



Jago Castro

Socio AEEB. Debuta como entrenador dirigiendo benjamines en la provincia de Lugo, en los colegios Fray Luis de Granada (11-12) y Nuestra Señora de la Asunción (12-13). Desde 2013 ha entrenado en el CB Sarria, donde ha trabajado con alevines, cadetes, juniors y seniors. La temporada pasada entrenó la Selección Lucense Alevín Masculina y colaboró con la Federación Gallega de Baloncesto en sus programas de seguimiento.

EL 1C1. PRINCIPIOS TÉCNICO-TÁCTICOS OFENSIVOS Y DEFENSIVOS (I)

Cuando hablamos del fin último que tiene un equipo o un jugador de baloncesto cuando está atacando nadie duda en qué responder. Anotar canastas. Del mismo modo, tampoco hay lugar a dudas si preguntamos cuál es el fin último de la defensa de un jugador o de la defensa colectiva de un equipo de baloncesto. Que no me anoten canastas.

A partir de estas sencillas premisas podemos establecer, de manera analítica, una serie de reflexiones y de principios que nos pueden ayudar a mejorar nuestro trabajo y nuestro "status" técnico-táctico a favor de los jugadores.

Pero, ¿cómo sabemos si nuestro ataque

es un buen ataque o si realizamos un buen tiro? Son preguntas que nos abrirían un eterno debate ya que esta situación es bastante relativa en función de la filosofía de cada entrenador, y sobre todo, de los jugadores de los que disponemos.

Hace años nadie dudaba de que la mejor manera de atacar era realizar aquellas ofensivas en las que siempre pudieses conseguir dos puntos. Para ello, necesitas buscar que los jugadores tiren desde los lugares del campo en los que mayor porcentaje tengan, y sobre todo, intentar llevar el balón cerca del aro para aumentar el porcentaje de acierto en los tiros realizados.

De esta manera, poder ir a la línea de tiros libres en cada ataque sería la mejor solución posible para nosotros, ya que conseguiríamos dos tiros de alto porcentaje totalmente liberados y con tiempo para realizarlos. De ahí la importancia de intentar ser agresivos para poder sacar faltas y llevar al equipo contrario al bonus lo antes posible.

Hoy en día esta filosofía queda en entredicho viendo a equipos como Golden State Warriors, cuyos tiros de mayor porcentaje son aquellos que suman de tres en tres. Y me parece muy adecuado por parte del cuerpo técnico, además de ser una filosofía ambiciosa y valiente, el poder establecer el ataque en función de dichas premisas, buscando tiros liberados de jugadores que tiene unos porcentajes tremendamente altos y un rango de tiro amplísimo, lo que les facilita abrir el campo y dificultar más el trabajo a los equipos que se enfrenten a ellos.

No obstante, la realidad es que no todos los equipos tienen tiradores de este calibre y mucho menos





en formación, cosa que nos permite trabajar para poder obtener el mayor número de tiros de alto porcentaje a través de la ejecución del 1c1 ofensivo. La mayoría de las canastas anotadas en un partido son producto de haber jugado un 1c1.

En el baloncesto de alto nivel, rara vez los sistemas de juego planificados por los equipos acaban en canastas sencillas debido al nivel de scouting, defensivo, físico e intelectual de los jugadores, por lo que la mayoría de las veces los ataques terminan con un 1c1, ya sea de un jugador exterior o interior o con un bloqueo directo, que puede desembocar en un 1c1 de diferentes maneras, de las que hablaremos más adelante.

En nuestro baloncesto de hoy en día hablar de 1c1 supone abrir un abanico de posibilidades enormes condicionadas por muchos factores que pueden determinar lo en cualquier situación de jue-

go. Para mí es la base de todo el baloncesto, tanto ofensivo como defensivo, y a través del dominio de sus componentes el jugador se sentirá más cómodo en la pista y será consciente de que podrá hacer muchas más cosas con el balón en sus manos.

Creo que a veces hablamos de la táctica individual y de la toma de decisiones con balón como algo que casi sistemáticamente tiene que estar incluido en nuestro currículum baloncestístico como entrenadores, pero en muchas ocasiones cometemos errores de planificación al no tener adecuados los contenidos de cada etapa y querer empezar la casa por el tejado, sin que los jugadores tengan las suficientes herramientas técnicas para dar respuestas motrices a los condicionantes que el juego puede plantear.

Cuando estas situaciones se nos presentan, en cierto modo estamos limitando la capacidad intelectual del jugador, ya que no

dispone de un abanico técnico demasiado variado para poder ofrecer respuestas diferentes, dependiendo de la situación del juego, de las características del defensor, etc., y no es capaz de llevar una solución mental a la práctica motriz.

Como mencionábamos antes, un porcentaje muy amplio de los puntos anotados viene del juego táctico más complejo que hay, a mi modo de ver, que no es otro que el 1c1. Pero dicha situación puede darse de maneras muy diferentes.

Hoy en día vemos que el bloqueo directo es un elemento de generación de juego importantísimo que produce muchos puntos para un equipo que pueda jugarlo con calidad. Pero no solamente esos puntos salen del jugador que coge el bloqueo o del bloqueador, sino que a partir de dicho bloqueo, si un jugador es capaz de leer la defensa y de doblar balones, pueden existir 1c1 contra las recuperaciones defensivas, 1c1 tras recepción de balón, tiros liberados, etc.

Otra posibilidad para anotar puntos es en el contraataque, cosa que creo fundamental para trabajar. Jugar un 1c1 en carrera otorga mucha iniciativa al ataque, variando los tiempos y jugando con pausas buscando la relajación de la defensa, puede ser un buen método para sacar ventajas y castigar a una defensa que viene en transición y que todavía no ha organizado las ayudas ni los emparejamientos adecuados.

Otra buena situación para poder anotar es jugar un 1c1 interior de espaldas al aro. El juego en el

poste bajo es algo que creo que estamos perdiendo en nuestro baloncesto y que considero que puede ser muy útil para todos los jugadores, no solamente para los jugadores grandes. Enriquecer la formación de los chavales dándoles armas a todos para poder jugar de espaldas al aro puede ser una opción muy valiosa en cualquier momento del juego. Además, jugar de espaldas nos puede aportar tiros de alto porcentaje o poder sacar faltas, ya que al estar cerca de la canasta el jugador cada vez es más peligroso para la defensa.

Pero para poder jugar un 1c1 de calidad debemos ser conscientes de que tenemos muchos factores y componentes técnico-tácticos a dominar y tenemos que hacerlo de la mejor manera posible. Para mí hay dos componentes fundamentales que ayudan al 1c1 a ser efectivo y van ligados a su metodología de enseñanza, como son el pase y la ocupación de espacios a través del juego sin balón.

Creo que lo realmente importante del 1c1 es ser conscientes de que realmente no es un 1c1. Siempre que se respeten los espacios es un 5c1 si todos los jugadores me dan líneas de pase. Ese trabajo de juego sin balón de los otros 4 jugadores es fundamental. Siempre que hay un 1c1 con balón, tiene que haber 1c1 sin balón para poder ofrecer buenas líneas de pase.

A veces es una buena opción el quedarse quietos en el sitio esperando a ver qué decisión toma el JCB. Por ejemplo, tras haber medido un balón interior, una opción para jugar sin balón es no jugar sin balón y quedarse quietos. Siempre en función de lo que el jugador lea.

A partir de esta situación, creo que es fundamental trabajar los pases. En mi opinión, cuanto más podamos ampliar el abanico técnico de pases, más calidad tendrán nuestros jugadores, más situaciones de juego dominarán y

más confianza tendrán, tanto en su bote, como en su pase, como en ellos mismos para poder jugar un 1c1 en condiciones, sabiendo que tiene todo tipo de herramientas técnicas para dar buenas soluciones a todo lo que suceda en el campo.

Hoy en día necesitamos trabajar muchísimo el pase tras bote. Creo que es una manera de pasar más rápida, haciéndolo desde fuera del cuerpo, creando así una línea de pase alejada del defensor. Además, pasar desde el bote nos permite dominar cualquier situación en la que iniciamos un 1c1 y hemos tenido que generar juego para nuestros compañeros.

A partir de aquí tenemos que trabajar todo tipo de pases tras bote; por encima de la cabeza, picado, muy fuera del cuerpo, de bolos, de béisbol, en penetración con la mano exterior, con la mano interior, a dos manos, tras pivotar mirando al lado contrario, etc. Siempre trabajando con ambas manos.

El baloncesto es un deporte de ventajas, y tenemos que saber explotárselas siempre que podamos. Hay que enseñar a los jugadores a reconocer dónde tienen ventaja y animarles a tomar la decisión de variar el rumbo del ataque y focalizarlo en atacar al grande en velocidad desde fuera, en llevar a un defensor más pequeño y débil cerca del aro, etc. Gestionar los miss-match adecuadamente es un componente táctico fundamental que produce grandes ventajas en cualquier categoría.

A partir de todas estas premisas podemos establecer una serie de principios y componentes téc-



nico-tácticos y decisionales que engloban el 1c1 ofensivo, a mi juicio, el elemento más táctico del baloncesto moderno.

1c1 OFENSIVO

Componentes técnico-tácticos del 1c1 (toma de decisiones):

- Teoría de las 3 puertas. Puedo hacer 3 cosas con el balón si no he botado todavía; pasar, botar y tirar. El defensor tiene dos puertas laterales y una puerta por encima de su cabeza y solamente puede taparme dos de ellas. Si juego con fintas de salida y de tiro antes de empezar a jugar el 1c1 podré leer y tomar la decisión que me permita sacar más ventaja.
- Castigar el pie adelantado, el hombro adelantado o la puerta abierta.
- Buscar tres cosas en el defensor: que cambie su flexión corporal, que cambie la posición de sus pies y que cambie la distancia respecto al JCB.
- Atacar la cintura del defensor. Flexionados, la cabeza atacando su cintura con botes y pasos amplios. El jugador tiene que ver al defensor como un obstáculo en un camino recto balón-aro y tiene que trabajar para dejarlo detrás de él cuanto antes. Para eso, hay que ser verticales y jugar cerca del defensor para rebasarlo.



- Leer los hombros del defensor; si tiene los dos hombros por delante de mí, tiro diagonal con cambio de dirección. Si tiene un hombro por delante de mí, ataco agresivo y dividimos el 1c1 en dos tiempos; en el primer tiempo ataco agresivo flexionado y antes de finalizar vuelvo a realizar una lectura de la posición de mi defensor para variar la finalización, fintar, etc.

realizar posteriormente en una canasta o una ayuda generada para poner en problemas a la defensa (**Gráfico 01**).

Cuando el defensor del JCB solamente tiene un hombro por delante del mismo, lo que proponemos es atacar el aro con agresividad. A partir de este momento el atacante ya tiene una ventaja que tendrá que explotar para poner en aprietos a la defensa.

En esta situación podemos ver como el defensor del JCB tiene el pecho delante del balón y los dos hombros por delante de éste. En este caso, lo que os propongo es jugar con una diagonal y un cambio de ritmo para poder obtener una ventaja que podamos mate-

Más tarde, el JCB deberá hacer otra lectura de la defensa para poder finalizar de la mejor manera posible o para doblar el balón y conseguir un tiro liberado castigando las ayudas. Creo que es muy recomendable trabajar con el jugador las fintas previas a la finalización (**Gráfico 02**).

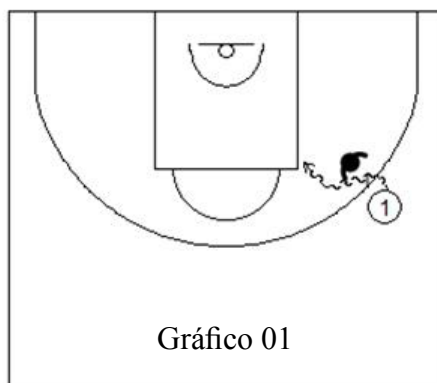


Gráfico 01



Gráfico 02

1c1 CON FINTAS (sin bote iniciado)

1. Finta de salida directa.
 - Leer la reacción del defensor: castigar.
 - Conexión visual y gestual del JCB al aro. Fundamental. El jugador de baloncesto tiene que saber mentir, tienen que ser actores y mantener una conexión con los ojos y el aro para ser una amenaza constante.
 - Triple amenaza.
2. Finta de tiro:
 - Buena finta, no finta subiendo y bajando balón, subo el balón flexionándome y conectando visualmente con el aro y a partir de ahí lectura y toma de decisión.
 - Sobre las puntas de los pies para tener más equilibrio.
 - Metodológicamente sería el último paso para la enseñanza, combinando la

máxima velocidad de ejecución y haciéndolo sobre las puntas de los pies.

3. Finta de pase: Ojos no miran al objetivo. Visión periférica, percepción espacio-temporal.
4. Finta de salida cruzada.

1c1 CON BOTE

- Disociación del bote y del cuerpo.
- Botes fuera del cuerpo: amplios, trabajando las 5 zonas de control del balón.
- Desbloqueo de la muñeca. La muñeca del jugador tiene que saber jugar con las zonas de control del balón y cambiar de una a otra para poder manejarlo mucho mejor. Botes hacia un lado y hacia adelante, botes hacia atrás con cambio de dirección, etc. Cuanto mejor sea el tacto de las



manos con el balón, más riqueza técnica dominarán los jugadores.

- Conexión visual y gestual del JCB al aro.
- Gestos técnicos de inicio de 1c1 desde el bote. Tienen que tener como objetivo las tres cosas que buscábamos en el defensor: que cambie su flexión corporal, que cambie la posición de sus pies y que cambie la distancia respecto al JCB.
- Lectura táctica (el 1c1 para mí es el componente más táctico del baloncesto, siempre hablando de táctica individual): diagonales y cambios de dirección.
- Finta de salida en bote.
- Finta de tiro en bote.
- Finta de pase en bote.





1c1 TRAS RECEPCION

- Recibir el balón en un tiempo para aprovechar la energía de la caída y atacar explosivo, lo que me convierte en un jugador más impredecible.
- Recibir el balón en dos tiempos: parada en dos tiempos o parada mixta para atacar explosivo.
- Atacar el balón en la recepción:

En esta situación proponemos al jugador que va a recibir el balón que trabaje previamente a la recepción para poder sacar una pequeña ventaja con su defensor. Si el jugador tiene ventaja física creo que anticiparse al defensor es una buena opción para poder recibir encarando el aro en movimiento. Estas situaciones hay que trabajarlas desde la táctica individual, involucrando a los jugadores a leer estas situaciones y tomar sus propias decisiones (**Gráfico 03**).

- Lectura de la defensa.
- Flexionado + cambio de ritmo.



Gráfico 03

- Dedos preparados para amoldar el balón y orientarlo hacia el aro para atacar.
- Corto por delante con salida abierta si soy más rápido.
- Corto por delante y gano posición cerca del aro.
- Abrir espacio en la recepción para atacar el contrapíe (el espacio más difícil de defender es el que se acaba de crear):

En esta situación, el receptor abre un espacio hacia atrás, haciendo el campo más grande y creando un espacio nuevo, que

será más difícil de defender. Como el defensor recorre más distancia para llegar a defender el balón, el atacante tiene más tiempo para leer la defensa y poder tomar una decisión para atacar (**Gráfico 04**).

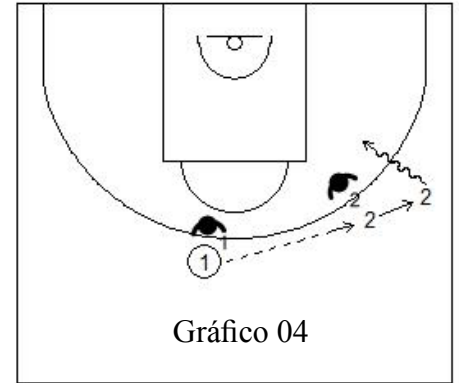


Gráfico 04

- Pasos hacia atrás mirando el balón con las manos preparadas
- Bote por debajo de las rodillas para atacar el contrapíe
- Puerta atrás si leo que el defensor me defiende la línea de pase.
- Corto por delante del defensor si tengo ventaja física y lo leo.
- Corto por delante con salida cruzada.
- Finta de salida abierta con balón saliendo cruzado. El pie realiza salida abierta pero la muñeca envía el balón cruzado con un golpe seco, balón por debajo de las rodillas.
- Variar el ritmo, jugar con pausas.
- Leer defensa para tirar tras bote y castigar.
- Salida directa o cruzada

con segundo bote rápido en diagonal para cambiar la dirección.

- Recepción con un apoyo.
- Recepción con una mano.

1c1 ATACANDO LA RECUPERACIÓN DEFENSIVA

- Ataco el balón con las manos preparadas para ponerlo lo antes posible en el suelo.
- Juego con las paradas: en un tiempo y aprovecho la inercia de la caída para atacar con agresividad o en dos tiempos; me gusta la parada mixta apoyando un pie y saltando para caer con los dos después, creo que otorga tiempo al jugador para poder leer la defensa y posibilita dos momentos para atacar, lo cual es una ventaja.
- Atacar el contrapié en el sentido contrario a la llegada del defensor para sacar ventaja.
- Botes agresivos, el primero por debajo de las rodillas y amplio.
- Lectura de la defensa para parar y tirar, tras recepción o tras bote.
- Atacar el camino recto al aro. Castigar los errores defensivos.

1c1 EN CARRERA

- Cambios de ritmo diferentes para sacar ventajas; “rápido-lento-rápido”.
- Pataleo en el suelo para frenarme con bote alto, conexión visual y gestual con el aro y atacar flexionado al aro con un cambio de ritmo y de dirección, en función de la lectura.
- Lectura del pie y hombro adelantado del defensor en carrera.
- Pataleo en el suelo para frenarme con bote alto, conexión visual y gestual con el aro y finta de tiro en bote, para atacar flexionado según la reacción de la defensa.
- Lectura de la defensa para detectar posibles superioridades y pasar al jugador que se mueve sin balón.
- Recepción del pase en carrera: atacar el contrapié del defensor en recuperación.

1c1 INTERIOR

En cuanto al 1c1 interior, pido a mis jugadores que de inicio intenten ganar la posición en el “taco” o incluso por encima del mismo, para poder tener espacio suficiente a la hora de jugar hacia el centro y hacia línea de fondo. Al recibir un balón interior, les propongo que lleven el balón “al bolsillo” para llevarlo lejos del defensor y miren por encima del hombro y/o que encaren el aro y amenacen, para ver todo lo que pasa en la pista sin balón y si no se saca ventaja, jugar 1c1 una vez que haya terminado el juego sin balón, leyendo la posición del defensor. Si vamos a jugar de espaldas, se puede jugar 1c1 cuando tenga los dos pies dentro de la zona para atraer más las ayudas y conseguir tiros de mayor porcentaje.

Trabajamos previamente desde la técnica individual la recepción interior, desde el receptor como el pasador, ganando la posición y leyendo las defensas desde el jugador interior hasta el jugador exterior encargado de dar el pase, proponiendo diferentes tipos de pases al poste bajo y trabajándolos en los entrenamientos.





Jago Castro

Socio AEEB. Debuta como entrenador dirigiendo benjamines en la provincia de Lugo, en los colegios Fray Luis de Granada (11-12) y Nuestra Señora de la Asunción (12-13). Desde 2013 ha entrenado en el CB Sarria, donde ha trabajado con alevines, cadetes, juniors y seniors. La temporada pasada entrenó la Selección Lucense Alevín Masculina y colaboró con la Federación Gallega de Baloncesto en sus programas de seguimiento.

EL 1C1. PRINCIPIOS TÉCNICO-TÁCTICOS OFENSIVOS Y DEFENSIVOS (II)

Continuamos el desarrollo de los principios técnico - tácticos centrándonos en los aspectos defensivos del 1c1.

1c1 DEFENSIVO

Actualmente, el juego se ha vuelto mucho más físico de lo que era antes y la defensa ha cobrado una importancia capital a la hora de jugar a baloncesto. Creo que no hay una cosa que prime sobre la otra, es decir, pienso que no es más importante la defensa que el ataque y viceversa, pero sí que creo en realizar trabajo de concienciación en los jugadores, haciendo hincapié en la defensa, volviéndoles

conscientes de que hay que trabajar en defensa para poder atacar y recuperar el balón.

Hoy por hoy, un jugador que no es capaz de defender el 1c1 y de cumplir con su responsabilidad individual va a tener muchas desventajas para poder jugar a baloncesto y los equipos rivales van a intentar castigarle siempre que puedan.

Para realizar una buena defensa colectiva, debemos dar calidad a la defensa del 1c1 primeramente. Tiene que ser la base de la construcción defensiva de un equipo. Para ello, fijamos una serie de normas que nos ayudarán a cambiar la mentalidad de los jugadores

para que se esfuercen al máximo en defensa, por ellos y por sus compañeros.

Principios defensivos:

- Actividad defensiva: Es el aspecto más importante a la hora de defender. Necesitamos convencer a los jugadores de que es fundamental no pararse nunca y no descansar mientras están en la pista. La actividad defensiva nos permitirá estar más concentrados para poder reaccionar lo antes posible a las exigencias a las que nos llevará el ataque contrario, para beneficiar a nuestro equipo.

La actividad defensiva no solamente ha de llevarse a cabo a través de la actividad de pies del jugador, tanto si defiende al JCB o no, ya que además pediremos a los jugadores que sus manos estén listas para "atacar" en todo momento y sus ojos estén preparados para reaccio-



nar y ver todo lo que está pasando en la pista en todo momento. Atacar defendiendo, con actividad.

- **Generosidad y confianza:** son aspectos que creo que están muy relacionados con la actividad defensiva y son los que hacen que ésta funcione; son el aceite que le da vida a nuestro motor defensivo. Se trata de crear un clima de generosidad y de confianza en nuestros jugadores para que ellos sean capaces de esforzarse al máximo por un compañero cuando se vea en problemas. Saber que si yo hago un esfuerzo, todos mis compañeros lo harán por mí.
- **Comunicación:** sin comunicación cualquier esfuerzo defensivo será en vano. Tiene que haber comunicación defensiva en todo momento, para dar más estructura y organización a la defensa y para que ésta no sufra desajustes. Aunque cometamos errores defensivos, con actividad, generosidad y comunicación, estos errores pueden arreglarse.
- **Responsabilidad individual:** a pesar de que tenemos que convencer y proponer a nuestros jugadores que es necesario comunicarse y tener actividad para ayudar en cualquier momento a un compañero, es muy importante que sean conscientes de que primero han de responder a la responsabilidad individual que tiene cada uno, en función de lo que el equipo necesite de él en cada momento.
- **Esfuerzo:** esta capacidad es algo que tenemos que exigir diariamente a nuestros jugadores. No dejar nunca de



defender hasta tener el balón en nuestras manos, tirarse al suelo a por los balones, etc.

En base a estos principios defensivos, estableceremos nuestra defensa del 1c1. Estos principios están presentes y tienen que cumplirse en cualquier situación defensiva.

Diferenciamos situaciones diferentes de 1c1 desde posiciones exteriores, en base al momento inicial del mismo. Es interesante que todos los jugadores sean capaces de defender fuera y dentro, ya que en el baloncesto de hoy en día se juega bastante de fuera hacia dentro, tratando de abrir el campo, además de que los físicos de los jugadores les permiten poder elegir el jugar cerca del aro en posiciones interiores o exteriores, lo que hace que sean mucho más difíciles de defender. Por esta razón, muchos jugadores interiores han de defender estas acciones

igual que los jugadores exteriores y viceversa, ya que a lo mejor un jugador exterior es capaz de sacar ventajas al poste bajo. Estas son las normas que tenemos para cada una de ellas.

1c1 SIN BOTE INICIADO

Cuando el JCB todavía no ha iniciado el dribling pedimos a nuestros jugadores que defiendan con el pecho delante del balón (el jugador tiene que ser un “muro” y no pueden rebasarle; responsabilidad individual) usando mucha actividad de pies y de brazos y que lean los hombros y los ojos del JCB. En función de la situación de los hombros y los ojos del JCB podremos anticipar si su intención es atacarnos o por el contrario, realizar un pase. Si el JCB protege el balón llevándolo a un lado o por detrás de la cabeza, presionamos, ya que de esta manera forzamos al jugador a tener

que pensar de una manera más apurada mientras nosotros somos agresivos y defendemos atacando el balón, porque no tiene previsto atacar el aro.

Incluso podemos realizar una finta hacia el lado adonde sus hombros apuntan, para poder tapar el pase con los brazos, usando las manos. Si el JCB pone el balón en dirección al aro, retrocedemos para defender con un brazo de distancia, sin perder agresividad ni actividad.

1c1 CON BOTE INICIADO

Lo más importante en esta situación es que el jugador sea consciente de que tiene una **responsabilidad individual** y trabaje y se esfuerce para cumplirla. El defensor tiene que tener actividad de pies (nunca tener los dos pies apoyados por completo en el suelo) y de manos, con su pecho delante del balón y trabajar para que el JCB no lo rebase en ningún momento. No pedimos que el defensor esté siempre pegado al JCB, ya que éste lo rebasaría más fácil y nuestros jugadores se cargarían de faltas rápidamente. Por eso pedimos que se coloquen aproximadamente a un brazo de distancia, es decir, más o menos a la distancia adecuada para poder reaccionar si el JCB inicia un 1c1 en penetración, para poder atacar el balón y para poder puntear un tiro.

Una vez que el jugador está defendiendo el 1c1 cumpliendo su responsabilidad individual, vamos a fijarnos en el **uso de las manos**.

Estas características que puede adquirir nuestros jugadores nos permitirán defender atacando el balón y leyendo la cadencia de bote del JCB, es decir, la frecuen-

cia y el ritmo con el que bota, ya que hay un momento en el que el balón no está en contacto con el jugador que lo bota, y ahí podremos atacarlo.

En base a esto, diferenciamos tres posibilidades defensivas para atacar el balón a un jugador que está botando. La primera posibilidad es una posibilidad “de riesgo” (Alonso, S.), en la que el defensor ataca con la mano diagonal al balón, cruzándose y yendo a robar, poniendo totalmente el cuerpo hacia el balón y dejando un camino recto al aro, lo cual es peligroso.

La segunda posibilidad es de “no riesgo” (Alonso, S.), en la que el defensor ataca de abajo a arriba con la mano más cercana al balón y retrocede para seguir defendiendo su 1c1 con actividad a la distancia correspondiente.

La tercera posibilidad que podemos proponer a nuestros juga-

dores si leen al JCB, es que realicen dos defensas de “no riesgo” consecutivas y vuelvan a su posición inicial.

Cuando atacamos el balón con la mano más cercana al mismo, una reacción natural del JCB, si es un buen manejador, es realizar un cambio de mano. Lo que podemos proponer a los jugadores es que una vez que han atacado la primera vez, ataquen de nuevo el cambio de mano, con su mano más cercana al balón, para después retroceder un paso y seguir defendiendo con las normas de 1c1.

1c1 EN CARRERA

Cuando el JCB viene a jugar un 1c1 en carrera, lleva una ventaja añadida que es la de estar en movimiento, ya que puede variar el ritmo con más facilidad, aprovechando la inercia que trae desde atrás. Creo que lo más efectivo para defender un 1c1 en carre-





1c1 EN RECUPERACIÓN

La defensa del “close out” está cobrando cada vez más importancia y son más los equipos que sacan ventaja para penetrar o generar juego tras invertir rápido el balón y atacar esa recuperación defensiva.

En el momento en el que el equipo atacante invierta rápido al balón, ya sea en uno o en varios pases, tendremos que reaccionar a cada pase que realice ese equipo. A cada pase realizado, dar un salto hacia el balón. Es importante que rotemos y nos desplazemos cuando el balón va por el aire, así en el momento en el que llegamos a defender ya estaremos posicionados para hacerlo.

Pedimos al defensor que va en recuperación que llegue a defender esprintando al principio y llegando con pasos cortos al final, flexionado y con actividad de brazos, una mano tapa el bote y otra mano el tiro o el pase, en función de la posición de los ojos y los hombros del JCB, y a partir de ahí defender con las normas de 1c1 de distancia, ser un muro, etc.

No llegar vendido a la recuperación ni dejar de ir. Actividad, nunca pararse. Nunca saltar a fintas. Llego delante del balón. El resto de los compañeros han de estar preparados para actuar y para poder ayudar si rebasan al defensor del JCB.

En cuanto a las ayudas, tenemos que hacer creer a nuestros jugadores en ellos mismos y en sus compañeros, para que no tengan miedo al salir a una ayuda ya que si ellos ayudan, tendrán que ser ayudados (primera ayuda-segunda ayuda).

ra es, además de seguir nuestros principios defensivos, es intentar parar al jugador lo más lejos del aro posible. Nuestros jugadores tendrán que estar muy activos y con mucha capacidad de reacción para intentar conseguir el objetivo, que es que no nos rebasen y creen una superioridad cerca de nuestro aro.

Para ello, una defensa de 1c1 en transición de calidad es aquella en la que los cinco jugadores están pendientes de ayudar, a base de fintas y de actividad defensiva viendo todo lo que sucede en el campo, para detener una posible penetración en la que nos saquen una ventaja significativa.

Para esta situación nuestra norma será **que no nos penetren hacia el centro**, ya que desde ahí

el JCB tiene todo el campo para ver y decidir si tirar o distribuir el balón a sus compañeros. Intentaremos llevar al JCB hacia el córner y a partir de ahí realizar situaciones de fintas defensivas por parte de los exteriores desde el lado fuerte de balón, o bien del jugador interior más cercano, en caso de no estar en ese lado ningún exterior.

En caso de que en la penetración nos saquen mucha ventaja podemos realizar un **cambio defensivo** en el lado fuerte; el que ayuda se queda y el defensor rebasado defiende al atacante del que ayudó. Si hay un jugador exterior saltamos y cambiamos con él, y si no existe esta posibilidad, lo hacemos con el jugador interior más cercano al balón.

1c1 INTERIOR

Para nuestros interiores fijaremos las normas para la defensa del 1c1 en el poste bajo.

Creo que la defensa del poste bajo empieza en la defensa del pasador, por lo que será importante realizar de nuevo un buen trabajo, con las normas del 1c1 exterior con o sin bote iniciado (o bote agotado) para que el interior del equipo rival reciba el balón lo más lejos posible del aro.

El defensor del JCB defenderá en 1c1 leyendo los hombros, los ojos, y la posición del balón para poder presionar el balón para dificultar el pase o jugar con fintas; tapando el pase y recuperando, situándose un poco más alejado del JCB si éste no es un gran tirador para negar pase, finta de 2c1 y recuperación, segunda finta larga a robar el balón, acompañe el corte y haga 2c1 sorpresa, etc.

El defensor interior defenderá en 3/4 por delante en línea de pase al interior rival siempre que éste se encuentre fuera de la

zona. Nuestros jugadores interiores se colocarán de forma que los pies del jugador rival estén entre sus dos pies y colocarán su mano más cercana al balón con la palma abierta y orientada hacia él a la altura de la cabeza del jugador interior, empujando con el pecho dentro de la legalidad para intentar que reciba lo más lejos posible del aro.

Si el rival recibe e inicia un 1c1 de espaldas al aro, lo defendemos aguantando con el pecho y el antebrazo legalmente, con la otra mano preparada para puntear el tiro y para tocar el pase. Tendremos que estar flexionados y reaccionar con pequeños pasitos sin perder el equilibrio ni el centro de gravedad, siempre con el pecho delante del balón.

Si el jugador interior rival se encuentra dentro de la zona, intentaremos defenderlo por delante de él, teniéndole siempre contactado y empujando lo máximo posible para reducir el ángulo de pase bombeado al estar cerca de la canasta. Si intentan triangular para colgar el balón desde el pos-

te alto, seguiremos defendiendo igual y poniendo mucha presión al balón cuando llegue a poste alto, tapando el pase con las manos y negándolo con actividad.

Cuando hay un balón interior, el resto del equipo tiene que cerrarse para evitar cortes y poder ayudar, realizando fintas defensivas y tapando los pases con las manos. Usar mucho las manos para defender y parecer mucho más grandes.

Como conclusión, creo que el 1c1 es la base del baloncesto. Un jugador que sea capaz de dominar bien los fundamentos ofensivos y defensivos de este elemento táctico será una amenaza para la defensa y además, será un buen defensor.

A partir de estas situaciones, tenemos un trabajo de base hecho para construir nuestro status táctico a nivel colectivo, dejando siempre espacio para la creatividad de los jugadores, ya que al fin y al cabo, son ellos los que inventan y sustentan el baloncesto cada día, teniendo la tranquilidad añadida de que si nuestro ataque no funciona podremos optar por jugar un 1c1, o un 5c1, si el resto de nuestros jugadores se mueven correctamente sin balón buscando el éxito para el ataque, que no es otro que conseguir tiros liberados de buen porcentaje de acierto.

A nivel defensivo, tenemos que hacer conscientes a nuestros jugadores de que la mejor defensa de ayudas es aquella defensa en la que no hay ayudas, y eso se consigue teniendo una buena base de técnica individual defensiva de 1c1, implicando a los 5 jugadores que estén en la pista a base de esfuerzo y trabajo siempre por un objetivo común.

