

AITO-GARCIA RENESES

"Ejercicios para preparar la transición defensiva"

siguiendo un poco con la filosofía en cuanto a la actividad de todos los jugadores, pienso que esa teoría es mucho más aplicable, o más claramente empleada, cuando nos estamos refiriendo a la defensa.

Ahí sí que es mucho más evidente que no se puede estar inactivo y que tienes que trabajar constantemente, en todo momento, para el éxito del equipo.

Pues bien, a partir de que el equipo contrario, tras un lanzamiento nuestro, saque de fondo o haya cogido el rebote y se organice, se producen una serie de situaciones defensivas que es necesario entrenar y que transmiten una filosofía y una forma de entender el juego.

Estas situaciones vamos a tratar de verlas con una serie de ejemplos y tomando como referencia las siguientes premisas:

- 1) Rebote-balance
- 2) Responsabilidades
- 3) Desventaja
- 4) Cerrar el rebote
- 5) Señalar = llamar a uno o a dos jugadores
 - 6) 1c1 en carrera
 - 7) El (5) ayuda
 - 8) 3c3 ayuda y recupera
 - 9) 5c5 ((4) y (5) no atacan)

Comentábamos que la defensa del contraataque empieza en el momento que se produce un tiro. En esos instantes hay que estar trabajando para conseguir el rebote de ataque, o para realizar adecuadamente el balance defensivo. No se trata, y perdonar que insista, de comenzar la transición defensiva cuando no hemos cogido el rebote en ataque, sino que, mientras el balón está en el aire, unos estarán actuando para ganar la posición y coger el rebote, y los otros estarán buscando las posiciones adecuadas para proteger correctamente nuestra canasta (= balance defensivo).

En cualquier situación o ejercicio que tenga relación con vuestro juego de 5c5, aunque lo estéis trabajando en medio campo, debéis entrenar y mentalizar a los jugadores para que sepan actuar y reaccionen, en consecuencia, lo más rápido posible. Aunque solamente sea un paso o dos hacia atrás, es decir, ejecutar un movimiento que les recuerde y acostumbre a actuar.

Podemos, si queréis, dar unas normas para que los jugadores vayan o no al rebote de ataque según el tipo de jugador que sean. Lo normal es que el (4) y el (5), de los rebotes que se producen, ellos vayan a un 90%; el (3) un 60%; el (2) un 20%, y el (1), como mucho, un 10%.

Ahora bien, puede ocurrir que tengáis un escolta —un (2)—, que no es muy bueno en la defensa en desventaja numérica y que sea bueno en el rebote de ataque; es evidente que en este caso le podéis dar un 50% de posibilidades para ir al rebote y otro 50% para realizar el balance defensivo.

Por lo tanto, cuando no van a un rebote de ataque v haaamos el eiercicio que hagamos, tenemos que estar recordando v obligando a hacer el inicio del balance defensivo. En esta tarea puede colaborar mucho vuestro entrenador avudante, ya que mientras vosotros estáis realizando cualquier tipo de trabajo ofensivo, para el cual se necesita que estéis muy centrados y siguiendo con mucha atención el mismo, es necesario que alguien esté pendiente de estos detalles que nos van a hacer mejores en el momento de comenzar a defender

Así pues, cuando se produce un lanzamiento, cada jugador sabe lo que tiene que hacer, diagrama 1; para el caso de que no cojamos el rebote, todos bajan a defender muy rápido y solamente el defensor del

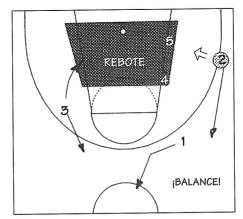


Diagrama 1

jugador que ha cogido el rebote, puede quedarse alguna vez a intentar robar ese primer pase, o para retrasar ese primer pase.

RESPONSABILIDADES

El siguiente punto que considero necesario señalar no es otro que la manera como marcamos las responsabilidades en el balance defensivo.

- ♦ (1) es responsable de que no nos metan una canasta de uno contra nadie (1c0), es decir, una canasta de "palomero", o una canasta de un pase y una bandeja de un contrario solo. Debe bajar a defender y no pueden meternos una canasta en esas condiciones (1c0), sea su hombre o no lo sea. El (1) por tanto es responsable de evitar la bandeja fácil; con una excepción: cuando realiza una entrada. En cuyo caso esa responsabilidad recae, ahora, en el (2).
- ♦ El (2), habitualmente, es responsable de que no nos hagan un 2c1. Es decir, si nuestro (1) ha bajado, nuestro escolta debe estar atento para que no se produzca una situación de inferioridad numérica.

Igual que en el supuesto anterior, en el caso que (2) realice una entrada, es sustituido en sus responsabilidades por (3), que en este caso será quien debe ayudar a (1) en el balance defensivo.

Así sucesivamente, ya que en el caso que se produzca un 3c2 la res-

ponsabilidad es de (3), a no ser que haya realizado una entrada.

Antiguamente trabajábamos mucho en desventaja numérica. Recuerdo haber aprendido a defender un contraataque, y lo he enseñado, también, utilizando lo que se denominaba, y se llama, "defensa en tamdem", diagrama 2.

Todos conocemos las soluciones que se podían producir ante esta situación; pero considero que todo esto es muy teórico, aunque me parezca bien conceptualmente en principio.

Puede ser que nos cojan tres contra dos, pero en un tres contra dos debemos conseguir, a nivel defensivo, que tengan que hacer el pase perfecto y rápido para sacar ventaja, y eso porque nuestro (3) tiene que estar bajando a toda velocidad.

EN BALONCESTO TODOS ATACAN Y TODOS DEFIENDEN

Si hay un momento que me cogen fuera porque he ido al rebote de ataque, o porque he entrado hasta salirme del campo, es sólo un momento, y esta defensa en tandem o no, tendrá que servir para retrasar un instante el ataque, porque después de ese instante ya estoy bajando, y por lo tanto, trabajando en equipo.

Se puede trabajar el 2c1 en defensa (1c2, para ser más exactos). Estamos intentando parar al jugador

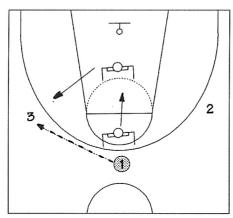


Diagrama 2

que lleva el balón; fintarle que le paro para que cuando pasa ir a defender, diagrama 3. Todo esto solamente puede ser un trabajo necesario para un instante, porque en el momento en que les pare, tiene que estar bajando mi compañero y ya defendemos dos contra dos.

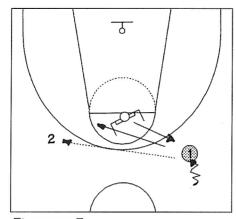


Diagrama 3



Estas situaciones, que hemos planteado, sabemos que solamente podemos mantenerlas unos instantes, por lo que el trabajo más importante consiste en llegar lo antes posible y forzar pases malos a los contrarios.

Uno de los ejercicios que explicó Chuck Daly, un 3c2, creo que es el más adecuado para no permitir estas situaciones que hemos comentado, y no dejar a los jugadores que atacan, en principio en superioridad numérica, diagrama 4.

Una de las cosas que es importante recordar siempre, es que la desventaja numérica puede suceder un instante, y que a veces te desmoralizas porque crees que ya no llegas. No debemos permitir que eso ocurra, porque significa bajar la guardia, y no hay que hacerlo hasta que nos hayan

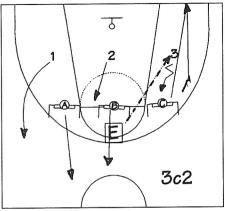


Diagrama 4

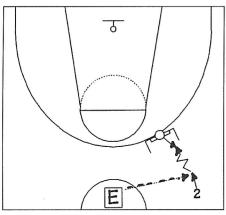


Diagrama 5

metido canasta. Hasta ese momento, en que meten la canasta, no ha terminado nuestra transición defensiva, o evidentemente hasta que hemos recuperado el balón.

Partiendo de estos conceptos vamos a trabajar un poco más estas situaciones, pero vamos a hacerlo intentando que se produzcan en el juego de 5c5. En cada lanzamiento el entrenador señala en voz alta el jugador que tiene que ir a tocarle antes de bajar a defender. (Variamos cada vez nuestra posición).

<u>Observación:</u> comenzamos el trabajo llamando a uno. Una vez que se ha trabajado suficientemente con todos, se llama a dos.

Se trata de que los jugadores comprendan adecuadamente los conceptos y se den cuenta que:

A) Deben recuperar, lo más pronto posible, la posición defensiva.

- B) No permitir *nunca* claramente (sólo un instante) la superioridad numérica del contrario.
- C) Deben ajustarse, ordenadamente, a los atacantes que se encuentren más cerca de nuestra canasta. *Indicar claramente a mis compañeros a quien voy a defender;* de esta forma mi defensa será organizada.
- D) *No se deja de defender* hasta que recuperamos el balón, o nos meten canasta.

1c1 EN CARRERA

Vamos a hacer ahora un ejercicio de uno contra uno en carrera.

Se trata de entrenar la situación defensiva que se produce tras haber bajado a defender la línea de tres puntos.

Esta circunstancia debería ser habitual si, como ya hemos dicho repetidamente, lo primero es bajar hacia canasta para, entre otras cosas, evitar un pase bombeado por encima de la defensa.

Antiguamente bajar a canasta era bajar hasta debajo del aro.

Ahora no hace falta bajar tanto; hay que bajar a una distancia de tiro, porque los buenos jugadores cuando llegan a determinadas distancias pueden, en vez de penetrar, tirar. Por tanto no tenemos que evitar solamente una bandeja sino también un tiro, que incluso puede ser de tres puntos.

Cuando el atacante llega corriendo, hay que tratar de pararle. Irse ajustando, poco a poco, según se va acercando a la línea de 6,25, diagrama 5.

El defensor debe estar en tensión, flexionado e intentando darle un lado:

- ✓ Adivinar su trayectoria.
- ✓ Girar, retrasando el pie del lado que le voy a dar.

Debemos:

- 1) Ser conscientes de que NO le esperamos debajo del aro, sino en un espacio aproximado a 1 metro de la línea de triples, *diagrama 6*.
- 2) Llegar a la línea de tres puntos y estar preparado —flexionado—, para actuar. (Al menos evitar la primera finta y retrasar la acción).
- 3) Esperar la ayuda de los compañeros. (Sobre todo de aquellos jugadores que defienden a contrarios que

no intervienen en el contraataque o que llegan, generalmente, más tarde).

EI (5) AYUDA

Comenzamos jugando con un base (1) y un (5), partiendo de un lanzamiento, y como se indica en el *diagrama 7*, para plantear la situación defensiva en la otra canasta.

Como habéis visto le ha dado tiempo de sobra a (5) para llegar a la ayuda después de ir al rebote de ataque. Pero, en principio, y para que entendáis la filosofía que estamos desarrollando, no se trata de ir a evitar una bandeja, como hasta ahora estamos acostumbrados a hacer y que es lo que él ha hecho: bajar hasta debajo del aro.

Lo que tiene que ir a evitar es que entre por el centro, es decir que tra-

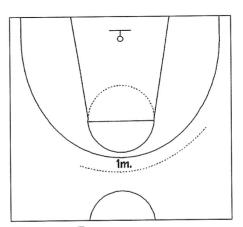


Diagrama 6

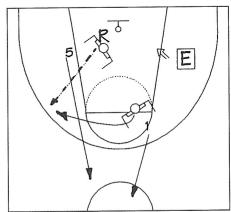


Diagrama 7

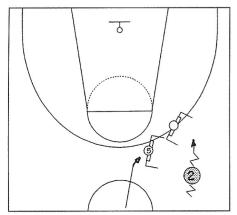


Diagrama 8

tará de llegar para ayudar en el centro a su compañero (1).

Entonces, en esta situación, diagrama 8, en qué sabes que (5) te va a ayudar en ese lado, tú sabes que tienes que estar con la pierna más próxima a la línea de banda —en este caso la izquierda— más atrasada, girando el cuerpo sobre la pierna más adelantada, porque sabes que por tu lado derecho no va a entrar, ya que tienes la ayuda de tu compañero y solamente debes cerrar un lado, diagrama 9.

Está visto de lo que se trata: simplemente que el defensor de un jugador que no corre el contraataque, o que lo corre más tarde, baje a defender y a ayudar para cerrar la línea de tres puntos.

La segunda parte de esta situación se produce cuando algunas veces no llegamos; pero en este caso podemos recordar el ejercicio en el que un defensor va corriendo detrás del que lleva el balón. El atacante va a tener miedo de botar con la mano del lado por el que va detrás el defensor —en este caso la izquierda—, porque está viendo de reojo como éste va corriendo a su lado, diagrama 10.

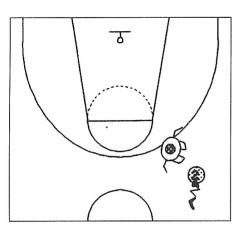


Diagrama 9

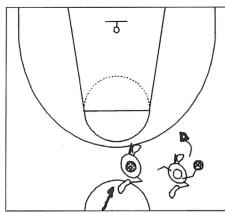


Diagrama 10

Con lo cual, si (5) hace este trabajo, (1) puede estar, siempre, mucho más pendiente de cerrarle solamente un lado, *diagrama* 11.

3C3 AYUDA Y RECUPERA

Partimos de la línea de tres puntos, donde nosotros estamos esperando a que lleguen los atacantes, ya que hemos bajado antes. Ellos vienen como se muestra en los diagramas 12 y 13, de tal forma que el que lleva el balón, ya sea el (1), el (2) o el (3), fuerza el 1c1 para meterse hacia canasta, arriesgando, y sin importarle demasiado, en este caso, la falta en ataque.

Esto que se ve en el diagrama 12, es un poco lo que suele suceder por lo hábitos que tenemos. Es decir, la mayoría de los bases lo que hacen es forzar la penetración para provocar

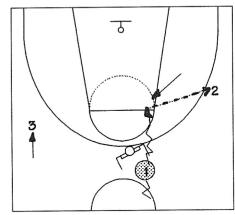
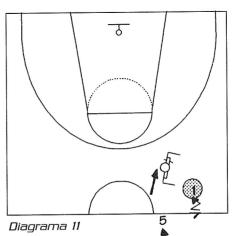


Diagrama 12

una ayuda y doblarla fuera para una canasta de tres puntos.

Por tanto, nosotros no podemos picar y ponernos, simplemente, en el camino del jugador que penetra, abandonando sin más a nuestro atacante, excepto que vea que es un kamikaze y que va a entrar y no la va



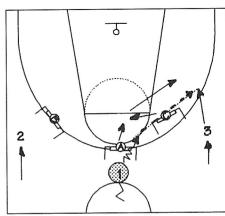


Diagrama 13



a doblar, en cuyo caso le sacaría una falta en ataque. Lo que tenemos que hacer, cuando ellos vienen, es fintarles que me voy a poner para ayudar, pero pensar que no van a seguir entrando sino que van a pasar a mi hombre y en ese momento anterior que inicie el pase yo recupero, diagrama 13. De tal forma que si pasan, a mi hombre, yo estoy para defender el posible tiro de fuera. Es decir, hago una finta de ayuda y recuperación.

Alguna vez me quedaré, pero la mayoría de las veces estoy recuperando a mi hombre. No queremos ayudas de mucho tiempo, ya que la mayoría de las veces, sobre todo a un cierto nivel, el que lleva el balón penetra, lo saca y... canasta fácil de tres puntos por no haber recuperado.

Trabajamos diferentes situaciones, es decir que a partir del medio campo variamos el jugador que sube el balón, d*iagrama 14.*

Si se hace la ayuda, la hacemos antes de que pasen a nuestro atacante, *diagrama 15.*

Observación: El jugador que defiende al que intenta penetrar, debe tener especial cuidado para que éste no lo haga en línea recta, ya que entonces no hay ayuda posible.

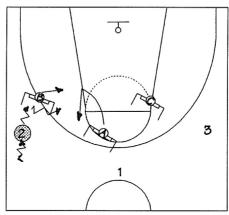


Diagrama 14

Las ayudas pueden venir cuando consigues que el que viene entrando tenga que dar un pequeño rodeo.

Por tanto, esa posición de ayuda en un contraataque, cuando vienen lanzados, tiene que ser una finta de ayuda y recuperar, de tal forma que induzca al que viene con el balón a

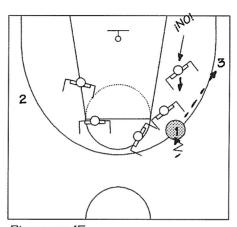


Diagrama 15

que pase. De alguna forma, cuando hago esto, estoy retardando su ataque para que bajen el resto de mis compañeros.

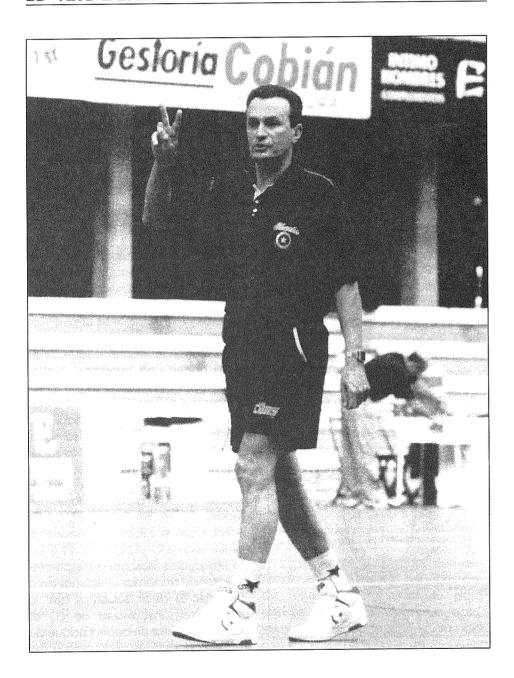
5c5: (4) v (5) NO ATACAN

Todo esto, en un principio, lo hacemos cuando ellos hacen contraataque. Pero muchas veces los contrarios suben, no tan rápidamente, y se limitan a hacer un ataque estático (= posicional).

Para algunos equipos es muy diffcil parar el contraataque, sobre todo cuando el equipo contrario son especialistas pero, en líneas generales, lo verdaderamente difícil es cuando los rivales, con los que juegas, algunas veces corren el contraataque, otras veces hacen una transición, y otras veces suben muy rápido, o muy lento, al ataque posicional.

Pues bien, ante esta variabilidad nuestra defensa no puede ser igual cada vez, y además debemos saber que tenemos que estar preparados para defenderlas, incluso preparados para adaptarnos a cada situación sin dudarlo.

Así, pues, si suben lento nosotros no les vamos a esperar en la línea de tres puntos; nosotros les esperaremos donde podamos ajustarnos para defender. Es decir, sabemos que la primera responsabilidad de (1) es bajar para evitar un contraataque de 1c0; entonces nuestro (1) baja a de-



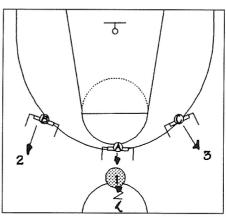
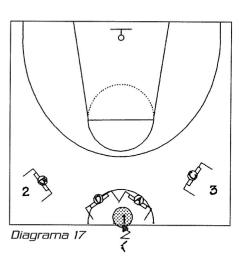


Diagrama 16

fender y evita un uno contra nadie. En el momento que ve que ellos no están en contraataque y que nuestro (2) ha bajado y nuestro (3) también lo ha hecho, y que (4) está llegando, igual que (5), no comenzamos a defender en la línea de 6,25, sino que empezamos a defender más arriba y nos vamos a presionar hasta medio campo si lo vemos posible, diagrama 16.

Cuando es evidente que ellos no corren el contraataque, nosotros no bajamos hasta debajo del aro, y ni siquiera les esperamos en la línea de 6,25, sino que esperamos en medio campo. Nuestros pívots —el (4) y el (5)—, que estábamos hablando antes que tradicionalmente llegaban hasta debajo del aro a defender, en este caso estarán ayudando en medio campo a parar el balón, e incluso podemos, en algunas ocasiones ha-



cer un 2c1, como se ve en el *diagra-*

Es decir, que si nosotros queremos empezar a defender en medio campo y somos cinco defendiendo y ellos solo atacan tres vamos a ponerles las máximas dificultades.

Es verdaderamente difícil conseguir transmitir esta filosofía y esta forma de actuar. La verdad es que lo llevo intentando muchos años y, con algunos jugadores lo he conseguido. Concretamente recuerdo que David Wood, era capaz como pívot, de hacer esta situación.

Sin embargo cuando no hay contraataque, y pretendo no dejarles recibir tranquilamente a partir de medio campo, entonces, generalmente, los defensores (4) y (5) se relajan, pues ven que ya no hay contraataque, respiran y dejamos que el balón pase tranquilamente. Eso está mal.