



## REPORTAJE TÉCNICO Nº 14



por Carlos Colinas

Triunfador este verano con el oro en el Europeo Cadete celebrado en Italia, Carlos Colinas comenzó la temporada en el banquillo del Extrugasa. Especialista en formación en este trabajo, dividido en dos partes, el técnico leonés nos habla de la construcción de la defensa y la enseñanza de la misma desde las categorías de formación, teniendo en cuenta siempre las características de la plantilla



### LA CONSTRUCCIÓN DE LA DEFENSA

# Respuestas defensivas a situaciones de ataque (1ª parte)

## LA CONSTRUCCION DE LA DEFENSA

Los recursos defensivos de un equipo parten desde el punto donde se encuentran la filosofía del entrenador, las características de tus jugadores y el nivel de la propia competición. Desde ahí se diseña una estrategia donde la defensa individual será el esqueleto sólido, que se irá enriqueciendo progresivamente.

Responder de forma adecuada a cada acción ofensiva y en cualquier estructura (asignaciones zonales, defensas combinadas u otras opciones) es el objetivo. Con ello, **la credibilidad defensiva y consistencia** de un equipo se dispara.

Para tener siempre la iniciativa en el juego, con o sin balón, y evitar por otra parte la rutina, debemos hacer que el jugador se active mentalmente en cada situación defensiva, optimizando así su esfuerzo. No todos los rivales utilizan los elementos del juego ofensivo con el mismo fin. Ahí aparece la **importancia del scouting**. Necesitamos que nuestros jugadores/as entiendan por qué el contrario utiliza bloqueos directos o muchos espacios para definir en 1x1, qué jugador toma las decisiones finales dentro de cada sistema y qué alternativas tiene cada ataque si no finaliza con las opciones principales. En definitiva, necesitamos que nuestros jugadores **entiendan los objetivos del juego ofensivo del equipo contrario** y con toda esa información puedan conocer nuestra propuesta, trabajarla y creer en ella.

La construcción de nuestro **arsenal defensivo** sobre elementos como bloqueos directos, balance defensivo, juego sin balón, juego interior, etc. enriquecerá nuestros recursos; incluso una misma situación, en momentos diferentes de partido, podrá precisar soluciones distintas con tal de **conseguir una defensa eficaz**. Queremos por tanto, lograr que el rival no juegue con el "timing" y ritmo preciso en cada movimiento y que no ataque como quiere.

### 1: DISEÑO DE LA ESTRATEGIA DEFENSIVA

Para cada categoría debemos aplicar un nivel de dificultad diferente en cuanto al trabajo, acorde a la capacidad física, mental y de conocimiento del juego de los jugadores. Creo que es razonable **iniciar este trabajo en una edad de formación**, a la vez que se construye la técnica individual defensiva del jugador. El trabajo sobre situaciones colectivas de 3c3 y 4c4 sobre las que hacer comprender el sentido de cada plan-



teamiento defensivo, es un paso obligado antes de llegar a la situación final de 5c5.

#### 1.1 PRINCIPIOS BÁSICOS

- ▶ Crear señas de identidad: Sentar las bases de nuestra defensa individual con independencia del rival. Con estas características principales:
  - Colectiva y solidaria.
  - Agresiva y directa.
  - Inteligente e intuitiva.
  - Física y con contacto.
  - Concentrada y bien posicionada.
- ▶ Evitar la rutina: Que no se acomode la defensa, provocar el fallo en el ataque al cambiarle sus hábitos.
- ▶ Rentabilidad y eficacia: Que asegure éxito en las acciones y dificulte al máximo el ataque del rival evitando un alto coste para nuestro equipo (cansancio, faltas,...)
- ▶ Defensa rica: Tener suficientes recursos para no estar siempre en defensa individual, alternando las zonas, presiones, ajustes, etc.

# LA CONSTRUCCION DE LA DEFENSA

► **Iniciativa:** Poseer la solidez suficiente como para poder tener la decisión del juego y poder imponerse al ataque de una forma estable.

## 1.2 EVOLUCIÓN METODOLÓGICA

Resulta fundamental buscar la sencillez del método que asegure el éxito de la forma más rentable posible, en cuanto a tiempo y esfuerzo.

Para lograrlo, dedicamos mucho tiempo a las situaciones colectivas para mejorar la comunicación, el entendimiento, la comprensión de situaciones y la reacción.



## 1.3. ASPECTOS DESTACABLES

A continuación se exponen alguno de las particularidades que debemos considerar para mejorar la eficacia de la defensa.

► **Elegir el Ritmo defensivo**

Como norma habitual partir de la amplitud (retardando el inicio del ataque y dificultar la circulación del balón). Aceptando el riesgo en los dos o tres primeros pases.

Finalizar con la solidez (sin ventajas ni riesgos), siendo claves los últimos 8 segundos de la situación defensiva.

► **Relación exterior-interior:**

Aunque la base defensiva de la defensa sea el 1x1, es necesaria la interrelación de ambas áreas (exterior e interior), utilizando los conceptos de ayuda como soporte para nuestra defensa.

Nuestra primera opción para ayudar será siempre de los jugadores interiores, que guardan la espalda a los exteriores; pero también haremos intervenir a éstos cuando no pueda ayudar el otro jugador interior, por ejemplo en lugares de altos porcentajes de acierto en el lanzamiento.

Siempre tenemos como objetivo último anular las posibles desventajas que nuestros principios defensivos puedan tener.

► **Scouting:**

El conocimiento del equipo contrario es clave para una lograr una defensa eficaz. Percatarse de la idea colectiva del ataque del rival y de las características de sus jugadores resulta fundamental.



# LA CONSTRUCCION DE LA DEFENSA



Con toda esta información, diseñaremos la estrategia defensiva que consideremos más apropiada a cada situación.

## 2: SITUACIONES DE JUEGO SOBRE LAS QUE TRABAJAMOS

### 2.1. SOLIDEZ COLECTIVA DESDE 1X1

Excelente ejecución y orientación de la defensa 1c1. Correcta ubicación de jugadores en lado de ayuda y timing en la ejecución.

El objetivo será que el balón esté siempre defendido y los jugadores en ayuda ocupando la zona.

Modos de trabajo de la situación partiendo del 3x3 (fig.1):

Tras 1c1:

- Ayuda + recuperación + relevo
- Con cambios defensivos (zonificando)
- Con triángulo defensivo.

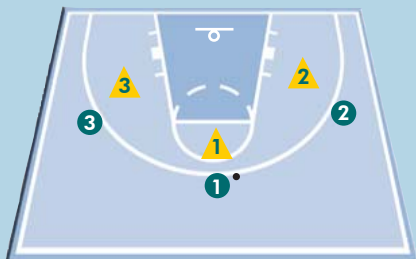


FIG.1

### 2.2. BALANCE DEFENSIVO

La situación de recuperación tras nuestro ataque, debemos organizarla de la forma más real posible, y entrenarla simulando diferentes situaciones de ventaja ofensiva. La distribución del balance se hará en tres calles teniendo como referencia la línea de triple.

Modo de trabajo de la situación (fig.2):

Organizamos nuestro balance defensivo a través de situaciones de ventaja ofensiva, tras un cambio de posesión (ejercicios de 4c3, 3c2), hasta la llegada del último defensor (X3)

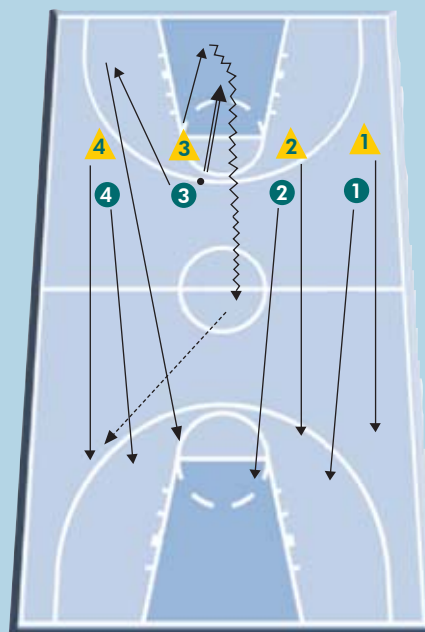


FIG.2

### 2.3. ORIENTACIÓN Y DEFINICIÓN DEL LADO FUERTE Y LADO DE AYUDA

Partimos de una serie de criterios que nos permiten estructurar la defensa:

- El balón debe estar lejos de 6.25, o bien debajo de la línea de tiros libres.
- En los primeros pases no queremos que el balón pase por el poste alto.
- En el lado de ayuda, hay que ocupar siempre la pintura y debe quedarle al ataque poco espacio para definir.

Modo de trabajo de la situación (fig.3):

Juego de 4c4 en medio campo con un balón. En las esquinas inferiores, hay dos pasadores, uno de ellos con balón. A

# LA CONSTRUCCION DE LA DEFENSA

la señal, se intercambia el balón de juego y se introduce el otro balón en el lado de ayuda del ataque.

Ello implica cambiar automáticamente la ubicación defensiva en lado fuerte y lado débil.

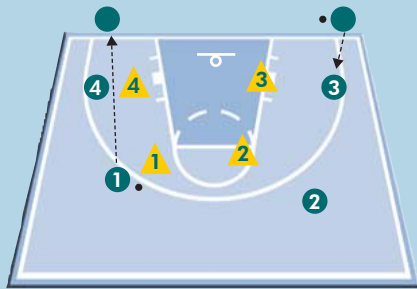


FIG.3

## 2.4. BALÓN EN LÍNEA DE FONDO O POSTE BAJO

Además de trabajar la orientación que deseamos para el ataque rival (enseñando la línea de fondo y cerrando el centro de la cancha), consideramos la posición del balón en poste bajo o línea de fondo, como una referencia a partir de la cual modificamos nuestra estrategia defensiva.

Ej. Trap (2x1) al balón en poste bajo y partir de ahí, defensa zonal. O en defensa zonal, balón en poste alto y desde ahí, asignación individual.

## 2.5. BLOQUEO DIRECTO

Utilizamos diferentes variantes en la defensa del bloqueo directo según las características de los atacantes o la ubicación del bloqueo.



Ej. Flash al balón y recuperación, "empujar" al bloqueador, "negar" el bloqueo o cambio automático.

## 2.6. JUEGO SIN BALÓN EN DESPLAZAMIENTOS

Marcamos pautas defensivas en la defensa del jugador sin balón en movimiento (sobre bloqueos) para minimizar las ventajas buscadas. En este aspecto, incidimos mucho en la correcta ubicación y eficacia de las ayudas defensivas.

### 2.6.1. Defensa sobre bloqueos verticales

En esta situación vemos la importancia de la ubicación en ayuda de los jugadores interiores.

Fig.4: X2 pasa los mismos persiguiendo a su par. Si 2 recibe e intenta penetrar, recibe ayuda defensiva de X5. Es vital la ubicación inicial de X4 y X5, en lado de ayuda.

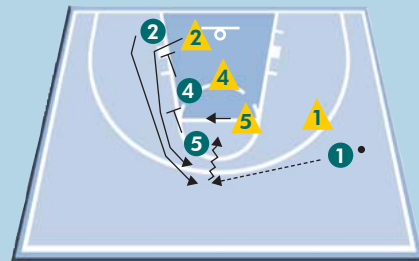


FIG.4

### 4.6.2. Defensa sobre bloqueos horizontales

En este tipo de bloqueos también la clave estará en las posibles ayudas que reciba el defensor X2 según los movimientos que haga su atacante.

Fig. 4: X2 pasa el primer bloqueo persiguiendo a su par, y el segundo anticipándolo por arriba, para evitar la salida de 2 con balón hacia el centro. Si al recibir 2 rompe por el fondo será X5 quien salta a la ayuda.

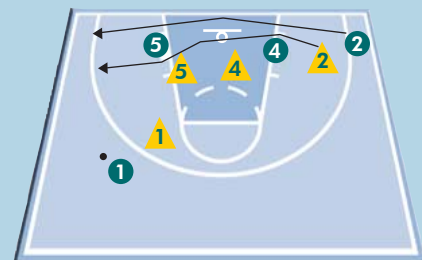


FIG.5