

CONSTRUCCION DE UNA DEFENSA INDIVIDUAL (I)

Por **ETTORE MESSINA** (entrenador)

Desde el comienzo de mi actividad he dedicado gran parte de los entrenamientos de un grupo juvenil a la enseñanza de los fundamentos individuales ofensivos: botar, pasar, tirar y contraataque, fundamentalmente entendido como la combinación de fundamentos ejecutados a alta velocidad.

Estoy también convencido de que una parte importante de los entrenamientos tiene que estar dedicada a ejercicios que involucren sea el ataque que la defensa en situaciones a partir de 1c1 hasta el 4c4. No creo que estos ejercicios puedan ser clasificados como eminentemente defensivos desde el momento que su fin es mejorar sea el ataque que la defensa.

Ejecutando estos ejercicios, los jóvenes jugadores aprenden a moverse bajo presión defensiva, a encontrar siempre el justo equilibrio necesario para ejecutar correctamente los fundamentos y por ello aprenden a "leer la defensa". En efecto, ésta es la clave para llegar a ser de verdad un buen jugador: leer la defensa quiere decir, en la práctica, conocer el juego, entender lo que está sucediendo en la cancha, captar en una fracción de segundo qué está haciendo la defensa (que no tiene que ser algo equivocado) para conseguir una posición ventajosa (un tiro, un rebote de ataque, una asistencia) aprovechando la ventaja que el atacante siempre goza: la iniciativa personal. La característica del basket es la de ser un juego de acciones y reacciones: con estos ejercicios el jugador aprende a desenvolverse en diversas situaciones mejorando su bagaje técnico.

Es labor del entrenador, cada vez que se presenta la ocasión, de re-

marcar más unos aspectos defensivos que los ofensivos, utilizando así el ejercicio para mejorar antes un aspecto del juego más que otro.

Personalmente utilizo una serie de ejercicios de ataque-defensa para construir la defensa individual a mitad campo destacando los siguientes principios:

- 1) máxima agresividad sobre el hombre con balón y responsabilidad individual. Saltar hacia el balón después de cada pase
- 2) forzar el balón hacia las franjas laterales o hacia los ángulos de la cancha
- 3) anticipar, aunque sea arriesgando una puerta atrás, el pase de inicio de un juego
- 4) impedir, o por lo menos retardar, el cambio de lado sea que se efectúe con pases o botando, anticipando la recepción en la zona rayada del *diagrama 1*

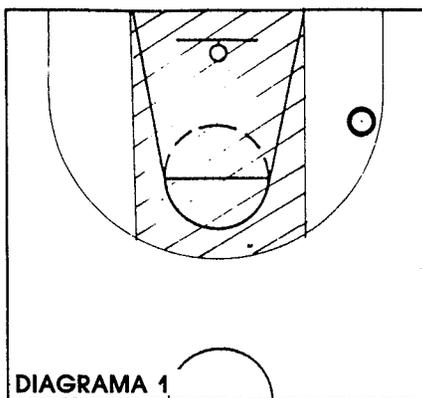


DIAGRAMA 1

5) cuando el balón está en un lado, el defensor en el lado débil juega con, por lo menos, un pie en el cuarto de campo "fuerte", en la línea que une las dos canastas, formando un triángulo balón-defensor-hombre (*diagrama 2*)

6) en el caso se pierda de vista, por un segundo, hombre y balón, fijarse

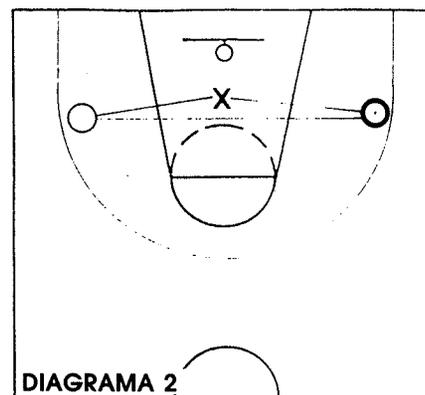


DIAGRAMA 2

decididamente en el propio adversario (defensa cerrada)

- 7) jugar de tres cuartos en el poste bajo y pasar delante en los momentos en que un compañero le intenta pasar el balón
- 8) utilizar ayudas agresivas yendo hacia el jugador que penetra para intentar parar la penetración lo más lejos posible de la canasta
- 9) en caso de penetración, bajar siempre en la línea del balón (*diagrama 3*) y llenar el área.

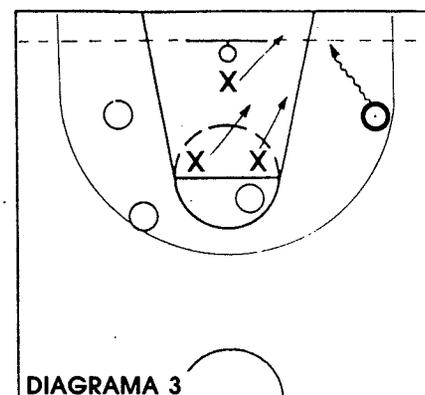


DIAGRAMA 3

10) no existe una defensa sin errores: lo importante es que los errores ocurran en la tentativa de respetar determinadas reglas de forma que los compañeros estén listos para poner algún remedio (ejemplo: el equipo puede reaccionar positivamente

frente a una penetración en la línea de fondo, pero no está preparado si un defensor se deja superar una vez en la línea de fondo y dos veces por el centro).

Cada año utilizo (no sólo en la primera parte de la temporada sino también más adelante) algunos ejercicios muy conocidos con el fin de mejorar los fundamentos defensivos.

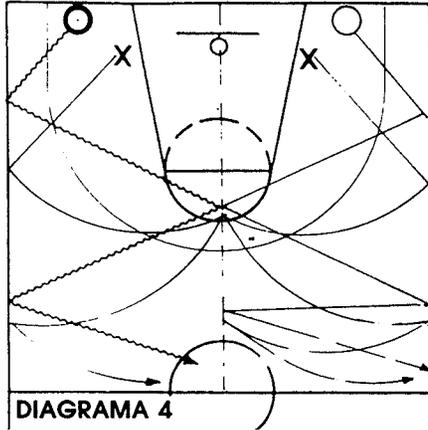


DIAGRAMA 4

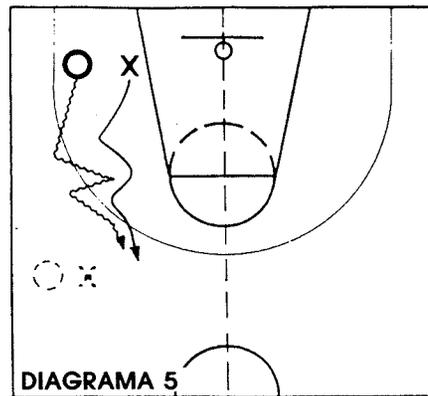


DIAGRAMA 5

Ejercicio 1 (diagramas 4 y 5). Son ejercicios de deslizamiento defensivo con esta progresión:

- el atacante sin balón ejecuta sólo cambios de dirección y el defensor se desliza de frente agarrando con las manos su camiseta a la altura del pecho. Vigilar que se ejecute correctamente el "drop-step", o sea el movimiento de cambio de dirección defensivo ejecutado mientras se retrocede (piernas abiertas y dobladas, la pelvis baja, mover el pie que corresponde a la nueva dirección sin cruzar las piernas)

- mismo ejercicio, pero el atacante con balón

- mismo ejercicio, pero el defensor puede utilizar las manos (con preferencia, una para obstaculizar los pasos y la otra para evitar cambios de mano frontales).

— a continuación, adoptar la posición lateral para dirigir al atacante impidiéndole ir hacia el centro. El atacante, para que el ejercicio tenga un buen resultado, debe intentar ir por el centro porque se presume que delante suyo se encontrará con el espacio ocupado por un compañero o un rival.

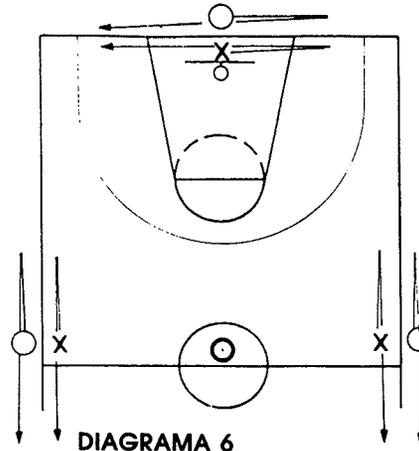


DIAGRAMA 6

Ejercicio 2 (diagrama 6). Anticipo y cambio de dirección (girando la cabeza y levantando el otro brazo). El entrenador está en medio del campo y los jugadores utilizan las líneas laterales como raíles en los que moverse.

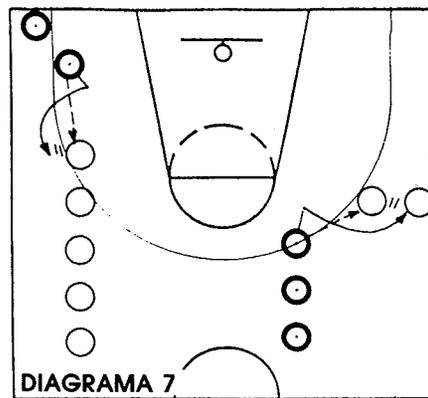


DIAGRAMA 7

Ejercicio 3 (diagrama 7). Uno contra uno del ala al mismo tiempo en los dos lados del campo para acostumbrar al atacante a no ir en zonas donde se encontrará la ayuda defensiva. El fin del atacante es penetrar, mientras el defensor tiene que "aguantar" por lo menos tres botes.

Ejercicio 4 (diagrama 8). Defensa del corte utilizando dos apoyos, antes de una forma didáctica, o sea dando tiempo al defensor para que "salte hacia el balón" adecuándose a la nueva posición del balón. Después

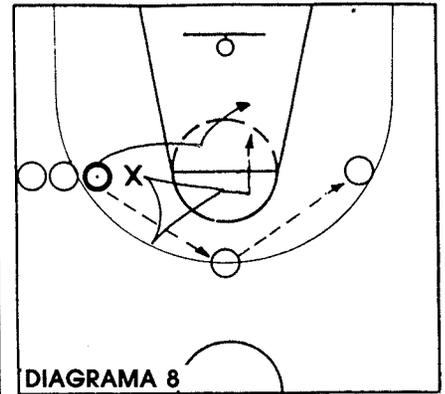


DIAGRAMA 8

se realiza el ejercicio de una forma competitiva.

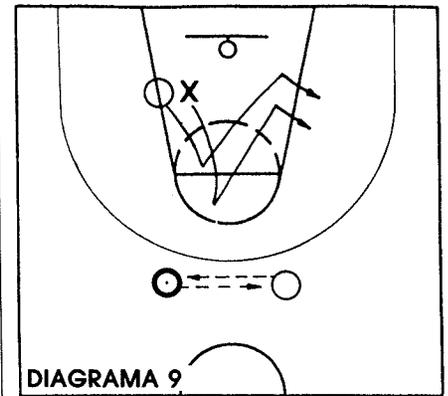


DIAGRAMA 9

Ejercicio 5 (diagrama 9). Se llama "área". Se juega 1c1 en el área con dos apoyos. Hay que ser rápidos con los pies, con muchos reflejos, vencer el miedo al contacto físico para impedir al rival de recibir el balón dentro del área, aunque tenga la ventaja de dos pasadores. Se puede ejecutar con uno o con dos balones.

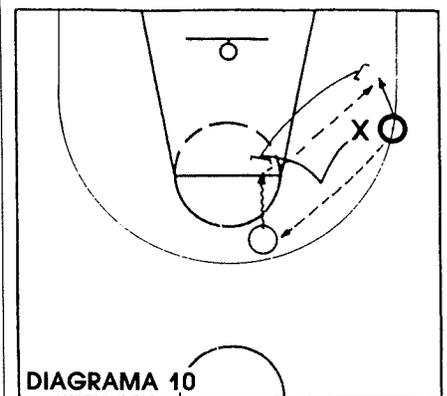


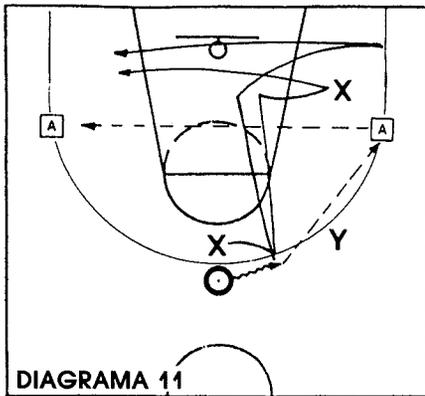
DIAGRAMA 10

Ejercicio 6 (diagrama 10). Ayuda y recupera: para parar las penetraciones, recuperar y bloquear. Para el atacante enseña a pasar el balón para un tiro después de una ayuda defensiva, y qué posición ocupar en el campo para castigar las ayudas.

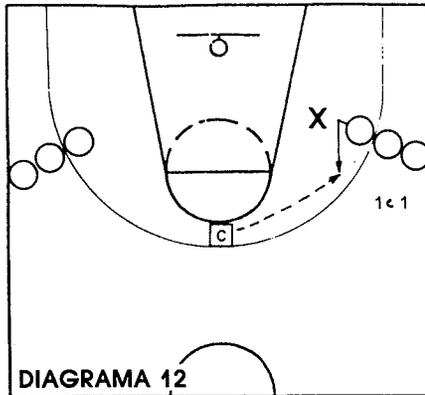
Después de haber insistido en estos

ejercicios puedo utilizar otros donde los jugadores tienen que enfrentarse con situaciones de 1c1 y 2c2, en las cuales se insertan conceptos de defensa con respecto al "pasa y corta", de colaboración entre lado fuerte y lado débil, y de defensa de los bloqueos. Para aumentar la competitividad, el ejercicio se concluye siempre o con una canasta o con una recuperación del balón por parte de la defensa.

La defensa no descansa hasta que no ha recuperado el balón, quedando siempre "bajo presión" si los atacantes siguen anotando.

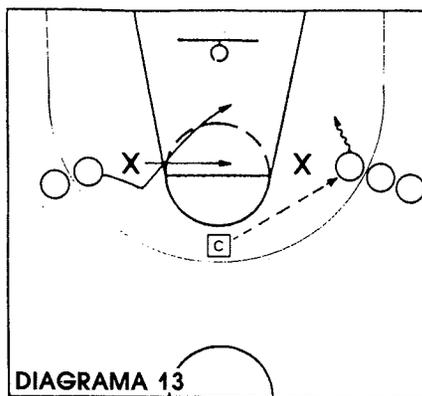
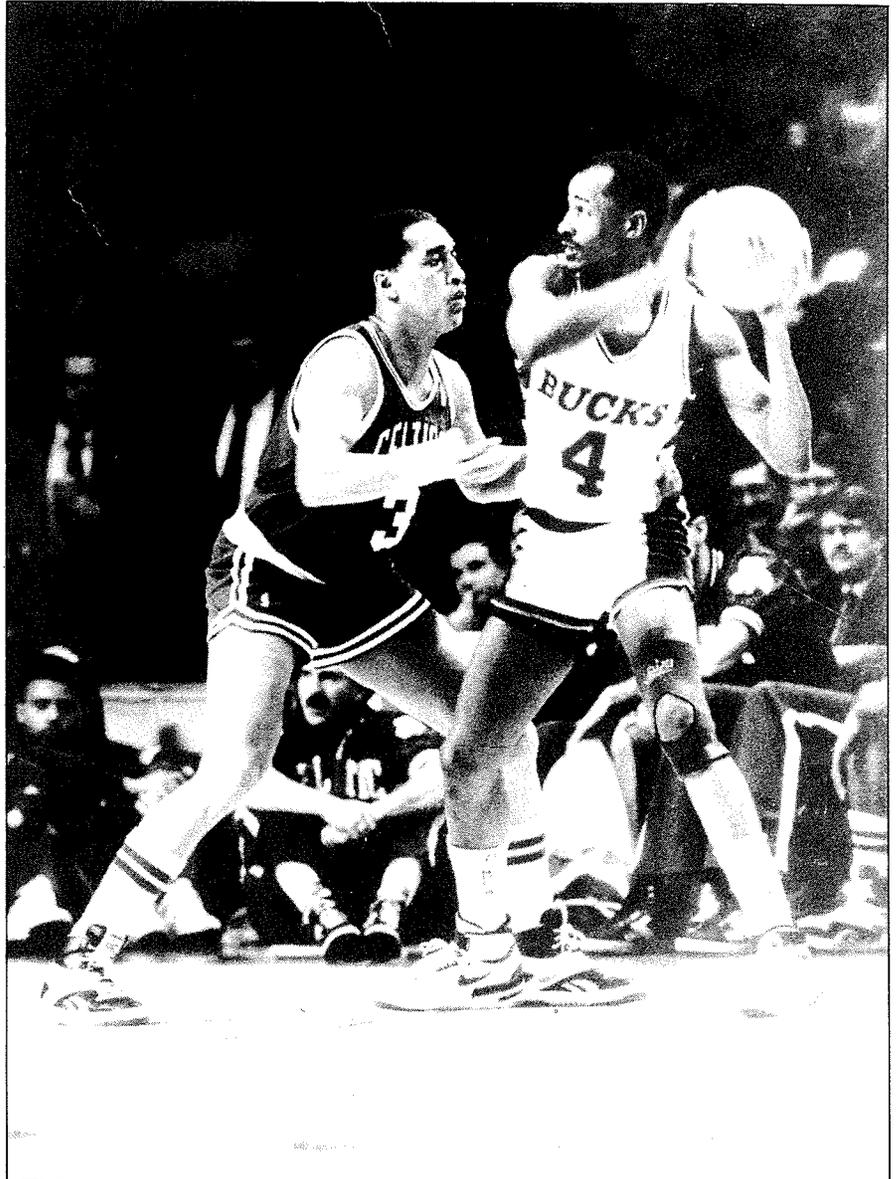


Ejercicio 7 (diagrama 11). Defensa en el "pasa y corta" y sobre el corte con la utilización de dos apoyos.

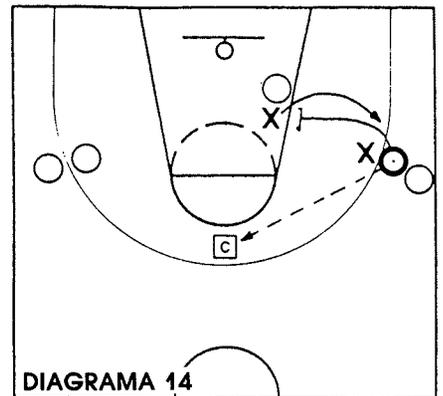


Ejercicio 8 (diagrama 12). Anticipo sobre el alero y 1c1. Quien ataca luego defiende sobre el primero de la fila del otro lado. El entrenador que pasa el balón (recibiéndolo del defensor una vez finalizada la acción) al nuevo atacante, puede esperar o no la llegada del defensor.

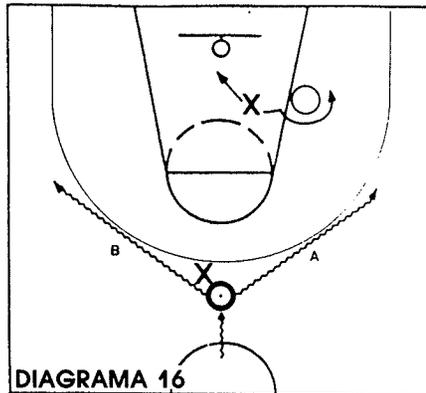
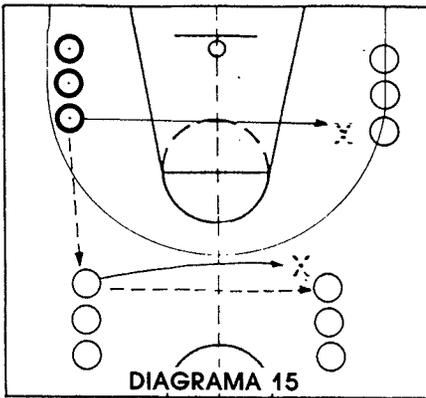
Ejercicio 9 (diagrama 13 y 14). 2c2 ala-ala. El entrenador pasa a la derecha o a la izquierda. Al finalizar la acción, quien ataca defiende pero



sobre el jugador de la fila contraria. Sea éste que el anterior, son dos buenos ejercicios para pasar rápidamente del ataque a la defensa sin perder la concentración. La progresión será la siguiente:
- 1c1 del jugador que recibe ayuda del lado débil y bloqueo defensivo.

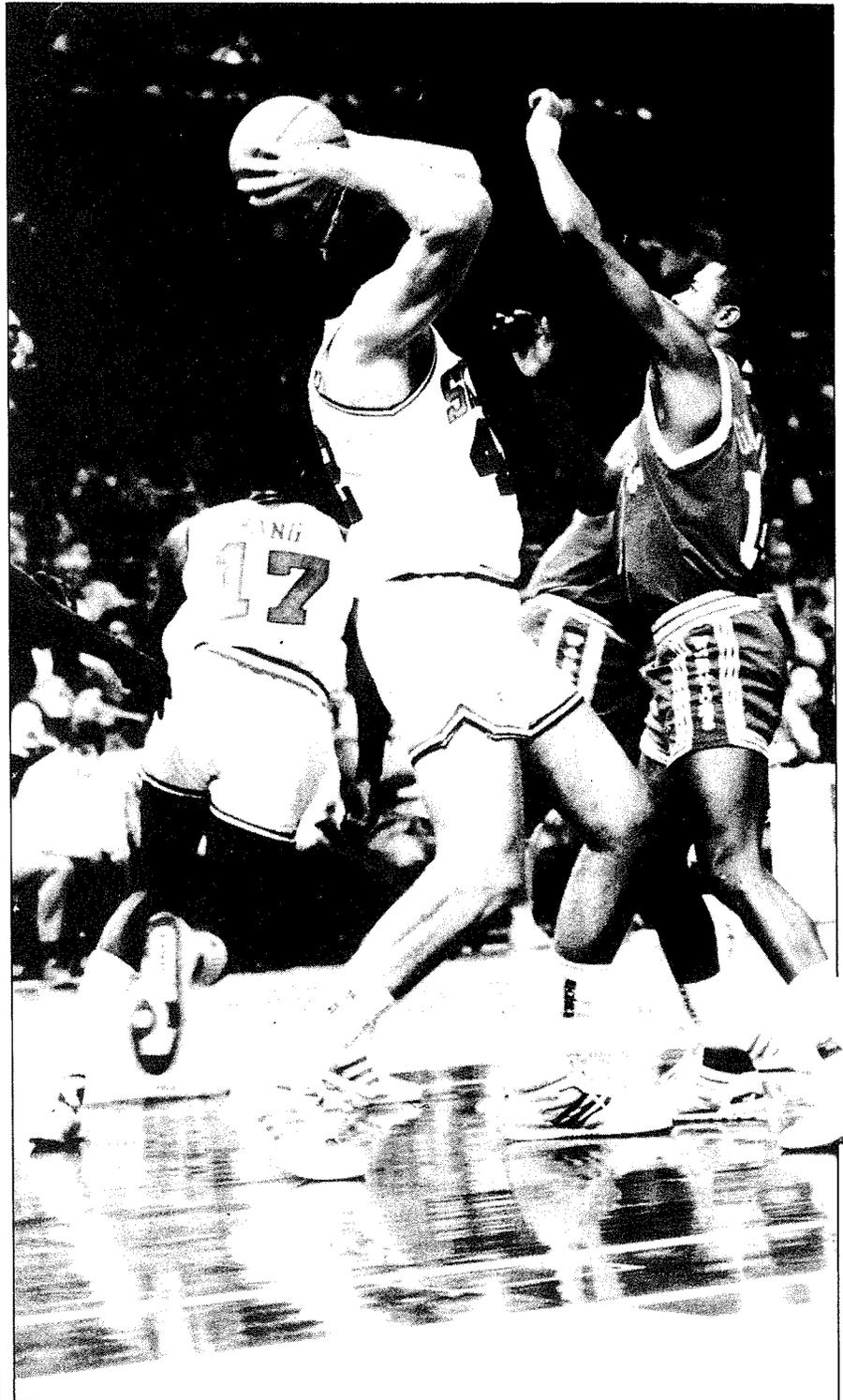
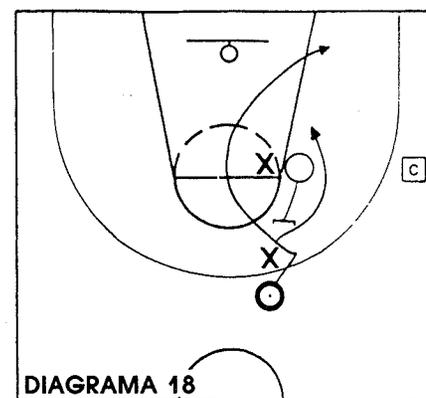
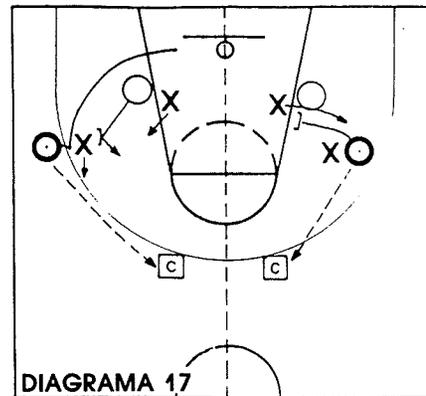


- como antes, pero el jugador del lado débil puede cortar y recibir (ayuda y defensa del corte).
- como antes, pero si no ha pasado nada, quién tiene el balón lo devuelve al entrenador y bloquea al compañero (defensa del bloqueo en el lado fuerte).



Ejercicio 10 (diagrama 15). 2c2 en el lado fuerte. Cuatro filas, el balón se pasa hacia la derecha y los jugadores de la izquierda corren a defender.

Los atacantes juegan libres (se puede limitar la utilización del bote). El fin



de los defensores es "aguantar" el balón en el lateral. Rotación en el sentido de los pases.

Ejercicio 11 (diagrama 16). 2c2 entre escolta (base) y pivot. Forzar el escolta hacia el lateral y defender fuerte sobre el poste bajo impidiendo que reciba en el interior del área. Situaciones de juego muy frecuentes.

Ejercicio 12 (diagramas 17 y 18). 2c2 con la utilización de bloqueos y un

apoyo. Muy simple, para aprender a utilizar algunos tipos de bloqueo y a la vez, defender evitando cambios defensivos que podrían crear situaciones de mis-match (desajuste, con un hombre pequeño marcando uno grande o viceversa) muy peligrosas para la defensa.

En nuestro próximo número ampliaremos el tema con ejercicios de 3c3 y 4c4.