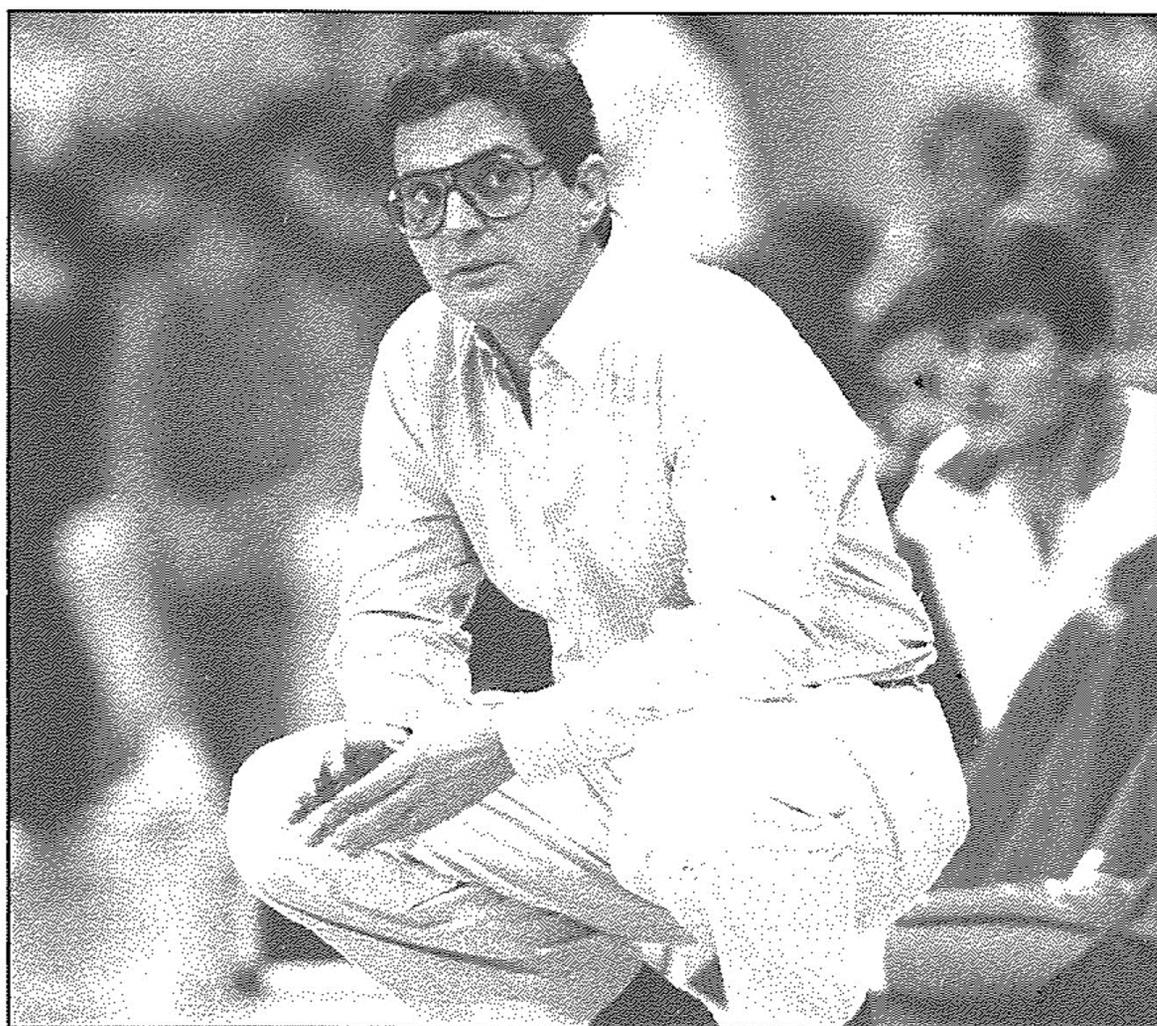


MARIO PESQUERA



DEFENSA INDIVIDUAL - DEFENSA MATCH UP

Se puede decir sin temor a equivocarnos que la defensa individual, es la madre de todas las demás defensas, es decir, a partir de unos ejercicios clásicos, se puede montar cualquier tipo de defensa. Yo soy un entrenador que creo en las defensas múltiples.

No soy para nada partidario de realizar durante 40 minutos el mismo tipo de defensa, ya que he comprobado que el contrario se habitúa fácilmente a esta defensa y me crea más problemas de los necesarios.

En el baloncesto moderno que lleva el ritmo (Tempo) de juego, posiblemente sea el ganador y eso es muy difícil de realizarlo con un baloncesto lineal.

La clave del baloncesto moderno está en la "ejecución", miles de entrenadores en el mundo, realizan lo mismo, pero sino se sabe enseñar, crear, tener fé en el trabajo, no vale para nada.

Por eso lo más importante es la EJECUCION.

BASES PARA UNA BUENA DEFENSA

— Presionar constantemente al balón.

Pero 1º pensando en lo que tenemos y 2º pensando en quién nos vamos a enfrentar.

Es muy bonito presionar toda la cancha pero si el jugador contrario es más rápido que el nuestro y nos sobrepasa con facilidad, para nada nos vale.

— Forzar el contrario a un lado, ya que así, sabré con facilidad, cual es mi lado fuerte y cual mi débil.

— Negar pases de aproximación a la canasta en ese lado.

— Negar los pases de inversión de lado a lado del campo.

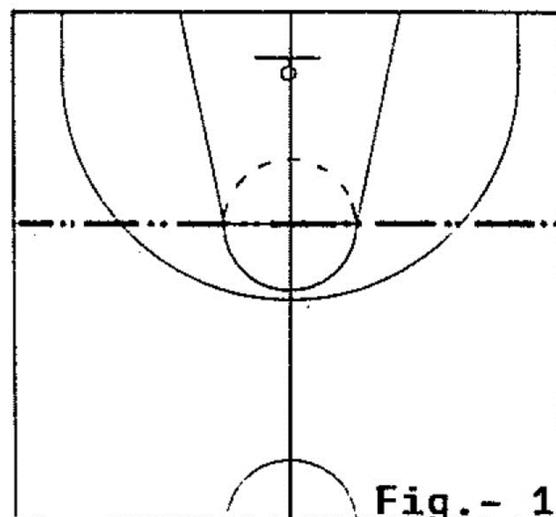
— Intentar reducir las posesiones de balón del equipo contrario para así aumentar las nuestras: Hay que robar el balón, pero cuidado de cualquier forma sino, basandonos en unas pequeñas normas, es decir, obligar a que realicen malos pases, violaciones, etc... Nunca robar el balón al hombre que dribla, sino

que obligarle a que coja el balón y posteriormente cometa errores.

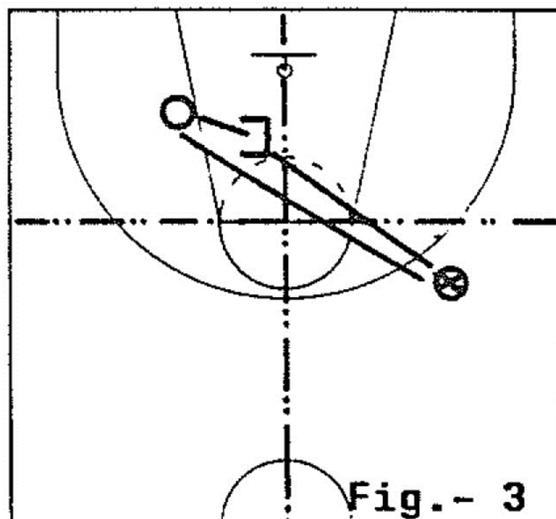
CLAVES PARA UNA BUENA DEFENSA

Siempre cuando hablamos de cualquier tipo de defensa (ya sea zonal o individual) partimos de unas líneas generales, la primera es la que dividiría el campo en dos mitades iguales en sentido horizontal. Esta división del campo nos da dos situaciones en la zona en la que esté el balón, la llamaremos lado fuerte y la contraria la denominaremos lado débil o de Ayudas.

Y la otra que será la prolongación de la línea de tiros libres.



Si imaginamos un atacante con balón por encima de la línea de tiros libres, el defensor del lado contrario, estaría situado aproximadamente a 1 paso de la línea imaginaria anterior formando un triángulo con el balón, mi hombre y yo. La forma del triángulo dependerá del adversario lo que nosotros tengamos preparado.



Si el balón sobrepasa la línea de tiros libres, el hombre situado en el lado de ayuda pasará la línea imaginaria y se colocará un paso por encima de la línea y en la línea de pase de su hombre.

Teniendo gran acción para poder defender la zona, llamada también área de sangre, ya que los balones que ahí entran o bien acaban en canastas o falta personal.

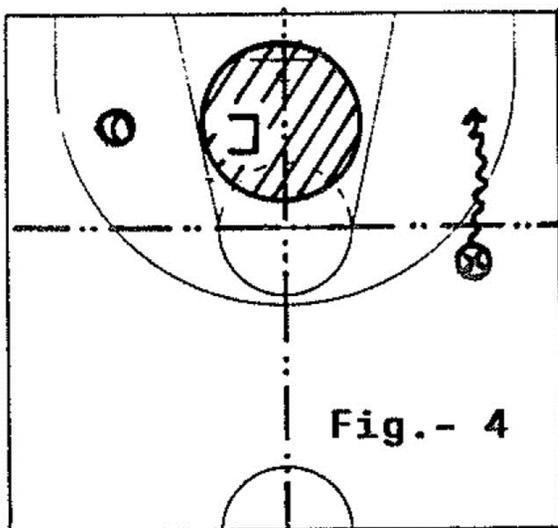


Fig.- 4

DEFENDER LA CONVERSION DE ATAQUE A DEFENSA

Importantísimo este concepto, ya que evitan contraataque y transiciones rápidas, debe de ser una de nuestras grandes claves defensivas de nuestro equipo.

Entonces hay que trabajar mucho la conversión de Ataque o Defensa, muchos equipos basan su juego en rápidos contraataques (superioridad numérica) acompañados de efectivas transiciones, si logramos bajar el porcentaje de estos puntos fáciles del contrario, habremos conseguido la 1ª clave de cualquier sistema defensivo, entrenar a diario.

NEGAR PASES

Cuales deben ser los pases a negar.

Lo principal es que cuando el balón vaya al alero, negar el pase de vuelta al base (posible inversión) y sobre todo los pases interiores para poder evitar el juego interior-exterior.

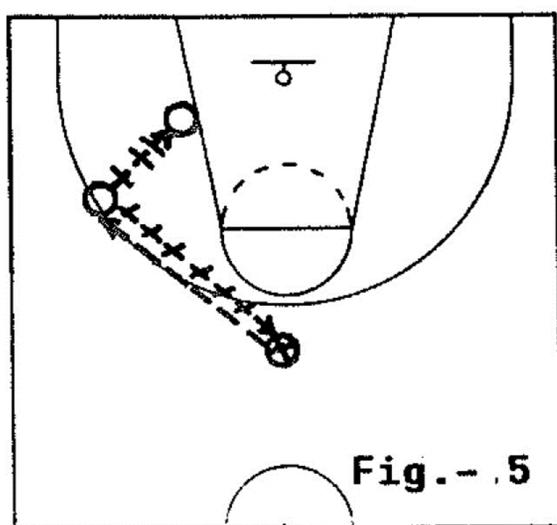


Fig.- 5

Lo más importante y general para una buena defensa es:

La posición básica defensiva: Actualmente en España se puede decir que en Europa se sigue defendiendo con pasos laterales, lo que va a definir que no tenemos un total equilibrio de que parte el tener un buen o mal equilibrio.

1º Tener una buena base de sustentación.

2º Bajar mucho el centro de gravedad.

Otro punto a tener en cuenta, son los desplazamientos, normalmente se suelen realizar con el movimiento de juntar-separar, con lo que hay un momento en el cual perdemos totalmente el equilibrio.

Lo que hay que hacer, sería dar pasos cortos pero muy rápidos, manteniendo siempre la misma separación.

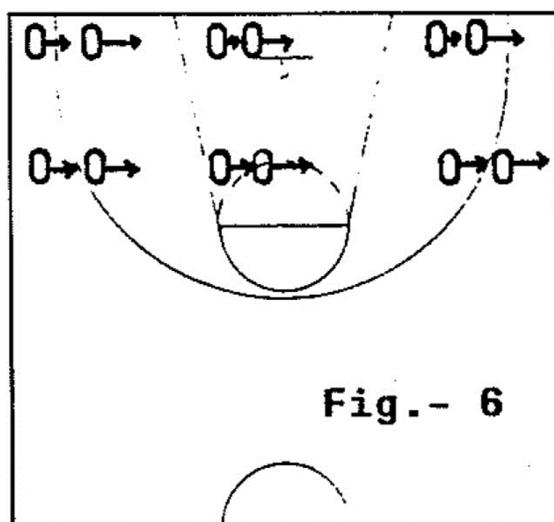


Fig.- 6

Otro tema sobre el que hay que hacer mucho énfasis a la hora de los desplazamientos, es que el jugador mantenga siempre la misma altura y no que vaya subiendo-bajando, pierde equilibrio y velocidad.

Otro punto muy importante es el movimiento de las manos, las cuales se deben utilizar para:

- 1.—Cerrar ángulos de pases.
- 2.—Negar pases hacia otros lados.
- 3.—Para obligar al defensor que está botando, (presionar con la misma mano que el driblador) a conducirlo a donde yo quiero.

EJERCICIOS

X1 sobre la Línea de Fondo, pasa al jugador de en frente y le defiende 1 x 1.

Muy importante es que una vez que X1 ha pasado, corre la 2/3 partes, se para y luego coge al defensor.

Muchas veces cometemos faltas o errores defensivos cuando nos avalanzamos sobre el atacante.

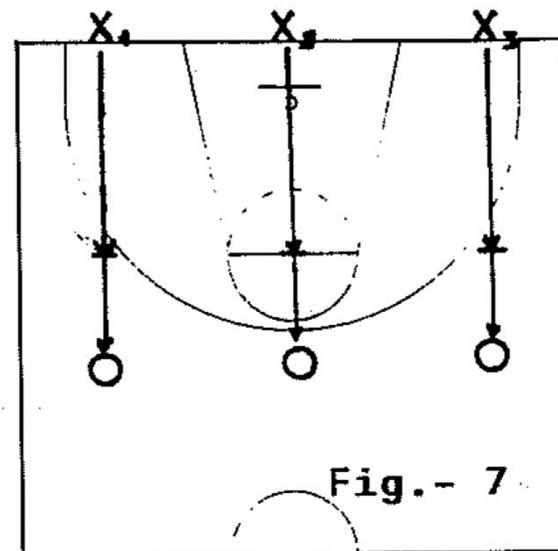


Fig.- 7

Igual al anterior, pero en otra posición del campo.

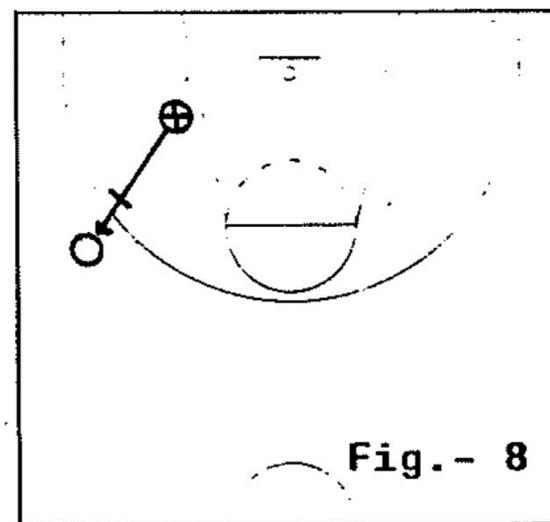


Fig.- 8

Un atacante bota desde 1/2 campo X1 le dirige a uno u otro lado del campo.

Una vez definido el lado X2 y su atacante, se colocan en el lado contrario, X2 debe tener en cuenta la línea de ayuda y la posición del balón.

X1 debe llevar siempre a su atacante para que penetre por la línea de fondo, lugar donde va a recibir la ayuda X2.

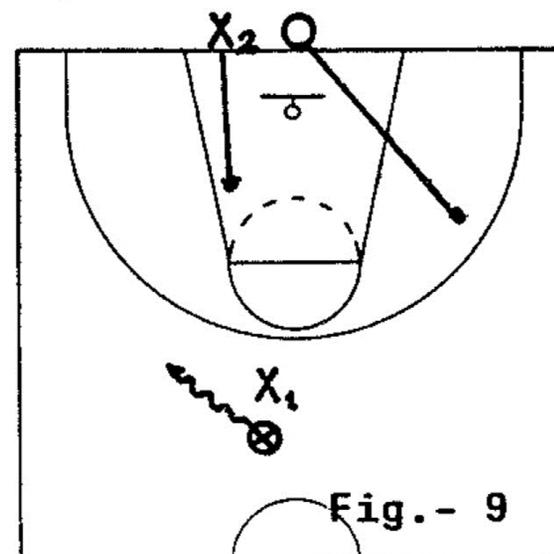


Fig.- 9

El atacante de X1 pasa al otro compañero y corta sobre su lado (Pase y va) a canasta. X1 debe defender el corte de espaldas al balón. X2 presiona al balón y niega los pases a su hombre. en una palabra ATACA al balón.

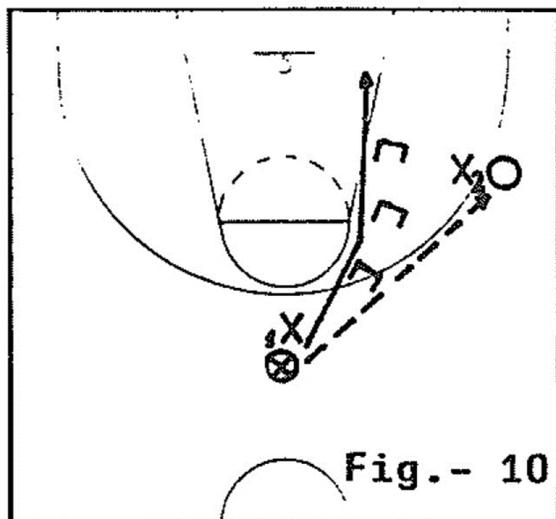


Fig.- 10

EJERCICIO DE 3 x 3.

A pasa a B. X3 (defiende 3/4 a su hombre) al ver recibir el balón a B: pasa por detrás de su hombre y continua defendiendo 3/4 por arriba. si el atacante B dribla hacia abajo. X3 cambia por encima de su hombre defendiendo 3/4 por detrás.

Hago mucho énfasis es la defensa a los pivots debe se siempre 3/4 ocupando el máximo espacio dentro de la zona. ya que me interesa más defender bien el juego interior que el juego de perímetro (los porcentajes de tiro en una y otra posición varía ostensiblemente).

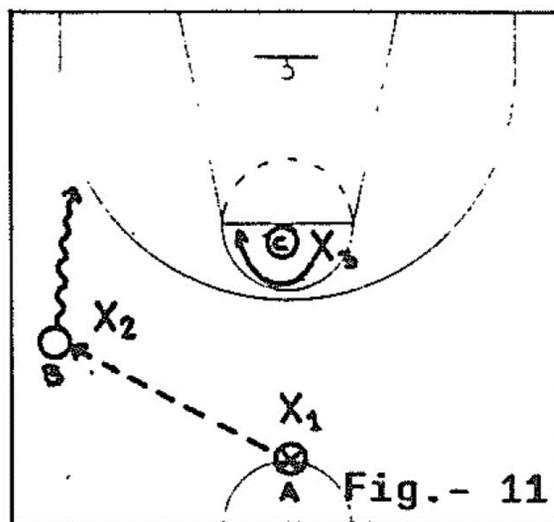


Fig.- 11

EJERCICIO MEJORA 1 x 1

X1 pasa al atacante y va a defenderle llevándolo a la banda; le obliga a coger el balón y presiona las posibles líneas de pases para que efectúe un mal pase.

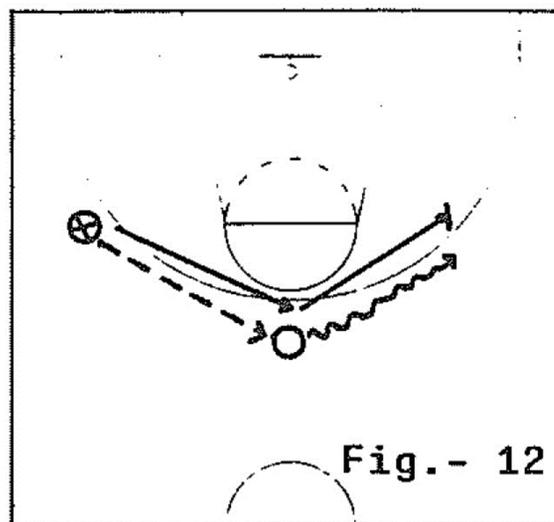


Fig.- 12

X1 sobremarca a su hombre cuando recibe balón le lleva a la banda y presiona para que coja balón y luego ayuda y recupera sobre el otro atacante.

Dependiendo de la táctica defensiva, bien cambio de hombre o bien ayuda y recupero de nuevo sobre él.

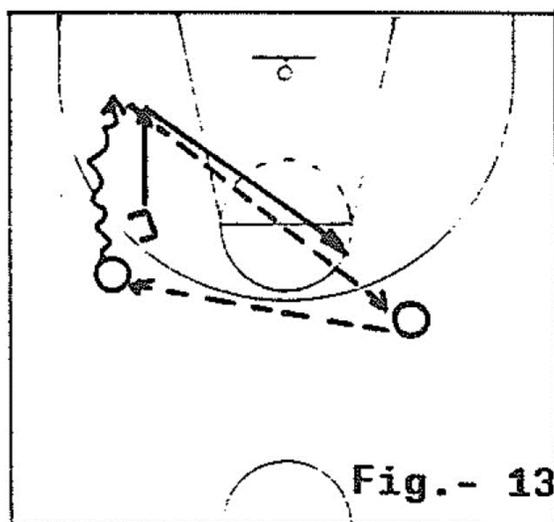


Fig.- 13

A pasa a B y corta por detrás de él. recibe mano a mano y se trabaja 1 x 1. La posición defensiva del jugador del balón, debe ser siempre en línea BALON-YO-ARO.

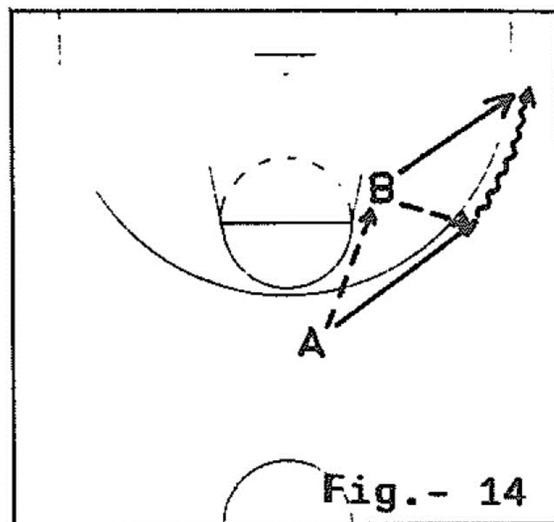


Fig.- 14

El atacante A bota hasta 1/2 campo para y da el balón mano a mano a X1 y realiza 1 x 1. A debe llevar siempre a X1 a la banda, evitando que le pase y tapándole las máximas líneas de pases posibles.

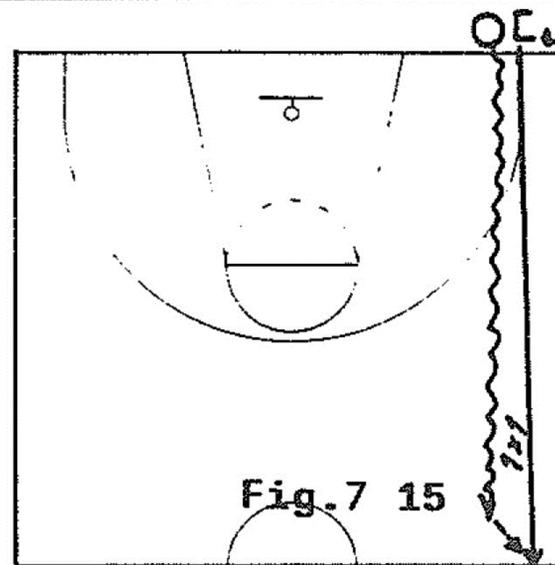


Fig.- 15

Ejercicio 3 x 3 con bloqueo en el poste alto.

Trabajan el Bloqueo con extensión de los defensores de los hombres que bloquean con el fin de retrasar el dribling o el movimiento del jugador que es bloqueado.

Es importante la comunicación y la extensión en cualquier bloqueo ya sea directo, indirecto o ciego.

Lo lógico sería salir del bloqueo por delante; pero en situaciones límites: SAL COMO PUEDAS. pero sal.

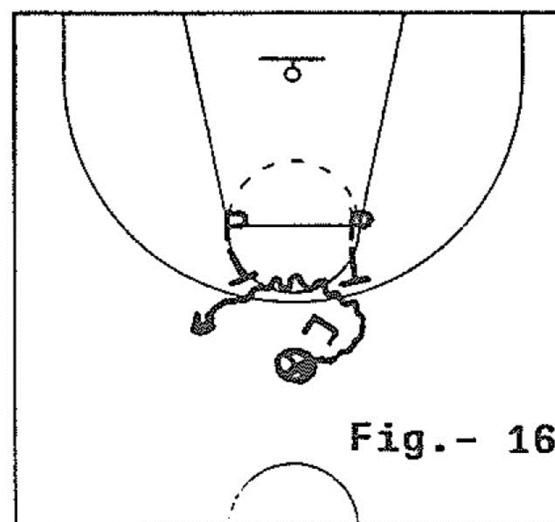


Fig.- 16

Bloqueos entre dos escoltas. el defensor del que bloquea, extiende el bloqueo. el otro jugador recupera y obliga a la banda al driblador.

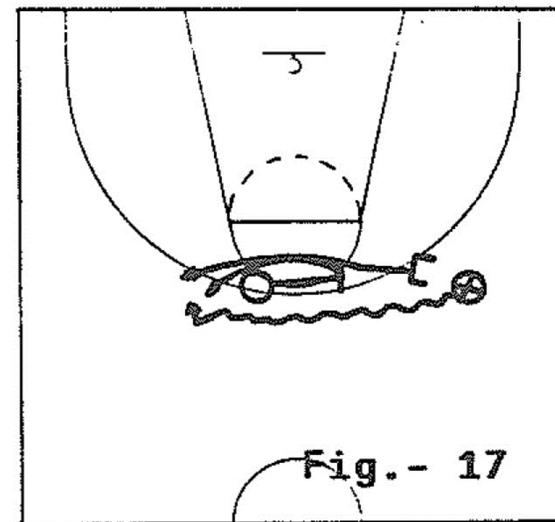


Fig.- 17

Mover la pelota entre los dos jugadores de arriba con el fin de que ajusten y recuperen los dos defensores a sus hombros.

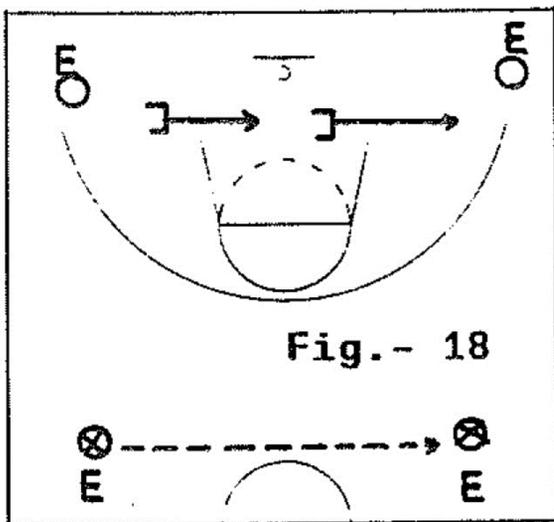


Fig.- 18

Posteriormente cuando el balón llega a los atacantes de abajo, se le da la orden de que penetren y los defensores hace Trap.

Muy importante la comunicación de ambos defensores.

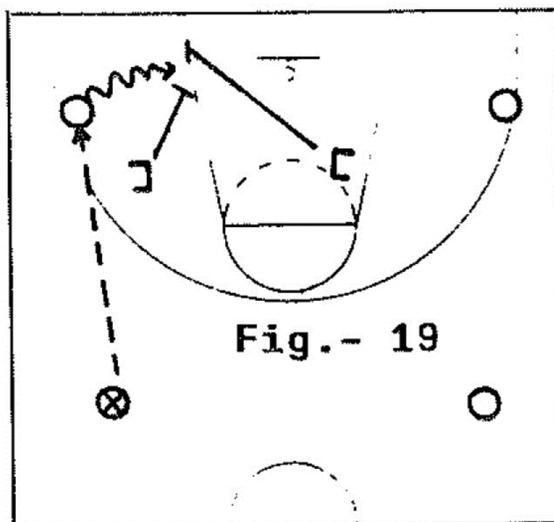


Fig.- 19

Complicamos más el ejercicio obligando a defender también las penetraciones de los otros dos hombres de fuera.

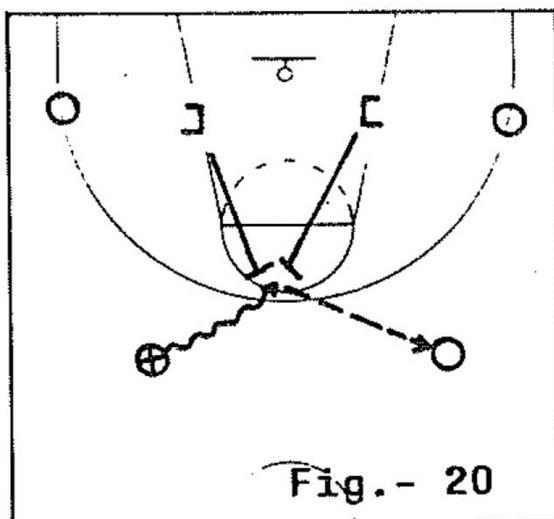


Fig.- 20

Pase de X1 a X2, de X2 a X3 y de X3 a X4. X2 va a defender a X4 y X1 va a defender a X5.

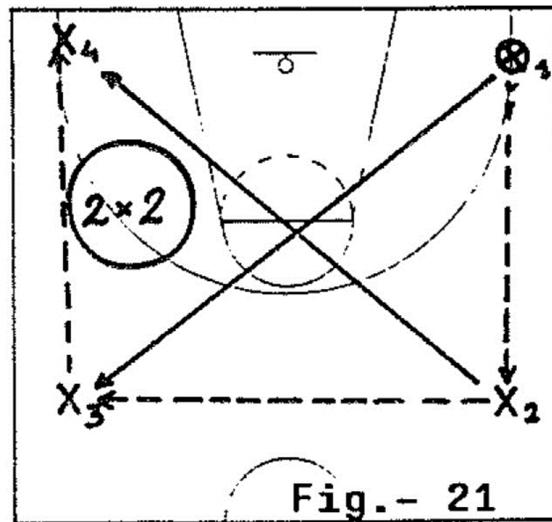


Fig.- 21

Como variante tenemos que X2 después de pasar va a defender a X3 y X1 se mueve en V y va a defender a X4 ayudando las posibles penetraciones.

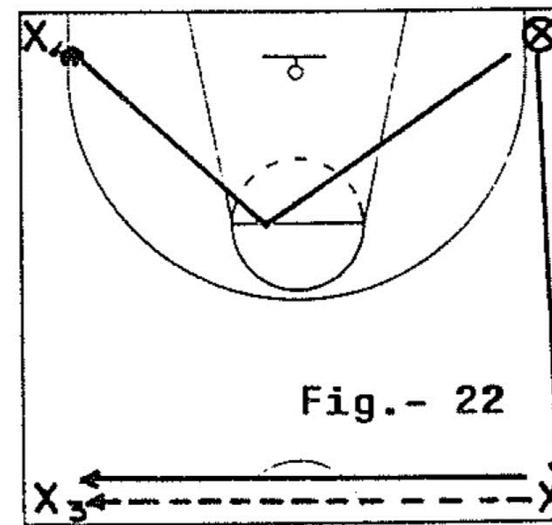


Fig.- 22

Ejercicio para la defensa del corte.

A para B y realiza pase, va su defensor, acompaña de espaldas al balón. B pasa a C y A corta para recibir de C (corte lado débil a lado fuerte).

X1 ayuda la posible penetración de C y X1 sigue defendiendo el corte por delante de espaldas al balón pero siempre viéndolo.

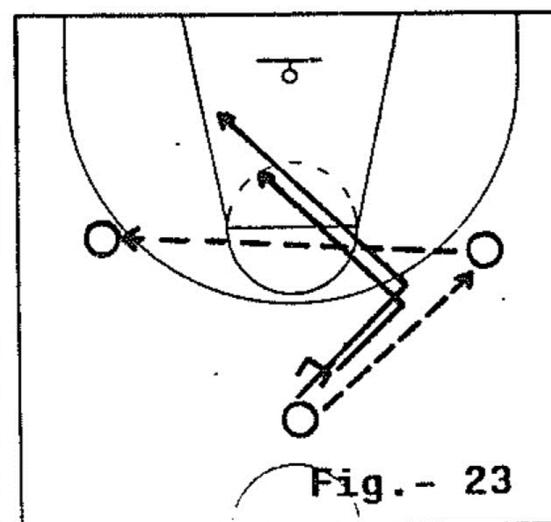


Fig.- 23

Trabajo de Bloqueo Indirecto.

B pasa a A y va a bloquear a C. X1 tiene que extender el bloqueo para dar tiempo a X2 a salir y abrir los brazos para tapan línea de pases.

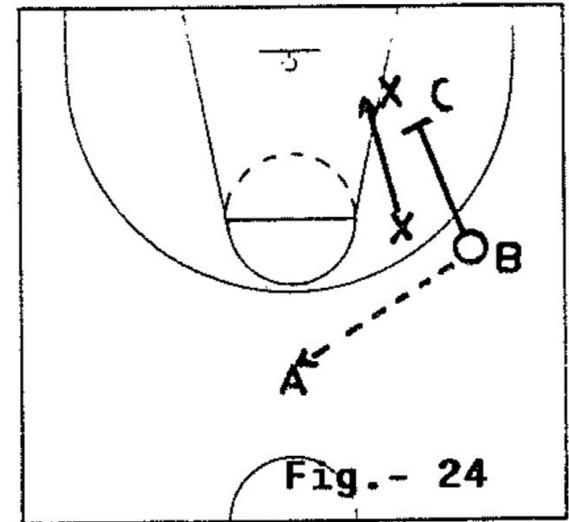


Fig.- 24

Esto se puede combinar corte de UCLA.

A pasa a B y corta para hacer pase y va; B pasa al pivot y bloquea a A.

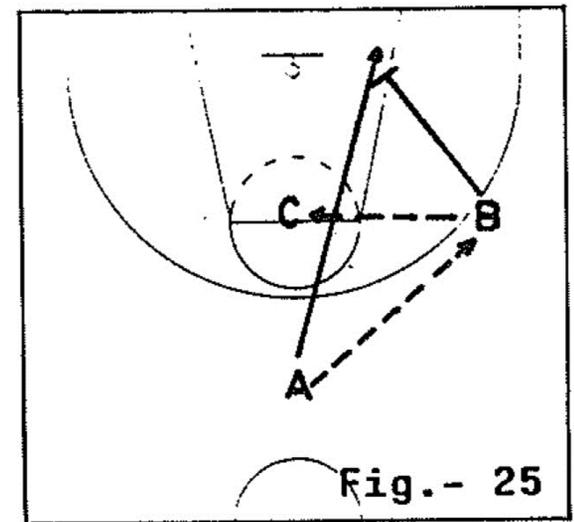


Fig.- 25

Otra opción sería trabajando el Bloqueo ciego.

B pasa A y recibe el bloqueo de C.

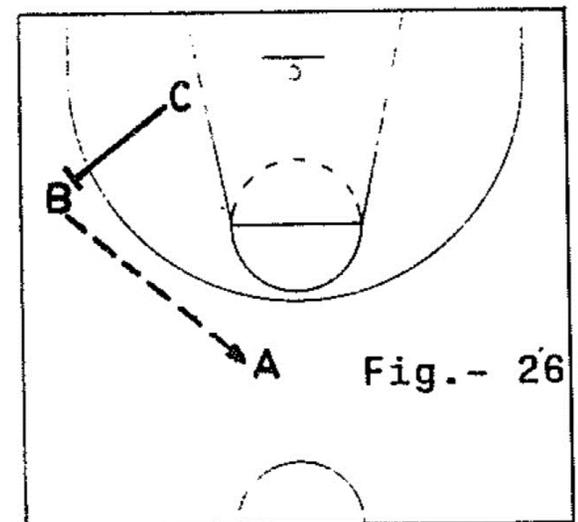


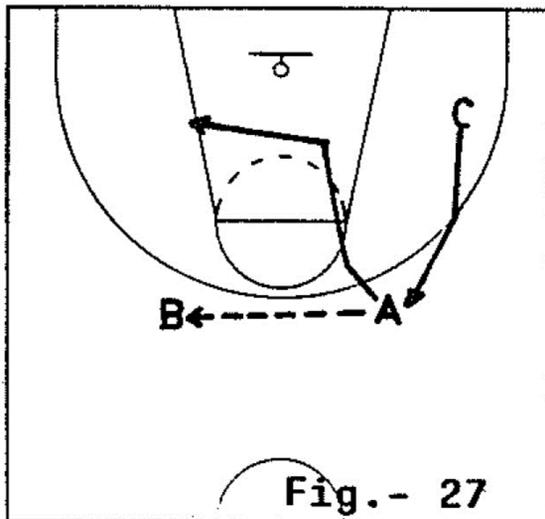
Fig.- 26

LA FORMA DE DEPENDER DE es dividir responsabilidades, comunicación y extensión del Bloqueo.

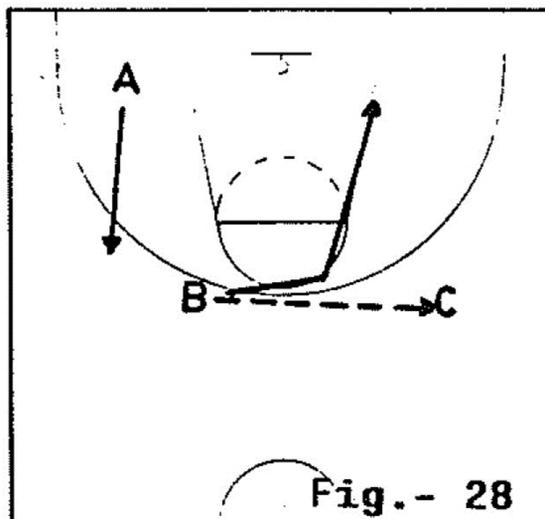
Siempre trabajo con la misma filosofía.

Juego de 3 x 3 (defensor de cortes).

A pasa a B y corta hacia canasta. C sube. B pasa a C y corta.



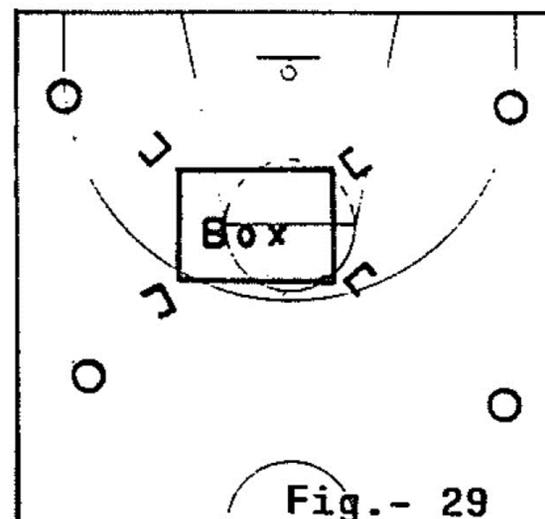
A sube y continuación. Es un ejercicio muy importante para defender perfectamente los cortes.



Pasamos a la filosofía del 4 x 4.

4 atacantes abiertos y 4 defensores (BOX).

1º Opción solo pases y ajustar mucho las ayudas.

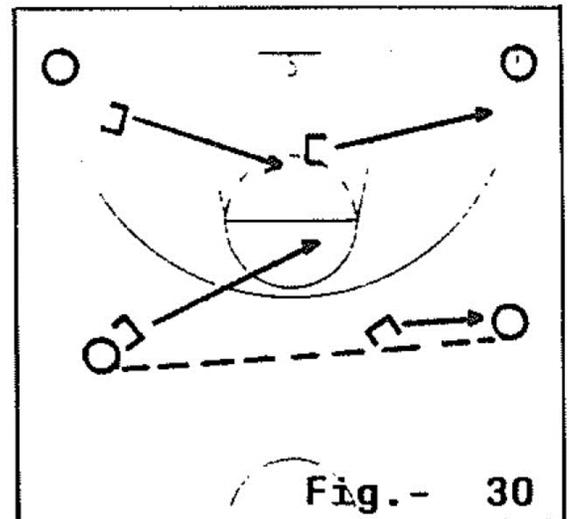


2º Opción: el hombre balón puede penetrar.

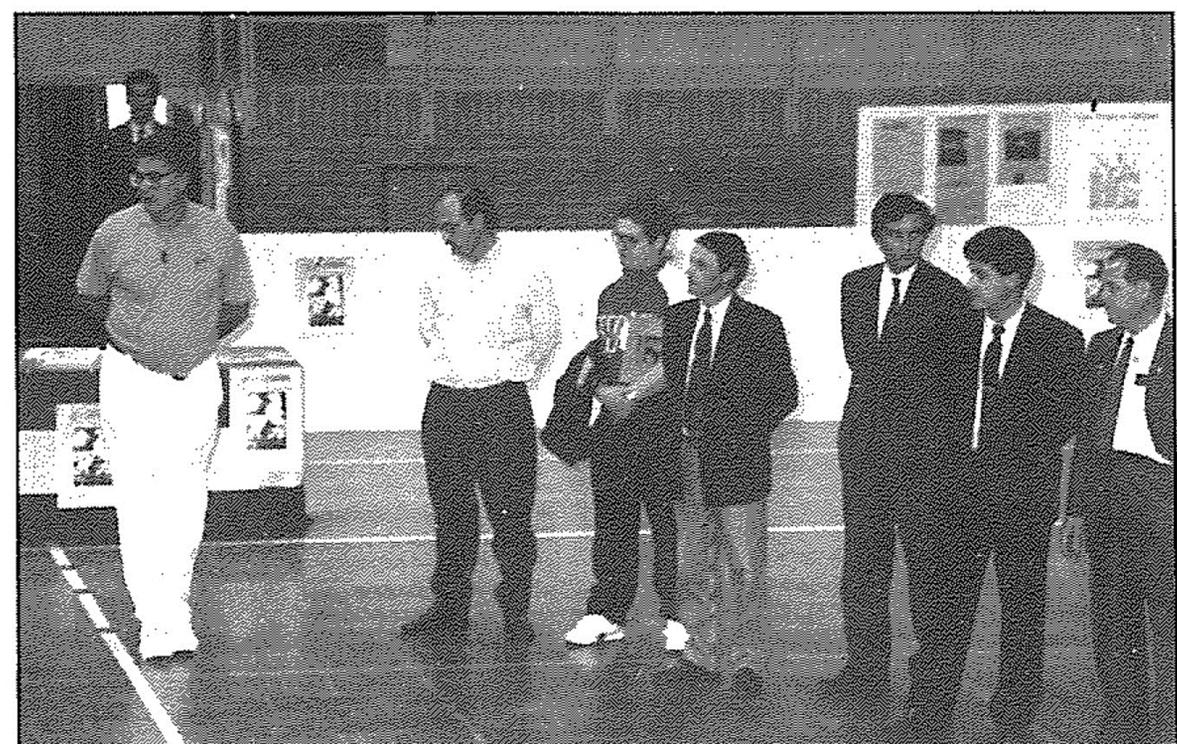
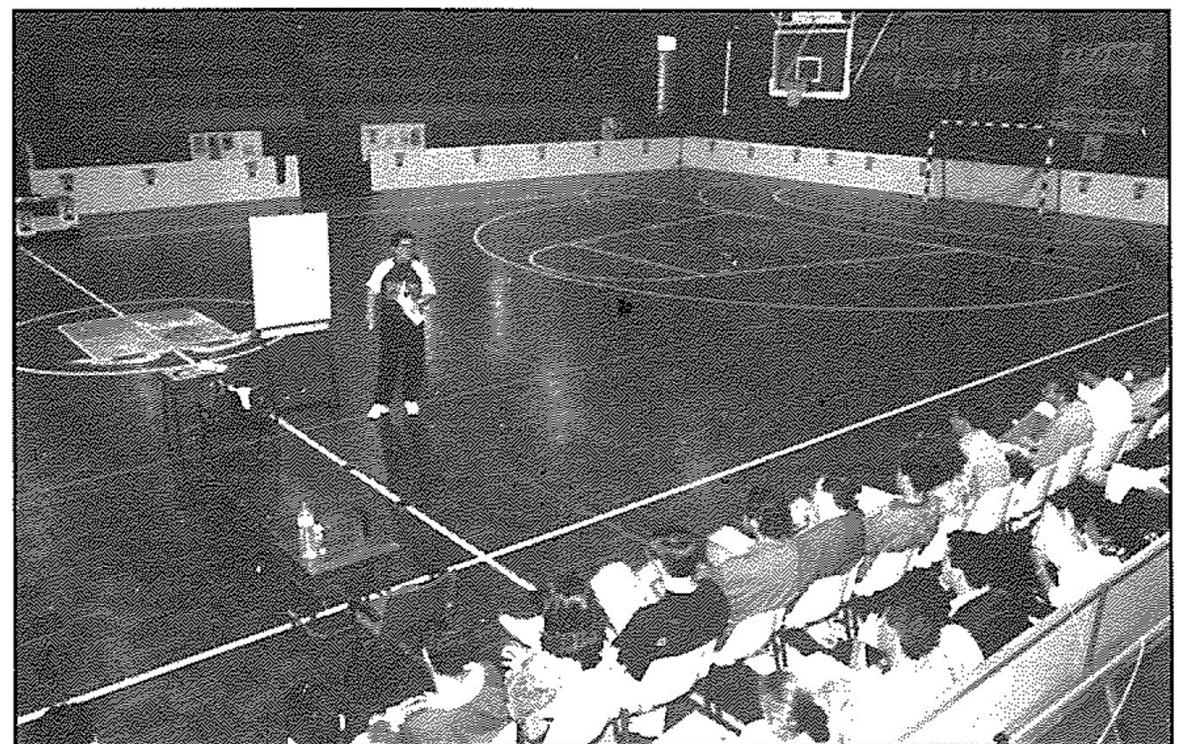
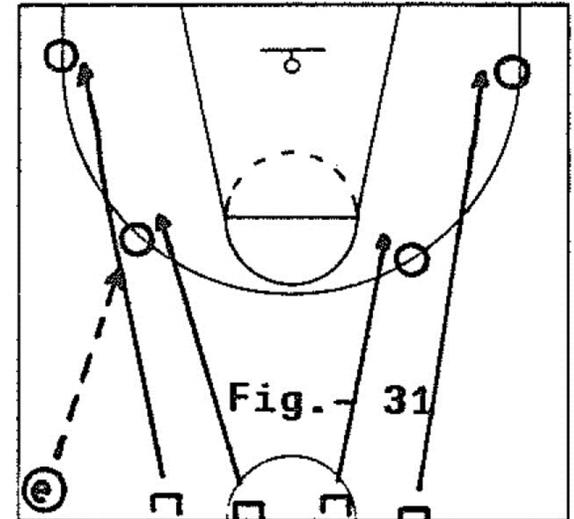
3º Opción: Pase penetración y bloqueos.

4º Opción: Se puede hacer pase y va, es decir el que pasa corta.

5º Opción: Meter 5 atacantes por 4 defensores.



Colocamos a los defensores en el círculo central y al sonido del silbato recuperan su posición con respecto al balón. muy importante es RECONOCER LAS SITUACIONES. Lo que otros entrenadores llaman leer el ataque. Igual haciéndolo todo el campo.



Primer Clic de Baloncesto

MARIO PESQUERA

DEFENSA MACH-UP

Es una defensa atípica que parte de una defensa individual "mal hecha" con cambios continuos.

Parte un poco de otro deporte, el **FUTBOL-AMERICANO**, tal vez el deporte más complejo y rico en la función táctica y sobre todo el más avanzado tecnológicamente. Se puede decir que nuestro ataque 1-4 y las defensas de Ajuste (incluida la Mach Up) nacen de este deporte.

Por ejemplo, ante una defensa de zona clásica 2-1-2 voy a colocar nuestro ataque, donde más huecos haya (Fig. 1)

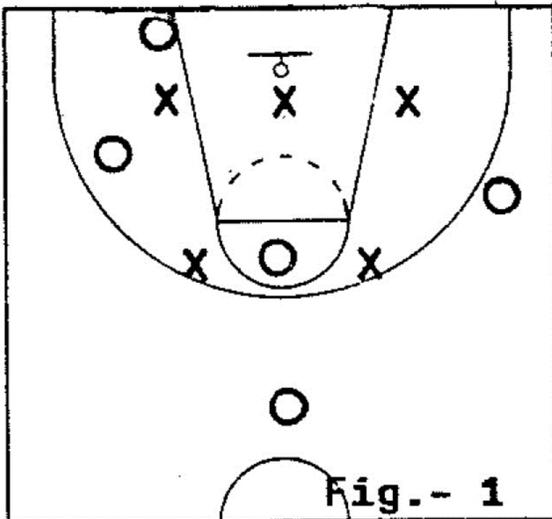


Fig.- 1

Entonces voy a ajustar, el ataque del equipo contrario.

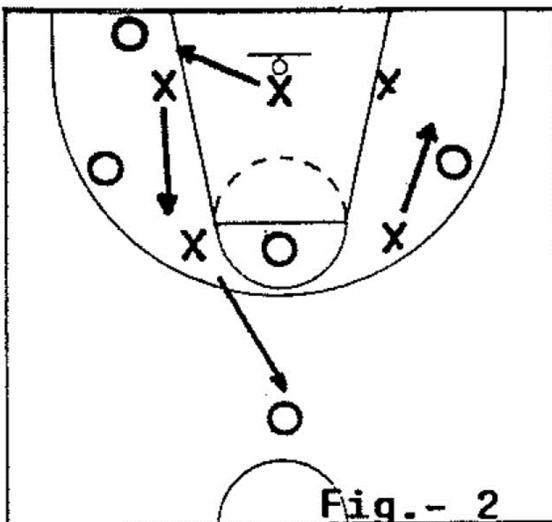


Fig.- 2

Eso sería la defensa Mach-Up más simple que podemos realizar.

Hay muchos tipos de defensa Mach-Up desde la más simple como la anterior hasta, otras muy complejas que han requerido muchas horas de trabajo a otros especialistas que son aquellas que parten de unas normas muy hechas.

A mí hay una defensa que me gusta mucho, la hice con el Caja de Ronda y es muy difícil de hacer basada en unos movimientos muy determinados: Yo la llamaba **ZONA PROS** pero de esa hablaremos en el próximo clinics que os dé. Pero ahora vamos hablar de la otra zona de ajuste que la vamos a llamar **ANOEBA**, es la que realizan muchos equipos universitarios americanos (Vegas, Villanova...) con pequeños matices cada uno de ellos.

Esta zona que vamos a comentar, la realizan acualmente varios equipos Yugoslavos (Partizán, Yugoslplástica, Cibona), de la mano del mago del **BALONCESTO YUGOSLAVO MIRKO NOVOSEL**.

Parten del mismo concepto que las demás, es decir, ajustándose al ataque pero con unas normas sencillas: que es el resumen de varios libros americanos y múltiples anagramas a ideas elementales.

La Teoría más importante están en un par de claves:

a) Si mi hombre pasa el balón y corta hacia la línea do fondo, le acompaño como hombre a hombre. Gráfico 3.

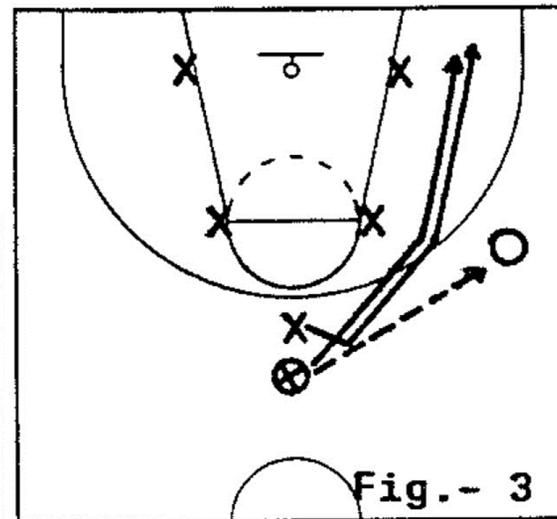


Fig.- 3

b) Si mi hombre pasa el balón y corta al lado contrario me mantengo en zona.

Esto tan simple ha costado muchas horas de estudio y esto es uno de los grandes éxitos de los equipos Yugoslavos: cuando lo realizan y si además lo combinan con la defensa individual pueden volver loco a cualquier entrenador, ya que en realidad no sabes si están en zona están en individual, como están.

A mí me gustan por varias razones:
1.—El equipo contrario gastan mucho tiempo en entrenarlas, y

que no es tan fácil porque en realidad como se ataca esto: con sistema de hombre o de zona, ya que si me utiliza un sistema contra individual, al producirse el primer corte, yo me quedo en zona pura.

Con lo cual siempre estamos jugando con el contrario.

2.—Parte con los mismos fundamentos de una buena defensa individual, es decir, presión constante al balón, puntear todos los tiros, obligar el balón a la banda, tener un lado fuerte y un lado de ayuda y además, este tipo de defensa con pocas cosas, la podemos realizar en cualquier parte del campo.

Resumiendo, yo gasto menos tiempo que el contrario, a él le obligo a utilizar más tiempo en este trabajo y además creo algo muy importante **CONFUSION** en el adversario ya que este en un momento dado no sabe que está atacando.

COLOCACION DE LOS JUGADORES

Vamos a realizarlo en nuestro campo ya que como dije anteriormente con pocos ajustes, la podemos llevar a otras zonas del campo.

El base le colocamos en la parte superior de la bombilla (dirigirá el balón a la banda).

El otro base le colocamos en la línea de tiros libres y tres jugadores abajo. Fig. 4 (inicialmente colocación 1-1-3).

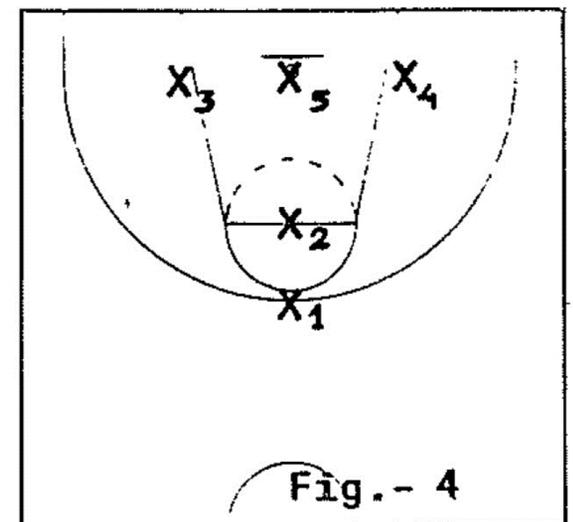
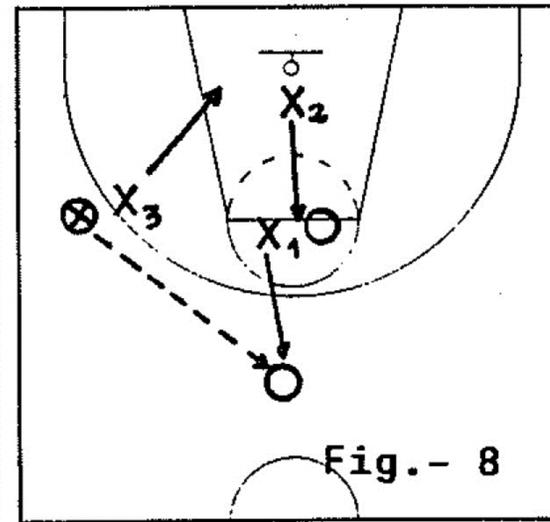
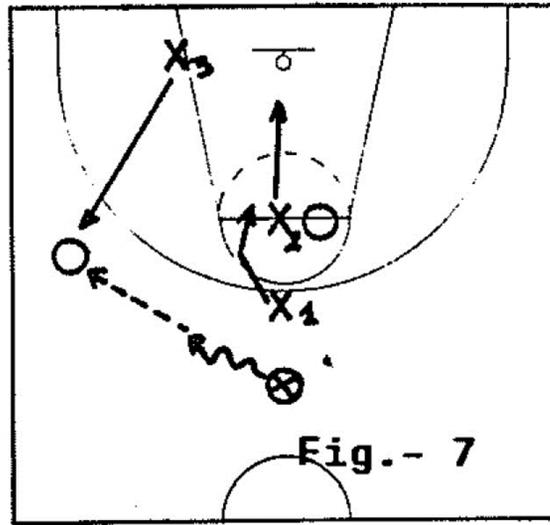
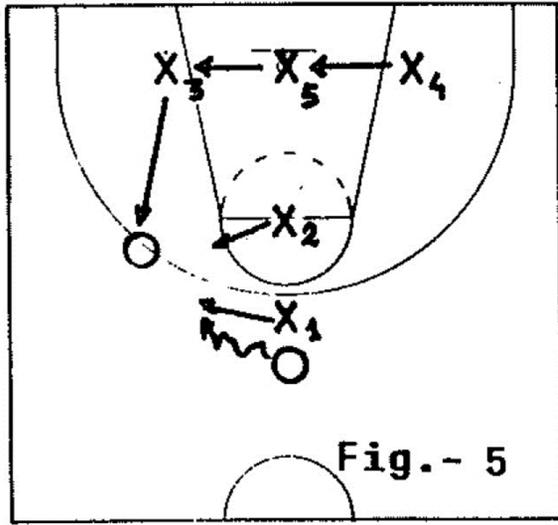


Fig.- 4

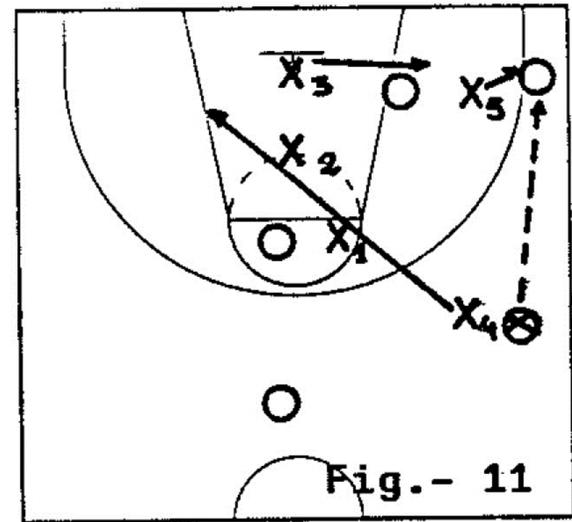
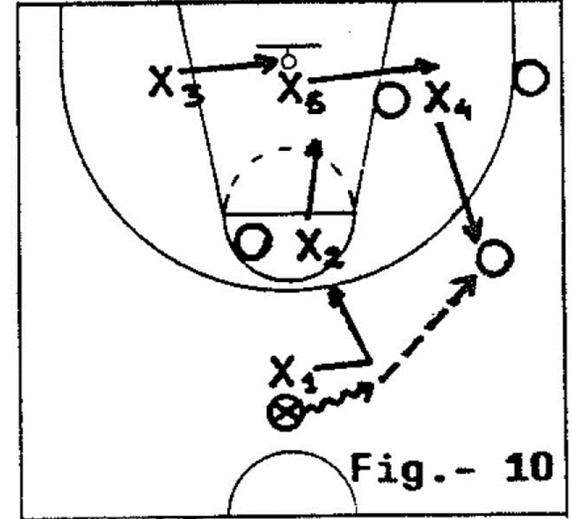
Unos de los hombres de abajo, que vendrá definido según el lado sobre el que conduzca el balón (X1) Base, será el hombre balón ya que subiera al iniciarse el bote y cuando el driblador pase ya estará defendiendo al receptor. (Fig. 5).

El jugador que está en el centro de la zona se desplazará hasta la posición dejada por su compañero X3 para defender a un posible pivot que estará allí situado; mientras que X4 será el jugador que se encuentre en el lado de Ayuda. Fig. 5.

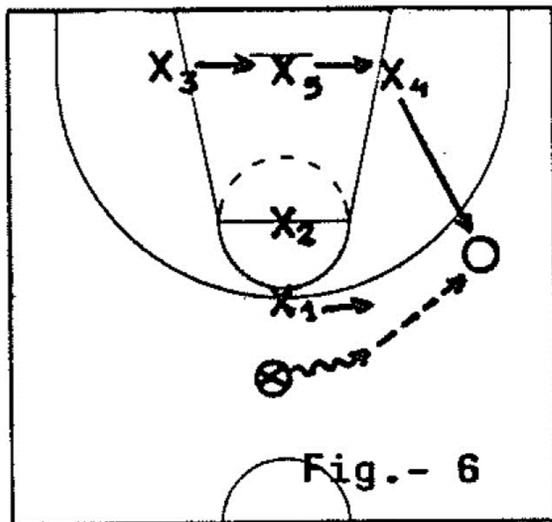


2.—X5 si es un buen tirador sale a defender. X4 coge la posición de X5.

X3 se situa debajo de canasta. Fig. 10 y 11 crea una situación de pánico debida a la gran variedad de movimientos. entonces lo más fácil para el atacante será devolver el balón al alero.



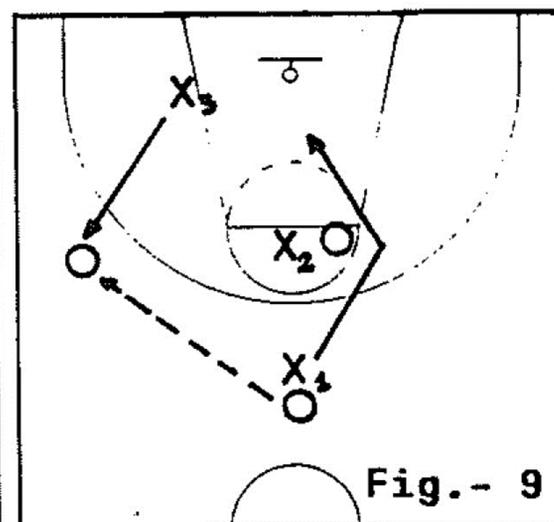
En caso de que el driblador fuera al lado contrario, los movimientos serían idénticos de los jugadores que estén situados en esa zona. Fig. 6 (trabajamos simetría).



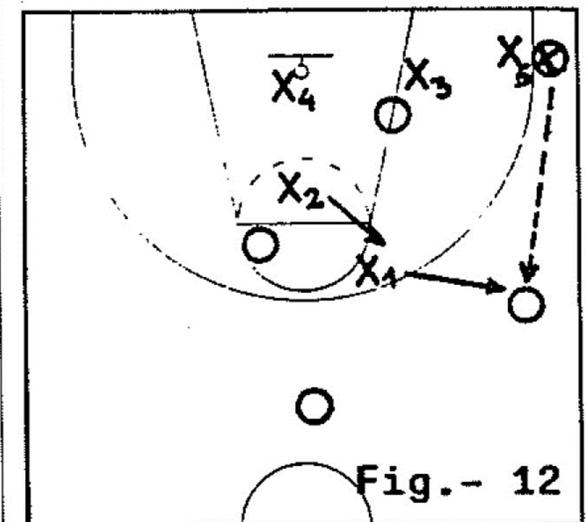
1º En caso de que el balón volviese al base X1 saldría a por su hombre. X2 subiría a defender al pivot y X3 bajaría a su posición inicial. Fig. 8.

Variantes

2º Si el pase va directo del base al alero sin dribling previo al ajuste sería X3 sobre el hombre balón, X2 se queda con el pivot ya que a X1 no le daría tiempo a llegar a defenderle. X1 se colocaría en 1/2 zona. Fig. 9.



X1 salta sobre ese pase y X2 ajusta, al pivot. Fig. 12.



RESPONSABILIDAD X1 (1º BASE)

1º Conducir el balón hacia uno u otro lado (dependiendo del jugador o características de su ataque).

X2: Es el responsable de defender al pivot situado arriba y una vez que el atacante de X1 realiza el pase; X1 bajará a coger al pivot y X2 bajará hasta 1/2 zona, con lo cual en esta situación tendríamos una zona 2-3. Fig. 7.

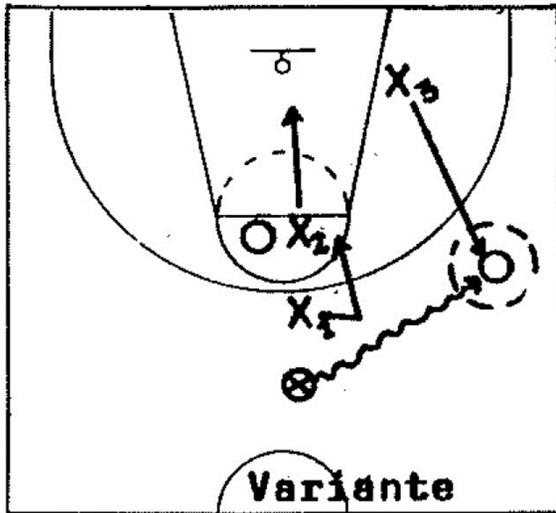
X3: Cuando el base empieza a botar, sale a defender el alero.

Colocaría en 1/2 zona. (Fig. 9). c) PASE DEL ALERO AL PIVOT DE LA ESQUINA.

1.—X5 sale a defender y X3 recupera la posición de X5.

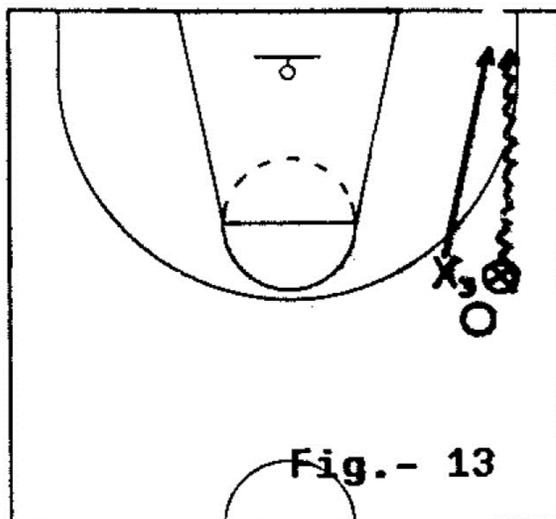
Siempre obligo a los jugadores que estén alerta y con los brazos en lo alto ocupando espacios.

VARIANTES. Cuando la base bota demasiado y se acerca a su compañero, X3 sube a defender al base, ya que 2 jugadores en tan poco espacio, no tiene opción a cambiar de juego. X2 va a 1/2 de la zona.



Puede ser que el hombre de X1 dribble hacia la banda hasta casi llegar a su compañero, entonces X3 sale a defender a los dos, ya que al haber tampoco espacio de maniobrar, es difícil que puedan ambos. X1 volviera a la posición del poste y X2 a 1/2 zona.

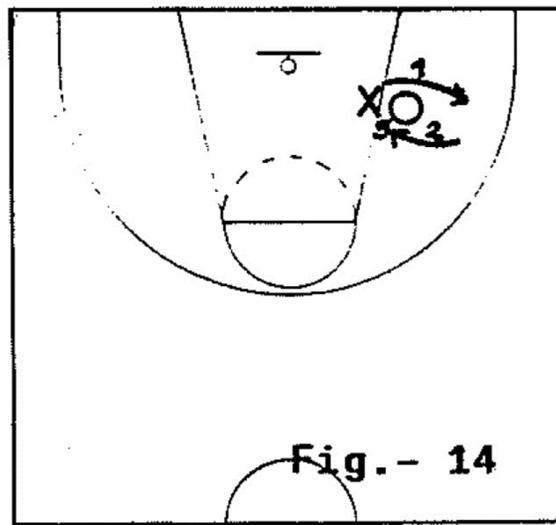
Si se produce el pase o hay un dribling hacia la Línea de Fondo, X3 le seguirá como en defensa hombre a hombre hasta abajo.



“Muy importante utilizar las manos en aspas para ocupar sitio”.

Regla importante para X5: Cuando quiero salir a cortar el balón, paso por debajo, cuando quiero volver, por encima.

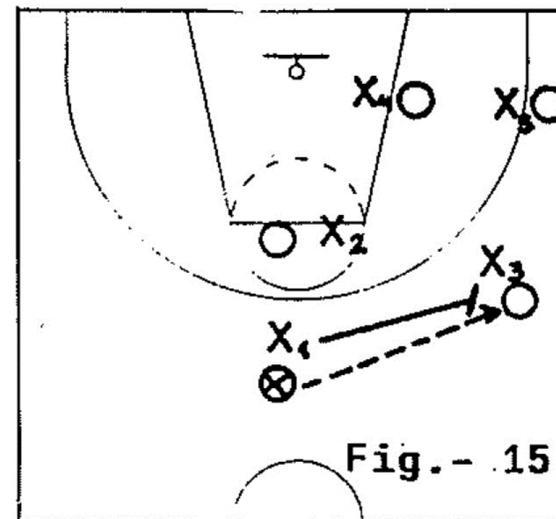
Fig. 14.



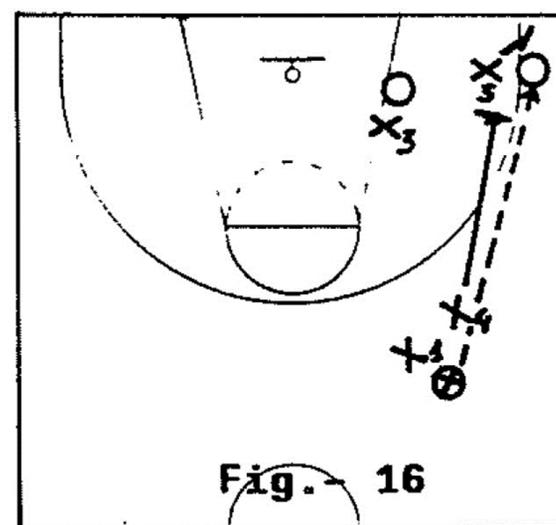
SOLUCIONES TACTICAS “DEPENDE DE”

EL TRAP EN ESTA DEFENSA

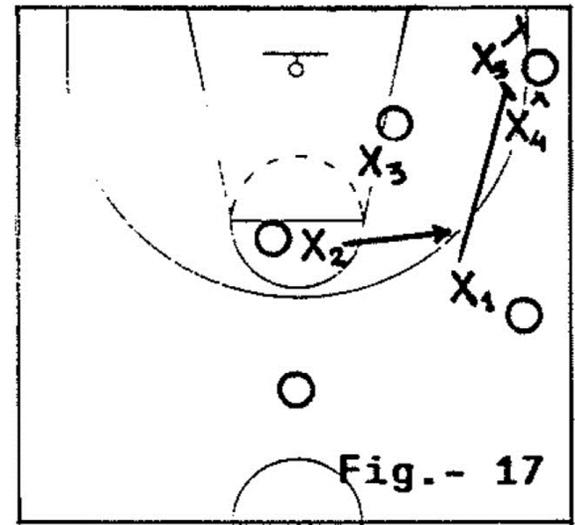
Balón en atacante de X3. Trap de X3 y X1. Fig. 15.



Balón en la posición de abajo, Trap de X5 y X3; X1 cogería la posición de X3 para el pase de vuelta.



Si aún queremos más triple Trap con X5, X3 y X1; X2 coge la posición intermedia entre su hombre y el ala de su lado, posible, corte del balón. Se necesita verdaderos atletas; única solución.



NORMAS

Al hacer el Trap; hacerlo con los dos brazos juntos sobre el balón, éste no puede salir fácilmente. Cuando se produzca pases largos, optar siempre la norma del más cercano al balón.

Siempre manos arriba.

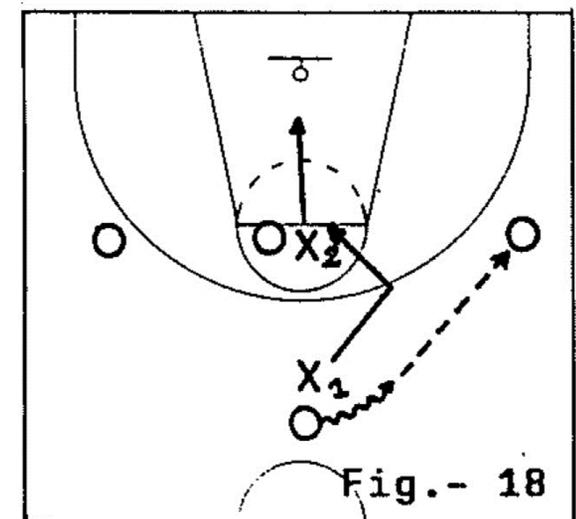
Trabajo de ambos bases, defender la parte superior del Tiro Libre y contestar pases de vueltas.

Enseñanza de la defensa:

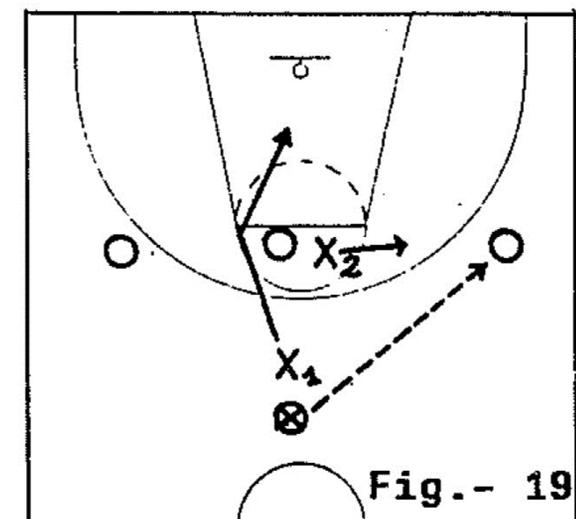
Partimos del todo para pasar a las partes.

EJERCICIOS.—Bases

Si el base dribla, Pases.

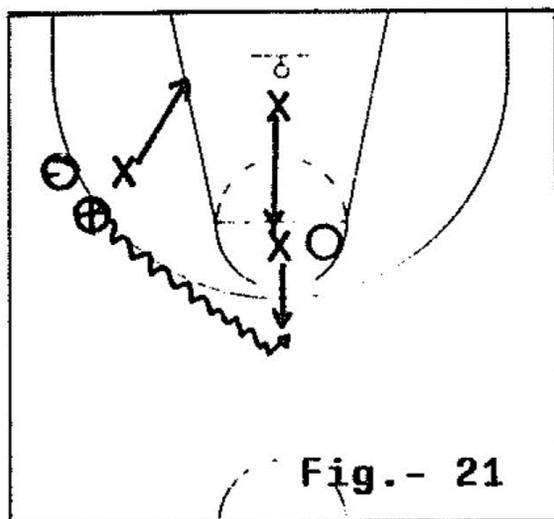
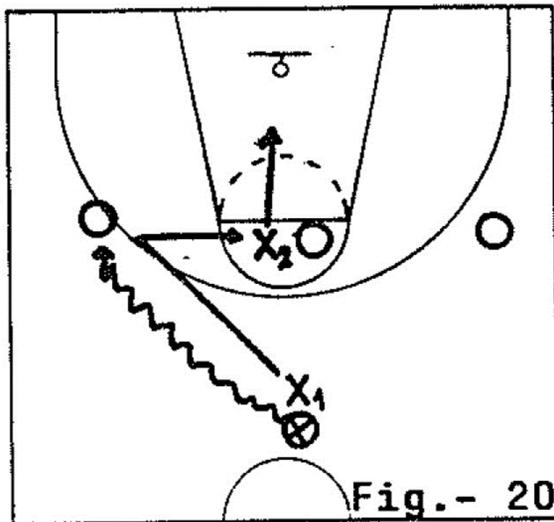


Si el base pasa directamente, ojo, comunicación total hasta que mi compañero no llega, no dejo mi posición.

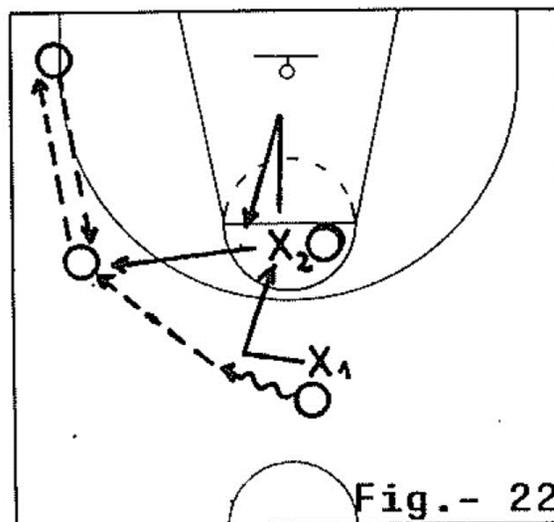


Al juntarse abandonar y volver a su posición.

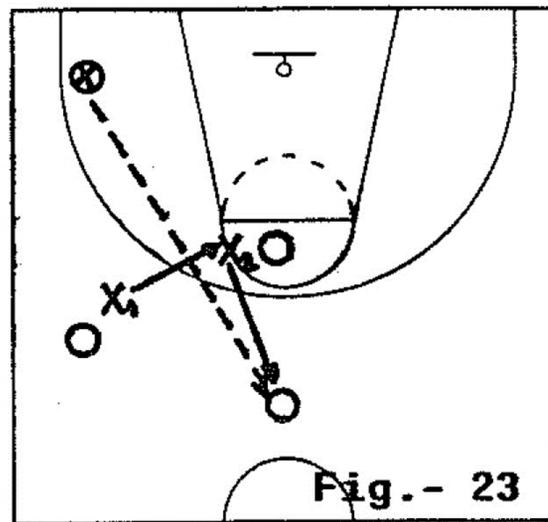
Así trabajamos las dos posibilidades que se pueden dar. Siempre estaremos con dos hombres en tandem, defendiendo a 3 jugadores.



Trabajamos los ajustes en el 5 x 5 de ambos bases como sigue: X1 defiende el driblin al efectuarse, el 2º pase, intenta interceptarlo.



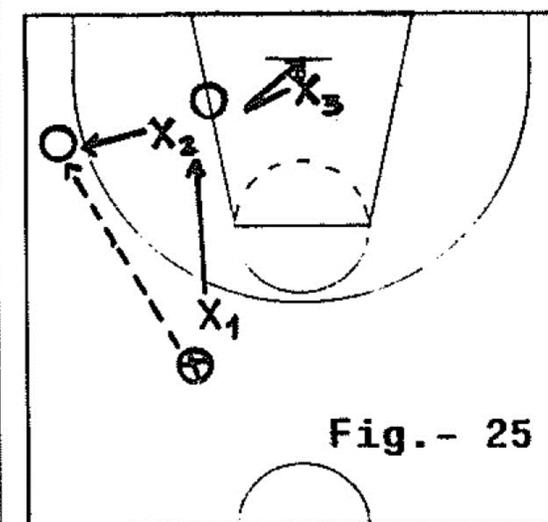
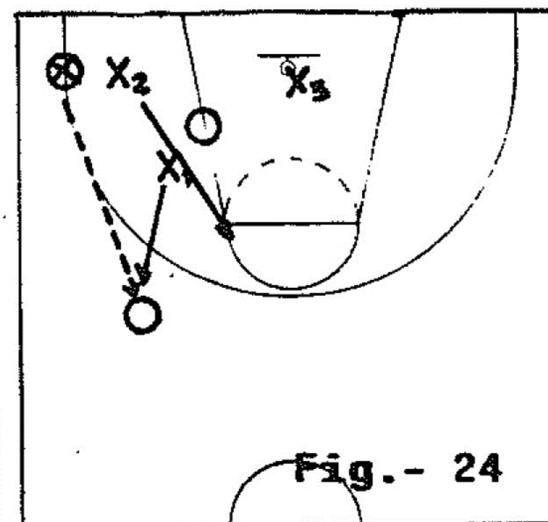
Si el pivot, pasase al base, directamente saldría a defenderlo X2 (norma del más cercano al balón) X1 y X2 intercambian posiciones.



PARA ALEROS

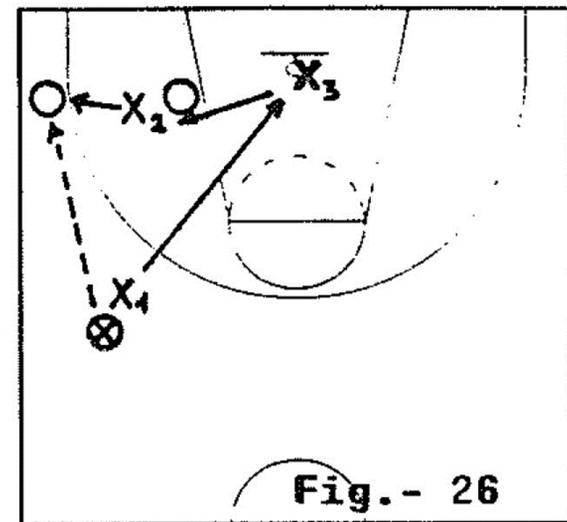
1ª opción

3x3. El alero pasa al hombre de abajo. X2 el hombre que defiende al pivot, sale a defender. X3 ajusta momentáneamente al pivot, hasta que le dá tiempo a llegar a X1 y luego vuelve a su posición. Fig. A y B.

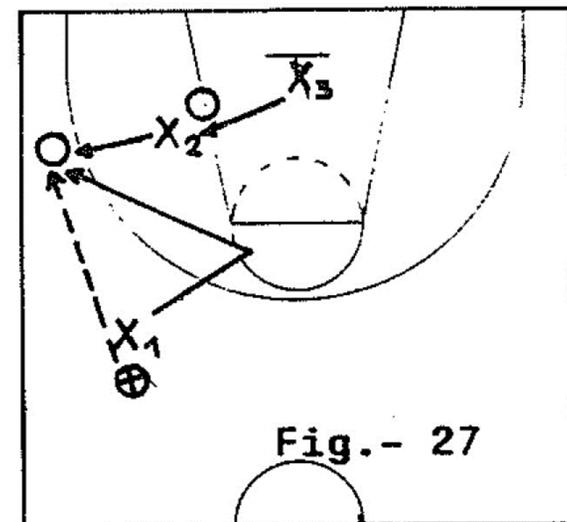


2ª opción.

X2 sale a defender. X3 coge la posición de X2 y X1 coge la posición de X3, siempre con el objeto de DEPENDE DE. Las características de los rivales.

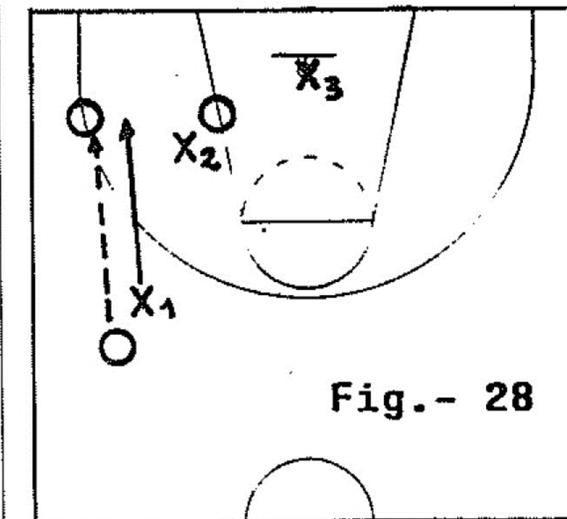


3ª opción. TRAP

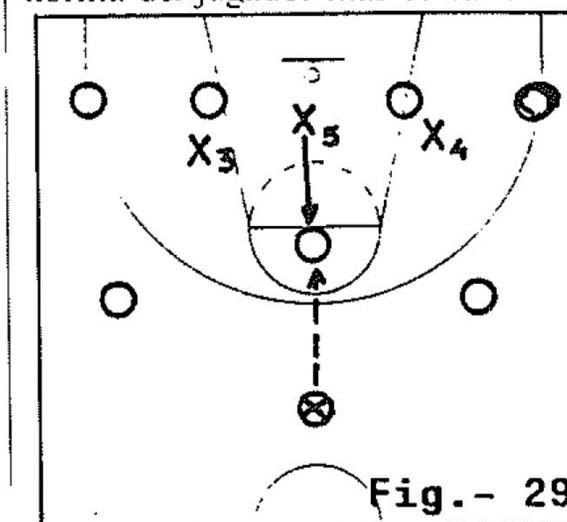


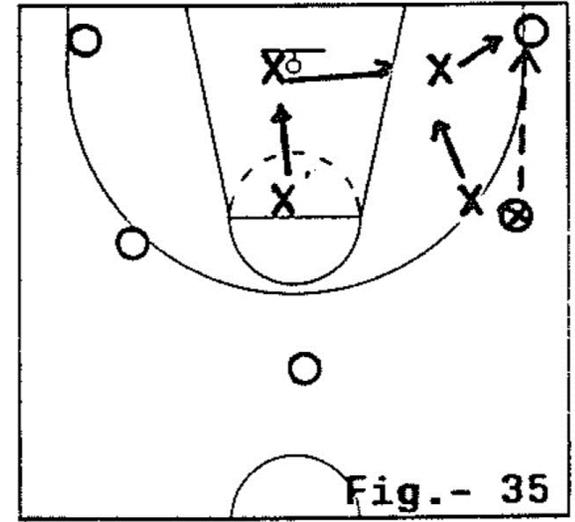
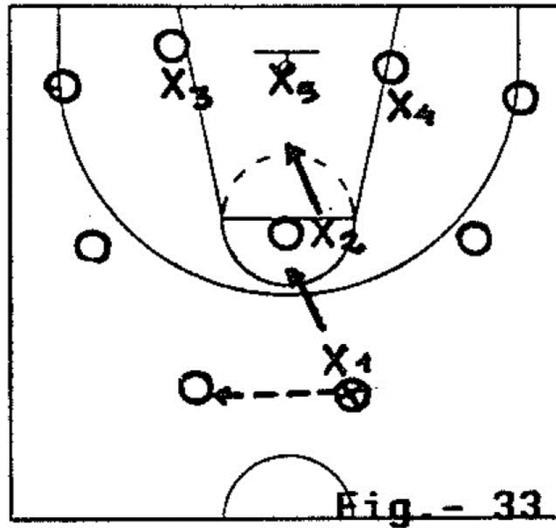
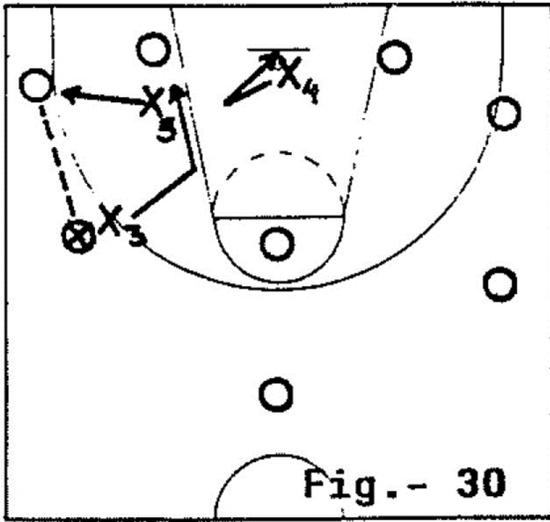
4ª opción. Mal jugador abajo y buen pivot (DEPENDE DE).

X1 tras producirse el pase continúa a defender al hombre de abajo. Situación idéntica ejercicio anterior



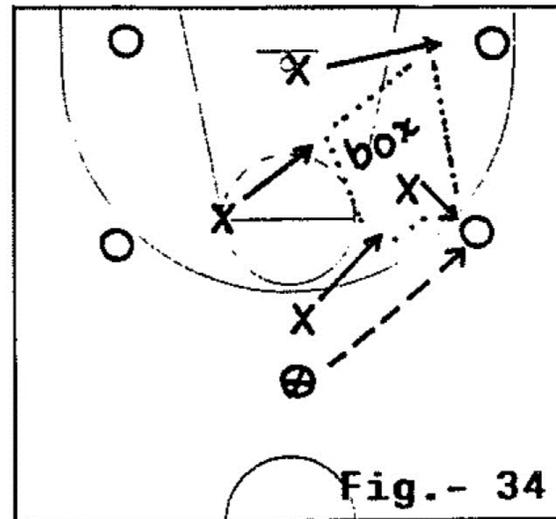
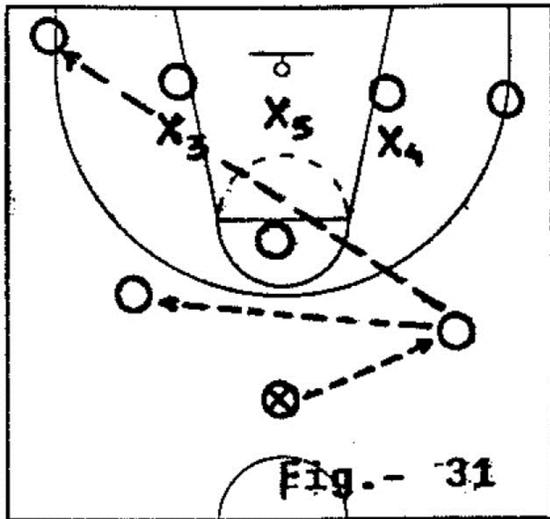
Circular el balón y los 3 hombre ajustan. Muy importante trabajan la norma del jugador más cercano.





Un ejercicio para trabajar con ajuste.

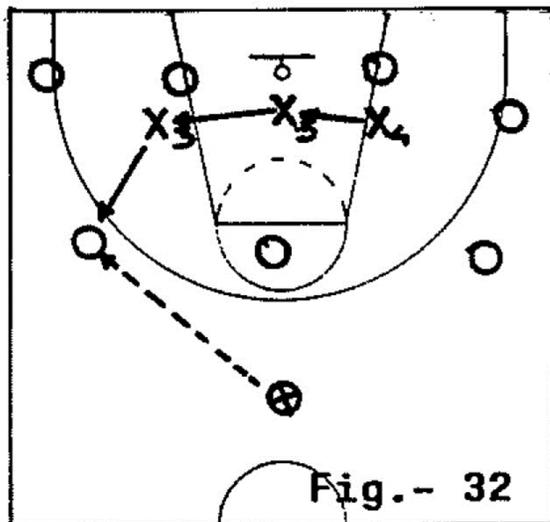
Pases de lado a lado, norma del más cerca.



PORQUE HACERLA.— Pierde tiempo el equipo contrario. Juego de H a H (Igual Filosofía). Los ejercicios, nos vale para ella.

Cambios automáticos en el lado débil.

- Obligar a botar mucho.
- (No mirar al aro).
- Mucha comunicación.



Juego y ajustes dependiendo del balón.

- Sólo pases.
- Dejando tirar.

