



Aíto García Reneses

Su carrera de entrenador en la máxima categoría del baloncesto español empieza en 1973 con el Círculo Católico de Badalona. Después dirigió en dos etapas diferentes al Joventut y durante 16 años al Barcelona. También fue entrenador del Unicaja, el Sevilla, el Gran Canaria y, desde 2017 hasta 2021, del Alba Berlin. En su palmarés cuenta con la Medalla de Plata con la selección española (Juegos Olímpicos de Pekín '08), además de 9 Ligas, 5 Copas del Rey, 1 Recopa, 2 Copas Korac, 1 Copa ULEB, 1 FIBA Eurocup, 2 Ligas y una Copa de Alemania. Mejor Entrenador del Año por la AEBB en las temporadas 75/76, 89/90, 05/06 y 07/08.

CONCEPTOS BASICOS DE DEFENSA

Hay que aprender. La forma de aprender es primero de manera individual, luego colectivamente y por último mentalmente.

EJERCICIO DE DEFENSA SIN BALON

El entrenador realiza el papel de atacante (incluso sin balón) y el grupo de defensores le defiende. La distancia al balón del defensor debe ser la necesaria para llegar a tocar al atacante con el brazo extendido. La posición del defensor es flexionada con el tronco recto y el eje del cuerpo del defensor lo situamos delante del balón.

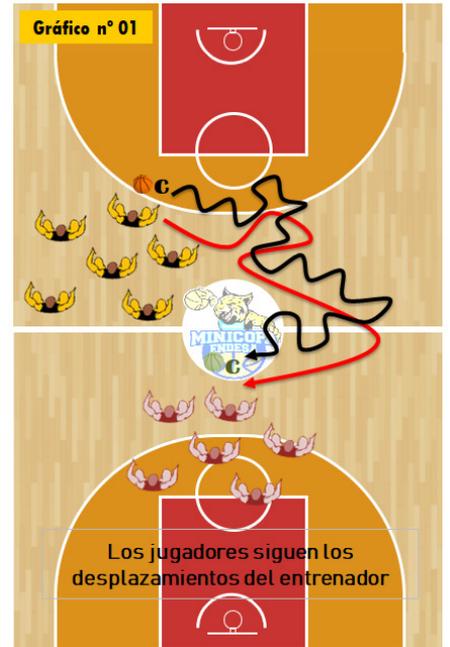
El entrenador se desplaza con bote y todos

los jugadores le siguen. La mano contraria al bote se sitúa en una posición baja, preparada para impedir o dificultar el cambio de dirección por delante del cuerpo y la otra mano está arriba para molestar el posible pase.

No correr hacia atrás. Los desplazamientos son laterales y sin saltos (ya que provocarían una reacción defensiva más lenta. Los desplazamientos defensivos son rápidos y con los pies separados (**Gráfico 01**).

EJERCICIO 1c1

Colocamos a los jugadores con balón y por parejas: uno ataca y otro defiende. Realizamos el mismo ejercicio

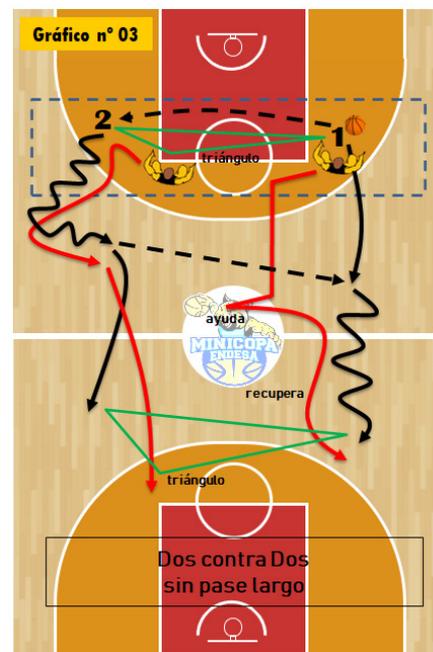
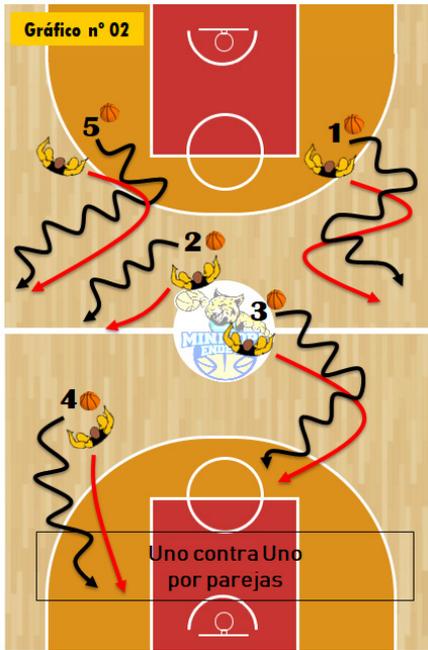


anterior pero más real. El jugador con balón (JCB) intenta ir a canasta y anotar. Si el atacante se escapa, el defensor corre al 100% (sprint) hasta ponerse delante y luego poco a poco recupera la posición. Si la defensa pierde momentáneamente el control del balón y retrocede, no descanso y voy a buscarlo para intentar robar el balón (cuando me lo

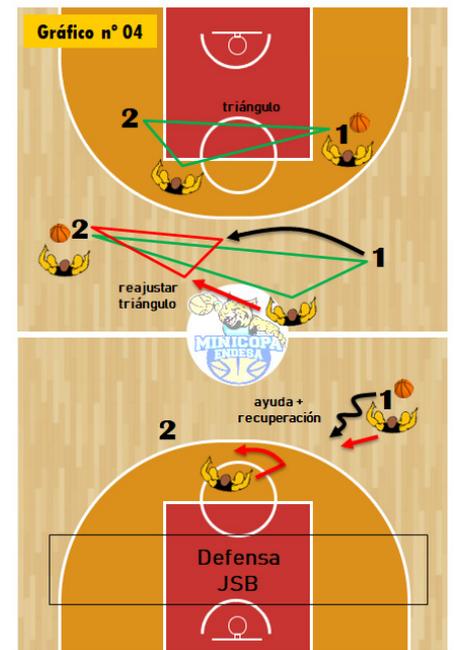
FORMACION



enseña o cuando lo pierde). Puedo atacar el balón con las manos siempre y cuando no desequilibre el cuerpo (Gráfico 02).



cambiando, haciéndose más pequeño. Si el JCB (jugador con balón) se escapa, el defensor del JSB (jugador sin balón) ayuda y recupera (Gráfico 04).



FORMACION

Intentamos que la defensa sea agresiva. Pensando en el ataque, la manera de mejorar es que su defensa sea también mejor.

Respecto al PASE, cuando los equipos abusan del bote, son más fáciles de defender. El balón está en el mismo sitio y se mueve más lento, por lo que la defensa tendrá la oportunidad de ocupar sus posiciones y estar preparada. Es importante pasar el balón para evitar esta situación.

Es lo mismo que jugar 1c1 agresivo, pero siempre que haya una ayuda, paso el balón.

El JSB trabaja para recibir el balón o aclarar el espacio. El ataque no espera a la defensa, la ataca. No buscamos hacer 2c1 en defensa. Rotaciones ataque/defensa.

Si el JCB pasa el balón en movimiento, el defensor del JSB (que está en triángulo) podrá robar o no, pero si el JCB agota el bote y se para, el defensor del JSB correrá a colocarse en línea de pase.

EJERCICIO 2c2 (a)

Jugamos 2c2 sin utilizar el pase largo. El jugador sin balón (JSB) puede adelantarse o atrasarse solo un poco con respecto a la línea del balón. Jugamos 1c1 normalmente, pero si el compañero tiene una mejor posición (su defensor ayuda demasiado), le paso el balón y éste ataca. El pasador le acompaña (Gráfico 03).

Defensa al JSB

Si el balón está bien defendido, el defensor del JSB se coloca en triángulo, siendo sus vértices el balón, el jugador al que defiende y él mismo. Si el JSB acorta la distancia al balón, el triángulo va

EJERCICIO 2c2 (b)

Jugamos 2c2 con los atacantes situados inicialmente en un lado

del campo con las siguientes normas para el ataque y la defensa:

- El JCB penetra si puede. Si no puede, pasa a su compañero.
- El JSB en la esquina puede subir a recibir o realizar una puerta atrás.
- Si el alero recibe, puede jugar 1c1 o devolver el balón arriba.
- El defensor del balón no orienta al JCB, ni le cierra el centro, etc. Se coloca delante, entre el balón y la canasta.
- El defensor del JSB se coloca en triángulo. Si éste sube a recibir, sube con él. Nunca pierde de vista ni a su par ni al balón (Gráfico 05).



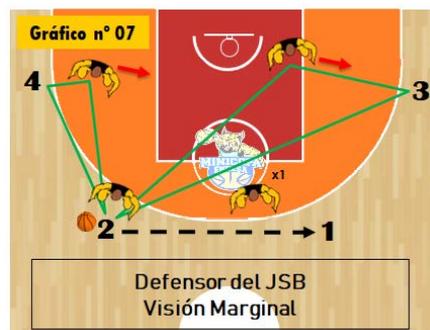
El defensor del JSB nunca le da la espalda al balón. Siempre está de cara. Antes se defendía en 3/4 por encima, lo que hacía más lentas las ayudas y recuperaciones, ya que el defensor tenía primero que girarse (Gráfico 06).



Si el atacante para de botar, el defensor del JSB presionará la línea de pase. Para el ataque es mejor pasar desde el bote. No pararse, coger el balón y pasarlo.

EJERCICIO 4c4

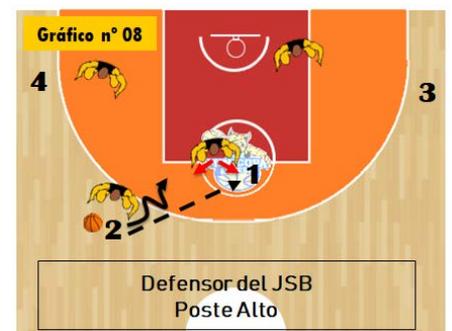
Disposición con dos bases y dos aleros (Gráfico 07).



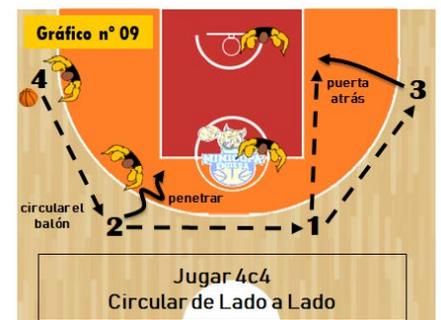
El defensor más alejado del balón también tiene que ver a la vez a su par y al balón. Es la *visión marginal* o *periférica*. Su triángulo le lleva a estar más alejado de su

par. Si el balón cambia de lado, corre para formar un triángulo más cercano y el defensor del alero del lado contrario, exagera su posición de ayuda. Si con el balón en 2, 1 se alejara mucho del aro, su defensor (x1) no le seguiría y priorizaría la defensa del balón.

En el caso de que el atacante estuviera colocado en una posición más cerrada, más cercana al aro (poste alto), su defensor podría colocarse a la vez en línea de pase y en ayuda (Gráfico 08).



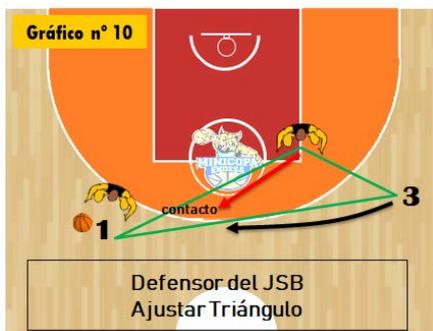
Trabajamos 4c4 pasando el balón. Se puede penetrar directamente, hacer puerta atrás (sobre todo los aleros) y circular bien el balón de lado a lado (Gráfico 09).



En defensa, proponemos presión al balón, defensa de la línea de pase, ayudas y recuperaciones.

Un inciso: si el JSB que está abierto (con su defensor en triángulo con el balón) se desplaza hacia el balón, el defensor de este JSB va adaptando su posición hasta llegar a tocarlo cuando éste está bastante cerca (Gráfico 10).





Intentamos circular dos veces el balón de esquina a esquina. Si no es posible porque la defensa está muy abierta y por tanto mal colocada para ayudar, penetramos directamente (atacar con bote en 1c1).

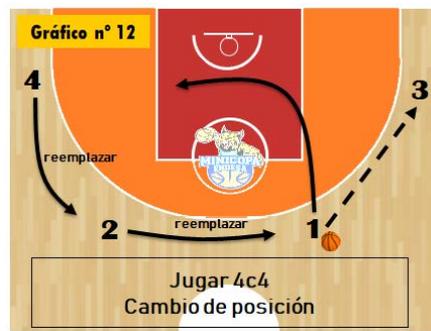
Para facilitar las recepciones cuando la defensa es agresiva, el receptor se mete un poco dentro para tener espacio y salir a recibir y encarar el aro de frente. El jugador de la esquina hace lo mismo mientras el balón está en el aire. El pasador con balón está amenazando la canasta, no mirando a quien va a pasar.

No es imprescindible fintar siempre, pero el objetivo es que el JSB dé una línea de pase inmediata (Gráfico 11).



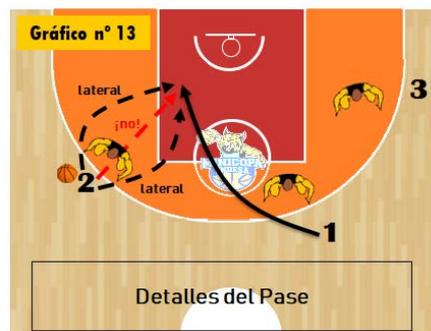
En las fintas, no debemos usar las manos para evitar faltas en ataque.

Son mejores los desplazamientos defensivos laterales. Si un atacante cambia su posición, se produce un reemplazo (Gráfico 12).



Estructuramos más el ejercicio. En lugar de fintas de recepción, hacemos puertas atrás para recibir si la defensa es agresiva.

Nos fijamos en los detalles de los pases: con el defensor bien colocado, será muy difícil que el JCB pueda pasar de pecho (el defensor está en medio). Debemos acostumbrarnos a pasar el balón por encima de la cabeza o lateralmente a una mano (Gráfico 13).



Los cortes de los atacantes pueden realizarse a la espalda del defensor, por delante del de-

fensor o en ángulo (primero gano ventaja y después busco el balón), como se puede representar en el (Gráfico 14).



MENSAJES para los jugadores, entrenadores y padres:

- Es más fácil decir las cosas que hacerlas.
- Hay que escuchar para poder aprender.
- Todos los jugadores tienen que jugar en todas las posiciones. Nos hace mejorar como jugadores y como personas.
- A todos nos gusta ganar, pero es más importante aprender.
- Los padres no deben inmiscuirse en la labor de los jugadores, entrenadores y árbitros.

(Apuntes desarrollados en base a la conferencia impartida por Aíto García Reneses para la AEEB durante la Minicopa Endesa 2022).

