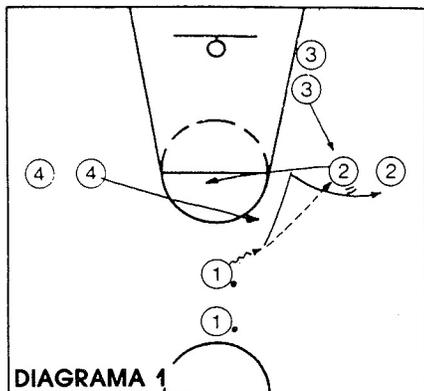


CONSTRUCCION DE UNA DEFENSA INDIVIDUAL (y II)

Por **ETTORE MESSINA** (Entrenador)

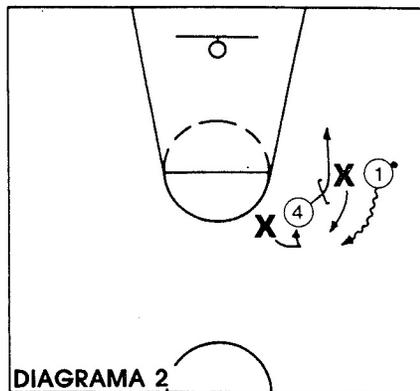
Volvemos a reincidir en el tema de los bloqueos antes de pasar a los ejercicios **3c3** y **4c4**.

Ejercicio 1 (diagramas 1 y 2). Defensa sobre el "pick and roll", o sea, sobre el bloqueo ejecutado por un alto a favor de un pequeño (base o escolta), normalmente en un lateral del campo.



En el desarrollo del ejercicio es posible rodar nuestros jugadores por las cuatro filas, o dejar los altos en las filas 2 y 4, de forma que tengan siempre que efectuar el bloqueo (esta es una situación de "especialización" a utilizar, según mi parecer, con jugadores formados).

La labor de quien defiende al juga-

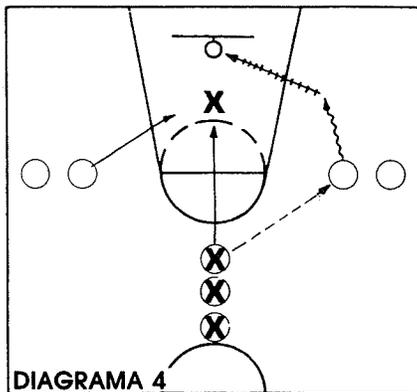
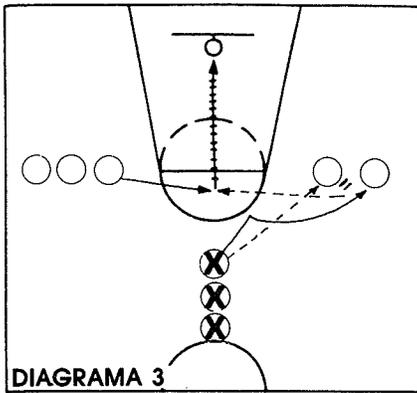


dor con balón es pasar por encima del bloqueo para no facilitar el tiro a su adversario, mientras quien defiende al bloqueador tiene que efectuar un pase de ayuda muy agresivo, saliendo **perpendicularmente** a la trayectoria de bote del jugador con balón, con el fin de ralentizar el movimiento o, al límite, de provocar una falta de ataque.

A continuación deberá recuperar sobre su propio rival que, después del bloqueo, con toda probabilidad se habrá situado cara a canasta. La finalidad de la defensa es evitar los cambios defensivos entre un pequeño y un alto que crearían una peligrosa situación de "mis-match" (desajuste).

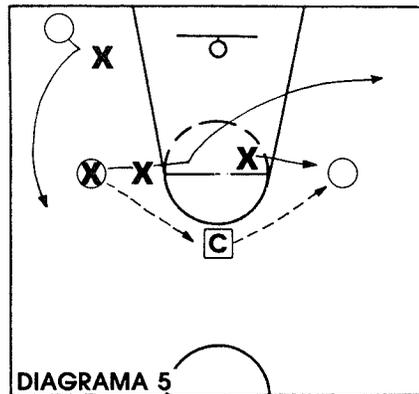
Hoy en día la defensa sobre el "pick and roll" es un fundamento defensivo muy importante sobre todo porque

muchos equipos utilizan este movimiento en su repertorio de ataque.

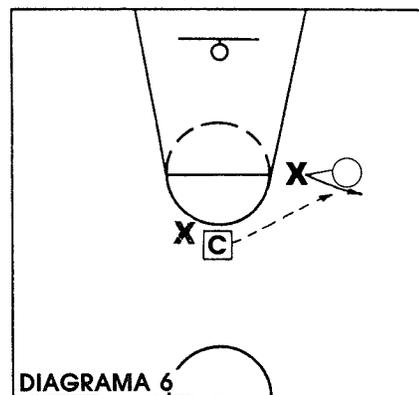


Ejercicio 2 (diagrama 3 y 4). Son dos simples ejercicios que normalmente utilizo, sobre todo en las primeras semanas de trabajo, para repasar los conceptos elementales del bloqueo del rebote. Una vez completada la labor llamémosla informativa, difícilmente en el transcurso de la temporada repetiremos estos ejercicios. Pienso que es poco útil entrenarse en situaciones no reales en las que todos saben por anticipado lo que va a pasar en la cancha. Prefiero estimular la atención sobre el bloqueo de los rebotes en la realización de otros ejercicios en los que la situación es mucho más parecida a la real de los partidos, procurando que sólo la recuperación del balón (rebote o interceptación) permita el cambio entre quienes atacan y quienes defienden.

Ejercicio 3. 3c3 con apoyo para anticipar el cambio de lado. La continuidad del ejercicio (diagrama 5) prevé que en el cambio de lado del balón, el ala corte el área saliendo en la esquina si no recibe, y que el jugador en la esquina suba hasta la prolongación de la línea de tiro libre. En este ejercicio llamo la atención a los jugadores sobre un pequeño detalle: pa-



ra comprender un momento antes lo que va a pasar es fundamental mirar cómo está girando y dónde está mirando el jugador en posesión del balón.



Si el entrenador (C), entonces, está girando hacia el jugador de la derecha, es probable, teniendo en cuenta que tendría que haber también un defensor que lo fuerce hacia el lateral, (diagrama 6), que esté por pasar en aquella dirección. Si además, el jugador en el ala es anticipado, los defensores en el lado débil tendrán algunos segundos de más para ocupar una correcta posición defensiva y difícilmente podrán ser superadas por un corte flash, como suele ocurrir cuando el balón circula velozmente.

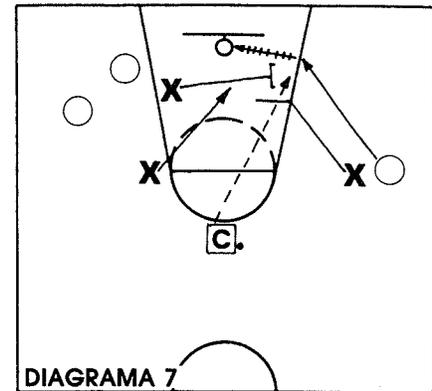
En este ejercicio procuro destacar otro importante aspecto de la defensa de equipo: la comunicación.

Cada vez que el balón va hacia un jugador en el ala, los defensores del lado débil deben avisar al compañero que se encuentra "solo" en el lado, gritando justamente la palabra "solo". Esto quiere decir que el atacante dispone de un cuarto de campo para el **1c1** y su defensor tendrá que regularse en consecuencia para no dejarse superar, teniendo en cuenta que no dispondrá, **en el lado del balón**, de

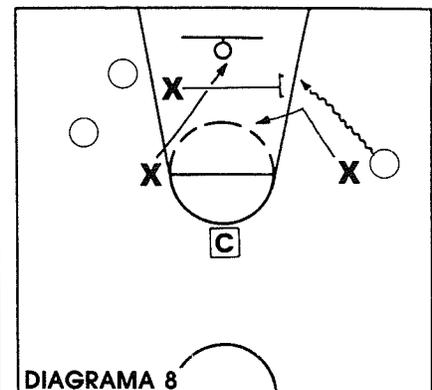
ninguna ayuda. La progresión didáctica del ejercicio prevé:

— circulación del balón y cortes de los jugadores para controlar la exactitud de la posición asumida por los defensores.

— "back door" (puerta atrás) del ala del lado débil en reacción a la anticipación. Los defensores deben rodar para cubrir el corte "back door" con el fin, por lo menos, de dificultar el tiro y recuperar el rebote (diagrama 7).



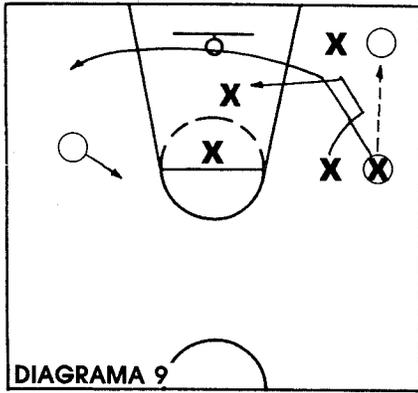
— **1c1** del ala del lado débil, con adecuado movimiento de ayuda por parte de los jugadores en el lado contrario (rotación defensiva) (diagrama 8).



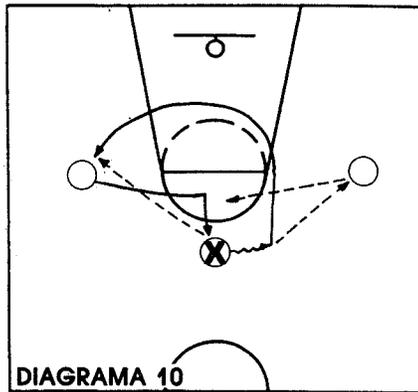
— pasar y cortar del ala hacia la esquina para enseñar a la defensa que en el caso de "clear out" (aclorado), o sea, de un corte alejándose con respecto al balón, el defensor, en lugar de seguir con la cabeza gacha al rival, tiene que pararse en el área y adoptar una correcta posición defensiva con respecto al balón (diagrama 9).

Ejercicio 4. 3c3 cambio de lado (aprovechar los mis-matches o desajustes defensivos).

El tema del ejercicio es la contención del balón en un lado del cam-



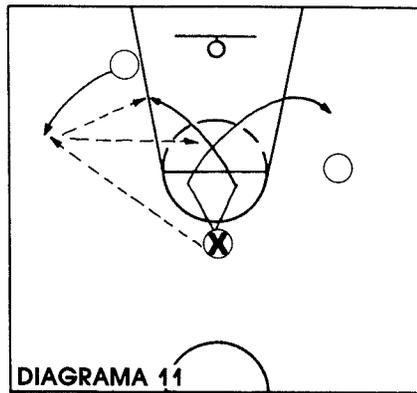
po, ralentizando o impidiendo el cambio de lado. Este concepto es la base del sistema defensivo enseñado por Sandro Gamba (entrenador de la Selección Italiana) y en el que se basa en gran parte el sistema que estoy utilizando. Es un concepto de colaboración defensiva a mi parecer muy importante a realizar, sobre todo si no disponemos de jugadores muy rápidos, aunque esto que digo a primera vista puede parecer una contradicción. Retrasar la circulación del balón ofrecerá a cada jugador una fracción de segundo de más para "saltar hacia el balón" después de cada pase, disminuyendo así la posibilidad de cortes flash o bloqueos ciegos a favor sobre todo de jugadores menos rápidos.



Los atacantes se mueven como en el *diagrama 10*, con el fin de cambiar de lado el balón para buscar un buen **1c1** o, en el caso estén defendidos por un jugador más bajo (mismatch), jugar "pasar y cortar" para coger posición en el poste bajo en el lado fuerte (*diagrama 11*). Cada atacante puede utilizar como máximo dos botes.

La defensa tiene que:

— anticipar el primer pase, el pase del ala hacia la zona central (obligan-

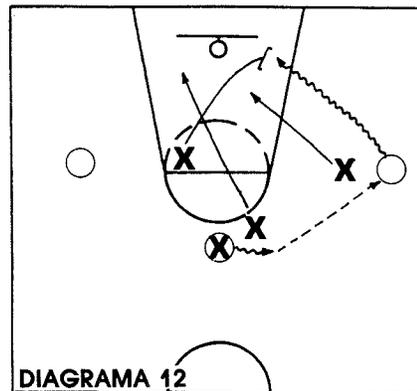


do a quien debe recibir a alejarse de la canasta) y entonces intentar forzar de nuevo el balón hacia el lado de procedencia. Es necesario, pues, esforzarse a jugar en las líneas de pase.

— comunicar al defensor en el lado que se encuentra "solo" en situación de **1c1**.

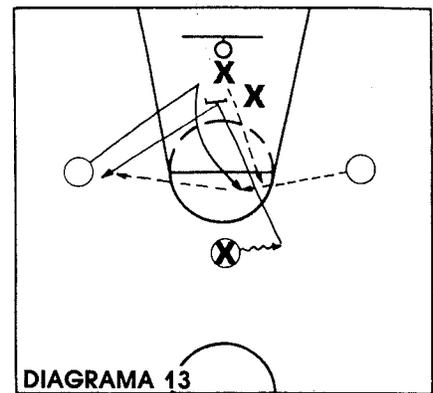
— defender en los cortes "pasar y cortar" y, si existe la situación, en el poste bajo.

— ayudar, con oportunas rotaciones defensivas, en los eventuales "back door" o penetraciones botando (*diagrama 12*).

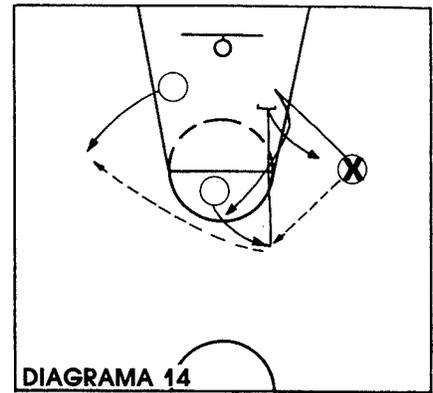


Es importantísimo, repito una vez más, que cada defensor "vea" en qué posición se encuentra el atacante con balón (¿está con las piernas altas?, ¿está listo para salir en **1c1**?, ¿dónde está intentando pasar el balón?) para entender con una fracción de segundo de anticipación qué quiere hacer el atacante, tomando así las correctas contramedidas.

El ejercicio puede también transformarse en una continuidad de bloqueos en diagonal si, para ayudar el ataque, se permite la utilización del bloqueo para librar un jugador en el tiro libre (*diagrama 13*). Este jugador, si no puede tirar, cambia el balón hacia el lado débil y efectúa a su vez un

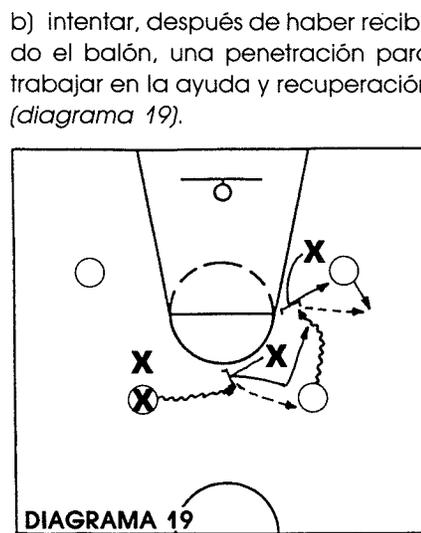
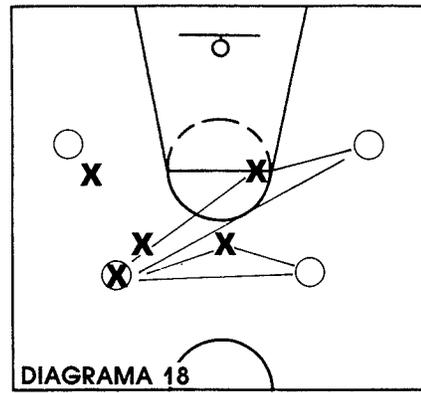
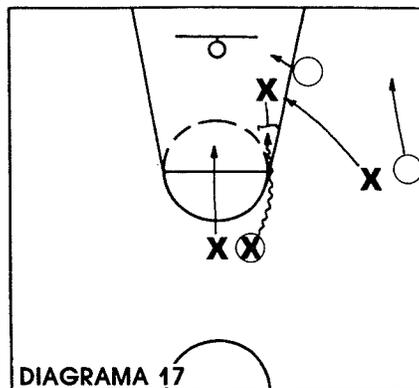
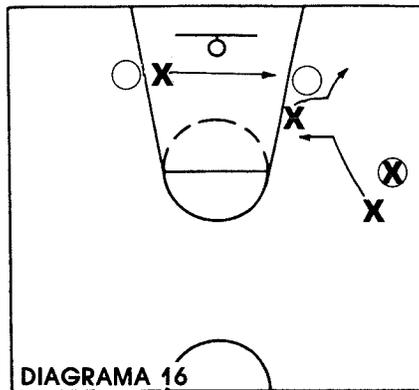
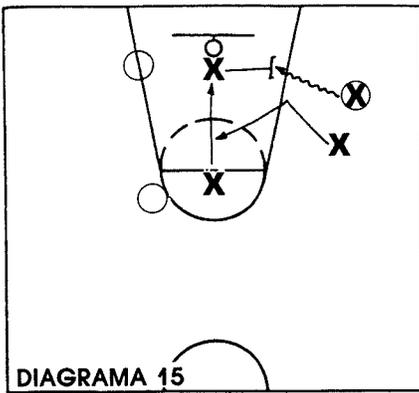


bloqueo en diagonal en favor del compañero en el lado contrario del balón (*diagrama 14*).



Ejercicio 5. 3c3 para las ayudas defensivas (*diagramas 15, 16 y 17*). Se trata de tres situaciones muy comunes en los partidos, en las que los defensores deben moverse para cerrar una penetración del botador. El atacante sale con ventaja con respecto al defensor (que está de espaldas a la canasta y está en línea con el atacante como si hubiese sido superado por éste), los otros defensores deben inicialmente aprender el fácil mecanismo de la rotación y a continuación cuidar los detalles como la posición de los brazos y del cuerpo del jugador que va a parar al botador y la responsabilidad del bloqueo del rebote en el lado débil.

Creo que es muy importante que los jugadores aprendan, con la práctica, a evaluar rápidamente la situación: con la experiencia lograrán entender que en muchos casos puede ser suficiente fintar una ayuda agresiva para conseguir que el atacante ralentice o dude sobre lo que debe hacer. De todas formas, la ayuda debe ser siempre agresiva, con el defensor que se dirige hacia el atacante botador antes que esperar que el balón le

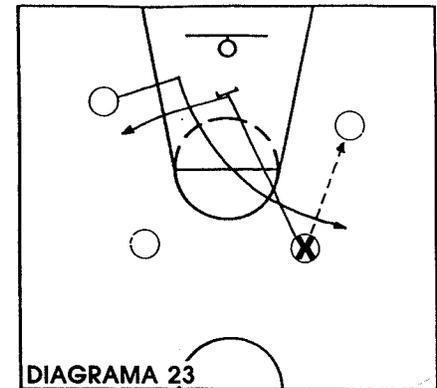
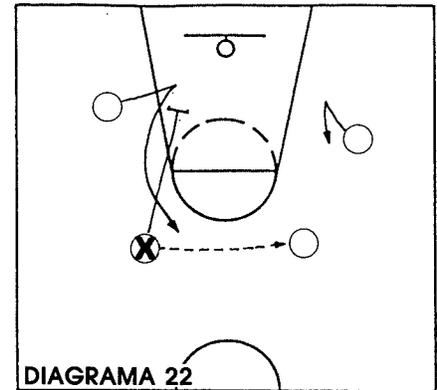
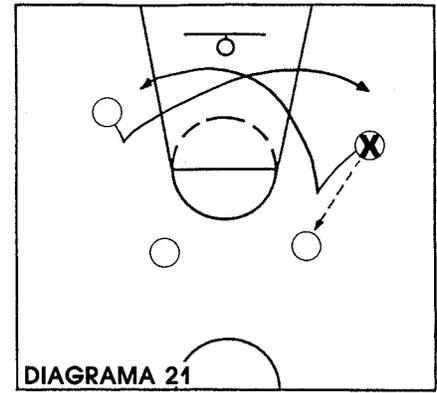
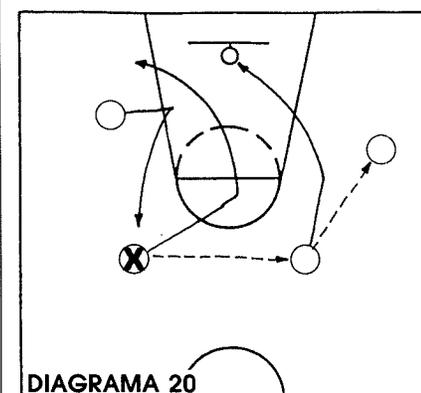


b) intentar, después de haber recibido el balón, una penetración para trabajar en la ayuda y recuperación (diagrama 19).

c) pasar y cortar alejándose, con consiguiente rotación de los compañeros que ocupan las posiciones que quedan libres (diagramas 20 y 21). Cada atacante con balón, antes de pasar y cortar, espera que el compañero haya terminado su movimiento.

d) pasar y bloquear a un compañero sin balón: a pases horizontales corresponden bloqueos verticales (diagrama 22); a pases verticales corresponden bloqueos diagonales (diagrama 23).

e) combinar todas las posibilidades citadas, ejecutando con la velocidad de partido los distintos fundamentos



venga encima.

Es realidad, según mi parecer, el contenido de una vieja regla: cuando se entrena es más fácil, en la prolongación del trabajo, que la agresividad tienda a disminuir más que a aumentar.

Ejercicio 6. 4c4 "shell" (concha).

Es el famoso ejercicio defensivo con cuatro jugadores del perímetro, dispuestos justamente como una concha, donde comienzan a encajar las piezas de nuestro puzzle defensivo (diagrama 18).

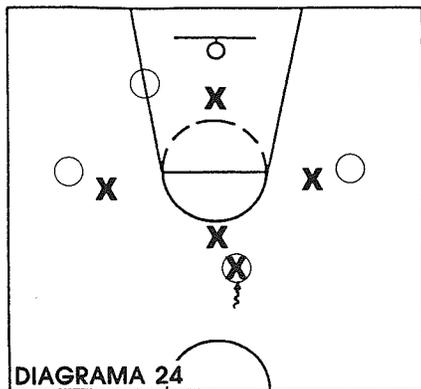
La progresión didáctica prevé que los jugadores en ataque puedan: a) mover el balón para que el entrenador controle la posición de los defensores y la más o menos correcta reacción a los desplazamientos del balón.

ofensivos.

Ejercicio 7. 4c4 con contraataque-situación de partido.

Es el ejercicio en el que todo el trabajo desarrollado se sintetiza, subrayando el aspecto agonístico y la finalidad real del trabajo desarrollado en la mitad del campo defensiva. Los jugadores deben aprender que a cada acción positiva en defensa, debe corresponder, en la medida de lo posible, una acción positiva en ataque.

Se juega 4c4 a medio campo (alineación con o sin pivots (diagrama 24); un tercer cuarteto está preparado fuera de la pista para entrar. Los defensores deben recuperar el balón (rebote, balón recuperado, infracción del atacante) y correr en contraataque. Si anotan o le hacen falta, salen y descansan, los atacantes se convier-



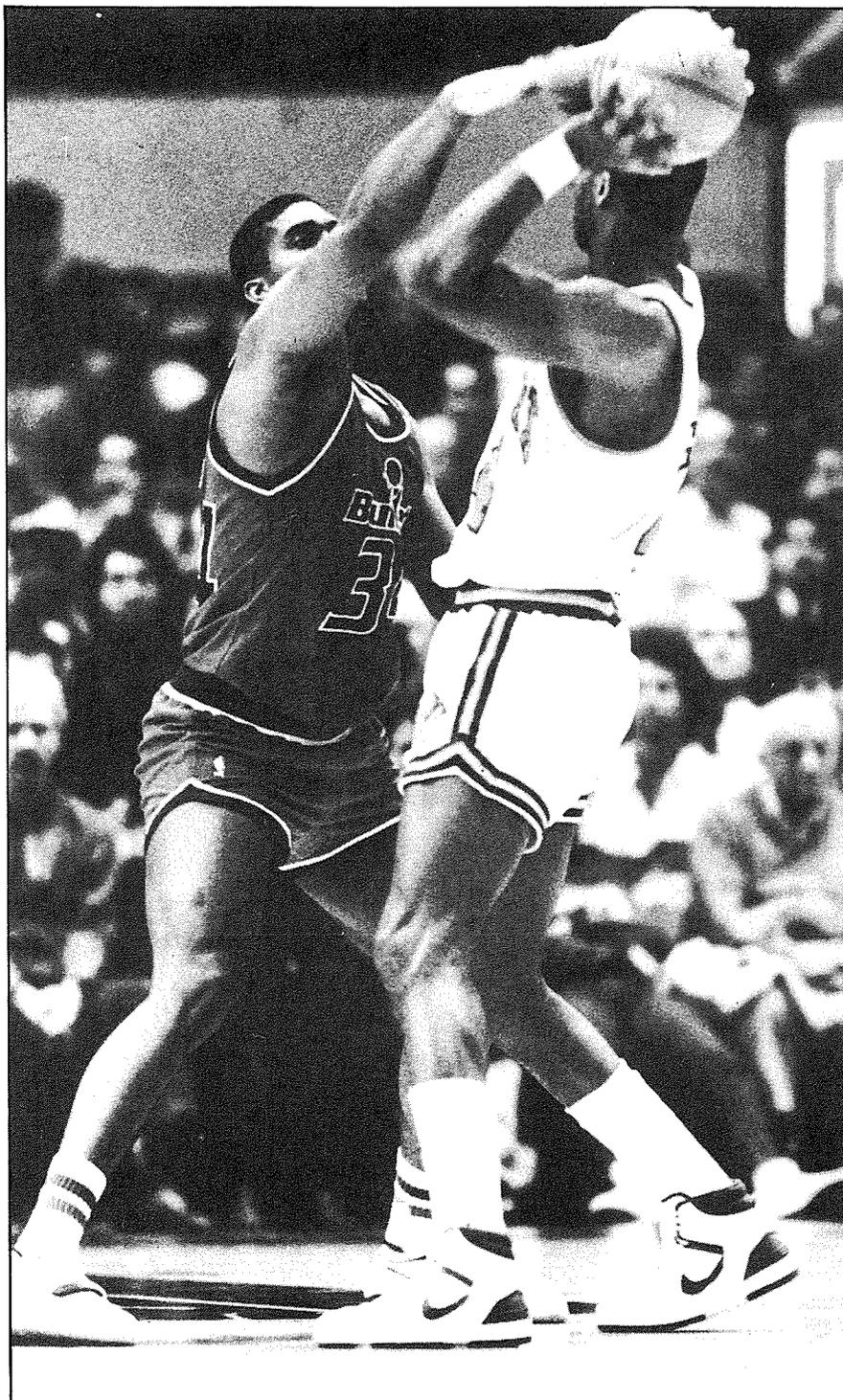
ten en defensores, entra el otro cuarteto y se vuelve a iniciar. Si se equivocan o pierden el balón por exceso de precipitación, la acción se acaba y se quedan de nuevo en la pista a defender al equipo que entra.

Cada rebote de ataque capturado obliga a los defensores a recuperar un balón de más y transformarlo en un contraataque positivo para poder ir a descansar.

La simple canasta en la acción defensiva a medio campo puede tener o no el mismo castigo según se quiera aumentar o no la agresividad de los defensores. Hay que controlar personalmente que el agonismo, que en el ejercicio es alto, no trascienda determinados límites y que la defensa no se convierta en una "caza al rival".

La progresión didáctica que he explicado es, por motivos de espacio, con toda seguridad incompleta dado que no se contemplan algunas situaciones particulares de juego. He descuidado expresamente la defensa al poste bajo por dos motivos. Ante todo porque cada entrenador puede tener distintas opiniones sobre la mejor manera de defender a los pivots (delante, detrás, tres cuartos) y además porque la elección siempre está condicionada por las cualidades físicas y técnicas de los jugadores que disponemos. Además cada elección presupone la utilización de mecanismos de ayuda al pivot que variarán según los casos y que por su complejidad merecen ser tratados a parte con gran atención a todos los detalles.

Para concluir, me gustaría apuntar que la utilización de ejercicios fijos no es suficiente para construir una buena defensa y para mejorar nuestros jugadores en ataque. Es necesario alternar los ejercicios con unos simples



3c3 o **4c4** en los que los atacantes juegan libres o siguiendo unas reglas muy generalizadas de forma que los defensores se encuentren siempre por delante situaciones nuevas como luego pasa en los partidos.

El objetivo es utilizar los ejercicios para enseñar las reglas y los principios del juego ofensivo y defensivo, dejando después amplio margen para la puesta en práctica (y para las oportunas correcciones) en los **3c3**,

4c4 hasta el **5c5**.

A la base de todo el trabajo está siempre la calidad moral que cada jugador debe poseer: agresividad, coraje, espíritu de iniciativa y las ganas de sacrificarse.

El fin del entrenador es ayudar al jugador a poner en evidencia estas cualidades y cuidarlas cada día en los entrenamientos y en los partidos: sin ellas es casi imposible convertirse en jugadores con la "J" mayúscula.