

Propuesta práctica para la construcción de una defensa presionante por todo el campo



Gaizka Hernández Martínez

Entrenador Superior de Baloncesto y Entrenador del equipo de 2ª división femenina de Navarra Villoslada.

Los protagonistas de los cuadernos técnicos que vamos a desarrollar durante esta temporada serán entrenadores de los equipos navarros que compiten en categoría nacional. El contenido de los mismos transmi-

tirá al resto de los técnicos, cómo entrenan y desarrollan con sus equipos, la táctica y estrategia que utilizan en dicha categoría.

Introducción

A través de este artículo trataré de exponer algunas ideas y conceptos que creo pueden ser útiles a la hora de empezar a construir cualquier tipo de defensa individual a todo el campo. Dentro de la variedad de defensas a todo el campo que podemos encontrar (2-2-1, 1-3-1, 1-2-1-1, ...) me centraré exclusivamente en la defensa individual de ayudas en todo el campo, o lo que algunos entrenadores denominan defensa de saltar y cambiar o "Run & Jump". Intentaré en todo mo-

mento que el artículo sea eminentemente práctico a través de una serie de ejercicios con los que podáis ir construyendo una defensa a toda pista. Cada día creo más en que no importa el ejercicio que pongáis en práctica, en la actualidad tenéis cientos a vuestra disposición a un solo click, lo realmente importante es tener claro el objetivo que buscamos con este ejercicio y cómo queremos introducirlo en nuestro equipo.

Aspectos a considerar antes de poner en práctica este tipo de defensas:

- 1.-Es una propuesta defensiva arriesgada, físicamente exigente y en la que todos los jugadores deben creer, de lo contrario difícilmente lograremos llevarla a cabo.
- 2.-Se trata de un tipo de defensa propia para poner en práctica en categorías de formación, ya que genera mucha actividad en los jugadores, les ayuda a comprender e interiorizar conceptos defensivos importantes en cualquier defensa como puede ser el trabajo de ayudas defensivas, ya que provoca situaciones de cambios y rotaciones continuas.
- 3.-Fomenta la toma de decisiones del jugador en defensa, ya que como veremos más adelante, será el defensor quien decide en todo momento cuándo se "activa" la defensa.
- 4.-Poner en práctica este tipo de defensas requiere de paciencia, ya que es un trabajo que dará sus frutos a medio-largo plazo. Requiere de un trabajo continuado en el tiempo, y en los comienzos los errores e imprecisiones serán inevitables.
- 5.-¿Cuándo vamos a poner en práctica este tipo de defensa? Durante todo el partido, después de canasta anotada, tras tiro libre anotado, cuando vamos por detrás en el marcador, ... La respuesta a esta cuestión es muy personal

y cada entrenador tendrá que valorar cuándo y durante cuánto tiempo decide ponerla en práctica con su equipo.

Objetivos que buscamos con nuestra defensa:

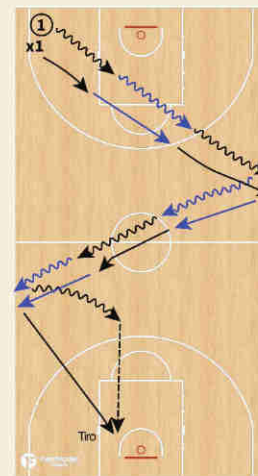
- 1.-Llevar la iniciativa en el ritmo de partido. Desde nuestra defensa provocar que el equipo contrario no esté cómodo. Acelerar o cambiar el ritmo de partido.
- 2.-Robar balones en el aire, intentaremos provocar malos pases del equipo contrario y robar balones mientras están en el aire.
- 3.-Retardar la subida del balón y quitar segundos de juego en cada posesión, para que no puedan jugar su sistema de juego con normalidad.

A través de los 10 ejercicios propuestos iremos introduciendo los conceptos sobre los que queremos trabajar y el equipo deberá ir haciendo suyos estos conceptos para que la defensa consiga los objetivos que busca.

Ejercicio 1: 2 BOTES RÁPIDOS - 2 BOTES LENTOS

Explicación: Ejercicio por parejas en el que el jugador atacante con balón ayuda en el trabajo de su compañero defensor. El atacante irá intercalando dos botes lentos con dos botes rápidos a lo largo del campo hasta completar dos diagonales.

Defensor x1 deberá defender siempre delante del balón con actividad



de manos, pero sin intentar robar el balón. Según el ritmo de bote deberá moverse realizando desplazamientos defensivos o corriendo (en ambos casos muy importante el permanecer flexionado y con un buen equilibrio para reaccionar mejor).

Botes lentos = Desplazamiento defensivo
Botes rápidos = Correr

Para incentivar el trabajo de la defensa tras defender las dos diagonales, el defensor x1 irá rápidamente hacia el aro contrario para finalizar en canasta recibiendo pase del jugador atacante 1 con balón.

Objetivos:

- Defensor delante del balón. Como referencia podemos darles que la cara del defensor debe estar delante del balón, y muy importante a una distancia del defensor que nos permita tocarle (distancia de un brazo)
- Defender intercalando desplazamientos defensivos y correr en sprint.

Detalles sobre los que incidir:

- Actividad de pies previo al primer bote

Propuesta práctica para la construcción de una defensa presionante por todo el campo

para reaccionar, de lo contrario, estamos muertos!

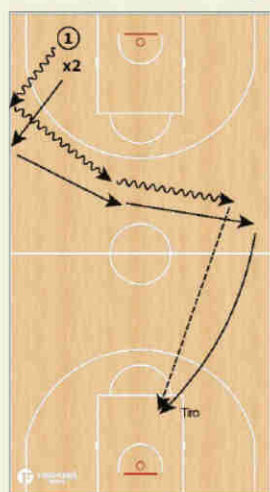
-Último desplazamiento defensivo de la diagonal largo para ganar espacio al atacante.

-Se debe estar muy cerca del atacante y no permitir que defiendan alejados del balón.

Ejercicio 2: AGUANTAR 5 SEGUNDOS DELANTE DEL BALÓN

Explicación: Jugamos 1x1 por toda la pista, el objetivo de la defensa es aguantar 5 segundos delante del balón, y no robar el balón. Si es capaz de aguantar 5 segundos, el defensor se convertirá rápidamente en atacante y recibirá un pase del jugador que lleva el balón para finalizar en el aro contrario.

A diferencia del ejercicio anterior, ahora el trabajo es real. Si el jugador con balón



logra superar la defensa, se obligará al defensor a no rendirse y seguir corriendo para intentar recuperar la posición defensiva, no pararse nunca. El trabajo sería excepcional si lograran mantener el balón en pista delantera (objetivo

muy avanzado) durante 5 segundos.

Objetivos:

-Defender delante del balón, que el balón no me supere.

Detalles sobre los que incidir:

-El defensor debe estar preparado para defender con pies activos e intentando negarle un lado de salida al atacante.

Ejercicio 3: 2x2 PRESIONANDO AL SACADOR

Explicación: Situación de 2x2, con presión sobre el jugador 1 sacador. Limitaremos las opciones del ataque, el balón sólo podrá avanzar en bote y, en caso de pasar el balón, sólo podremos hacerlo hacia atrás. Damos ventaja a los defensores para que vayan creyendo en el trabajo defensivo que realizamos. El objetivo del ataque es llevar el balón lo más rápido posible hasta la altura del cono (trabajo en 3/4 de pista). Intentaremos saltar al trap y rotar entre los dos

jugadores defensores. En caso que la defensa recupere el balón juega para anotar y defender una nueva situación.



Objetivos:

-Que reciba lo más cerca posible a la línea de fondo; preferiblemente orientado hacia la esquina del campo.

-Que el balón tenga mucha presión.

-Movernos con el balón a cada bote o pase.

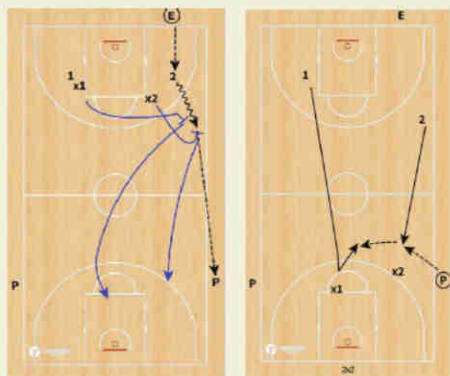
-El jugador que no defiende el balón debe mantener y respetar el concepto de estar en línea de balón.

Detalles sobre los que incidir:

-Concepto línea de balón, estar preparados para saltar al trap.

Ejercicio 4: 2x2 LÍNEA BALON

Explicación: Progresión del ejercicio anterior, situación de 2x2 con el apoyo de un jugador/entrenador sacando de fondo y dos pasadores en campo contrario a la altura de la prolongación de la línea de tiros libres. Los jugadores atacantes deberán dar al menos dos botes en pista delantera antes de poder dar el balón a alguno de los dos pasadores en pista trasera. Es obligatorio que al menos uno de los pasadores reciba el balón. Una vez que estamos en pista trasera, hay que jugar situación de 2x2.



Si la defensa recupera el balón en pista delantera, buscará anotar y defenderá nuevamente la misma situación. Ahora el ataque no tiene limitaciones, aunque en el comienzo podemos introducirlas para ayudar a la defensa.

Objetivos:

-Ser agresivos en pista delantera.

-Movernos con el balón. A cada bote o pase cambio mi posición defensiva.

Detalles sobre los que incidir:

-El balón es el que manda, respetaremos siempre el concepto línea balón.

-Si recupero el balón, siempre quiero anotar una canasta más.

Ejercicio 5: 1x2 TRAP + 2x1

Explicación: Por tríos, un jugador con balón atacando y otros dos defienden uno delante del otro. Buscamos tratar de provocar 2x1 en pista delantera. El atacante si se ve atrapado por los dos defensores, deberá lanzar el balón a campo contrario. Los defensores deben llegar hasta el balón y se convertirán en atacantes para atacar 2x1.



Objetivos:

-Provocar situaciones de 2x1.

-Cuando el atacante lanza el balón los dos defensores deben moverse con el balón y llegar hasta la altura del balón.

Detalles sobre los que incidir:

-Llegar equilibrados al trap, flexionados, tapando con los brazos línea de pase y llegando sin chocar contra el atacante.

-No pararse tras hacer el trap.

Ejercicio 6: ROMBO DE TRAPS

Explicación: Ejercicio analítico que podemos utilizar al comienzo de los entrenamientos como activación, donde intentamos trabajar cómo y cuándo llegar a realizar el trap. Los jugadores atacantes recibirán el balón, darán dos o tres botes en el sitio y pasarán el balón. En cuanto den el primer bote, el defensor de la fila de la derecha saltará al trap y lo aguantará hasta que el jugador atacante pase el balón. Realizaremos continuos traps en cuanto dé el primer bote. El jugador con balón decidirá hacia qué dirección da el pase para que el ejercicio no sea tan previsible.

Propuesta práctica para la construcción de una defensa presionante por todo el campo



Objetivos:

- Saltar hacia el balón cuando haya un pase, mejorar nuestra posición defensiva.
- Saltar al trap cuando haya un bote.

Detalles sobre los que incidir:

- Desplazamiento rápido y llegada tapando la posible

línea de pase.

- Hay que incidir en detalles de pies y manos al realizar el trap.

Ejercicio 7: 3x0 + 3 PERSEGUIDORES

Explicación: El primer trío debe anotar canasta en campo contrario en dos pases sin oposición y después estos tres primeros jugadores atacantes se convertirán en defensores en la vuelta. Los tres jugadores siguientes saldrán corriendo detrás de los primeros en el momento que el balón sobrepase la línea de medio campo, rebotarán, sacarán de fondo y se convertirán en atacantes. No se puede dar un pase directo desde el saque de fondo al otro campo, los tres atacantes estarán trabajando para recibir el balón en su pista trasera.

En un comienzo, limitamos opciones del ataque con ciertas normas, por ejemplo:

- El ataque no puede botar hasta sobrepasar media pista.



- Los tres jugadores atacantes tienen que tocar el balón antes de media pista.

- Dos botes máximos por trío antes de pasar media pista.

Después ya podemos ir igualando el ataque con la defensa cuando vemos que se van asimilando los conceptos de defensa, hasta llegar a una situación de juego lo más parecida posible a la real.

Como en los otros ejercicios, si el balón es recuperado por la defensa en pista

delantera, buscarán anotar canasta y defenderán una nueva situación.

Objetivos:

- Intentar robar el balón y anotar antes que el balón sobrepase mediocampo.
- Trabajo de cambios y rotaciones defensivas.

Detalles sobre los que incidir:

- Importancia de la comunicación al estar ya implicados tres jugadores defensivos.
- No pararse nunca.

Ejercicio 8: 3x3 -1 JUGADOR CAMPO CONTRARIO

Explicación: Dinámica parecida al ejercicio anterior, ahora con un jugador sacando de fondo y uno de los jugadores atacantes en campo ofensivo. Los defensores deberán realizar trabajo de cambios y rotaciones defensivas si fuera necesario, pero ahora las distancias a recorrer serán mayores. Es importante incidir en la posición del jugador que defiende más cercano a nuestro aro, en situación de triángulo defensivo (incentivar que se separen del atacante sin miedo, pero teniéndolo controlado).



Objetivos:

- Cambios y rotaciones, recuperar la línea balón e insistencia en conseguir la mejor posición defensiva posible (capaz de defender y ayudar)

Detalles sobre los que incidir:

- Posición defensiva, estar con un buen triángulo

defensivo.

- Ser ambiciosos e intentar ir a robar el balón.

Ejercicio 9: 4x4 TRAS CANASTA

Explicación: Incluimos un jugador más por equipo y nos aproximamos más a una situación real de juego.



Comenzamos el ejercicio con los equipos divididos en media pista a cada lado del campo. El primer jugador de uno de los equipos con balón meterá una entrada a canasta y su equipo será quien defiende. El otro cuarteto sacará de fondo y serán atacantes. Jugamos dos situaciones de 4x4 completas (ida+vuelta) y tras ello cambiaremos los equipos de lado para reiniciar el ejercicio desde media pista. Podemos competir por equipos sumando la anotación hasta conseguir cierto número de puntos.

Objetivos:

- Rotaciones y cambios defensivos.
- Decisiones de ir o no ir al trap en función de cómo de presionado esté el balón (trabajo de fintas de trap)

Detalles sobre los que incidir:

- Moverse a cada pase o bote del balón, para estar en la mejor posición defensiva posible, insistir en el triángulo defensivo.

Ejercicio 10: 5x5 TRAS TIRO LIBRE

Explicación: Proponemos una situación propicia para organizar nuestra defensa. Tras tiro libre anotado (seguirá tirando hasta meter un tiro), jugamos 5x5. Jugaremos 4 situaciones completas de 5x5 (ida+vuelta+ida+vuelta) y tras ello volveremos a reiniciar el ejercicio con un tiro libre, cambiando los equipos. Cuando alguno de los equipos recupere el balón (bien por robo o porque le hayan anotado canasta) siempre sacaremos o de fondo o de banda de campo defensivo para iniciar el ataque. De esta manera, damos un poco más tiempo a la defensa para prepararse y colocarse en su mejor posición defensiva. Hacer el ejercicio competitivo, llevando el marcador por equipos hasta lograr un determinado número de puntos.



Objetivos:

- Englobamos todos los conceptos trabajados en una situación real de partido.

Detalles sobre los que incidir:

- Respetar la línea balón.
- Estar preparado para poder saltar al trap o fintar que voy al trap.

Propuesta práctica para la construcción de una defensa presionante por todo el campo

CONCEPTOS CLAVES QUE INTRODUCIMOS EN LA CONSTRUCCIÓN DE ESTA DEFENSA Y CUESTIONES SOBRE LAS QUE DECIDIMOS COMO ENTRENADORES

1.-Defensa del jugador que pone el balón en juego. Como hemos visto en los ejercicios anteriores, hemos optado por ejercer presión sobre el jugador que saca de fondo para dificultar el primer pase. De igual forma, podríamos haber optado por no presionar y estar preparados para saltar al 2x1 con este jugador defendiendo situado más o menos a la altura de línea de tiros libres, o como tercera opción negando la recepción de balón de algún jugador atacante en concreto. Aquí será el entrenador el que deba decidir sobre este aspecto en función de las características de sus jugadores o sus preferencias personales a la hora de construir su defensa. Ninguna de las opciones es mejor que la otra, dependerá de lo que busquemos en los primeros segundos de nuestra defensa. Otra opción que debemos decidir es si queremos intentar robar el primer pase (somos agresivos desde antes del saque, negando línea de pase) o permitimos la recepción de balón y después comenzamos con nuestra presión.

2.-Cuándo y cómo saltar al 2x1 o trap. Este aspecto es el más importante a la hora de que el jugador asimile el objetivo de nuestra defensa. El entrenador podrá dar unas normas generales sobre cuándo hacerlo, pero la decisión deberá estar en manos del jugador para hacerlo o no en función de la lectura que haga de la situación del jugador que lleva el balón. El jugador que salta al trap será quien active nuestra defensa. Debemos dar al jugador capacidad de toma de decisiones defensivas.

Personalmente me gusta dar una serie de normas generales para saltar al trap para que los jugadores a partir de ellas decidan:

a.-Saltar al trap una vez que el jugador con balón haya comenzado a botar. Para ello, deberemos ejercer mucha presión sobre el jugador con balón.

b.-Intentar saltar al trap sobre la línea de pase, obligando a dar pases bombeados y de mayor recorrido, preferiblemente hacia atrás. Intentaremos sorprender al jugador con balón llegando por su espalda y sin que nos vea.

c.-Intentar llevar el balón hacia zonas propicias para hacer un 2x1 (zonas cercanas a línea de fondo, línea de medio campo, o hacia las líneas de banda)

d.-No ir a robar el balón en los traps, llegar equilibrado y con actividad de brazos para provocar un error en el pase del jugador del equipo contrario, no para quitarle el balón de las manos.

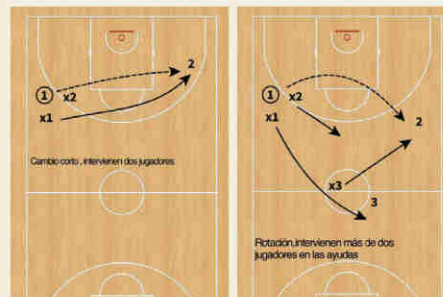
e.-Siempre que el jugador con balón haga un cambio de mano en reverso o cambio por la espalda y haya buena presión defensiva puede ser un buen momento para activar nuestra defensa.

f.-Mejor realizar los traps hacia la banda y por la espalda del atacante, que hacia el centro y de cara (ya que el espacio a defender será menor)

3.-Todos los jugadores defienden a todos los jugadores, conocemos a quién defendemos al comienzo de la defensa pero no con quién terminaremos. Debemos defender el balón agresivos como norma básica, independientemente de quién sea el atacante.

4.-Debemos crear un clima de inquietud constante en el equipo contrario, tan importantes serán los trap que realizamos como las fintas de trap que proponemos, es decir, no siempre hay que saltar al 2x1 para en ocasiones fintar que vamos a ir al 2x1 para finalmente no hacerlo, de esta manera la defensa será más impredecible. Si siempre vamos a saltar, puede pasarnos que el equipo contrario acabe acoplándose a nuestra defensa y ésta deje de ser efectiva.

5.-Estar preparados para cambiar (llamamos cambio corto cuando se ven implicados dos jugadores en la rotación defensiva) o para rotar (cuando se ven implicados tres o más jugadores en la rotación de ayudas defensivas). Nos movemos cuando el balón viaja por el aire y es imprescindible estar siempre en buena posición defensiva para poder llegar a cambiar o rotar.



6.-Si el balón me supera, bien sea en bote o por medio de un pase, el jugador debe volver lo más rápidamente posible hasta la línea de balón para volver a defender. Nunca estará por encima de la línea de balón. Si es posible tendremos siempre a nuestros 5 jugadores entre la

línea de balón y la canasta que defendemos.

7.-Seguir bajo el principio defensivo de "ayudar a quien me ayuda", de forma que sea el jugador defensivo que recibe la ayuda de su compañero para realizar el trap sobre el jugador con balón quien cambie y coja al siguiente jugador que recibe el pase. No obligar a los defensores a realizar dos traps de manera consecutiva.

8.-Establecer un lenguaje común defensivo para este tipo concreto de defensa. Si siempre es importante hablar en defensa en este tipo de defensas resulta imprescindible.

Palabras claves como BALÓN-ESTOY-AYUDO-ÚLTIMO-CAMBIO... deben tener un significado claro y conciso en la cabeza de nuestros jugadores y facilitar-nos el trabajo defensivo común.

9.-Nuestro último jugador (el más cercano a nuestro aro) es la excepción y será el único jugador que en principio no salte en las rotaciones o cambios defensivos. Su función será ocupar espacio y dar tiempo al resto de sus compañeros para recuperar su posición defensiva. Es el jugador que más tiempo estará de cara viendo lo que sucede en pista y deberá dar ordenes a sus compañeros en caso de desajustes defensivos o situaciones inesperadas.

10.- Debemos entender que, a diferencia de otras defensas, aquí no esperamos a que el ataque supere a la defensa para ayudar, sino que iremos a saltar al 2x1 en el momento de mejor defensa y mayor presión sobre el balón.

11.-En caso de duda, error o despiste el jugador nunca se para, se trata de una defensa arriesgada y por ello debemos exigir un nivel de actividad continua para que esta defensa dé sus frutos. Haremos desplazamientos a máxima velocidad, habrá más sprints que desplazamientos defensivos (únicamente sobre el hombre con balón). Los jugadores deberán cambiar su posición defensiva a cada pase o bote del balón, y estar en su "mejor posición defensiva" que no es más que aquella que les permita llegar a cambiar o rotar y defender a su jugador. Debemos insistir mucho en que se separen del jugador. Los jugadores deben tener muy clara su posición con respecto al balón y el jugador que defienden, no tener miedo a separarse de él, sobre todo cuando el balón está alejado del aro. Es mejor un exceso de riesgo que un exceso de duda.