

Cuaderno Técnico nº 25

Coleccionable editado por la Federación Navarra de Baloncesto

Ejercicios para construir una defensa en categoría infantil

Por Borja Garayoa, exseleccionador navarro infantil masculino



Borja Garayoa

Introducción

“El ataque gana partidos, la defensa campeonatos”, dijo Chuck Daily. Filosofía de vida para muchos equipos que han llegado al éxito, hablaremos sobre la defensa en la categoría infantil.

Como todos podéis imaginar, todo es muy subjetivo, ya que entre un chico o chica de selección y un chico o chica que acaba de em-

pezar a jugar en edad infantil hay mucha diferencia. Sin embargo, lo que voy a exponer son unas pequeñas directrices basadas en mi experiencia en edad infantil, y lo quiero hacer de la siguiente forma; explicaré varios ejercicios que he utilizado para, por así decirlo, construir la defensa de la selección navarra infantil masculina, con los objetivos que trato de lograr y los detalles a dar importancia.

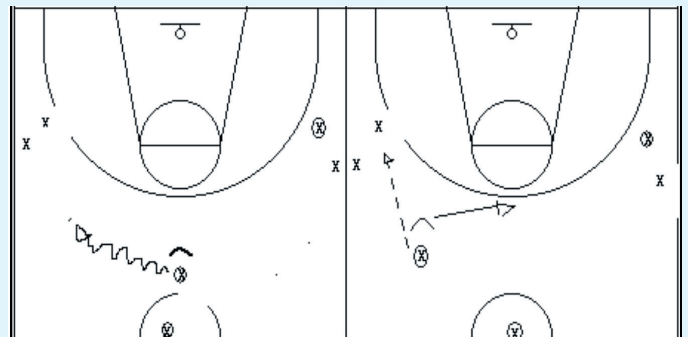
1.- 1x1 tanto al jugador que tiene balón como al jugador que no tiene balón:

Sobre la defensa 1x1 al jugador con balón, Ettore Messina decía algo así como que “Un jugador que no aguanta 2 botes de su atacante no merece una ayuda defensiva, hay que tener responsabilidad individual”. El 1x1 es la base de la defensa, por muy trabajado que tengas el sistema de ayudas si te superan cada vez en 1x1 habrá problemas, sin embargo con este ejercicio también quiero hablar de la defensa previa a la recepción de balón, o lo que hablaríamos de una introducción a flotar en lado débil.

Ejercicio:

Un atacante con balón, un defensor y mínimo un jugador esperando con balón además de 2 pasadores a cada lado, el primero de uno de los lados sin balón. El atacante se desplaza hacia el lado del pasador que no tiene balón con un par de botes y hace un pase al pasador, en ese momento el balón con el que se va a atacar pasa a ser el que tiene el pasador de lado contrario (en este momento exigimos al atacante contar hasta 3 para que dé tiempo al defensor a colocarse en situación de flotar ya que ahora defiende al otro lado) El atacante ahora debe trabajar una recepción y el defensor tratar de que sea lo más lejana del aro posible, ya que una vez reciba el atacante tendrá limitados los botes a

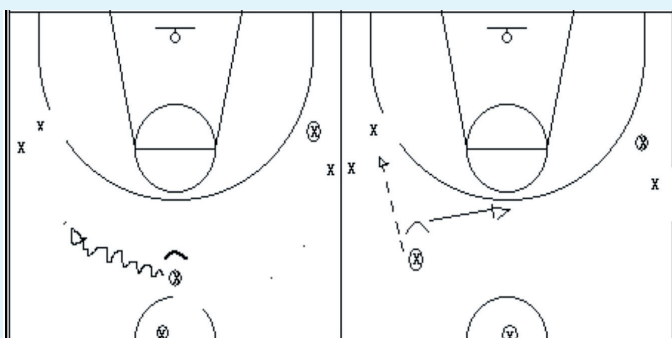
un máximo de 3, tan solo en caso de que el atacante coja el rebote ofensivo la cuenta de bote vuelve a 3, ya que nunca se termina de defender hasta que no has logrado el rebote defensivo.



Para hacer la rotación más dinámica el pasador en cuanto da balón al atacante se convierte en defensor del hombre que se ha quedado esperando con balón y comienzan el ejercicio hacia el lado contrario, es decir, hacia el pasador que no tiene balón. De atacante se rota a pasador, de defensor se rota a atacante, de pasador a defensor.

Objetivos:

- 1º Que el defensor sea consciente de que no puede estar en la misma posición según el balón esté en el hombre que defiende o en el lado contrario.
- 2º Que el defensor sea consciente de que el 1x1 nace de la posición que ha conseguido apretando la línea de pase.
- 3º Que no le superen en 1x1 y fuerce un mal tiro.
- 4º Ninguna defensa ha terminado si no tenemos el rebote defensivo.



Ejercicios para construir una defensa en categoría infantil

2.- Posiciones defensivas:

De lo segundo que quisiera hablar es de las 3 posiciones defensivas que hablábamos en la selección infantil antes de que haga falta una ayuda.

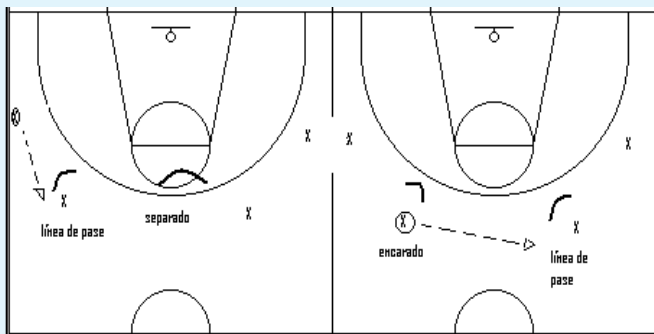
Utilizo cada una de estas posiciones defensivas en la siguiente situación:

Encarado: siempre que defienda 1x1 al jugador con balón, siempre negando el centro con especial empeño.

Línea de pase: siempre que defiendo a un jugador sin balón que está en posiciones cercanas a balón con posibilidad de recibir.

Separado: cuando defiendo a un jugador sin balón que está muy lejos de este.

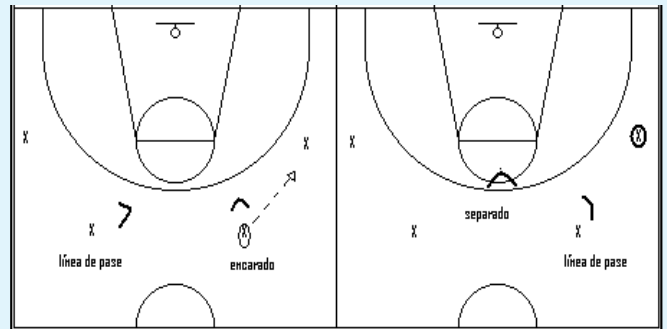
Para esto utilizo mucho el siguiente ejercicio:



Ejercicio:

2 pasadores abiertos, 2 atacantes y 2 defensores. El balón empieza en uno de los pasadores y llegará hasta el otro

pasador a través de los atacantes, que cuando lleguen al atacante del otro lado, ya tendrán libertad para moverse donde quieran con el objetivo de recibir y de meter canasta. Según en qué posición esté el balón, los defensores estarán encarados, en línea de pase o separado.



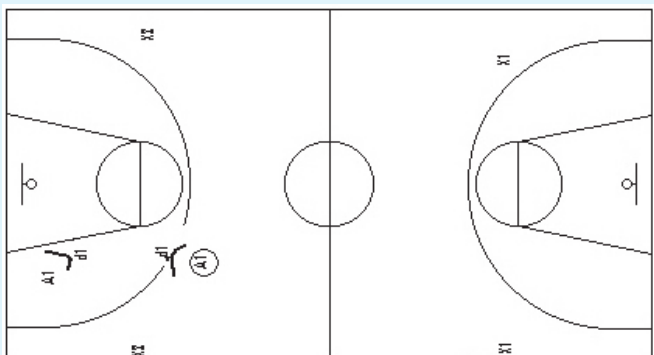
Rotación: por parejas, los atacantes pasan a defender, los defensores a pasar y los pasadores a atacar. También podemos hacer que quien gane pase a pasar y quien pierda se quede o siga defendiendo para lograr motivación.

Objetivos:

- 1º Que los defensores interioricen cómo tienen que colocarse según dónde esté su atacante y el balón.
- 2º Fomentar la agresividad previa a la recepción de balón.
- 3º Recuerdo que en el anterior ejercicio hemos hablado de que ninguna defensa se da por terminada sin el rebote.

3.- Balance defensivo:

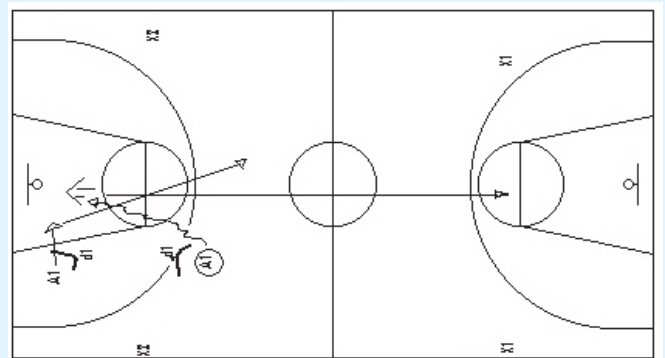
Otro tema que en infantil empezamos a trabajar de forma específica es el balance defensivo, quizá antes de infantil. El contraataque, al no haber un dominio claro del rebote y, en muchas ocasiones, incluso carencias en el manejo del balón, se produce en pocas ocasiones tras rebote defensivo, o después de canasta. Para entrenarlo me gusta utilizar un 2x2 continuo a todo campo, intentando asignar roles a los jugadores, uno deberá atacar el rebote de ataque y el otro hacer el balance.



Ejercicio:

Por parejas, posición inicial, una pareja ataca, otra defiende y una abierta a la altura de tiro libre a cada lado del campo.

La dinámica del ejercicio es la siguiente, se juega un 2x2 en una canasta. La pareja que ataca (a1) en una canasta, defenderá en la otra canasta a la pareja que espera (x2) la



pareja que defiende (d1) si no hay canasta, rebotea y da el primer pase, y si hay canasta saca de fondo.

Un atacante debe ocuparse del balance defensivo (hasta proteger aro) y el otro atacar el rebote de ataque, intentar retrasar el primer pase y correr a defender el 2x2 con su pareja.

En la otra canasta se juega un nuevo 2x2 con la misma dinámica.

La rotación es, de atacar a defender en lado contrario, de defender a estar abierto, de estar abierto a atacar la canasta contraria.

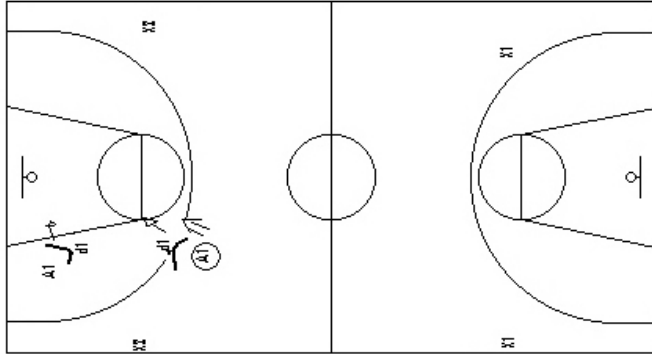
Objetivos:

- 1º Mentalidad de balance defensivo y de cargar rebote de ataque, no existe quedarse mirando si entra o no el tiro.
- 2º Parar el balón lo más lejos del aro posible.

Ejercicios para construir una defensa en categoría infantil

4.- Presión individual en todo el campo:

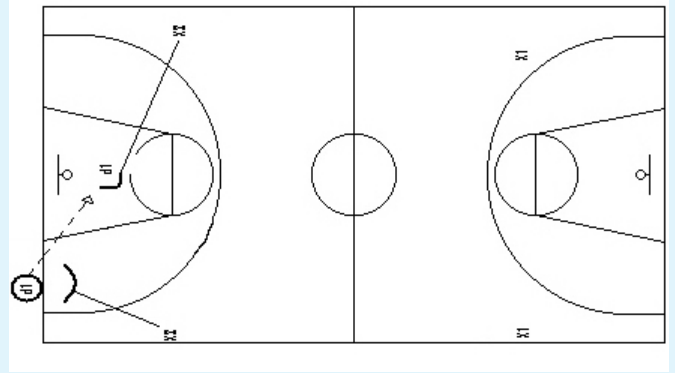
Durante todos estos ejercicios estamos tratando de dotar a nuestro equipo de una mentalidad defensiva más fuerte. En minibasket o preinfantiles, los jugadores normalmente no creen en la importancia de la defensa, en infantiles, aunque es una edad con muy diferentes estados en la madurez de los jugadores como personas, se puede comenzar a mentalizar a los jugadores de la importancia de la defensa. El mismo ejercicio que el anterior simplemente cambiando la rotación de las parejas que esperan nos sirve para trabajar la presión individual a todo campo.



Ejercicio:

Posición inicial igual al ejercicio anterior

En esta ocasión la pareja que espera (x2) será quien defienda a la pareja que está defendiendo (d1) que ahora debe ¡¡rebotear!! o sacar de fondo si hay canasta y atacar a la canasta contraria.



Otra variante puede ser obligar a un número de botes determinado a los atacantes antes de pasar medio campo para obligar a la defensa a ser muy intensa durante varios segundos.

Se juega el mismo 2x2 en el lado contrario y se sigue con la misma dinámica.

La rotación es: de defender se pasa a atacar a lado contrario, de atacar se pasa a estar abierto y de estar abierto se entra a defender.

Objetivos:

1º Intensidad defensiva a campo completo.

2º Aguantar 1x1 a campo abierto.

3º Importancia del rebote defensivo, para poder terminar de defender y atacar.



Ejercicios para construir una defensa en categoría infantil

5.- Bloqueo de rebote:

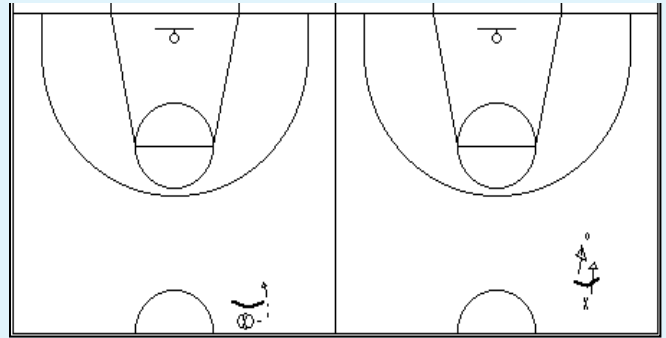
Todos los entrenadores, jugadores o aficionados al baloncesto conocemos la frustración que produce que, tras una buena defensa y conseguir forzar un mal tiro, que te cojan el rebote. Es especialmente importante la mentalización desde las categorías base de que la defensa no se termina cuando el rival tira; hasta que no ha entrado la canasta o tenemos el rebote no ha terminado la defensa (salvando perdidas o robos). Sobre esto es especialmente importante el bloqueo de rebote. Para poder controlar el rebote sin sobresaltos, tenga ventaja o desventaja física (aunque sinceramente creo que el rebote es una parte difícil de trabajar) os propongo un ejercicio sobre esto que a mí me gusta mucho.

Ejercicio:

1x1 bloqueo de rebote defensivo. Una jugadora con balón en medio campo y un paso delante suyo otra jugadora dándole la espalda. A toque de silbato la jugadora de balón lo lanza suavemente aproximadamente un metro delante con la intención de que se quede botando, desde ese mismo momento la jugadora que lo lanza puede coger el balón, la que está delante debe sujetarle hasta un nuevo pitido (1 ó 2 segundos después según consideremos) en ese momento la jugadora que está bloqueando también podrá coger el balón, la jugadora que logra el balón ataca y la que no defiende un 1x1.

Es importante que a la hora de bloquear el rebote los jugadores estén flexionados y con los brazos abiertos y levantados a la altura de los hombros, ya que ganamos 2 ventajas;

que el jugador al que se bloquea tiene mucho más recorrido para rodear, ya que de intentarlo lo puedes palpar, y que a la hora de saltar a por el rebote tienes las manos más cerca del balón.



La rotación podemos plantearla de muchas maneras, ofrezco 2; una competición a ver quién logra más canastas (ya que de esta forma se premia a quien logre el "rebote" que es quien ataca y tiene posibilidad de anotar) empezando 5 veces delante y 5 veces detrás y otra el que gana empieza lanzando el balón y el que pierde delante.

Objetivos:

1º Trabajar el bloque de rebote.

2º Mentalizar que hasta que no tengo el rebote no se empieza a atacar.



Conclusión

Por último, dicho todo esto, me gustaría hacer una pequeña reflexión que siempre me gusta intentar transmitir. Por mucho que hablamos de posición defensiva, (piernas flexionadas, espalda recta, cabeza al balón...) por mucho que hablamos de lado fuerte, lado débil, y de todos estos objetivos que hemos hablado, la defensa es VOLUNTAD, es querer, desear, saber que lo tengo que dar todo para que no me superen o para ayudar a un compañero que lo necesita con el objetivo de que no me metan una sola canasta sin sudar. La combinación de la voluntad de defender con las ganas de pensar, harán bueno todo este trabajo del que hemos hablado.