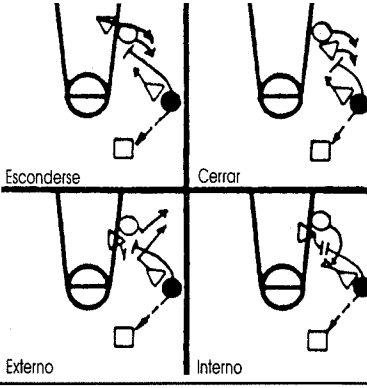
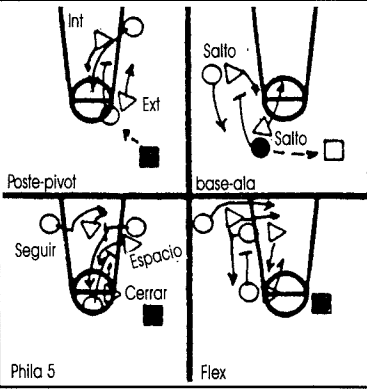
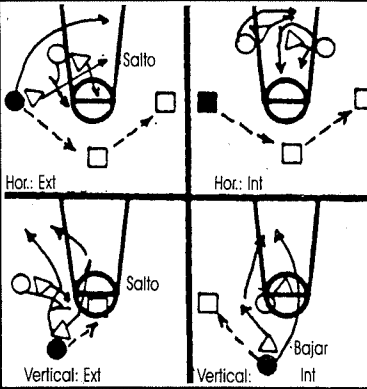
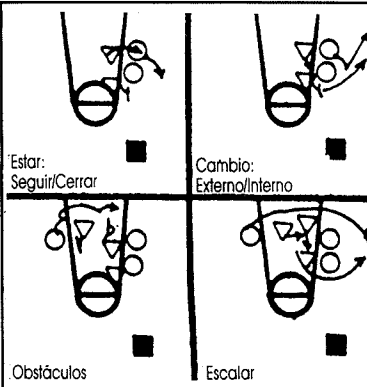


FUNDAMENTOS DE DEFENSA

5. LA DEFENSA EN LOS BLOQUEOS

<p>A) DEFENSA EN EL BLOQUEO HORIZONTAL</p> <p>1) SIN CAMBIO:</p> <p>a) ESCONDERSE-SEGUIR</p> <p>b) CERRAR-IMPEDIR</p> <p>2) CON CAMBIO:</p> <p>a) EXTERNO: ESQUINA</p> <p>b) INTERNO: OBSTACULO</p>	 <p>Escondarse</p> <p>Cerrar</p> <p>Externo</p> <p>Interno</p>
<p>B) DEFENSA EN EL BLOQUEO VERTICAL</p> <p>1) BLOQUEO UNICO</p> <p>a) POSTE-PIVOT: INTERNO/EXTERNO</p> <p>b) BASE-ALA: SALTAR HACIA EL BALON</p> <p>2) EN SECUENCIA</p> <p>a) PHILA 5: SEGUIR/ESPACIO/PERCIBIR</p> <p>b) FLEX: SEGUIR/ESPACIO/PERCIBIR</p>	 <p>Int</p> <p>Ext</p> <p>Salto</p> <p>Salto</p> <p>Poste-pivot</p> <p>base-ala</p> <p>Seguir</p> <p>Espacio</p> <p>Cerrar</p> <p>Phila 5</p> <p>Flex</p>
<p>C) DEFENSA EN EL BLOQUEO CIEGO</p> <p>1) HORIZONTAL</p> <p>a) EXTERNO: SALTAR ARRIBA</p> <p>b) INTERNO: PARED ABAJO</p> <p>2) VERTICAL</p> <p>a) EXTERNO: SALTAR ARRIBA</p> <p>b) INTERNO: BAJAR ABAJO</p>	 <p>Salto</p> <p>Salto</p> <p>Hor.: Ext</p> <p>Hor.: Int</p> <p>Salto</p> <p>Bajar</p> <p>Vertical: Ext</p> <p>Vertical: Int</p>
<p>D) DEFENSA EN EL DOBLE BLOQUEO</p> <p>1) CONTRA STACK</p> <p>a) ESTAR: SEGUIR O CERRAR</p> <p>b) CAMBIO: EXTERNO O INTERNO</p> <p>2) CONTRA EL DOBLE BLOQUEO</p> <p>a) OBSTACULOS: DEFENSOR Y COMPAÑERO</p> <p>b) ESCALAR EN SECUENCIA</p>	 <p>Estar:</p> <p>Seguir/Cerrar</p> <p>Cambio:</p> <p>Externo/Interno</p> <p>Obstáculos</p> <p>Escalar</p>

5. LA DEFENSA EN LOS BLOQUEOS

A) Defensa en el bloqueo horizontal.

El bloqueo horizontal puede tener distintas formas, pero el más usual se practica en el juego más simple: el bloqueo del alero para un jugador en el pivot bajo después de un pase al poste alto o hacia atrás al base. Veamos las cuatro soluciones a este esquema.

1) Sin cambio defensivo.

a) Escondirse-seguir. En el *diagrama 1* se explica la técnica correcta. Apreciarse que el defensor (camiseta gris) casi no se ve, de esta forma el atacante que debe bloquear no puede colocar su cuerpo porque el defensor "no está": está escondido detrás del cortador al que seguirá cuando salga del bloqueo.

b) Cerrar-impedir. Si el atacante es verdaderamente peligroso no hay que dejar que reciba en zona peligrosa para nuestra canasta. En este caso, *diagrama 2*, el defensor fuerza como si fuera una cuña para pasar por encima del bloqueo y obstaculizar una fácil recepción en una zona peligrosa.

2) Con cambio defensivo

a) Externo-esquina. Si el defensor del cortador intenta pasar por delante en lugar que por detrás del bloqueo, como en el *diagrama 3*, y si el cortador es listo y se va a la esquina, entonces se cambia y el defensor que marcaba al bloqueador corre a la esquina para defender al tirador que ahora es un peligro.

b) Interno-obstáculo. Si el cortador "lee" la situación, *diagrama 4*, nota que el defensor lo sigue y entonces intenta un giro cerrado, el defensor del bloqueador hace un paso de salida y espera al cortador poniendo como obstáculo su cuerpo, buscando la falta de ataque.

B) Defensa en el bloqueo vertical. El ángulo del movimiento en el bloqueo vertical es lo único que le diferencia del bloqueo horizontal. En este caso, casi siempre, el receptor va directamente hacia el pasador y no lateralmente, siendo así más peligroso y el trabajo del defensor más difícil.

1) Bloqueo único

a) Poste-pivot. El bloqueo realizado

A) DEFENSA EN EL BLOQUEO HORIZONTAL

1) SIN CAMBIO a) ESCONDERSE-SEGUIR

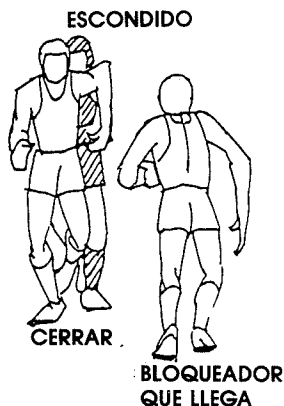


DIAGRAMA 1

b) CERRAR-IMPEDIR

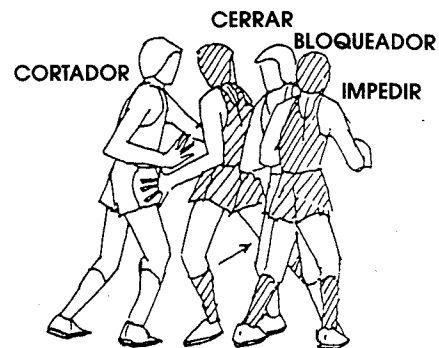


DIAGRAMA 2

2) CON CAMBIO a) EXTERNO: ESQUINA

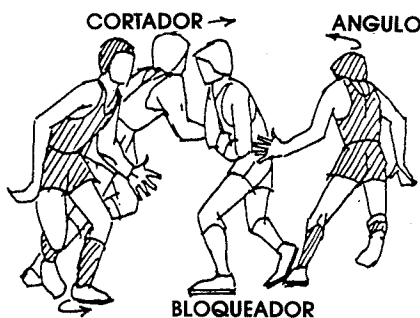


DIAGRAMA 3

b) INTERNO: OBSTACULO

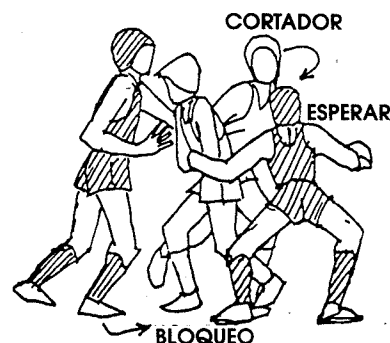


DIAGRAMA 4

abajo por el poste al pivot bajo es parte de muchos sistemas de ataque. La solución puede ser un simple cambio (sobre todo cuando los jugadores son de la misma altura) o, *diagrama 5*, el defensor del poste baja por el lado externo (lado del balón) y el defensor del pivot sube internamente, cerrando.

b) Base-ala. Este cambio ofensivo es parte del passing game. La solución es simple: *diagrama 6*. Sea el alero que el base se abren y saltan hacia el balón. Lógico, es un fundamento defensivo: pase al otro lado, se des-

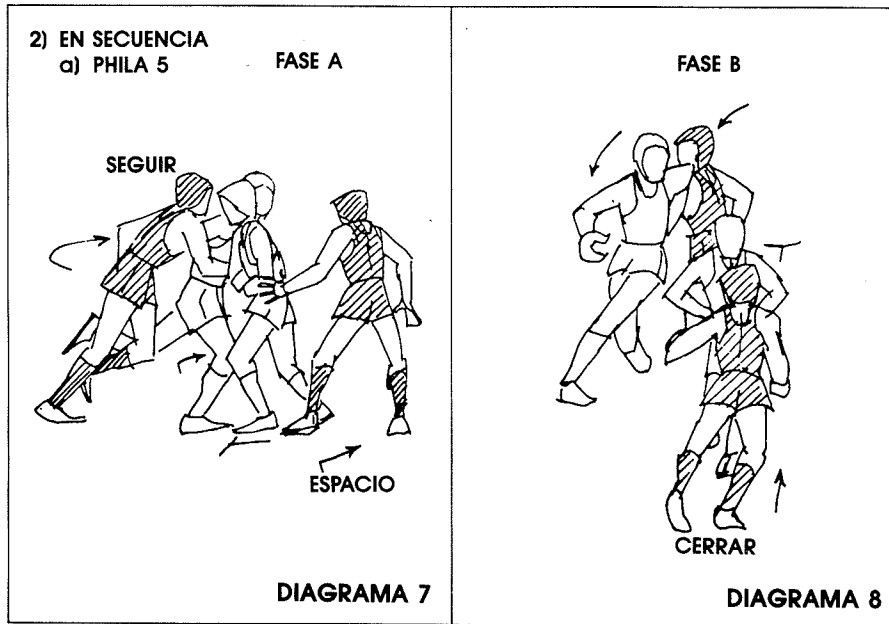
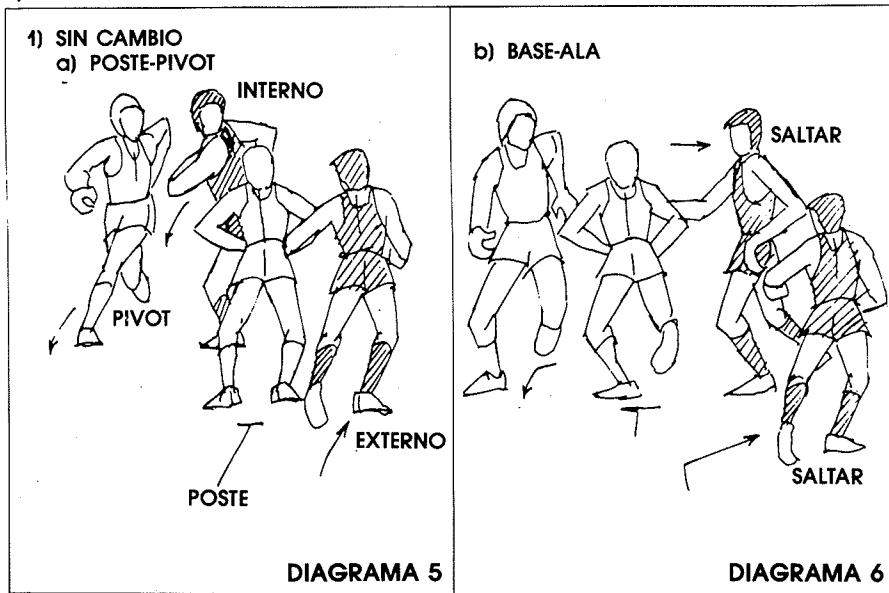
plaza hacia el balón. El base crea espacio para el alero que pasa.

2) Bloqueos en secuencia.

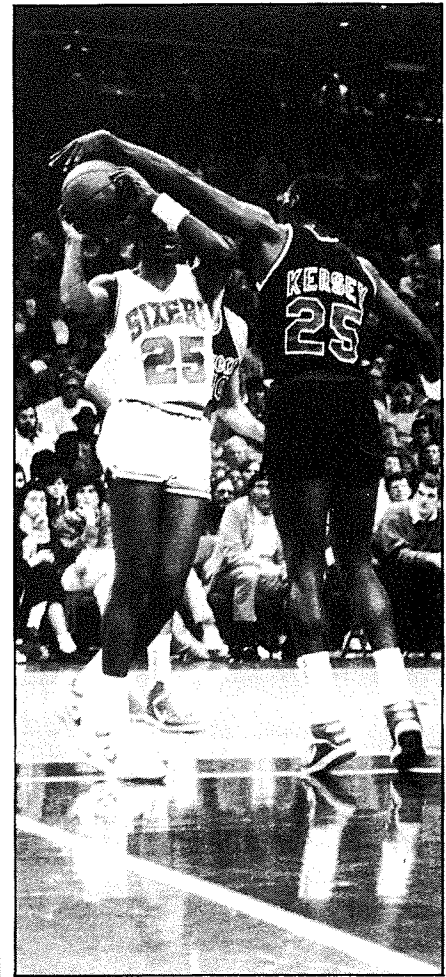
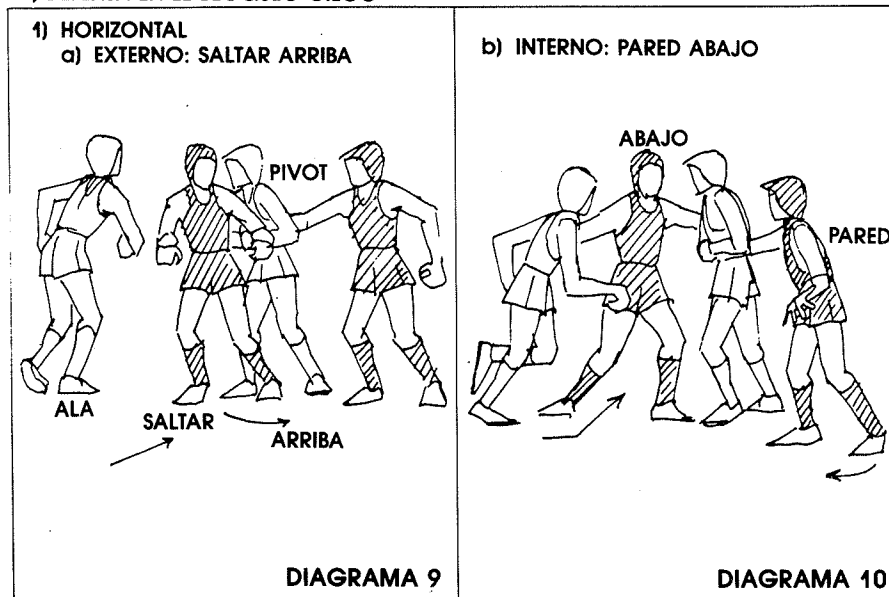
a) Philadelphia 5. Como el ataque "flex", el "5" de los 76 ers prevé un bloqueo para el bloqueador. La solución, en todos los casos, es parecida. En el *diagrama 7* apreciamos como el defensor del primer cortador "sigue" a su hombre. Y apreciamos también como el defensor del bloqueador crea espacio, preparado también para un cambio de emergencia.

b) Flex. En el *diagrama 8* notamos la

B) DEFENSA EN EL BLOQUEO VERTICAL



C) DEFENSA EN EL BLOQUEO CIEGO



segunda fase de la solución. Ahora el atacante que realizó el primer bloqueo recibe un bloqueo. Su defensor se esconde y sigue; el defensor del segundo bloqueador busca espacio y está preparado para ser un obstáculo y listo para percibir un cambio de emergencia.

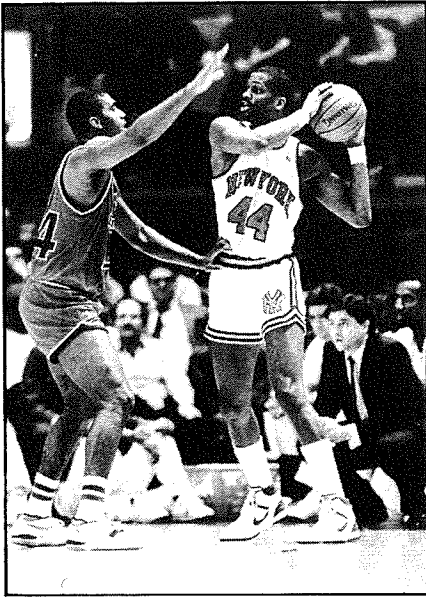
C) La defensa en el bloqueo ciego.

No hay un arma ofensiva que ponga más dificultades al defensor que esta. Está claro que el defensor que recibe este bloqueo debe intuir que llega, debe estar en la posición correcta respecto a la posición del balón.

1) El bloqueo ciego horizontal.

a) Externo. Como se aprecia en el diagrama 9, el alero ha dado el balón al base para un cambio de lado de juego. El pivote realiza un bloqueo ciego sobre su defensor. Si el defensor no se deja sorprender, ya ha saltado hacia el balón. Después pasa encima del bloqueo ciego obstaculizando el pase.

b) Interno. Ahora hablamos del bloqueo ciego a un pivote. En el diagrama 10 notamos como un pivote reali-



za un bloqueo ciego al defensor de su compañero mientras el balón corre por el lado contrario. El defensor del pivot que corta se abre lo justo para pasar debajo del bloqueo mientras el compañero defensor hace «pared» en la parte superior.

2) El bloqueo ciego vertical.

a) Externo. Si el base pasa al poste y recibe un bloqueo ciego del alero, *diagrama 11*, es difícil bloquear al base defensor si este ya ha saltado hacia el poste en posición de ayuda. Está claro que el base atacante va lejos a la esquina. Es mejor esto que conceder una asistencia bajo canasta. Hay que estar siempre entre el bloqueo y el pasador.

b) Interno. Contra el corte UCLA, *diagrama 12*, se aprecia como el base defensor pasa entre el pasador y su atacante, evitando el pase directo, propiciando el pase bombeado, esperando la ayuda defensiva desde el otro lado. De todas formas, no se deja nunca al cortador pasar entre defensor y balón.

D) La defensa en el doble bloqueo. El defensor de un cortador que aprovecha el doble bloqueo debe "leer" la situación tan peligrosa como en un bloqueo ciego. Dos preguntas: una, ¿debe quedarse con el propio atacante? o, dos, ¿debe pedir ayuda o, al límite, un cambio defensivo con sus compañeros?

1) contra el stack.

a) Estar: seguir o cerrar. Como se aprecia en el *diagrama 13*, la solución es igual que cuando hay un blo-

2) VERTICAL
a) EXTERNO

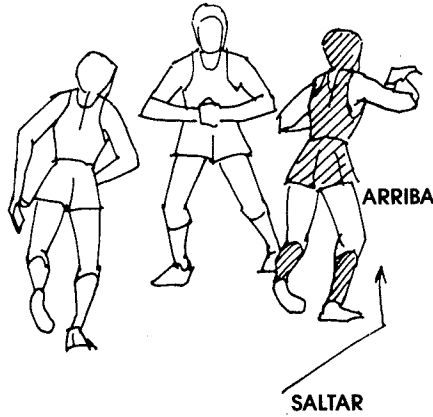


DIAGRAMA 11

b) INTERNO

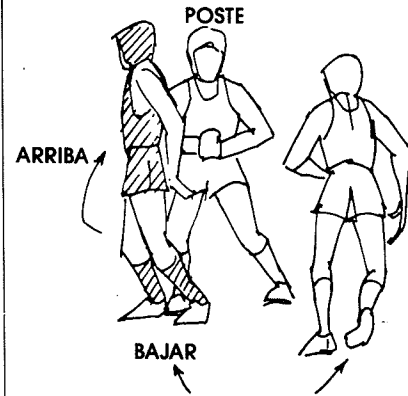


DIAGRAMA 12

D) DEFENSA EN EL DOBLE BLOQUEO

1) CONTRA STACK
a) ESTAR: SEGUIR O CERRAR



DIAGRAMA 13

b) CAMBIO: EXTERNO O INTERNO

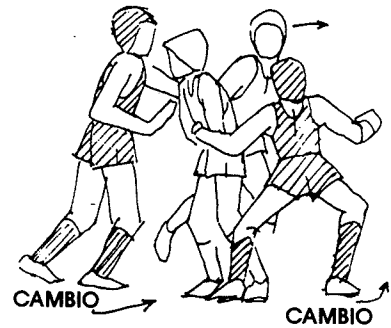


DIAGRAMA 14

2) CONTRA EL DOBLE BLOQUEO
a) OBSTACULOS



DIAGRAMA 15

b) ESCALAR

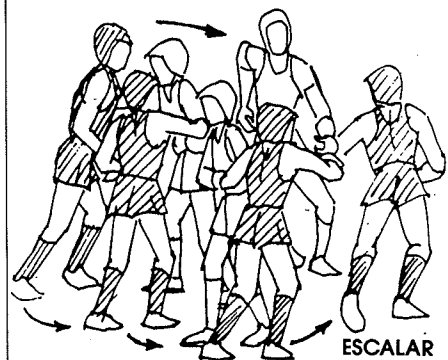
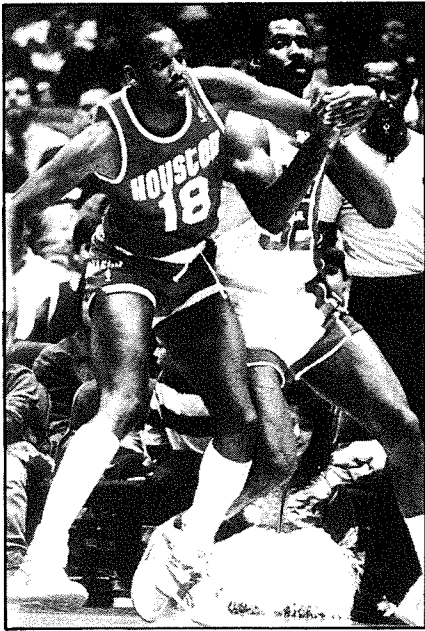


DIAGRAMA 16



queo horizontal, simplificando la situación. En el *diagrama 13*, el defensor sigue (escondiéndose detrás) a su atacante. Puede también cerrarse. O sea se aplica una solución ya estudiada.

b) Cambio. Como se aprecia en el *diagrama 14*, se utiliza otra solución aprendida en los bloques verticales: el cambio, en este caso, interno. Se puede también ir hasta la esquina si el atacante que corta está demasiado libre o demasiado peligroso: un gran atacante o un gran tirador.

2) *Contra el doble bloqueo*

a) Obstáculos. Como apreciamos en el *diagrama 15*, el defensor que marca al bloqueador que está en posición más baja, o sea más cerca de la línea de fondo, realiza un giro hacia atrás de 180 grados sobre el pie pivot para sorprender al cortador, a lo mejor provocando una falta de ataque o, por lo menos, obligándole a cambiar camino o perder tiempo.

b) Escalar. Si el defensor del cortador, *diagrama 16*, no llega, se cambia escalando posiciones. El defensor del cortador toma al bloqueador que está situado más abajo; el defensor del bloqueador bajo toma al bloqueador más arriba y el defensor del bloqueador que está más arriba, "escala posiciones" y sale a marcar al cortador que está libre.

DAN PETERSON

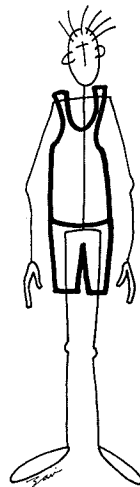


Libro de apuntes del Seminario de Preparación Física en el Baloncesto

TOLEDO, 26, 27 y 28 de DICIEMBRE

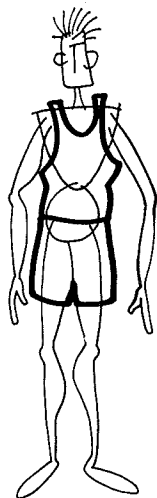
Profesores:

EDUARDO GENERELO, JAVIER ZARAGOZA, FRANCISCO LOPEZ Y JOSE M.^o ODRIOZOLA.



Temas:

- *Planificación y periorización: transición y pretemporada.*
- *La preparación física en el campo de Baloncesto.*
- *Entrenamiento de fuerza y entrenamiento de velocidad.*
- *Influencia de la nutrición en el rendimiento deportivo.*
- *Ayudas Ergogénicas para el deportista de élite.*



Precio:

1.000 ptas. más gastos de envío.

Pedidos contrarrembolso a A.E.E.B., Jorge Juan, 82, 5.^o 1.^a, 28009 MADRID



TOTAL 132 páginas.

Patrocina

AthléuCare
Johnson & Johnson