

DEFENSA AL JUGADOR QUE TIENE EL BALÓN: 10 REGLAS Y 10 EJERCICIOS

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

Nos gustaría exponer aquí unas reglas aplicables al defensor que tiene a su cargo al atacante con balón. Junto con las diez reglas, exponemos una serie de ejercicios que servirán para mejorar la capacidad técnica, táctica y atlética defensiva de nuestros jugadores. Estos son los principios:

1) Si quieres ser un buen defensor, primero de todo debes estar convencido de la gran importancia de la defensa en el baloncesto y luego poner todo tu orgullo, trabajo y agresividad para impedir ser superado por tu adversario.

2) La posición básica defensiva viene definida por los siguientes puntos:

- Pies paralelos y separados aproximadamente a la altura de los hombros.
- Piernas semiflexionadas.
- Cuerpo ligeramente inclinado hacia adelante, con la cabeza alta.
- Brazos semiflexionados, ligeramente separados del cuerpo y dispuestos para moverse en cualquier dirección.

3) Partiendo de esta posición básica, cuando nos queremos desplazar moveremos siempre primero el pie más cercano a la dirección hacia donde queremos ir y a continuación moveremos el otro pie por la misma distancia. De tal manera que en los desplazamientos la distancia entre nuestros pies se mantiene siempre inalterable. No se juntan ni se tocan, ni se cruzan.

4) Cuando defendamos al jugador con el balón, nunca le permitire-

mos que pueda arrancar por los dos lados, si no que le ofreceremos un solo camino. En este punto asentamos la base de nuestra defensa agresiva. La defensa empieza a mandar sobre el ataque.

5) Adelanta la pierna del lado por donde quieres evitar que arranque tu adversario con el balón. Esa pierna adelantada queda definida como tu pierna fuerte y nunca debes ser sobrepasado por ese lado. A la pierna atrasada la denominaremos pierna del lado de las ayudas.

La mano del lado de tu pierna fuerte estará en tensión intimidando al atacante a llevar el balón hacia ese lado. La otra está dispuesta a atacar el bote enseguida que éste se produzca.

6) Utiliza al máximo tus ojos si quieres ser un buen defensor. Cuando defiendas al jugador con el balón y éste no haya botado todavía, centra toda tu atención visual en el balón. Sólo vas a mover tus pies cuando el balón salga de sus manos. Esto tan sencillo va a permitirte no caer nunca en los engaños o fintas del atacante.

7) Cuando el atacante inicie el bote, debes desplazarte en esa dirección atacando el balón, es decir reduciendo al máximo la distancia entre el atacante y tú. Intenta que ya en el primer bote el balón divida a tu cuerpo en dos partes iguales. Siempre debes mantener tu cuerpo a caballo de la línea teórica que une el balón con la canasta que tu defiendes.

8) Si, sobre el bote, el atacante decide realizar un cambio de dirección, corres el peligro de que te sobrepase por tu pierna fuerte. Primero intenta re-

forzarla llevándola todavía más adelante con la intención de impedir el cambio de dirección, pero si no puedes, llévala atrás convirtiéndola en la pierna débil de la nueva dirección. Con ello evitarás ser superado y mantendrás tu posición defensiva fuerte. Esto se conoce como paso de caída.

9) Si, desafortunadamente, eres superado por tu par, no gastes un segundo en lamentarte. Abandona tu posición defensiva y corre todo lo que puedas con el objetivo de alcanzarlo y saltar de nuevo delante del balón.

10) Cuando finalmente consigas que el atacante agote el bote y coja el balón, aumenta al máximo tu presión defensiva. No quieras cogerle el balón de las manos. Separa un poco más tus piernas y comunica la máxima actividad a tus brazos, cerrando espacios. Si el atacante se mueve, desplázate con él y ten cuidado que no te supere con un pivote. Si decide tirar, levanta tus dos brazos extendidos hacia arriba obligándole a hacerlo por encima de ellos.

Los ejercicios

En el primer ejercicio, llamado «espejo», *diagrama 1*, disponemos los jugadores en filas delante del entrenador; éste va botando un balón en las distintas direcciones, y los jugadores deben seguir los movimientos del balón con desplazamientos defensivos. Insistimos en que la posición básica sea la correcta y en que los pies no se junten ni se toquen ni se crucen.

En el segundo ejercicio, «seguir o cambiar», *diagrama 2*, colocamos los jugadores en las líneas laterales del

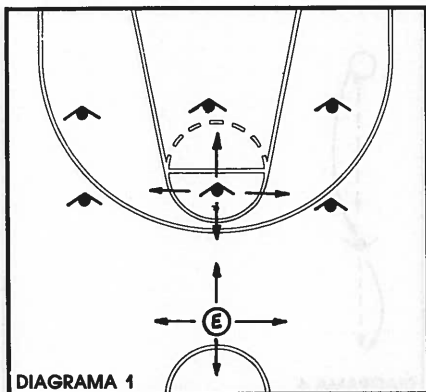


DIAGRAMA 1

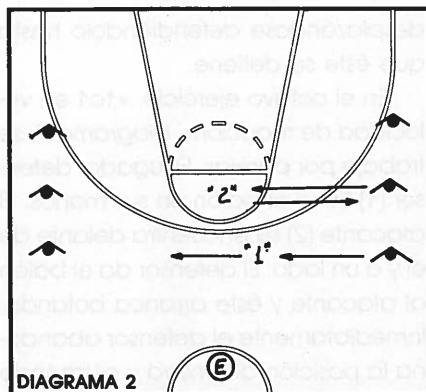


DIAGRAMA 2

campo; compiten los de una fila contra los de la otra.

Las «voces» que da el entrenador son las siguientes:

DEFENSA: Los jugadores se ponen en posición básica de defender, lo más rápido posible. Si alguno o algunos se retrasan, puntúan negativamente.

YA: Los jugadores se desplazan en posición básica defensiva hacia el lado contrario al que salen.

1: Los jugadores se siguen desplazando en la misma dirección. Si cambian el sentido, dudan o se paran puntuarán negativamente.

2: Los jugadores cambian el sentido del desplazamiento. Si no cambian,

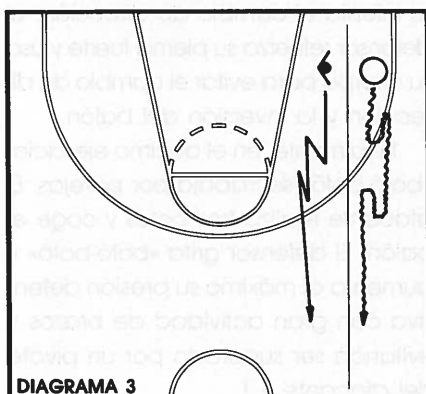


DIAGRAMA 3

Libro del **CLINIC "FINAL FOUR"**

Conferenciantes:

**JACK RAMSAY
JOHN McLEOD
CALVIN MURPHY
DEAN BRITTENHAM
SANDRO GAMBA
JESUS CARRERA**



Temas:

- ✓ La defensa (Ramsay)
- ✓ Ataque con poste alto (McLeod)
- ✓ Contraataque (McLeod)
- ✓ Passing Game (McLeod)
- ✓ Fundamentos (Murphy)
- ✓ Rapidez y coordinación de pies (Brittenham)
- ✓ Mejora de las cualidades atléticas (Brittenham)
- ✓ Ataque a la zona (Gamba)
- ✓ Tiro de tres puntos (Gamba)
- ✓ Preparación de un campeonato (Carrera)

Precios:

1.000 ptas. más gastos de envío.

Pedido contrareembolso a la AEEB.

Jorge Juan, 82, 5ª 1ª -28009 MADRID

Teléfonos: (91) 575 35 65-575 21 81

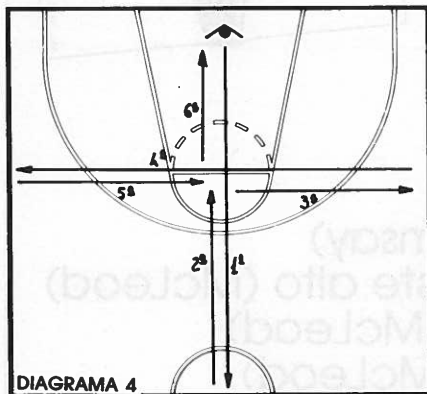
FAX: (91) 577 50 73

dudan o se paran, puntúan negativamente.

STOP: Los jugadores se paran automáticamente y se relajan soltando las piernas y volviendo a su posición inicial.

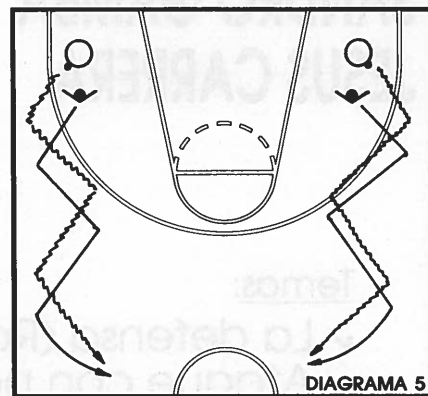
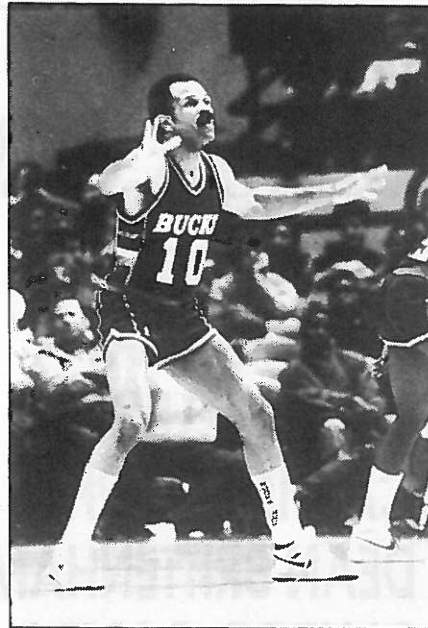
Al final del ejercicio (duración recomendada: 5 minutos), pierde el equipo que más punto haya obtenido.

En el tercer ejercicio «sombra defensiva», *diagrama 3*, se trabaja por parejas. Sobre una línea lateral del campo, el jugador con balón progresa botando, por un lado de la línea, y el compañero se desplaza en posición básica defensiva por el otro lado de la línea con el objetivo de mantenerse siempre a la altura del balón. Al igual que en el ejercicio anterior, el atacante puede realizar cambios de sentido y de ritmo.



En el cuarto ejercicio «cruz de Bobby Knight», *diagrama 4*, disponemos los jugadores en una fila debajo de la canasta; a continuación realizan un desplazamiento en cruz: desde debajo de la canasta van a pisar la línea de medio campo, vuelven de espaldas hasta la línea de tiros libres y desde allí con desplazamientos laterales van a pisar la línea lateral de su derecha y luego la de la izquierda para regresar a la línea de faltas y finalizar en el punto de origen. Los jugadores van saliendo sucesivamente con lo que se van cruzando. Lo que quiere potenciar este ejercicio es la capacidad de comunicación oral de los jugadores.

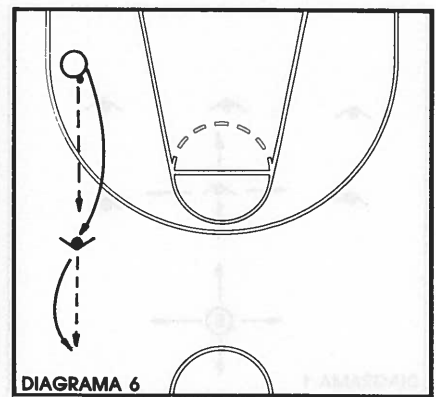
El quinto ejercicio «primer paso de defensa», se trabaja por parejas. Un jugador con el balón, mientras el otro adquiere la posición defensiva básica



delante de él ofreciéndole sólo un camino. El atacante decide libremente cuando inicia el bote y el defensor, centrando su visión en el balón, se desplaza con él atacando el bote e intentando conseguir que el balón divida su cuerpo en dos partes iguales e impidiendo la penetración.

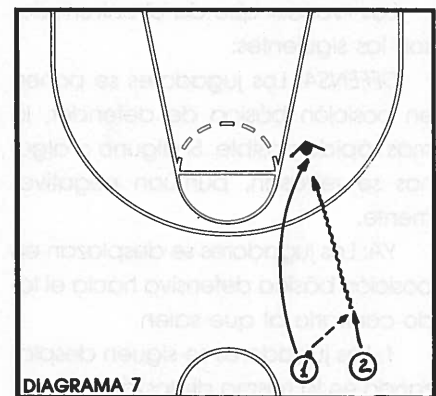
En el sexto ejercicio «1c1 en zig-zag», *diagrama 5*, se trabaja por parejas y en media pista. Primero el defensor trabaja con las manos cogidas detrás de la espalda y luego libres. El atacante va progresando a lo largo de la pista en una trayectoria en zig-zag y el defensor debe estar siempre delante del balón y trabajar el paso de caída.

En el séptimo ejercicio «defiende tu balón», *diagrama 6*, el jugador lanza un balón rodando por el suelo como si fuera un bolo, corre persiguiéndolo y al llegar a su altura salta delante de él adquiriendo la posición básica y



desplazándose defendiéndolo hasta que éste se detiene.

En el octavo ejercicio, «1c1 en velocidad de reacción», *diagrama 7*, se trabaja por parejas. El jugador defensor (1) tiene el balón en sus manos. El atacante (2) se encuentra delante de él y a un lado. El defensor da el balón al atacante y éste arranca botando. Inmediatamente el defensor abandona la posición defensiva y corre todo lo que puede para alcanzar al atacante y saltar delante del balón para detener la penetración.



En el noveno ejercicio «evita la inversión», situamos la misma disposición que en el ejercicio de 1c1 en zig-zag. Pero en este caso cuando el atacante intenta el cambio de dirección, el defensor refuerza su pierna fuerte y usa su cuerpo para evitar el cambio de dirección y la inversión del balón.

Finalmente, en el décimo ejercicio, «botó-botó» se trabaja por parejas. El atacante realiza tres botes y coge el balón. El defensor grita «botó-botó» y aumenta al máximo su presión defensiva con gran actividad de brazos y evitando ser superado por un pivote del atacante. □