

# Cuaderno Técnico nº 24

Coleccionable editado por la Federación Navarra de Baloncesto

## Propuesta para la construcción de una defensa en minibasket

Por Jorge Conde, seleccionador navarro de minibasket femenino



Jorge Conde

### Introducción

La construcción de la defensa en baloncesto, como es lógico, no tiene una aplicación universal, ni mucho menos una manera única de llevarse a cabo. Lo que trataré de exponer en este artículo es mi punto de vista, una propuesta de aplicar actitudes y conceptos defensivos técnico-tácticos en iniciación, una

forma de intentar que nuestros jugadores tengan, por un lado, intención de defender y, por otro lado, unos mecanismos básicos que puedan llegar a desarrollar en los entrenamientos y partidos.

En esta introducción marco dos parámetros bien diferenciados, que se complementan para poder desarrollar un proceso de enseñanza-aprendizaje: La motivación y los conceptos defensivos.

### La motivación



La motivación es el primero de ellos. Los jugadores tienen que querer defender. Hemos de lograr en nuestros entrenamientos que comprendan la importancia de esta fase del juego y debemos desarrollar como entrenadores un método horizontal para que desplieguen y pongan de manifiesto su voluntad de esforzarse defendiendo. Cuando hago referencia a un método horizontal, quiero decir que debemos fomentar la ambición defensiva del jugador en muchos momentos del entrenamiento, incluso cuando estamos trabajando otras cosas. No creo en ejercicios en los que se trabaja un solo contenido de entrenamiento. Creo en que los entrenadores focalicemos el desarrollo de cada contenido con nuestros

comentarios y correcciones en ejercicios con un carácter más global. De esta manera, cuando nos planteamos desarrollar un trabajo de defensa, considero que no tenemos que pensar en una serie ni en una secuencia de ejercicios para trabajar solo la defensa, sino que en situaciones de igualdad numérica (1c1, 2c2, etc.), superioridad numérica defensiva (1c2, 2c3, etc.) e inferioridad numérica defensiva (2c1, 3c2, etc.) podemos desarrollar nuestras normas y actitudes defensivas en una situación global en la que trabajamos conceptos defensivos simultáneamente con conceptos de ataque, animando a los jugadores a buscar soluciones ante diferentes estímulos que van apareciendo en el juego.

Pienso que, en estas situaciones globales, debemos planteamos cuáles son para nosotros los síntomas que consideramos responden a una buena actitud defensiva y reforzarlos cuando aparezcan en cualquier situación de entrenamiento, hasta que poco a poco se contagien y se conviertan en un hábito para todos los jugadores.

¿Cómo incidir en las actitudes defensivas? Creo que la mejor manera de motivar una actitud defensiva no es simplemente comunicarles que defender es fundamental, ni demostrar enfado y/o reproche ante errores defensivos, sino que considero un procedimiento mucho más adecuado el utilizar refuerzos positivos cuando demuestran intención de defender, aunque no lo estén haciendo del todo bien.

En términos motivacionales, yo utilizo las siguientes consignas que premio con refuerzos positivos cuando aparecen, independientemente de que desemboquen en éxito o no:

### 1.- Intentar recuperar una desventaja mediante el esfuerzo

Muchas veces el ataque supera a la defensa. Existe gran diferencia (más grande aún en edades de formación) entre la calidad muscular y la potencia o explosividad de unos jugadores u otros. Bajo este criterio, manifestar intención de recuperar una posición cuando me superan en 1c1 con balón o cuando me han cogido una puerta atrás, esprintar para

volver a defender una situación de contraataque o transición ofensiva rápida, etc. son síntomas de esfuerzo del defensor para intentar recuperar una desventaja y deben ser premiados con un refuerzo positivo en forma de comentario para el jugador que se esfuerza.

# Propuesta para la construcción de una defensa en minibasket

## **2.- Luchar por un balón dividido**

En muchos momentos del entrenamiento o partido nos encontramos con balones divididos: rebotes, balones que se escapan, etc. El jugador que se muestra guerrero y que

hace lo que está a su alcance para hacerse con la posesión merece un reconocimiento por nuestra parte para que continúe con esa intención en futuras ocasiones.

## **3.- Manifiestar intención de crear incertidumbre al ataque, mediante fintas, movimiento de pies y brazos, etc.**

No creo que tengamos que reforzar el hecho de recuperar un balón, sin analizar lo que ha provocado ese robo, sino que tenemos que transmitirles que cuando se está defendiendo se sea una amenaza continua para el ataque, y que nuestras amenazas como defensores provoquen errores en el ataque. El movimiento de pies y manos de los de-

fensores para engañar y fintar provoca que el ataque tome malas decisiones y eso es lo que creo que merece mayor premio. No considero que tenga mérito una recuperación de balón de un jugador que no se ha esforzado para ello, que simplemente se ha producido por un error no forzado del adversario.

## **4.- Mostrar actividad de querer defender tanto cuando están cerca, como cuando estén lejos del balón**

Sobre todo recalco la necesidad de que los jugadores que están lejos del balón muestren actividad. Tienen que estar preparados para fintar o realizar ayudas, para defender cortes de jugadores del lado de ayuda, etc. Esto mantiene metidos a todos los jugadores en una situación defensiva de

equipo. También hay que tener en cuenta que en edades tempranas todos quieren el balón y que eso provoca errores de colocación, pero el hecho de no perder de vista a mi par sin balón y al jugador con balón, no son excluyentes.

## **5.- No renunciar al contacto**

Cuestión fundamental bajo mi punto de vista. Considero que debemos alentar a los jugadores a que utilicen su cuerpo

para chocar, y aplaudir a aquellos que no sólo utilizan las manos.

## **6.- Tratar de anticiparse al siguiente movimiento del ataque, escondiendo su intención de tapar una línea de pase o de atacar al bote, para que el jugador con balón consume el error que el defensor busca que el ataque cometa**

Esta consigna es complicado que la podamos ver en iniciación, pero la magia de este deporte hace que de vez en cuando aparezcan síntomas de inteligencia motriz fuera de lo habitual y que se dé una situación en la que cualquier

defensor claramente busque que el ataque cometa un error concreto y consiga que efectivamente se "caiga en su trampa".

## **Los conceptos defensivos**

Los conceptos defensivos son el segundo de los parámetros sobre los que desarrollo este artículo.

Si bien es cierto que la motivación, con todo lo que ello implica, es fundamental para poder desarrollar la defensa en iniciación, no es posible desplegar un proceso de enseñan-

za-aprendizaje tan solo transmitiendo a nuestros jugadores la importancia de la defensa y premiando con refuerzos positivos la intención de defender. Por tanto, además, deberemos contar con una idea clara de los conceptos que queremos transmitir, y desarrollar este proceso de una manera adecuada a las capacidades del individuo y del grupo.

## **1.- La posición defensiva**

Cuando hacemos referencia a la posición defensiva, es muy importante destacar dos vertientes de la misma.

Por un lado, la posición básica del cuerpo. El peso del cuerpo deberá estar ligeramente dirigido sobre la parte delantera de los pies y repartido sobre un pie u otro de manera que en cada desplazamiento podamos impulsarnos con la pierna que corresponda para conseguir mayor rapidez y eficacia en el movimiento. Las articulaciones del tren inferior (tobillos, rodillas y caderas) no deben estar rígidas (evitar la extensión completa, es decir, evitar "estar de pie") para que ante un cambio podamos reaccionar. En todo momento hemos de buscar ocupar el mayor espacio posible, que impida al atacante progresar, y hacerlo con un equilibrio constante para poder reaccionar ante los cambios y sentirnos cómodos defendiendo. Además, el defensor del balón considero que tiene que estar muy encima, impidiendo que el jugador

de balón progrese cómodo, pero manteniendo la distancia suficiente para que el jugador de balón no nos supere con el primer bote.

Por otro lado, la orientación del cuerpo. Debemos tener claro que no es lo mismo que el cuerpo se oriente hacia un lado u otro. En un primer paso del proceso de enseñanza-aprendizaje, cuando hablamos de defender al jugador con balón, la espalda del defensor ha de estar siempre orientada a la canasta que defendemos. Podemos hacer un símil con un ladrón (atacante con balón) que quiere robarnos la casa (aro) entrando por la puerta (espalda del defensor, nuestra espalda). Si mantenemos la posición, la puerta estará cerrada y el ladrón no podrá robarnos, pero en el momento en el que le abramos la puerta, nos quedamos sin televisión, nevera, etc. Más adelante, cuando trabajemos defensas específicas y cuando les expliquemos dónde se pueden tomar más ries-

# Propuesta para la construcción de una defensa en minibasket

gos y dónde no, ya modificaremos las orientaciones, pero cerrar al ladrón la puerta de mi casa puede ser una manera adecuada para comenzar a defender.

Cuando hablamos del defensor del jugador que no tiene el balón, bajo mi punto de vista, la situación cambia un poco. Para mi gusto, en la iniciación, la defensa del jugador sin balón tiene que conllevar más riesgo. Por tanto, soy partidario de cambiar un poco la orientación del cuerpo y llevarla ligeramente hacia el balón. Siempre de manera que el defensor del jugador sin balón pueda ver tanto a su par, como al jugador del balón, pero a su vez tapando la línea de pase. En este caso utilizo el símil del pájaro (defensor del jugador

sin balón), aprovechando sus alas (brazos) para evitar que el ladrón (jugador con balón) vea el camino para que le ayude su cómplice (mi par, jugador sin balón). El pájaro tiene que ayudar a defender la casa (aro) y que tener siempre vigilado al ladrón y al cómplice. Para ello, utiliza sus alas y con ellas impide que el cómplice se convierta en ladrón recibiendo un pase. Además, tenemos que hacer ver al pájaro que no puede estar completamente pegado al cómplice, sino que tenemos que mantener una distancia que nos permita reaccionar cuando el cómplice se mueva. Mantendremos siempre las dos alas abiertas y taparemos el pase, pero si el cómplice recibe el balón, tendremos que cambiar nuestro cuerpo para cerrarle la puerta de la casa.

## 2.- Utilización de manos



Las manos siempre tienen que estar activas. Cuando defendemos al ladrón, no sólo debemos cerrarle la puerta de la casa, sino que también tenemos que utilizar las manos para intentar quitarle su arma (el balón). La iniciativa siempre va a corresponder al ladrón, ya que tiene el arma, pero eso no quiere decir que la pueda utilizar. Cuando estamos cerrando la puerta de la casa, nuestras manos tienen que estar siempre pendientes del balón. Si el ladrón sujeta el balón sin estar botando, nosotros utilizaremos nuestras manos para taparlo, siempre con una mano en el balón y con la otra en el sitio donde el ladrón pueda querer moverlo. Es importante que nuestros brazos se muevan de una manera asimétrica, pero que esa asimetría no nos desequilibre. Si el ladrón se está moviendo con el bote, nosotros utilizaremos nuestras manos de una manera similar, con una mano en el balón intentando tocarlo y/o taparlo y con la otra preparada para el siguiente movimiento que realice el atacante (cambio de mano). Para poder utilizar las manos de una manera más eficaz, trataremos de que la puerta de la casa esté cerrada, pero eso no quiere decir que mientras le cerramos la puerta tengamos

que dejar de utilizar las manos para intentar tocar el balón.

Cuando estoy haciendo de pájaro, mis alas siempre han de estar desplegadas. No sólo el ala que tapa la línea del pase, sino también la otra, de forma que si el cómplice se mueve hacia la canasta, el pájaro tenga preparada su otra ala para taparle el pase. Esto nos permite tratar de defender la puerta atrás un momento más pronto que si sólo utilizamos un ala. Además, el pájaro tendrá que estar atento por si el ladrón atraviesa la puerta. Antes de que suceda esto, el pájaro podrá utilizar sus alas de vez en cuando para intentar despistar al ladrón, mediante fintas defensivas, es decir, como si fuese a hacer una ayuda. Pero en el momento que el ladrón rebasa la puerta, el pájaro deberá volar para que no nos acabe robando la casa. Este último concepto tiene muchos matices. En una situación colectiva y en edades más avanzadas ya veremos como planteamos el sistema de ayudas (del lado fuerte o del lado de ayuda, saltar y cambiar o ayudar y recuperar, etc.), pero en una situación de 2c2, las alas del pájaro nos pueden ayudar a hacer entender al defensor la importancia de la actividad de manos y de ver en todo momento al balón y a mi par.



## 3.- Utilización de pies

Cuando un niño comienza a jugar a baloncesto, de manera innata, no utiliza sus pies sino para perseguir al balón. Pues bien, bajo mi forma de verlo, este es un hábito que cuesta mucho cambiarlo, pero que una vez conseguido, le proporciona al niño un gran salto de calidad en su manera de defender. Hemos de conseguir que no mueva sus pies sólo

para ir al balón, sino en todo momento. Que sea capaz de mantener una actividad elevada en el movimiento de sus pies cuando el balón no está cerca y que esa actividad le permita realizar sus tareas de orientación del cuerpo y acompañar a su actividad de manos.

# Propuesta para la construcción de una defensa en minibasket

Para continuar un poco con la perspectiva que diferencia al defensor cuando está defendiendo al jugador de balón y cuando defiende al jugador que no tiene el balón, me gustaría matizar ciertos detalles que considero útiles.

Cuando estamos cerrando la puerta de la casa, los pies tienen que ayudar a orientar el cuerpo para proteger el aro. Mientras estemos cerrando la puerta para que no nos superen el 1c1, la movilidad de mis pies me permitirá ayudar a mis manos y así reaccionar a los movimientos del balón. Así como hemos comentado antes que las manos llevarán un movimiento asimétrico para tapar con una el balón y anticipar con la otra movimientos inmediatos del atacante, los pies también deberemos moverlos de manera desigual entre sí, es decir, que no deberemos impulsarnos con los pies a la vez. Eso sí, será necesario coordinarlos con las manos y el resto del cuerpo para no perder equilibrio. Evitaremos los saltos a las fintas, ya que si el ladrón reacciona para progresar cuando mis pies están en el aire, no será posible que

pueda anticiparme y colocarme de nuevo delante de él para mantener la puerta cerrada. También en momentos posteriores del proceso de enseñanza-aprendizaje enseñaremos a los defensores que a través del movimiento de los pies podrán orientar y conducir al ladrón a donde más nos interese, pero este sería un apartado posterior en el proceso.

Cuando estamos en el rol de pájaro, la actividad de pies implica también mucho dinamismo. El cómplice tiene mucha más movilidad que el ladrón, ya que no tiene un balón que le retarde los desplazamientos. El movimiento de los pies nos ayuda a llegar más allá con las alas y hacer que el campo de visión del ladrón para efectuar un pase disminuya. Cuando utilicemos las alas para intentar despistar al ladrón mediante fintas defensivas, este movimiento de manos deberá ir acompañado de desplazamientos pequeños pero explosivos de los pies, de forma que nos permita ir y volver, fintar una acción para reaccionar.

## 4.- Desplazamientos en defensa

Cuando nos tenemos que desplazar para defender muchas veces hemos oído la consigna de mantener la posición defensiva y de utilizar los pasos de caída en diagonal para mantener dicha posición. En este caso, a mi parecer es un tanto diferente a esta idea.

Por un lado, bajo mi punto de vista, el paso de caída no debería existir en baloncesto de formación. Manteniéndome fiel a mi idea de motivar una intensidad defensiva muy elevada, el paso de caída no deja de ser una puerta semiabierta hacia la casa, por lo tanto, lo elimino de mi proceso de enseñanza-aprendizaje. Está claro que es una idea un poco drástica, pero creo en ella.

En mi caso, trato de trabajar los desplazamientos defensivos de manera horizontal, no diagonal, manteniendo todo el tiempo posible la puerta cerrada y premiando con refuerzos positivos muy destacados cuando el jugador intenta esta acción. Lógicamente, para el defensor es mucho más complicado y a veces desemboca en mayor número de faltas y en que el ladrón sobrepasa la puerta en alguna ocasión más, pero personalmente creo que compensa, ya que a su vez conseguimos que en la mayoría de las ocasiones el jugador de balón no progrese tan fácil (o directamente no progrese).

Cuando el ladrón nos supera en bote, sobre todo cuando estamos defendiendo a campo abierto, la recuperación para cerrar la puerta y volver a poneme delante no la contemplo en posición defensiva y agachados en desplazamiento lateral, sino que la consigna es correr a toda velocidad hasta colocarme delante del jugador de balón y entonces sí, volver a la posición básica. En el camino utilizaré mis manos para ir al balón si el atacante me deja, pero sin olvidar que el primer objetivo es poneme delante para cerrar la puerta, ya que así utilizo luego mis manos con mayor facilidad.

Otra de las cosas que me gustaría destacar, ya que le veo mucha utilidad y me ha dado siempre buenos resultados, es la manera de desplazarme para recuperar la posición defensiva después de hacer una ayuda larga. En este caso, la recomendación que propongo es que en los primeros pasos, que todavía estoy lejos del balón, la zancada sea larga, para avanzar lo más rápidamente posible; pero conforme me voy acercando al jugador de balón, los pasos se acortan y su frecuencia aumenta. Esto nos permite hacer una recuperación rápida en la primera fase y nos proporciona estabilidad con muchos contactos con los pies en el suelo para reaccionar cuando nos estamos acercando al jugador de balón, para que no aproveche para superarnos.

## Conclusión: Otros aspectos básicos

Para finalizar esta reflexión de cómo construir una defensa a través de algunos conceptos defensivos básicos y de la motivación, no quisiera dejar de mencionar tres ideas que van unidas a cualquier defensa bajo mi punto de vista.

La defensa no finaliza hasta que tenemos la posesión del balón. Hemos de defender hasta el rebote, independientemente de que no dé la sensación de que se pueda llegar a un balón.

Cuando acabamos una defensa, no hay una pausa. Tenemos que minimizar, sin errores, el tiempo de unión entre la defensa y la siguiente transición ofensiva.

Para que una defensa funcione, la primera norma es la comunicación. Hablar es gratis, y si cuando defendemos hacemos ruido, mejor.

