

**HERB
BROWN**

DEFENSA INDIVIDUAL



El baloncesto es un juego de porcentajes y la manera más fácil de ganar un partido es que el equipo contrario haga malos porcentajes. ¿Cómo lo conseguimos?. Pues, muy simple: a través de una buena defensa y un mejor control del rebote. Para lograrlo hay que practicar constantemente mediante ejercicios específicos que van desde el 1c1, pasando por los 2c2 y 3c3 y terminando jugando 5c5 en situaciones reales de juego. Hay que tener presente que cuando se trabaja defensa no quiere decir que nos olvidamos del ataque. No podemos permitirnos el lujo de realizar un ejercicio donde el esfuerzo se dedica un 70% a la defensa y un 30% al ataque. Si queremos ser exigente con nosotros mismos, y con el equipo, debemos pretender un 100% de intensidad en las dos facetas: sólo así conseguiremos tener un equipo competi-

vo tanto en defensa como en ataque.

Cuando se realiza un planteamiento general de qué hacer en defensa, es importante que cada entrenador establezca su propia filosofía al respecto. No hay una verdad absoluta en el tema defensivo, pero sí hay unas reglas que observar, que se aprenden a base del ejercicio diario en los entrenamientos, cuidando los más pequeños detalles y las situaciones especiales que siempre pueden crearse en el transcurso del juego.

Mis reglas son las siguientes:

1) Presionar siempre el balón.

2) Negar el siguiente pase. En el *diagrama 1*, el defensor está presionando a (1), el jugador con balón, mientras el defensor de (2) está presionando la línea de pase manteniendo el concepto de que el defensor tiene que intentar estar siempre entre el balón y el atacante que está defendiendo.

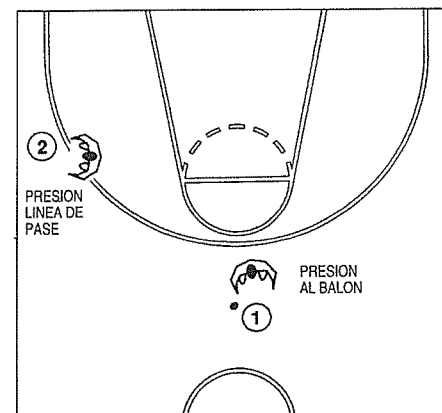


Diagrama 1

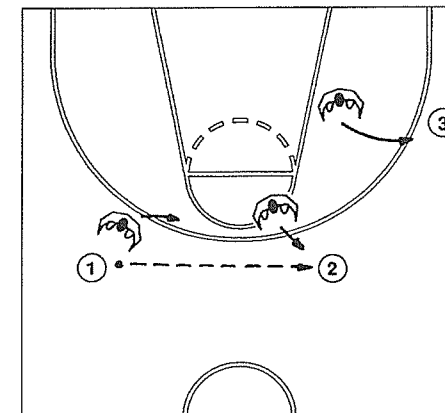


Diagrama 2

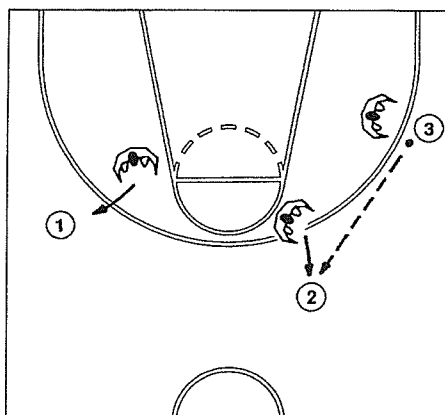


Diagrama 3

3) Moverse con el pase, no a la recepción. La anticipación defensiva es muy importante y por ello no hay que esperar que el balón esté en manos del receptor para moverse, sino que hay que anticipar siempre. En los *diagramas 2 y 3*, unos ejemplos de como deben desplazarse los defensores en el momento en que el balón sale de las manos de (1) o de (3).

4) No permitir al contrario la inversión fácil del balón. El concepto es mantener el jugador con el balón en un cuarto de campo para cerrar el espacio de acción del atacante y evitar que el juego vaya de lado a lado. En el *diagrama 4*, en el momento que el defensor de (1) ha fijado a su atacante en un lado, el defensor de (5) debe impedir la inversión de balón a través de este atacante.

5) Ver siempre al hombre y al balón. Hay que estar en una posición defensi-

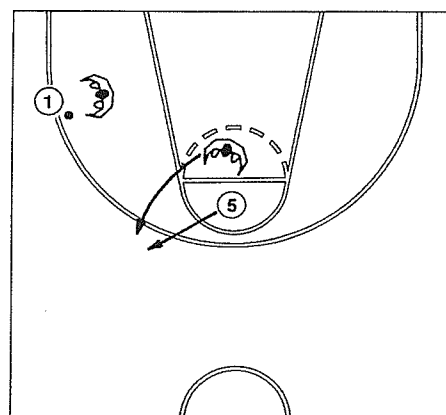


Diagrama 4

va en la que seamos capaces de ver al atacante con balón y al atacante que se defiende. En el *diagrama 5*, un ejemplo de lo comentado, con el defensor de (1) intentando negar el pase de vuelta y el defensor de (2) en una posición abierta hacia el balón aplicando una simple regla: dos pasos hacia atrás,

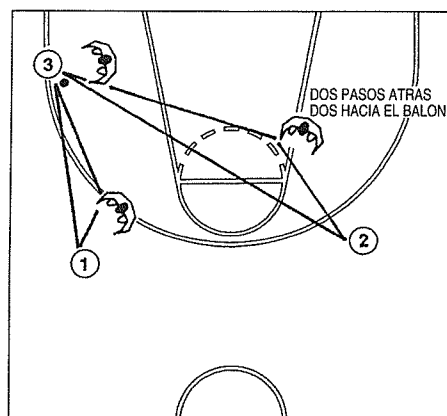


Diagrama 5



dos pasos hacia el balón.

Si aplicamos correctamente este principio, solucionaremos un aspecto importante: la defensa del corte. Inten-

tamos defender siempre el corte de cara al balón situando el cuerpo del defensor entre el atacante que corta y la pelota, *diagrama 6*.

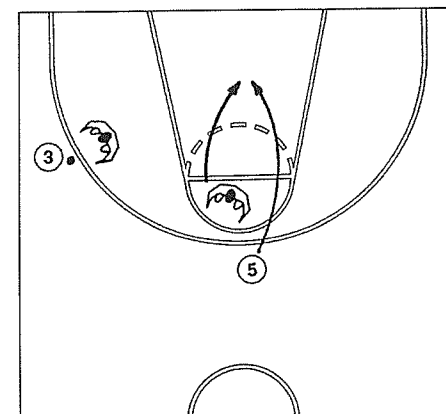


Diagrama 6

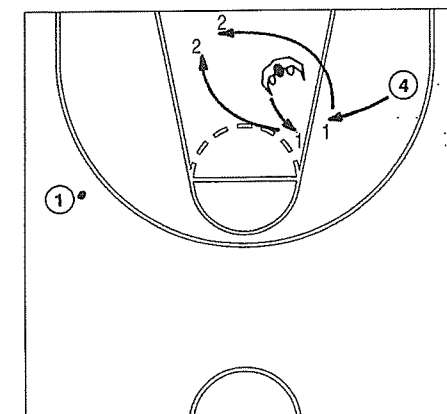


Diagrama 7

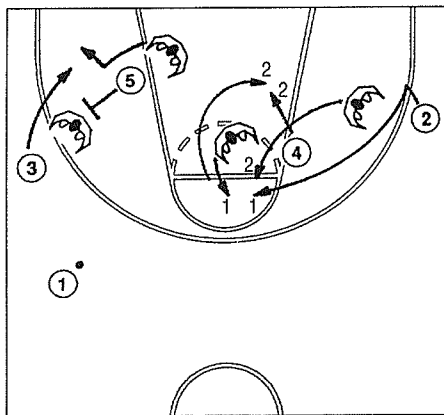


Diagrama 8

6) Interponer el cuerpo en los cortes desde el lado débil, *diagrama 7*. No hay que dejar que el atacante corte por delante del defensor; siempre intentar que vaya por abajo de forma que el defensor esté situado entre el balón y el atacante que corta.

7) Body check en los cortes y los bloqueos ciegos. En el *diagrama 8*, las dos situaciones. A la izquierda, body check en la puerta atrás después de un bloqueo ciego; a la derecha, body check tras un corte hacia el balón.

8) Bloquear a los reboteadores en todos los tiros.

9) En la puerta atrás, el defensor del atacante que la realiza debe abrirse al balón, defender de cara a la pelota hasta que el atacante haya pasado al otro lado del campo, y luego recuperar la posición defensiva básica, *diagrama 9*.

10) Siempre intentar ayudar y recu-

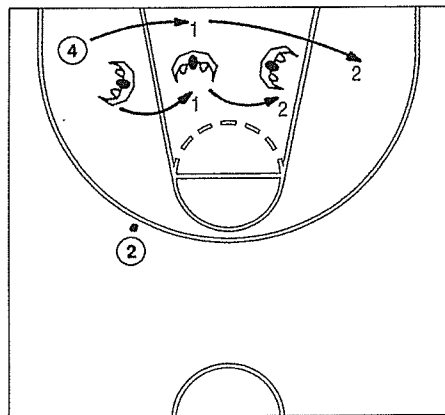


Diagrama 9

perar en las penetraciones. En el *diagrama 10*, en la penetración de (1), el defensor de (2) da un paso hacia el atacante que penetra para dar tiempo al otro defensor de recuperar la posición, y luego vuelve sobre (2).

11) Hay que bloquear al tirador. Este, casi siempre, resulta ser el rebo-

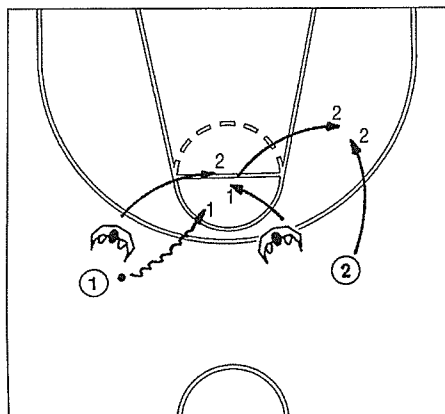
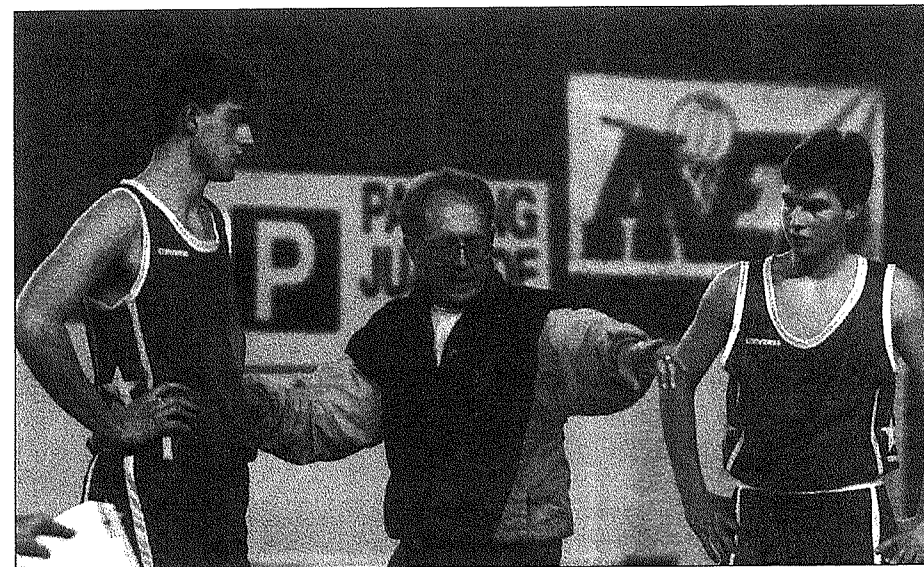


Diagrama 10



teador más peligroso ya que se aprovecha de la tendencia de su defensor a distraerse, para ir a recuperar el rebote teniendo la ventaja añadida de que es el jugador que mejor sabe donde puede ir el balón y quien mejor lo ve. Parar a este jugador es fundamental.

12) Rotar el hombre libre en la dirección de la ayuda, *diagrama 11*. En una situación de ayuda, el defensor que menos presión defensiva tiene debe prestar una segunda ayuda en caso sea necesaria. Si (1) intenta penetrar, el defensor de (2) ayuda, mientras el defensor de (3) es el que hace la ayuda defensiva a (2); en ocasiones esta ayuda podría convertirse en una rotación si el balón fuera a (2). Entonces el de-

fensor de (3) pasaría a ocuparse de (2), y el defensor de (2) rotaría hacia (3).

13) Rotar desde el lado débil. En el *diagrama 12*, el defensor de (4) va a realizar un trap a (1). Automáticamente la rotación defensiva manda al defensor de (3) a defender a (4); al de (2) a defender a (3), mientras es el defensor de (1) que recupera sobre el atacante (2).

14) Ajustarse al nivel del balón.

15) Salir del bloqueo. Este es otro aspecto fundamental para el buen defensor. El bloqueo es un arma de ataque muy importante y si logramos mermar su eficacia lograremos aumentar nuestro nivel defensivo. El defensor debe estar preparado para salir del bloqueo, anticipándose constan-

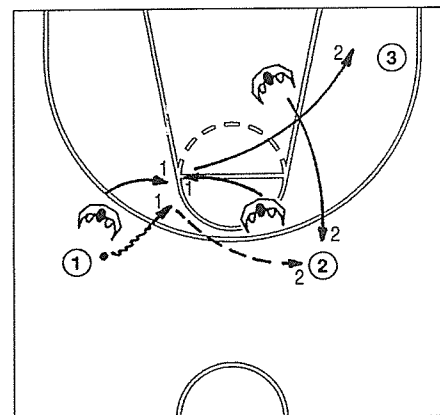
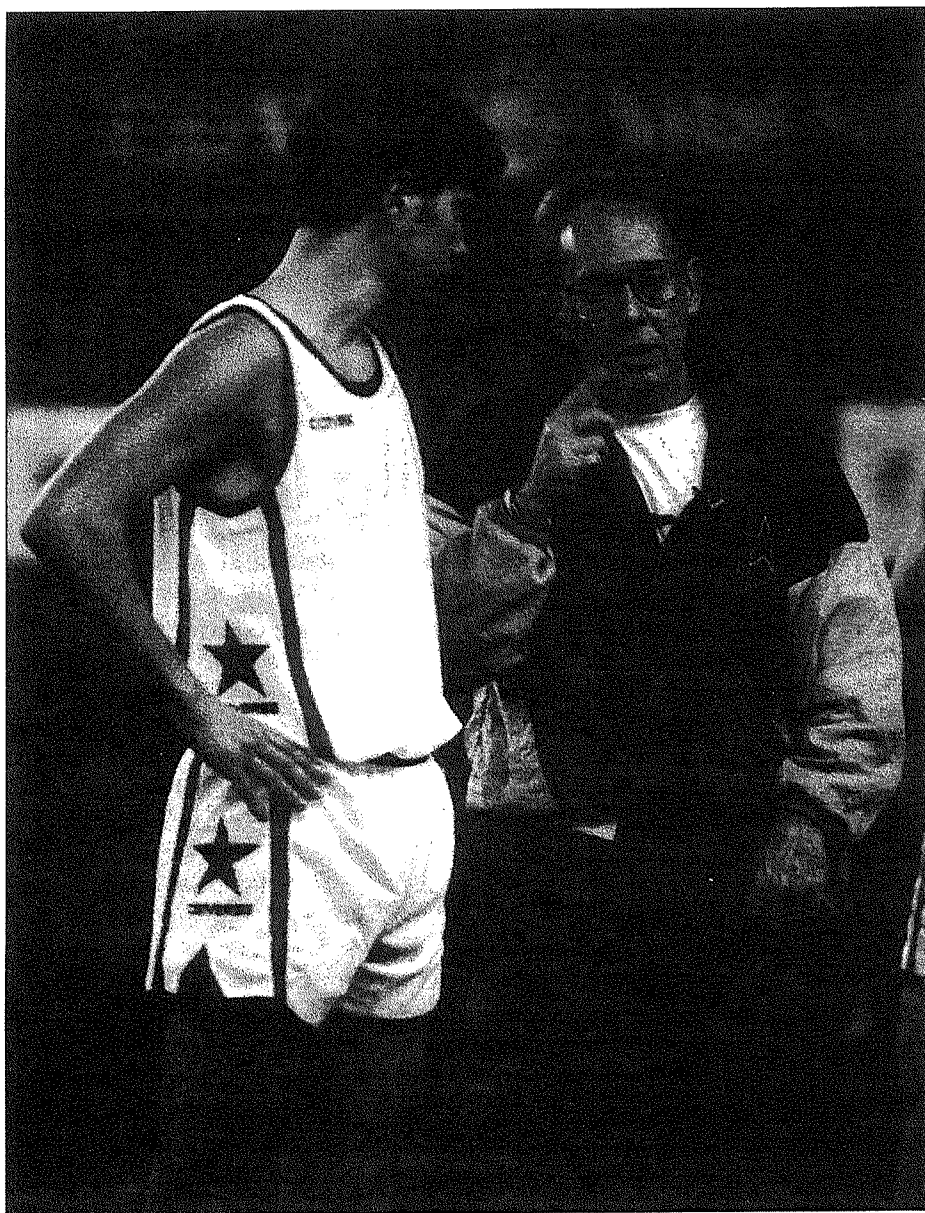


Diagrama 11

temente y no esperar al último momento para reaccionar. Prepararse y anticipar son las dos claves para salir con éxito de un bloqueo.

16) No pegarse al bloqueador. El defensor del bloqueador no debe estar pegado al atacante sino dejar un espacio para permitir al compañero

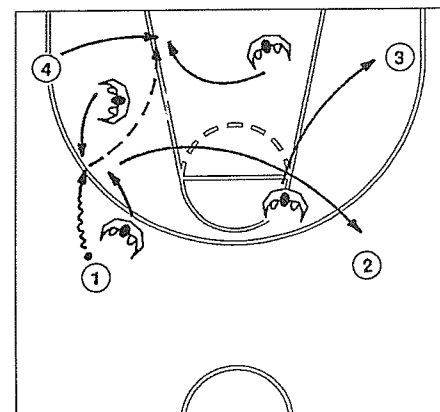


Diagrama 12



bloqueado de salir e incluso para poder hacer una ayuda o un body check con más eficacia.

17) Hablar en los cambios y en las ayudas. El peor defensor es el defensor «mudo», el que nunca avisa a sus compañeros, el que nunca pide ayuda.

18) Los defensores de (1) y (2) o de (2) y de (3) pueden cambiar. Los jugadores deciden cuándo se cambia y cuándo se produce este cambio; hay que realizarlo siempre entre el compañero y el aro (por debajo), y nunca por encima del compañero, *diagrama 13*.

19) Hay que puntear todos los tiros.

20) Ver siempre el balón. El defensor que pierde de vista el balón es un «defensor muerto» porque siempre reaccionará tarde y mal a los movimientos del atacante.

21) No olvidarse del balance defensivo.

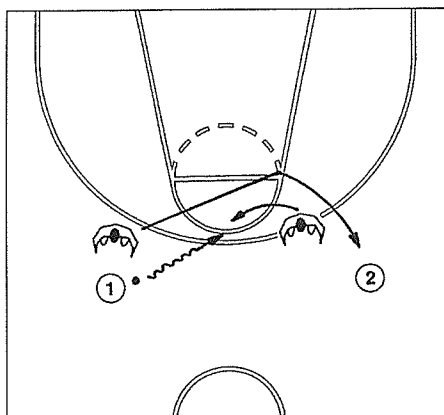


Diagrama 13

22) Saber cambiar rápido de mentalidad cuando pasamos de atacar a defender.

23) Hacer siempre la ayuda en el bloqueo en los juegos de 2c2. En el *diagrama 14*, cuando (5) bloquea y (1) intenta penetrar, el defensor de (5) debe dejar ver su cuerpo para frenar

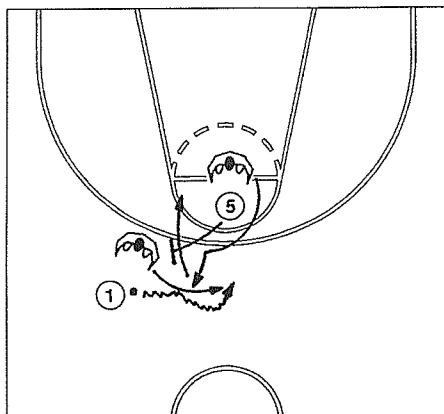


Diagrama 14

la penetración y dar tiempo al otro defensor de recuperar.

24) Evitar al máximo las jugadas de tres puntos: canasta más tiro libre.

25) Hablar siempre en defensa.

Situaciones especiales

En el desarrollo del juego y de un partido siempre se presentan situaciones especiales que debemos saber afrontar. Las más corrientes son las siguientes:

1) Hacer el 2c1 por la espalda al botador. En el *diagrama 15*, el atacante (3) intenta la penetración por la línea de fondo; si su defensor consigue pararle, el defensor de (2) aprovecha el momento en que (3) no tiene visión del campo para ir a efectuar un trap.

2) Trap al poste bajo. Hay muchas formas de hacerlo y prácticamente lo

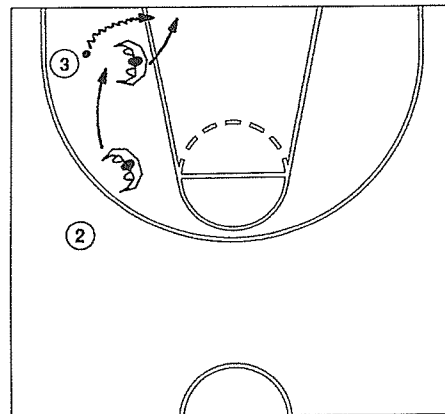


Diagrama 15

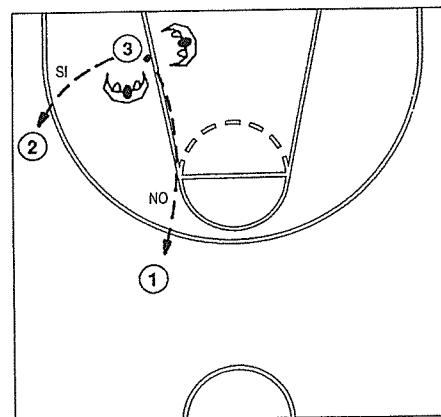
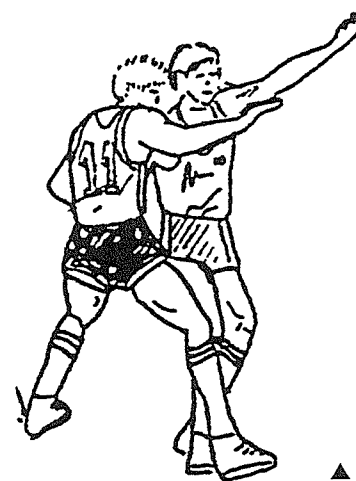


Diagrama 16

puede realizar cualquier jugador del perímetro. Lo fundamental es que el trap permita romper la fluidez del ataque rival, y que los defensores concedan el pase que entra dentro de su campo de visión pero no el que les pille de espalda, *diagrama 16*.



▲ FIGURA 1

3) La defensa de los pivots. El defensor debe mantener siempre el contacto con la rodilla por delante o por detrás, *figura 1*. En los mismatch (desajustes) podemos defender de cara al pivot pero recordar de hacerlo siempre con los brazos arriba.

4) Defensa de los bloqueos horizontales y verticales. La mejor forma de practicar es jugar un 4c4 aplicando todos los principios anteriormente analizados.

5) Defensa de los bloqueos ciegos. Recordar, *diagrama 17*, que el defensor del bloqueador debe flotar y efectuar un body check al atacante que sale del bloqueo y luego recuperar.

6) Conocer las distintas opciones en la defensa del 2c2.

7) Defensa del pase mano a mano. Buscar el trap al que recibe el balón.

8) Defensa del «flare». Cuando el bloqueador se abre hacia fuera, *diagrama 17*.

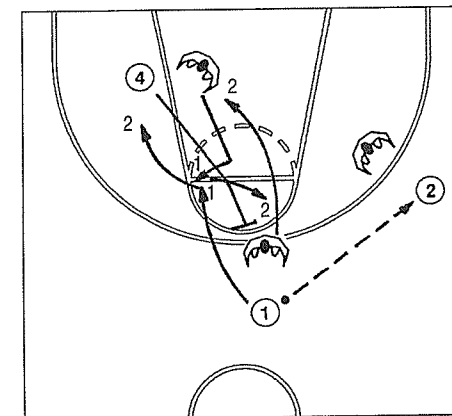


Diagrama 17

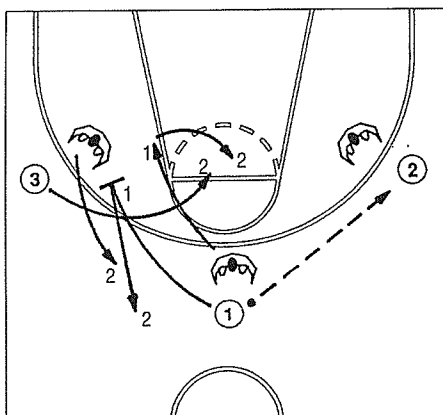


Diagrama 18

grama 18, mecanizar el cambio automático.

9) Defensa del doble bloqueo. Saber reaccionar con ayudas y body check a las distintas variantes ofensivas, vigilando los posibles desajustes defensivos.

Pequeños detalles

Como entrenadores debemos ser conscientes que los pequeños detalles son los que hacen ganar los partidos, y este sentir lo debemos transmitir a los jugadores. Debemos conocer nuestras virtudes y nuestros defectos y entrenar a fondo para que se agiganten los primeros y se escondan los segundos. La buena preparación crea confianza en lo que estamos haciendo. En nuestras medidas preventivas debemos contemplar esquemas diferentes para diferentes opciones y los jugadores

deben estar al corriente de todas estas variantes. Por ejemplo, en una situación de defensa en la que realizamos un 2c1, *diagrama 19*, utilizamos una palabra clave cualquiera y de esta manera cuando se dice esta palabra, todos los jugadores saben:

- a) lo que se está haciendo;
- b) quién hace el 2c1;
- c) que tienen que hacer los demás.

En el caso de nuestro ejemplo, si decimos «A», todos saben que es el defensor del alero (3) el que realiza el trap. Si decimos «B», todos saben que será el defensor del escolta (2), el que efectúa el 2c1.

En caso de que haya un corte, *diagrama 20*, el simple aviso de llamar la ayuda, determina la rotación defensiva con el defensor de (2) que va a cerrar sobre (3), que corta, y los demás que efectúan la rotación defensiva.

Dentro de esta dinámica de cono-

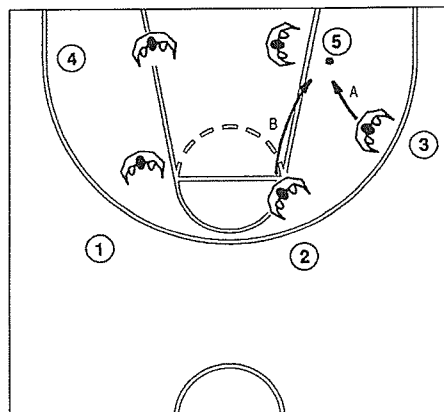


Diagrama 19





cer todos los detalles y saber cuándo y cómo aplicarlos, debemos recordar y establecer como defender el último tiro al descanso o al final de un partido; como colocarse en los tiros libres en su

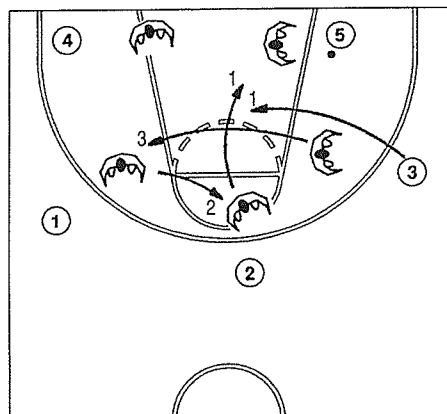


Diagrama 20

vertiente ofensiva y defensiva; como salvar los balones perdidos y donde hacerlo; las jugadas de últimos segundos, como contrarrestarlas; como evitar los tiros para un jugador específico, y un largo etcétera de detalles.

Como podemos apreciar el trabajo de un entrenador, para organizar de la mejor manera la defensa individual de su equipo, es amplio y requiere mucho método y aplicación en los entrenamientos. Cuantas más variantes y opciones dominemos, más fácil será contrarrestar el ataque contrario. Si además de una buena aplicación defensiva, conseguimos un buen balance ofensivo, lograremos lo que es el objetivo prioritario de un entrenador: un equipo equilibrado capaz de vencer en cualquier situación y circunstancia. □

