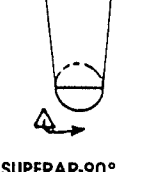
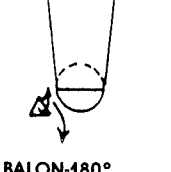
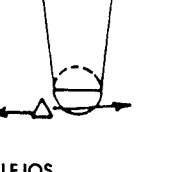
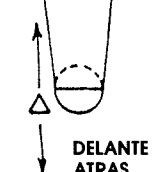

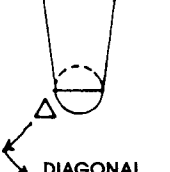
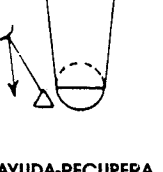
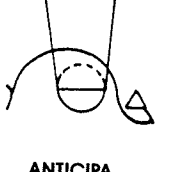

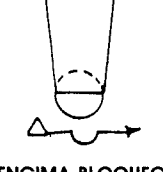
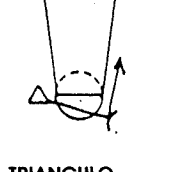

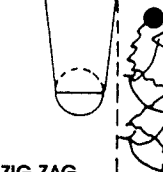

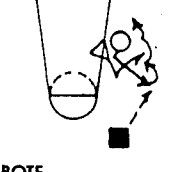
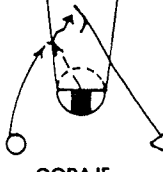

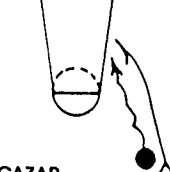




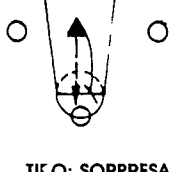
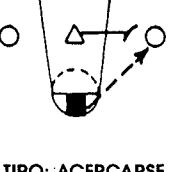


# FUNDAMENTOS DE DEFENSA

## 1. EL TRABAJO DE LOS PIES

<p>a). LA POSTURA BASICA</p> <p>1). EL CUERPO</p> <p>a) ESPALDA-TRASERO</p> <p>b) CABEZA-OJOS</p> <p>2). LAS EXTREMIDADES</p> <p>a) BRAZOS-MANOS</p> <p>b) PIERNAS-PIES</p>	 <p>SUPERAR-90°</p>	 <p>BALON-180°</p>	 <p>LEJOS</p>
	 <p>DELANTE ATRAS</p>	 <p>ZIG ZAG</p>	 <p>DIAGONAL</p>
<p>b). MOVIMIENTO DEFENSIVO</p> <p>1). COSAS A EVITAR</p> <p>a) SALTAR-CRUZAR</p> <p>b) PIES: JUNTOS O ABIERTOS</p> <p>2). TECNICA DESLIZAMIENTO</p> <p>a) ABRIR ANTES</p> <p>b) CERRAR DESPUES</p>	 <p>AYUDA-RECUPERA</p>	 <p>ANTICIPA</p>	 <p>FALTA ATAQUE</p>
	 <p>ENCIMA BLOQUEO</p>	 <p>TRIANGULO</p>	 <p>TIRO: BLOQUEO REBOTE</p>
<p>c). PRESION SOBRE EL BALON</p> <p>1). CONTRA EL BOTADOR</p> <p>a) PENETRACION: PASO LATERAL</p> <p>b) FINTA: MEDIO PASO</p> <p>2). CONTRA EL PASADOR</p> <p>a) ANTES DE BOTAR</p> <p>b) DESPUES DE BOTAR</p>	 <p>ZIG ZAG</p>	 <p>FORZAR MAXIMO</p>	 <p>BOTE</p>
	 <p>CORAJE</p>	 <p>FORZAR A MEDIAS</p>	 <p>CAZAR</p>
<p>d). DEFENSA UNO CONTRA UNO</p> <p>1). CONTRA LA PENETRACION</p> <p>a) NO ROBAR: FALTA-F. ATAQUE</p> <p>b) FORZAR: SEGUIR Y REVERSO</p> <p>2). CONTRA EL TIRO</p> <p>a) NO SALTAR: ANTES-DESPUES</p> <p>b) NO TAPONAR: FALTA-MOLESTAR</p>	 <p>PENETRACION 1 a 1</p>	 <p>PENETRACION</p>	 <p>PENETRACION 2 a 2</p>
	 <p>TIRO: NO SALTAR</p>	 <p>TIRO: SORPRESA</p>	 <p>TIRO: ACERCARSE</p>

## 1. EL TRABAJO DE LOS PIES

**a. La postura básica.** Los fundamentos defensivos comienzan con la denominada "postura básica" del jugador de baloncesto y termina con el trabajo de pies. La postura básica sirve para aprender una buena colocación defensiva en relación al hombre y al balón. El movimiento de los pies sirve para mantener esta posición en cualquier circunstancia.

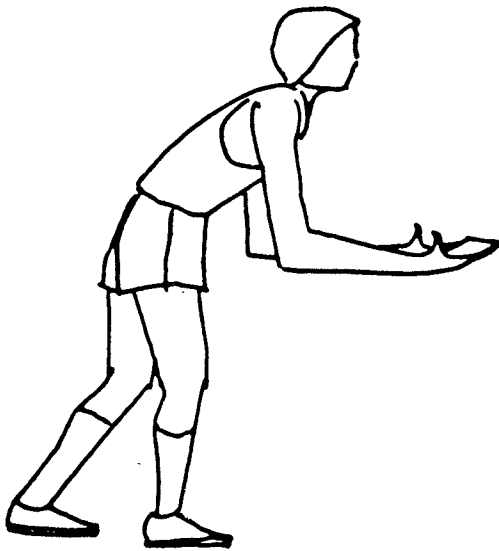
### 1) El cuerpo

**a) La espalda y el trasero.** La espalda tiene que estar recta y no doblada. El trasero debe estar más en posición baja que alta. La posición es como la de antes de sentarse en una silla. En el diagrama (1) señala la posición equivocada: espalda torcida y trasero arriba. El diagrama (2), la posición correcta: espalda recta y trasero más bajo.

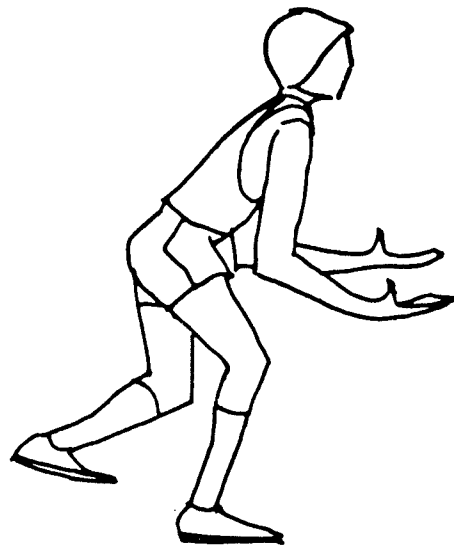
**b) La cabeza y los ojos.** La cabeza debe estar con el mentón levantado y los ojos deben captar todo el panorama del juego, no sólo el propio adversario. El diagrama (1) muestra una postura equivocada: mentón bajo y ojos que miran sólo el balón o el cuerpo del rival. El diagrama (2) muestra lo correcto: cabeza alta, ojos con visión periférica amplia.

## A. LA POSTURA BASICA: 1) EL CUERPO

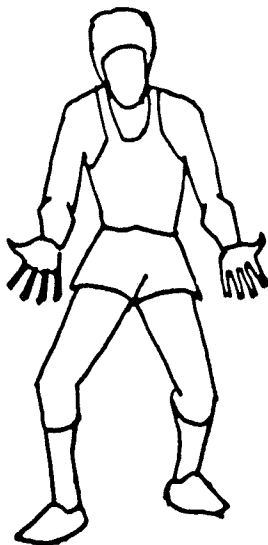
a). LA ESPALDA. EL TRASERO  
(1) EQUIVOCADO



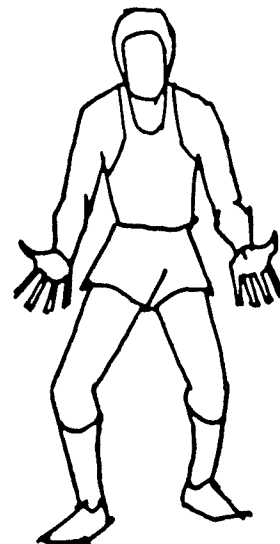
a). LA ESPALDA. EL TRASERO  
(2) CORRECTO



b). LA CABEZA. LOS OJOS  
(1) EQUIVOCADO



b). LA CABEZA. LOS OJOS  
(2) CORRECTO



## 2) Las extremidades

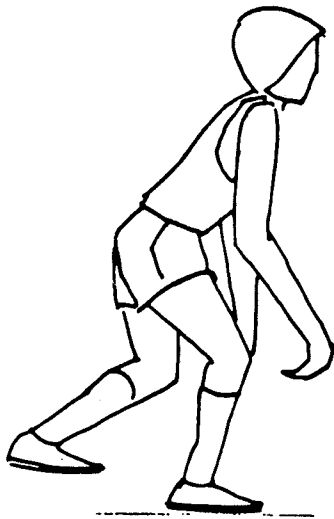
**a) Los brazos y las manos.** Los brazos deben estar en una posición para molestar el bote, un pase o un tiro. Las manos deben estar preparadas para eventuales intercepciones. El diagrama (1) muestra un error: los brazos abajo, manos relajadas. El diagrama (2) muestra lo correcto: brazos en posición para molestar el tiro, pase o bote. Manos preparadas.

**b) Las piernas y los pies.** Las piernas no deben estar nunca demasiado abiertas y los pies nunca deberían tener el talón apoyado al suelo. El diagrama (1) muestra un error: piernas muy abiertas con los pies más abiertos que los hombros, talones en el suelo. El diagrama (2) muestra lo correcto: pies abiertos como los hombros y talones levantados un milímetro: lo justo.

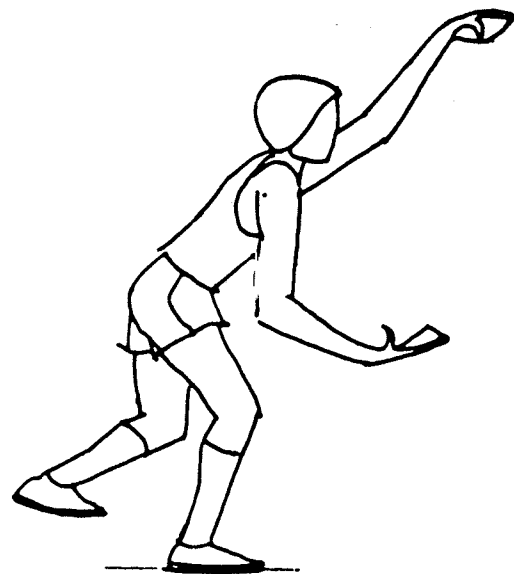
**c) El movimiento defensivo.** El denominado "deslizamiento defensivo" requiere un movimiento atlético difícil y además una técnica específica que, si no se respeta, tiene como consecuencia que el defensor es superado con el primer paso de penetración, al inicio del movimiento del 1c1, un error común pero evitable con esta técnica.

## A. LA POSTURA BASICA: 2) LAS EXTREMIDADES

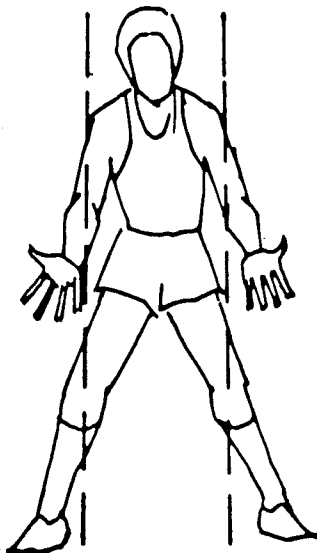
a). LOS BRAZOS. LAS MANOS  
(1) EQUIVOCADO



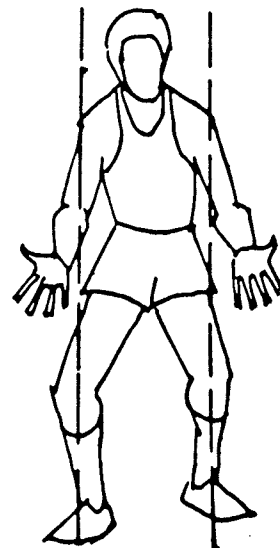
a). LOS BRAZOS. LAS MANOS  
(2) CORRECTO



b). LAS PIERNAS. LOS PIES  
(1) EQUIVOCADO



b). LAS PIERNAS. LOS PIES  
(2) CORRECTO



### 1) Cosas a evitar

**a) Saltitos o cruzar las piernas.** Como el vallista, el defensor lo mejor que puede hacer es estar en contacto lo más posible con el suelo y evitar cruzar las piernas. El diagrama (1) muestra un defensor que se desplaza a saltitos, un error. El diagrama (2) muestra uno que se desplaza cruzando las piernas, otro error.

### b) Juntar o abrir demasiado los pies.

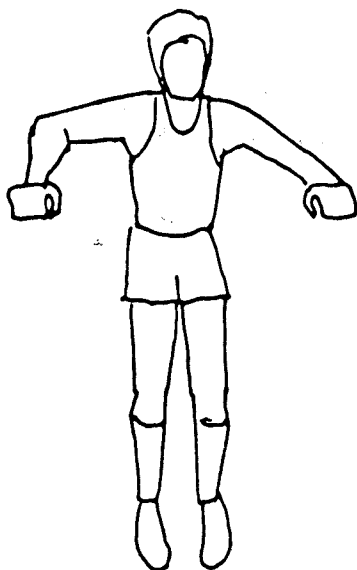
En el deslizamiento defensivo hay que evitar juntar los pies, como en el diagrama (1), porque crea una situación vulnerable si el rival efectúa un "movimiento cruzado". Hay que evitar también que exista demasiada distancia entre los pies, como en el diagrama (2), porque la posición se convierte en vulnerable a una salida fulminante del atacante, ya que los pies están demasiado apoyados y los talones en el suelo.

### 2) Técnica correcta de deslizamiento defensivo.

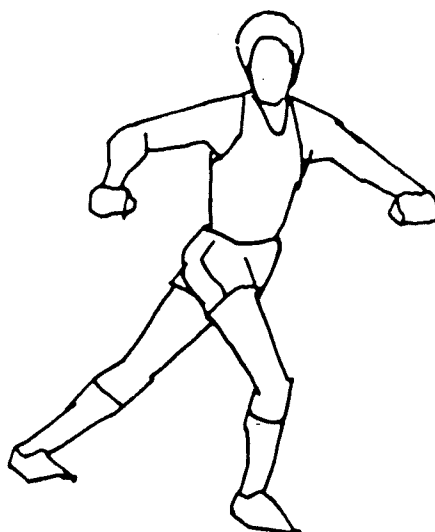
**a) Abrir antes.** En el diagrama (1) vemos a un defensor ya superado: en lugar de abrir con un paso hacia su izquierda, ha cerrado el paso no ganando espacio. Después, en el diagrama (2), cuando ya es tarde, abre para cortar el camino al atacante. En resumen, ha cambiado totalmente el concepto de abrir antes el paso y cerrarlo después.

## B. EL MOVIMIENTO DEFENSIVO: 1) COSAS A EVITAR

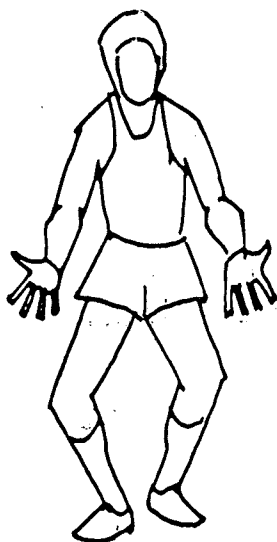
a 1). SALTITOS



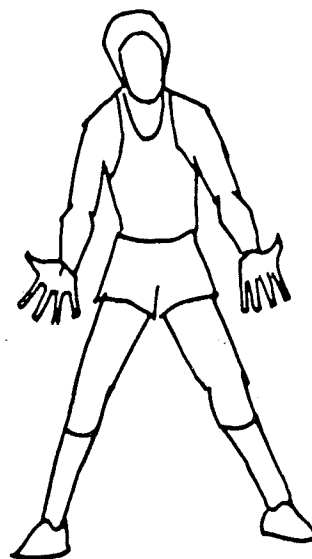
a 2). CRUZAR



b 1). PIES UNIDOS



b 2). PIES DEMASIADO ABIERTOS



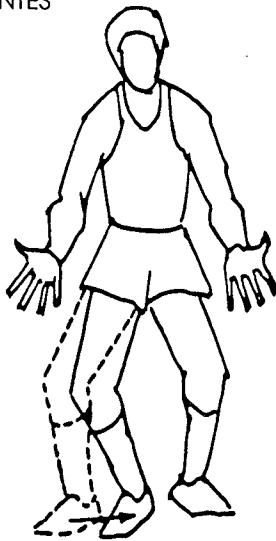
**b) Cerrar después.** En el diagrama (3) apreciamos la técnica correcta: un paso de apertura que antes comienza el movimiento hacia la izquierda del defensor y después corta el camino al atacante. En el diagrama (4) apreciamos la segunda parte de la técnica correcta: el defensor cierra la posición de salida habiendo ganado terreno, al haber mantenido la posición correcta.

**c) La presión sobre el balón.** El trabajo de los pies se nota en muchas ocasiones en la defensa sobre el atacante con balón. Con una correcta técnica del trabajo de los pies, el defensor puede aplicar una presión sobre el balón sea al botador que al pasador, tirador o aquel que ejecuta fintas de bote, de pase o de tiro.

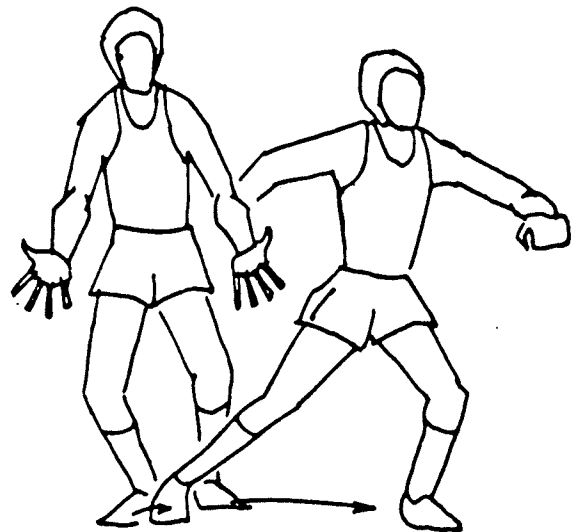
**1) Contra el botador**  
**a) Contra la penetración: un paso lateral.** En el diagrama (1) vemos a un defensor, superado de salida, ceder enseguida el paso a un atacante. Si, efectivamente, ha realizado un paso de apertura antes, pero un paso "débil". En el diagrama (2) apreciamos la técnica correcta: un paso de apertura que es agresivo, que corta enseguida el camino al atacante que busca la penetración.

## B. EL MOVIMIENTO DEFENSIVO: 2) LA TECNICA DEL DESLIZAMIENTO

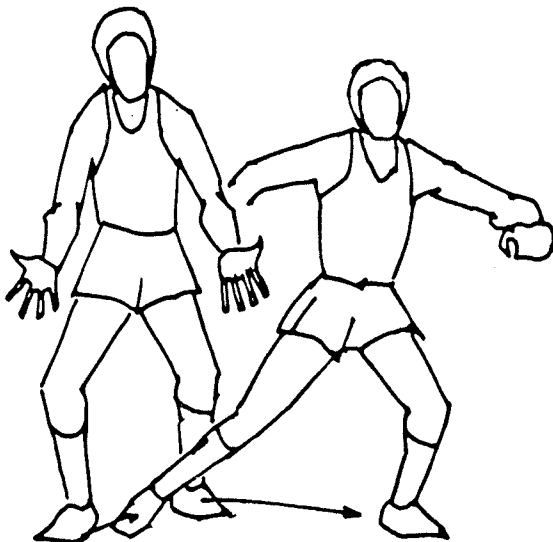
a). ANTES: ABRIR  
 b). DESPUES: CERRAR  
 (1) EQUIVOCADO:  
 CERRAR ANTES



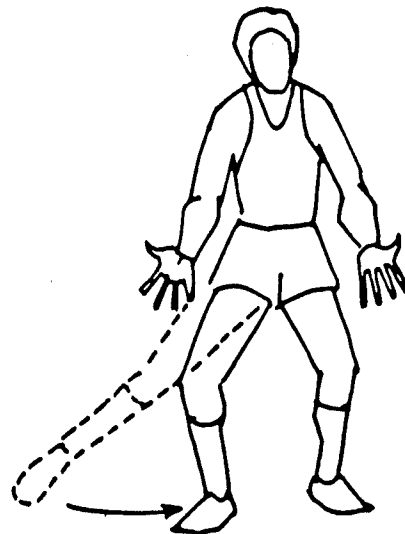
(2) EQUIVOCADO: ABRIR DESPUES



(3) CORRECTO: ABRIR ANTES



(4) CORRECTO: CERRAR DESPUES



**b) Contra la finta: medio paso.** El diagrama (2) muestra lo que hay que hacer contra una finta agresiva del atacante: medio paso cediendo espacio, respetando la finta pero no cediendo el camino como en el diagrama (1) a la izquierda. La idea es "leer" si es una finta o no. En una finta, el balón no va al suelo. En una penetración, sí.

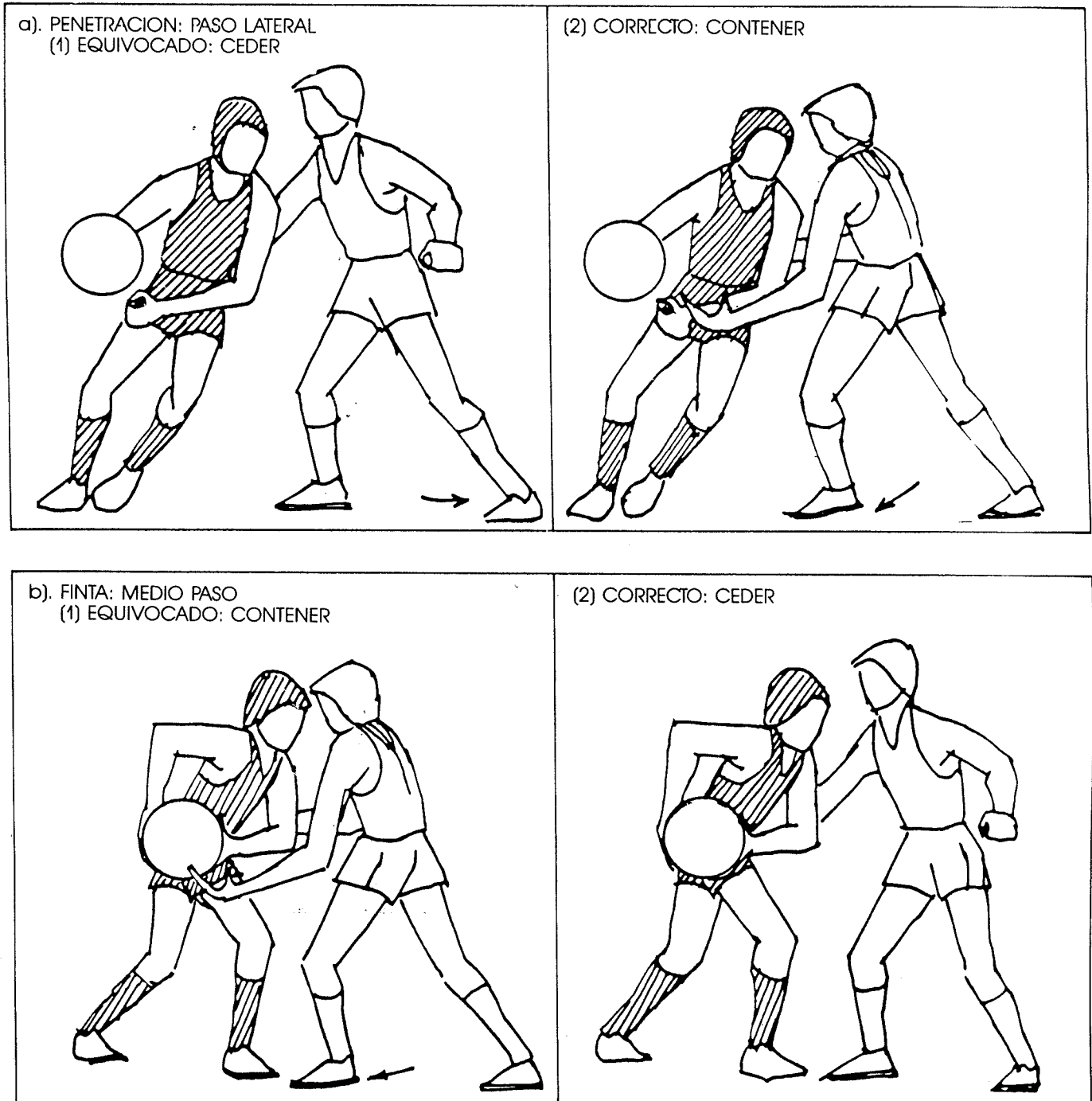
**2) Contra el pasador.**

**a) Antes del bote.** La actitud defensiva es diferente para un atacante que todavía no ha botado y para otro que ya ha terminado de botar. En el diagrama (1) apreciamos la mano izquierda del defensor apoyada en el pecho del atacante, de esta forma no podrá bajar el balón. En el diagrama (2), lo mismo, mano sobre el pecho, así no podrá llevar el balón arriba.

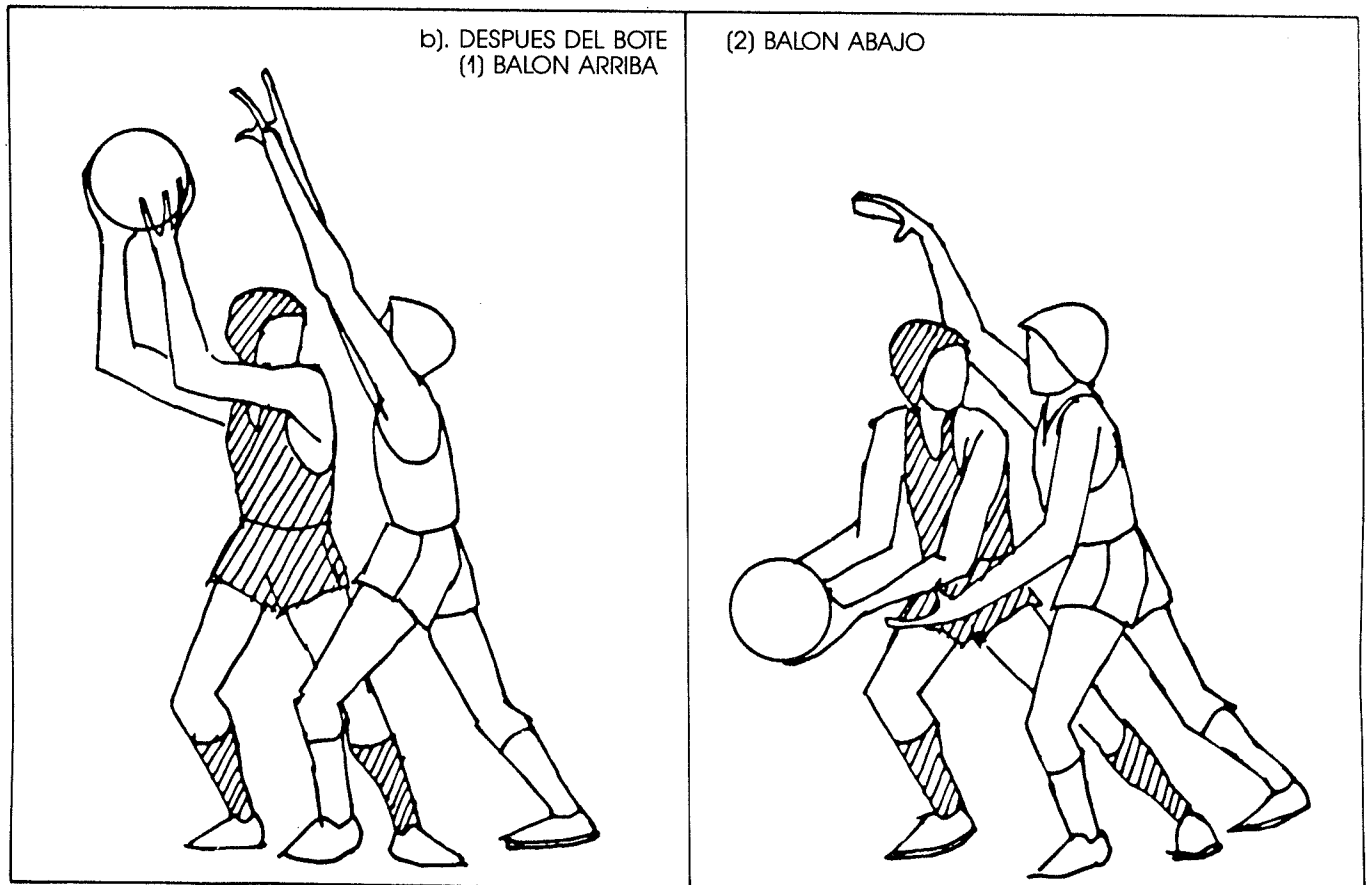
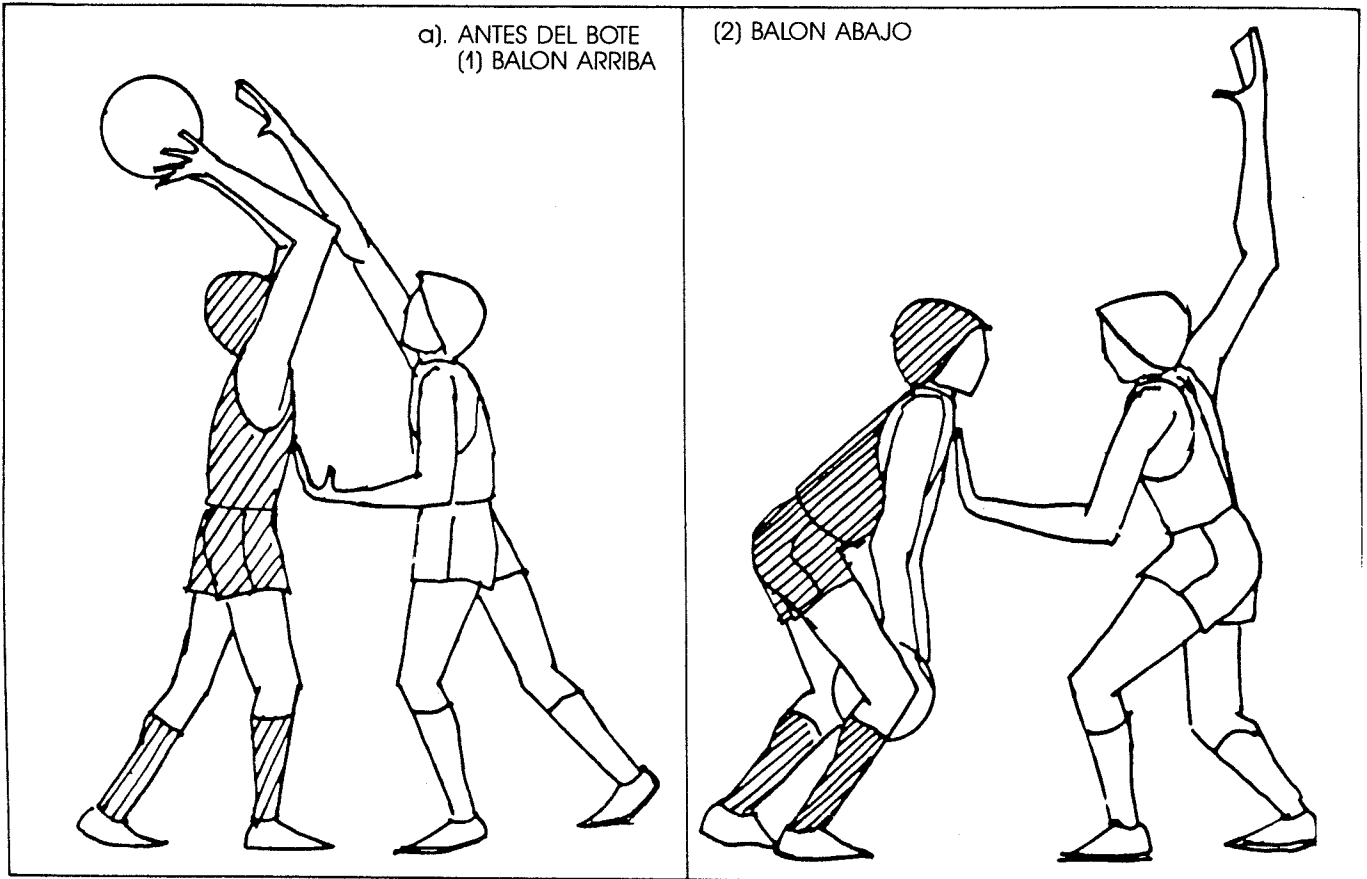
**b) Después del bote.** Ahora el defensor puede de verdad...atacar. Destacar en el diagrama (1) la presión con las dos manos cruzadas frente al balón arriba, además de la posición de las piernas para impedir al atacante girar.

En el diagrama (2), el balón está abajo, pero la agresividad es la misma. La clave está en la posición de las piernas que impiden al atacante de girar sobre sí mismo.

**C. LA PRESION SOBRE EL BALON: 1) CONTRA EL BOTADOR**



### C. LA PRESION SOBRE EL BALON: 2) CONTRA EL PASADOR



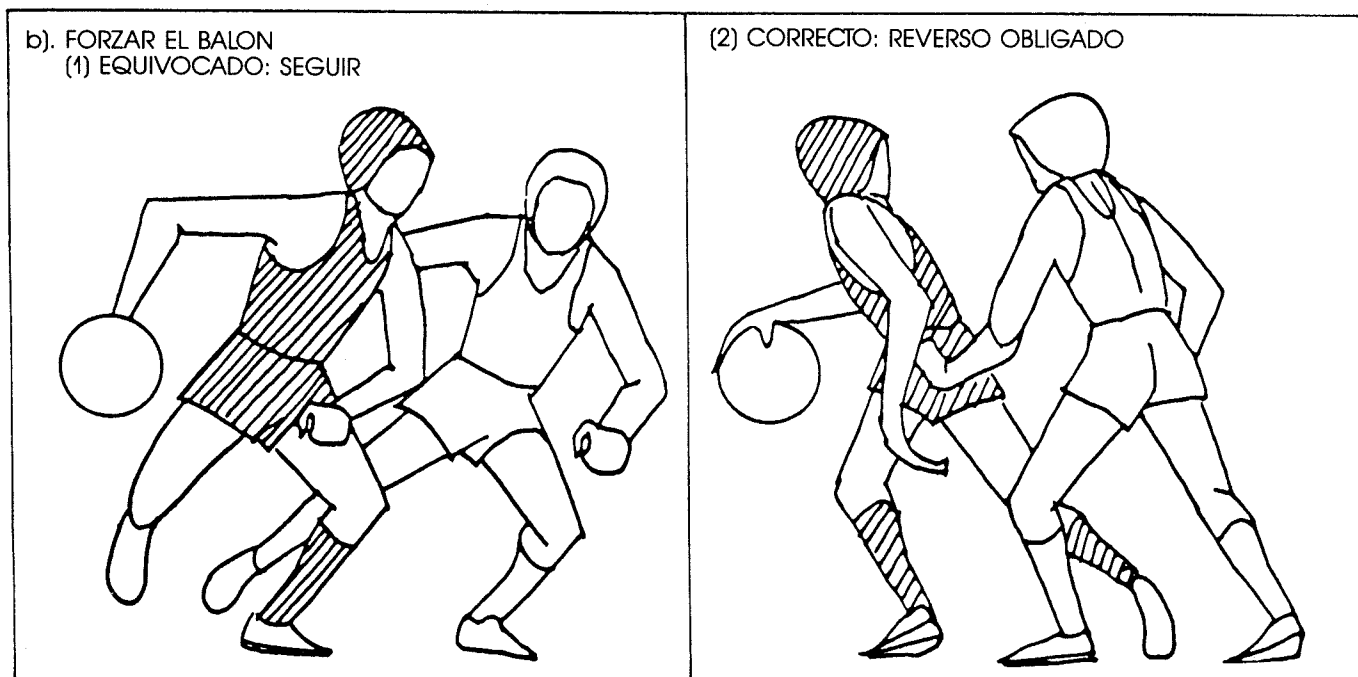
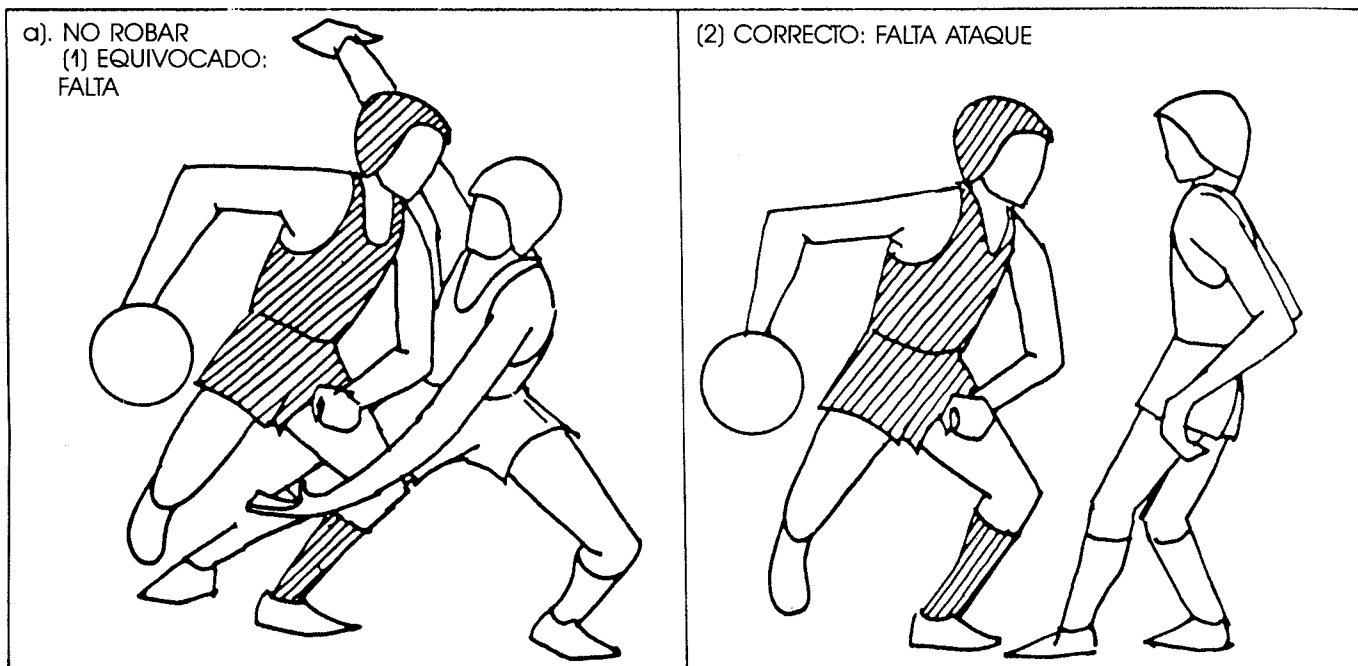
**d. La defensa uno contra uno.** El uno contra uno es el movimiento o la penetración no sólo para ganar posición, como frente al pressing, sino también para ir hacia la canasta y anotar, o para ejecutar una parada y tiro en suspensión, ó, entrando en el corazón de la defensa, forzar un cambio defensivo y después dar una asistencia.

**1) Contra la penetración.**

**a) No robar.** En el diagrama (1) apreciamos la manera equivocada de defender frente al 1c1: la de intentar robar el balón. El defensor ya está superado. En el diagrama (2) apreciamos la técnica correcta: la de buscar la falta de ataque, aprovechando al máximo la posición y el movimiento correcto cortando el camino al atacante y provocando un error.

**b) Forzar el balón.** En el diagrama (1) apreciamos la continuación del error de ceder el camino enseguida al atacante que está penetrando. Aquí se nota como el defensor sigue al atacante hasta la canasta: es un fallo. En el diagrama (2), se aprecia la idea correcta: cortar el camino, buscar la falta de ataque o, por lo menos, forzar al atacante a realizar un reverso.

**D. LA DEFENSA UNO CONTRA UNO: 1) CONTRA LA PENETRACION**





**2) Contra el tiro.**

**a) No saltar: ni antes ni después del tiro.** En el diagrama (1) vemos un defensor ya superado: ha caído en la finta de tiro del atacante, saltando antes del tiro. En el diagrama (2), vemos otro error: saltar, para taponar, después del tiro. Pregunta: ¿quién bajará antes?. Está claro: el atacan-

te, que cogerá el rebote.

**b) No taponar para hacer falta, mejor molestar el tiro.** En el diagrama (1) vemos la clásica falta sobre el tirador: el defensor cae encima del tirador con el cuerpo haciendo falta. En el diagrama (2), apreciamos una técnica más eficaz (que mantiene ade-

más al defensor en el suelo), o sea golpear el balón de abajo a arriba mandándolo por el aire.

**DAN PETERSON**

**D. LA DEFENSA UNO CONTRA UNO: 2) CONTRA EL TIRO**

