

cualquier movimiento sin duda el nivel de exigencia se eleva; si conseguimos plantear serias dificultades en ésta situación al ataque no dudéis que nuestro nivel defensivo se habrá acercado al óptimo para la competición.

El planteamiento aplicado a esta defensa puede trasladarse con los correspondientes ajustes a otras defensas en zona que deseemos entrenar; ya sean en medio o todo el campo; presionante o no; con o sin 2c1...

Lo que no podemos esperar es que nos solucionen la falta de fundamentos defensivos de nuestros jugadores, aspecto que no trato en este artículo pero que sin duda es merecedor de un estudio en profundidad. □

DEFENSA DEL JUGADOR QUE NO TIENE EL BALON

Por **CARLOS SAINZ DE AJA** (Entrenador de Las Rozas)
y **ANTONIA GIMENO** (Entrenadora del Cajalón Zaragoza)

Dependiendo de donde se encuentre el balón, el campo de defensa queda dividido en dos mitades:

a) lado del balón o lado fuerte;
b) lado sin balón o lado de ayuda. Tradicionalmente a este lado se le ha llamado siempre «débil», pero en nuestra filosofía de máxima agresividad en defensa, no nos gusta utilizar este término.

Si el jugador al que se defiende se encuentra en el lado de balón la posición defensiva vendrá definida del siguiente modo:

a) flexionado con las piernas dispuestas a moverse rápidamente y la cabeza girada hacia el balón;
b) la pierna y brazo más próximos al balón van a estar sobre la línea de pase. La línea teórica que une el balón con el receptor;
c) la otra mano, a la altura de la cadera del atacante, va a informar por contacto sobre sus movimientos;
d) si el atacante se mueve, el defensor se mueve con él, manteniendo siempre esta posición. Esto se llama *defensa de anticipación*.

Si el jugador al que defendemos se encuentra en el lado de ayuda, la posición defensiva será distinta:

a) hay que estar colocado en una posición tal que se pueda ayudar en la defensa del balón y a la vez defender

al propio atacante;
b) en esta posición se debe formar un triángulo cuyos vértices vendrán definidos por: el balón, el jugador al cual se defiende y el defensor.

Una vez el defensor esté colocado en el sitio adecuado, debe estar flexionado con los brazos extendidos, uno señalando al balón y el otro señalando al propio atacante. Siempre se debe controlar visualmente al jugador y al balón.

Como norma general, cuanto más lejos esté del balón el jugador al que se defiende, más alejado puede estar el defensor de él. A medida que el balón y el atacante se acercan, hay que reducir espacios hasta establecer la defensa en anticipación que hemos expuesto antes.

Para tener una buena referencia, en la posición de ayuda podemos llegar hasta pisar la teórica línea que une las dos canastas.

Es muy importante que a medida que el ataque vaya moviendo el balón o el atacante se mueva, hay que corregir simultáneamente la posición de defensa en el lado de ayuda. Nuestra consigna es: *«Muévete con el balón»*.

En el lado fuerte, si el atacante realiza un corte hacia canasta, hay que desplazarte con él, manteniéndose siempre entre el balón y él. En ningún

momento se debe perder la visión del balón.

En el lado de ayuda, si el atacante realiza un corte hacia el balón, hay que acercarse a él y saltar sobre su trayectoria para estar entre el balón y él. Utilizar el cuerpo para obligarle a cambiar de trayectoria alejándose del balón.

Si el atacante consigue cortar entre el balón y el defensor, éste está perdido.

Nuestra consigna es: *«Los cortes los defendemos siempre por delante»*.

Si el jugador con el balón supera a su defensor, el que está en el lado de ayuda saltará a detener la penetración sin perder el control del propio jugador. Cuando el compañero recupere a su par, se regresa por la línea de pase a defender al propio con los brazos extendidos impidiendo un posible pase.

10 ejercicios de defensa

Ejercicio 1: Encontrando la posición correcta. Se trabaja por trios. Un atacante con balón y otro sin. El defensor debe establecer su posición correcta de defensa en el lado de ayuda. Ante el pase bombeado debe moverse con el balón y llegar a tiempo de establecer la posición básica de defensa al jugador con el balón, *diagrama 1*.

En el siguiente estadio del ejercicio,

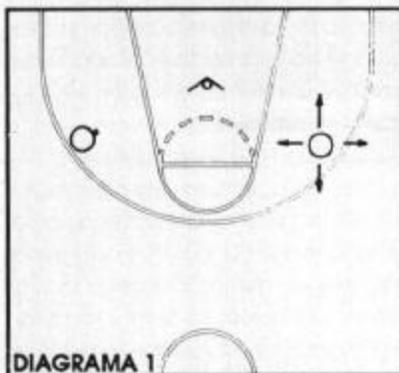


DIAGRAMA 1

el jugador sin balón puede moverse y el defensor debe ir corrigiendo su posición. En un estadio más avanzado, también puede moverse el jugador con el balón, llegando a la situación real que se presenta en el juego.



DIAGRAMA 2

Ejercicio 2: Defendiendo la línea de pase. El defensor defiende la línea de pase sólo hasta la línea de 6,25 m., *diagrama 2*. Por encima de esta línea permitimos la recepción. El objetivo es conseguir que el atacante no reciba por dentro de la línea de 6,25.



DIAGRAMA 3

Ejercicio 3: Defensa del corte. El defensor debe moverse con el balón y establecer una posición fuerte de defensa en la trayectoria que pretende

seguir el atacante, quedando siempre entre él y el balón, *diagrama 3*. En un primer estadio se permite sólo pasar a un lado y luego se escoge libremente el pasar a un lado o al otro.



DIAGRAMA 4

Ejercicio 4: Cerrar penetraciones (4c4). Los atacantes dispuestos en «caja». El atacante, cada vez que recibe, debe penetrar para provocar las ayudas defensivas, *diagrama 4*.

En una fase más avanzada además de la penetración, permitimos pasar y cortar.

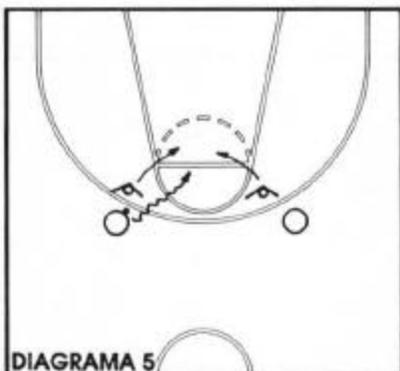


DIAGRAMA 5

Ejercicios 5: Ayuda y recuperación. Trabajamos en grupos de 4 jugadores. Dos atacantes y dos defensores. En una primera fase el jugador sin balón debe permanecer quieto, y en una fase más avanzada ya puede moverse, *diagrama 5*. El jugador con balón debe penetrar entre los dos para provocar la ayuda defensiva y posterior recuperación.

Ejercicio 6: Trío Lou. (2) realiza una finta de recepción; (1) pasa y corta; (3) reemplaza a (1); (D2) defensa de la línea de pase; (D1) defensa del corte; (D3) defensa lado de ayuda. (*Diagrama 6*).

Ejercicio 7: Gamba. (1) pasa a (2)



DIAGRAMA 6

y ocupa su posición; (2) pasa a (3) y ocupa su posición; (3) pasa a (1) y adquiere la posición defensiva en el lado de ayuda entre (1), con balón, y (2). (*Diagrama 7*).



DIAGRAMA 7

Ejercicio 8: Blasone. Se trabaja en grupos de cuatro jugadores. (1) y (2) defienden; (3) y (4) atacan. El objetivo de (4) es penetrar por la línea de fondo y el de (2) defender y evitar esta penetración, *diagrama 8*. Si (4) no puede penetrar por la línea de fondo, penetra entre ambos para provocar la ayuda y recuperación.

Ejercicio 9: Bloqueo de rebote. Cuatro atacantes y cuatro defensores. El ataque mueve el balón y a la señal tira a canasta, *diagrama 9*. El primer

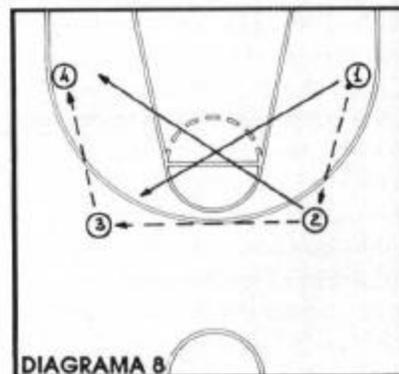
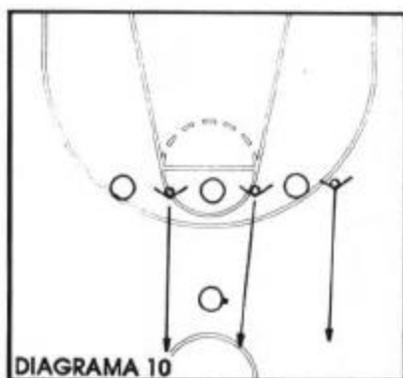


DIAGRAMA 8



objetivo de la defensa cuando se produce el tiro a canasta es olvidarse del balón y centrar su atención en bloquear el rebote.

Ejercicio 10: Balance defensivo. Dispuestos los jugadores según el diagrama 10, a la señal del entrenador, el ataque coge el balón y progresa. Mientras un defensor detiene la progresión del balón, los demás localizan a su jugador y establecen la posición correcta de defensa. □

ATAQUE CONTRA DEFENSA INDIVIDUAL: EL JUEGO CON EL POSTE MEDIO-BAJO

Por **JOSE MARIA BUCETA** (Entrenador BEX-Banco Exterior) y
CARLOS SAINZ DE AJA (Entrenador Europolis Las Rozas)

El objetivo principal de numerosos ataques contra defensa individual, es pasarle el balón al poste medio-bajo, de forma que éste, desde esta posición tan ventajosa, pueda jugar una situación de uno contra uno o, si hay ayudas de otros defensores, pueda pasar a un compañero (el compañero cuyo defensor ha ido a ayudar) en ventajosa posición de tirar a canasta.

Los sistemas de juego con este propósito prioritario, básicamente, llegan a una situación como la que refleja el diagrama 1, en la que un jugador —(2) en este caso—, desde la posición del alero, intenta pasarle al poste (4). A partir de aquí, se plantea un interesante juego de dos contra dos, diagrama 2. Si el poste recibe el balón, debe tomar una decisión en función de la situación de los defensores:

— (a) si recibe con ventaja hacia la canasta respecto a su propio defensor, debe, inmediatamente, meterse hasta debajo del aro (normalmente con un bote) para lograr un tiro muy ventajoso.



— (b) si recibe con su defensor detrás, sin clara ventaja hacia la canasta sobre él, debe tomarse un segundo para «contestarse» asimismo a la siguiente pregunta ¿hay ayudas de otros defensores (en este caso del defensor del alero) o estoy sólo contra mi defensor?

— (c) si la respuesta es que está sólo contra su defensor, debe jugar uno contra uno.

— (d) si la respuesta es que hay ayudas de otros defensores (en este caso del defensor del alero) que le impiden jugar uno contra uno, debe buscar el pase al compañero que se que-

da solo —en este caso (2)—; éste, a su vez, en el momento que ve que su defensor va a ayudar, debe colocarse en una posición ventajosa que le permita recibir un buen pase de vuelta, para realizar un buen tiro exterior o, si su defensor recupera desesperadamente para evitar este tiro, poder penetrar hacia dentro en busca de una entrada a canasta o un tiro en suspensión después de uno o dos botes. Cuando el poste (4) devuelve el balón, debe anticipar si su compañero va a realizar un tiro a canasta y coger inmediatamente una buena posición para el