede ayudar a trabajar el aspecto comunicativo, la actitud, y el aspecto mental a la hora de conseguir robar el balón para anotar fácil, sucede cuando el jugador con balón agota el bote. Es una situación básica para enlazar la responsabilidad individual con la implicación de todo el grupo.

El defensor de balón sigue teniendo manos activas, pero en vez de estar a la distancia que le permite su brazo estirado tocando balón, se pegará al atacante cuerpo con cuerpo imposibilitando un buen pase y gritará (BOTÓ, BOTÓ, BOTÓ).

El resto de jugadores que están defendiendo a jugadores

defensa, ya que no tiene la misma importancia que el atacante esté en posesión del balón antes de pasar medio campo o que haya entrado con un bote en la zona. Más adelante corregiremos esto, pero en estas edades está bien que adquieran el hábito de hacerlo a toda la pista, acelerando así la transición de ataque a defensa que tanto cuesta en edades de formación.



al jugador de balón se extenderá negando la LÍNEA de pase. Y la palma de la mano estará apuntando al mismo. El jugador en esta disposición deberá comunicárselo a los compañeros, manteniéndose activo y teniendo una responsabilidad, gritando LÍNEA.



Con la disposición del jugador que defiende a balón (ATEN-TO), y el jugador que defiende al jugador sin balón (LÍNEA), tendremos a todos los defensores activos, pendientes de los cambios defensivos, y sin descansar en las facetas del juego en que su par no participe o se quede quieto en alguna parte del campo.

sin balón (LÍNEA), se acercarán a sus pares, imposibilitando una buena recepción de pase. De esta forma, unimos que el jugador de balón está más agobiado porque le están negando el pase y los jugadores que deben recibir, también están más presionados.

En el momento que den un buen pase volveremos a nuestras normas (ATENTA, LÍNEA). Estas normas y la comunicación entre el equipo sucederán cada vez que hay un pase. Cada vez que el rival pasa, volveremos a comunicarnos, y cada jugador gritará en la situación en la que se encuentra (ATEN-TO o LÍNEA).

Construcción de la defensa

Tiro

Una circunstancia especial es cuando un jugador lanza a canasta, y debemos indicar a nuestros compañeros que deben bloquear el rebote.

En el momento que la jugadora con balón realice un tiro a canasta, la jugadora que la defiende (o cualquiera que lo vea), gritará TIRO, y todas las jugadoras deberán girar sobre

sí mismas mirando al aro, para chocar con sus atacantes e imposibilitar que estas entren hacia canasta a por el rebote.

Con estos conceptos ya tenemos a los jugadores colocados y será la base sobre la que trabajaremos para seguir construyendo nuestra defensa.

Espacios en la pista

Una vez establecida la base de nuestra defensa, deberemos ordenar a nuestros jugadores con la disposición que tie-

nen en el campo respecto a balón, y a la colocación de los atacantes.

La zona, nuestra casa

Debemos dar importancia a defender una parte del campo y ésta es nuestra zona. Tanto si estamos defendiendo a jugador con balón (ATENTO), o a jugador sin balón (LÍNEA), deberemos proteger nuestra casa (LA ZONA), impidiendo que cualquier atacante entre en ella, y mucho menos si ese jugador intenta entrar en casa entre el jugador de balón y el defensor del que realiza el corte.

En el caso del jugador con balón la situación está clara, ya que al trabajar el no ser superado, tendré que trabajar más duro en los desplazamientos defensivos cuando el atacante se acerque o entre en la zona para intentar evitar que penetre en la misma.

El defensor sin balón deberá estar atento a todos los movimientos de su par, para interponerse en su camino, o en caso de no lograrlo, seguir cerrando la línea de pase, hasta que el jugador acabe el corte y en ninguno de los casos dejar que el corte vaya entre él y el jugador con balón ya que será canasta segura o un tiro en 1x0 cerca de canasta. Hay dos casos especiales; el primero de ellos es que un jugador corta por la línea de fondo y el defensor debe elegir entre dar la espalda al balón o dar la espalda a su defensor. En este caso, siempre optaremos por dar la espalda a nuestro par, mirando balón,

pero solventaremos el no estar mirándolo con el contacto con las manos mientras realiza el corte para saber en todo momento dónde está el jugador y tener controlado el balón.

La otra situación especial es la de jugadores grandes o altos cerca de canasta, que empujando son capaces de hacerse un hueco en las cercanías del aro y conseguir canastas fáciles de sus tiros, o de sus propios rebotes.

En este caso tenemos dos opciones, la primera de ellas es no cerrar claramente la línea de pase, y defender a $\frac{3}{4}$, aguantando las embestidas e imposibilitando el avance del jugador hacia nuestra zona. De esta forma, evitaremos que al defender la línea de pase consigan canastas fáciles del jugador en 1x0 cerca del aro.

La otra posibilidad es realizar lo mismo que en los cortes por línea de fondo o por la espalda, mirando el balón y contactando con el jugador grande, pero no simplemente palpando con las manos sino que deberemos empujar hacia la línea de fondo para lograr sacarlo de la zona o, por lo menos, que pierda equilibrio y que esté por detrás de canasta. Si tenemos bien defendido al jugador con balón y defendemos así a este jugador, dificultaremos muchísimo este tipo de pase.

Distancias con el balón (introducción a ayudas defensivas)

Para facilitar el trabajo de cara a trabajar las ayudas defensivas más adelante, podemos hablar de la colocación de los defensores de los jugadores sin balón, manteniendo una separación acorde con balón para ayudar si el defensor es superado.

Yo suelo trabajar de dos formas esta colocación para introducir las ayudas; la primera de ellas es separarme de mi atacante hacia balón tantos pasos como pases haya desde el balón a mi atacante.

Por ejemplo, si el jugador de balón está en posición de alero, y yo defiendo a un jugador en posición de base, el balón llegaría con un pase, por lo que puedo acercarme un paso hacia el balón.

Si el jugador con balón está en un alero y yo defiendo al jugador que está en el otro alero, el balón está a dos pases de distancia (base y alero), por lo que me acerco dos pasos hacia el balón.

La segunda forma de trabajar esta disposición es con una nueva norma, trazamos una línea imaginaria de aro a aro, y dibujamos una red de vóley imaginaria, de la que no me puedo alejar si defiendo en lado débil. Si está balón en un alero y yo defiendo en lado contrario, gritaré VOLEY y me acercaré a

esa red de vóley imaginaria.

Lo más importante en estas disposiciones para colocarnos en ayuda es no perder la responsabilidad individual con mi par ya que posibilitaremos canastas fáciles si volvemos a estar pendientes del balón descuidando mi responsabilidad defensiva.

En caso de que el defensor del balón sea superado, gritará AYUDA, y correrá para defender al atacante del defensor que salta a ayudarlo. El jugador que está en VOLEY saltará hacia balón imposibilitando que éste entre a canasta gritando ESTOY y, así, montaremos la ayuda con el intercambio defensivo.

Con estas normas e indicaciones podemos funcionar perfectamente en categorías de formación, aunque siempre dependiendo del nivel del grupo y de la capacidad de asimilación de conceptos de los jugadores, de los días de entrenamiento y muchos otros factores.

Partiendo de esto, podremos evolucionar al trabajo de segundas ayudas, de saltar y cambiar, presiones, pero siempre basándonos en conceptos básicos defensivos para el baloncesto.