



Defensa Box (2º PARTE)



por Mario Pesquera

Uno de los “maestros” de los banquillos nacionales. Nacido en León, sus primeros pasos como entrenador los dio en Valladolid, culminados con cinco temporadas (desde el 83 al 88) en el Fórum. De Valladolid a Málaga para vivir los años más históricos del Caja de Ronda,... hasta llegar a los despachos del Real Madrid (donde fue General Manager durante dos temporadas) y culminar su carrera con el banquillo de la Selección Española en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004



DEFENSA BOX (2ª PARTE)

La segunda parte del trabajo del seleccionador masculino Mario Pesquera sobre la defensa box nos presenta ejercicios de situaciones de 4 contra 4 destinados a la asimilación de los movimientos de los defensores según las opciones de los atacantes

SITUACIONES DE 4 CONTRA 4

► Pases y divisiones

Idéntico al ejercicio anterior, podemos incluir un atacante y un defensor más para convertirlo en un auténtico box.

El atacante con balón pasa y corta hacia canasta, rotando sus compañeros como se aprecia en el gráfico.

Gráfico 10. 4 contra 4 pase y va

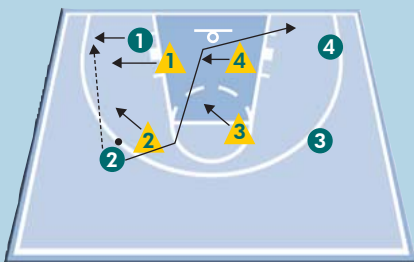


Gráfico 11. Recuperación de espacios

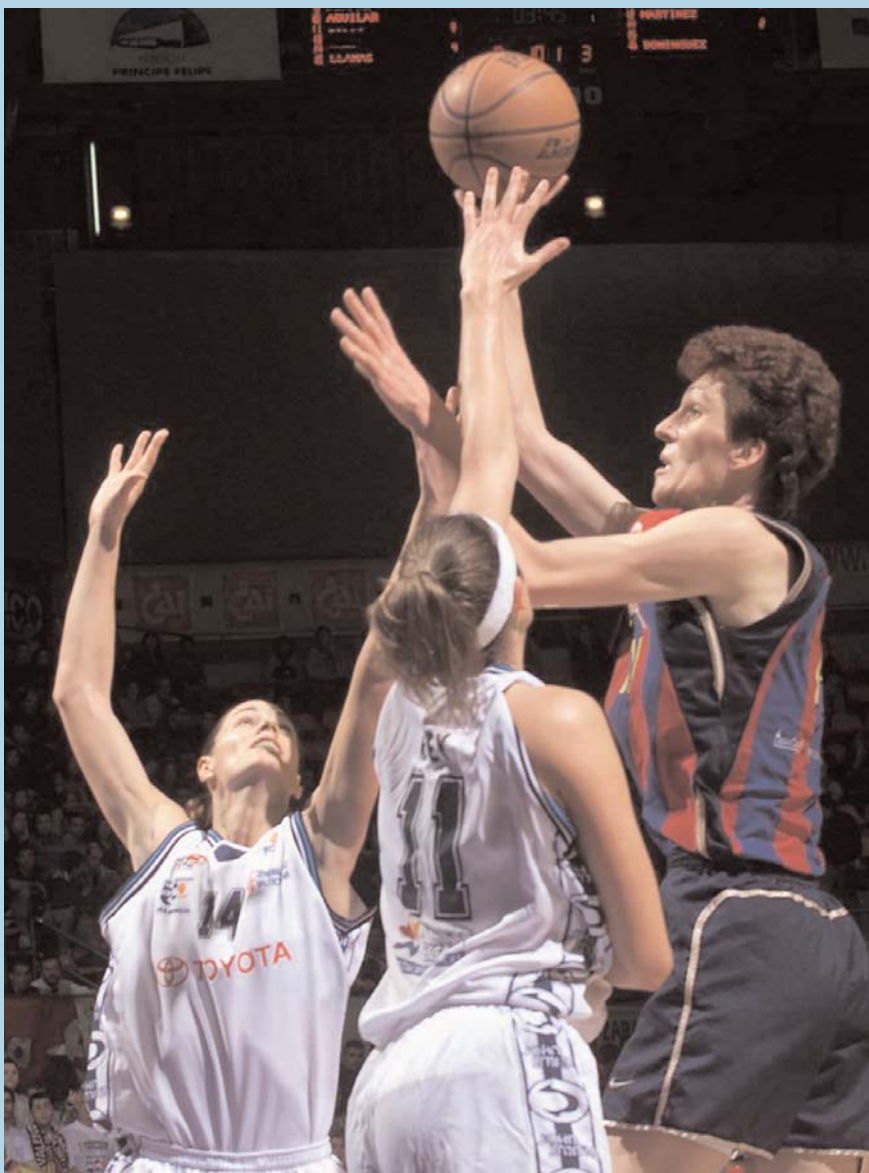
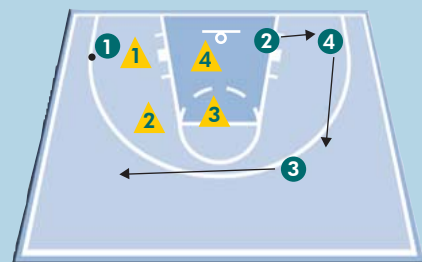
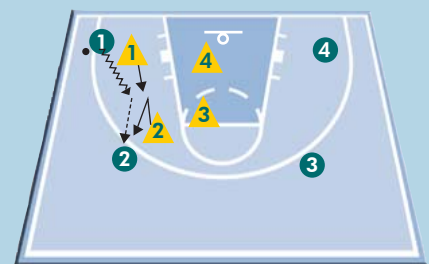


Gráfico 11. Divide y dobla



Podemos continuar el ejercicio con una división con dribbling del atacante de la esquina, en ese momento debemos recordar el primer objetivo de una buena defensa:

¡No ser rebasados en el 1x1!

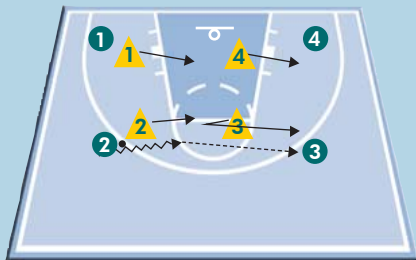
Esta situación la solucionaremos con una ayuda y posterior recuperación del jugador del box que está en el lado fuerte y más cerca del lado de la penetración.

Cuando recibe el jugador de arriba inicia una nueva división con dribbling, por el centro de la zona, provoca la ayuda y posterior recuperación del defensor

DEFENSA BOX (2ª PARTE)

del box más cercano al lado de penetración. Asimismo comprobamos como los defensores de abajo se han movido hacia el balón.

Gráfico 12. Divide por el centro



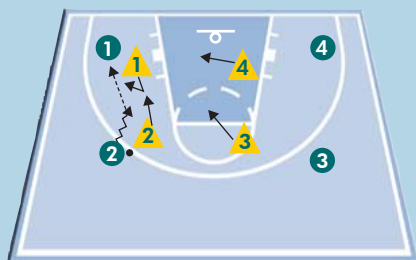
Por tanto, se comprueba la importancia de moverse todos los defensores al mismo tiempo.

Otras opciones del ejercicio y que ayudan a perfeccionar nuestros movimientos defensivos son las divisiones por la zona exterior del campo.

Así, si el jugador de arriba decide penetrar por el exterior, será el defensor del jugador de abajo más cercano al balón quien tenga que saltar a ayudar a parar esa división.

Como en los casos anteriores el jugador que salta luego recupera. Pero en esta situación debemos incidir en la importancia del movimiento del resto de jugadores, especialmente de los que están cerca de la línea de fondo, responsables de que nadie reciba debajo de la canasta.

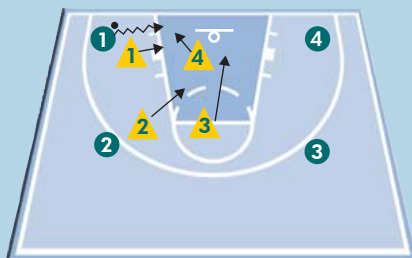
Gráfico 13. Divide por el exterior



La otra opción sería si el jugador de la esquina decide iniciar una penetración por la línea de fondo. En este caso la ayuda sería responsabilidad del otro defensor de abajo, y aquí ya podríamos

introducir el concepto de rotación, ya que el defensor de arriba sería el encargado de rotar en la defensa, cambiando su par.

Gráfico 14. Divide por el fondo.



A pesar de ser este ejercicio de ayuda y recuperación, podemos aprovecharlo para en una segunda etapa comenzar el **trabajo de rotaciones defensivas, verdadero objetivo de nuestra defensa box**; evitando así las situaciones en las que haya 2 defensores con quien penetre.

Una tercera etapa del ejercicio sería la inclusión de traps en las ayudas. No sólo en la línea de fondo, sino en todas las posiciones que nos interesen.

Gráfico 15. Traps



Como se puede comprobar, este excelente ejercicio tiene un doble valor, puesto que perfecciona por un lado los movimientos de juego libre ofensivo, al tiempo que se desarrolla la defensa del box.



DEFENSA BOX (2ª PARTE)

► Bloqueos indirectos

Ahora comprobaremos los ajustes y movimientos en la defensa box ante las situaciones de bloqueos indirectos:

Debemos partir de que todos los defensores siguen las reglas de la defensa en box, algo que les ayudará a pasar los bloqueos con mayor facilidad, para posteriormente cambiar automáticamente cuando los bloqueos sean en el lado de ayuda.

Gráfico 16. Bloqueo indirecto

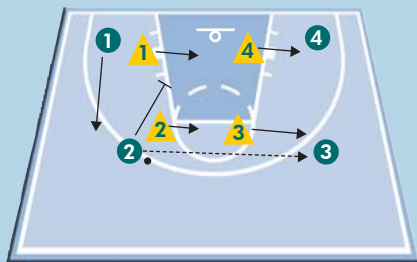


Gráfico 17. Cambio automático

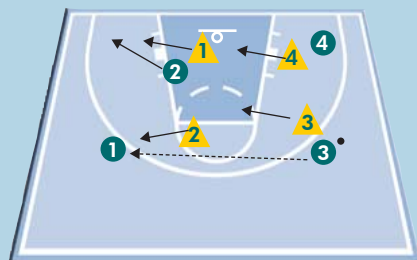
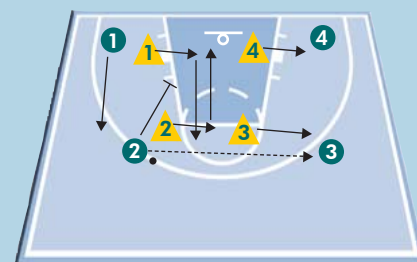


Gráfico 18. Pasar el bloqueo.



En la situación que vemos en el gráfico se produce un bloqueo indirecto en el lado de ayuda y podemos solucionarlo pasando el bloqueo o bien cambiando automáticamente.

Los defensores siguen las reglas de la defensa en box, algo que les ayudará a pasar los bloqueos con mayor facilidad

► Cortes y bloqueos indirectos

Tras un primer movimiento de pase y corte, más la posterior rotación de jugadores ofensivos, generamos la propuesta de bloqueo indirecto de arriba abajo.

En este ejercicio obligamos a la defensa además de situarse correctamente con los conceptos de box, a solucionar tanto la defensa de los cortes, a saltar varias veces seguidas hacia el balón, así como a solucionar un bloqueo indirecto

Gráfico 19. 4c4 pase y va

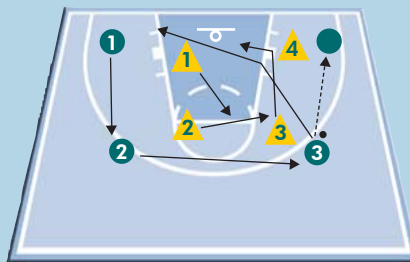


Gráfico 20. 4c4 pase e inversión

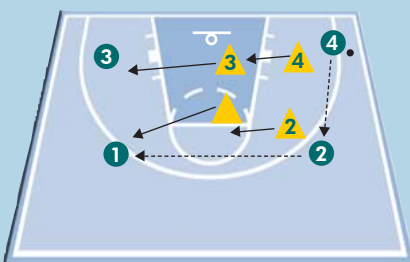
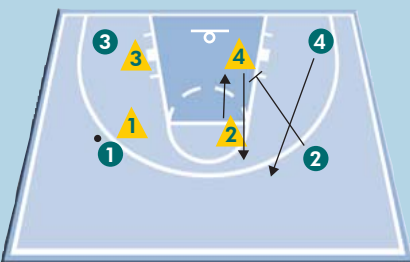


Gráfico 21. Bloqueo indirecto



Posteriormente podremos trabajar para afianzar estos conceptos de forma conjunta, situaciones de pase, cortes y penetraciones.

Gráfico 22. Conjunto

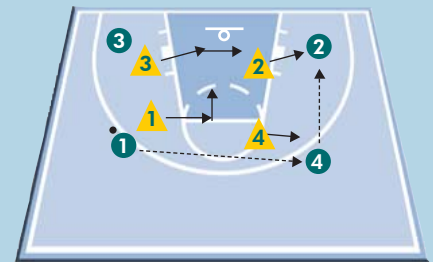
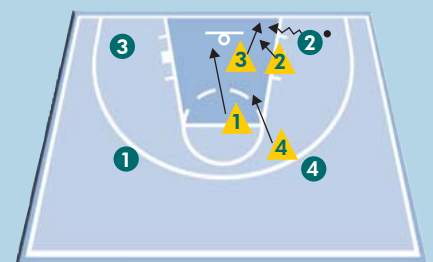


Gráfico 23. Divisiones



► Bloqueos indirectos paralelos a la línea de fondo

Otra situación que debemos entrenar es aquella en la que se produce un bloqueo horizontal entre los atacantes de abajo.

En este caso nuestra defensa deberá estar en función del corte del atacante que aprovecha el bloqueo. Si corta por debajo del bloqueo entonces cambiaremos de par en defensa (ver gráfico 25); si por el contrario, decide cortar por arriba del bloqueo, nuestra defensa se mantendrá igual, pasando el bloqueo (ver gráfico 26).

Gráfico 24. Pase abajo a arriba.

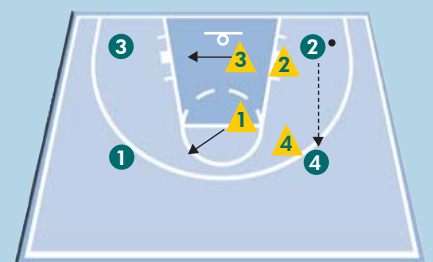


Gráfico 25. Bloqueo y cambio

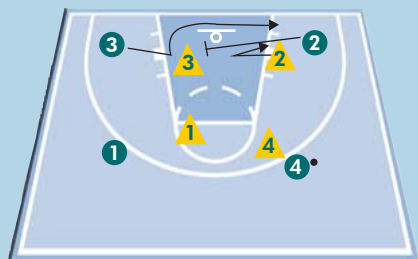
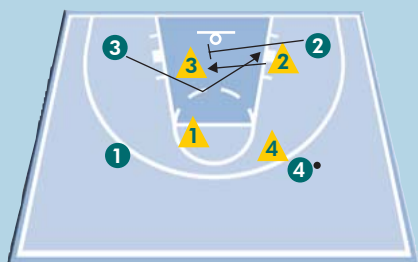


Gráfico 26. Bloqueo y pasa



SITUACIONES DE INFERIORIDAD

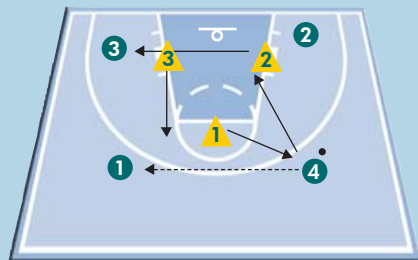
Para aprender a rotar, es interesante trabajar ejercicios en inferioridad numérica para la defensa. Con ello trabajaremos con vistas a las defensas zonales y mixtas.

► Tres contra cuatro

El primer ejercicio que vamos a realizar es el que se plantea desde una situación de 3 contra 4. Muy útil para aplicar a la defensa triángulo y dos. La disposición inicial de los tres defensores es formando un triángulo como aparece en el gráfico 27.

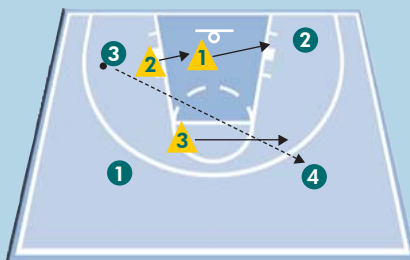
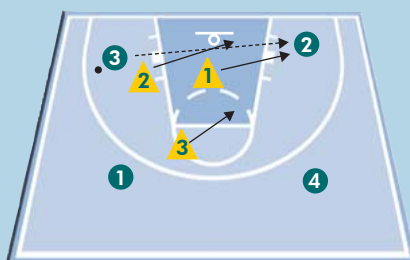
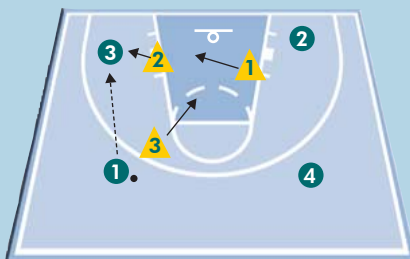
Tras un primer pase, el ajuste de los defensores es tal y como se aprecia en el gráfico, ajustando el defensor del lado de ayuda a la posición de box.

Gráfico 27. Triángulo



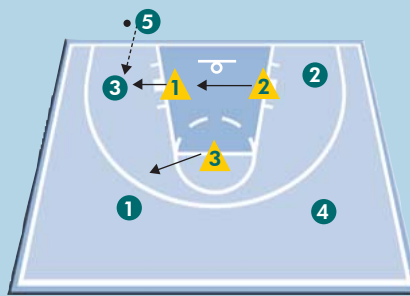
Según los pases, se producirán los siguientes ajustes.

Gráfico 28, 29 y 30. Ajustes de triángulo



Este mismo ejercicio lo podemos iniciar con un pase desde línea de fondo provocando el ajuste de los jugadores, para una posterior circulación del balón. (Ver gráfico 31).

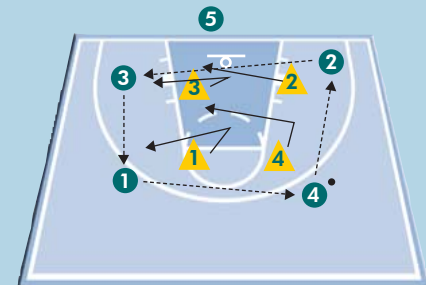
Gráfico 31. Saque de fondo.



► Cuatro contra cuatro + 1

Otro ejercicio que podemos trabajar para desarrollar los conceptos de BOX es comenzar en una disposición típica de 4c4, con los defensores situados en BOX.

Gráfico 32. Rotación de balón.



A partir de esta ubicación, el ataque circula el balón entre los cuatro jugadores, provocando los ajustes propios de los defensores. Así tras varios pases (o señal determinada por el entrenador), un ayudante penetra en el campo y pasa a convertirse en el quinto atacante, provocando la situación de inferioridad numérica de la defensa.

a) Si este atacante se situara en el tiro libre y recibiese el balón lo antes posible. Provocaría que la defensa reaccionase ante un movimiento nuevo.

Gráfico 33. Subida al tiro libre.



Los movimientos defensivos deberán seguir la norma de rotar y que el defensor más cercano acuda al balón. Se trata de reconocer inmediatamente las situaciones, y que ante una situación de EMERGENCIA los defensores se muevan sabiendo que el jugador con balón debe tener siempre un defensor y el resto de ajustar para proteger a los pró-

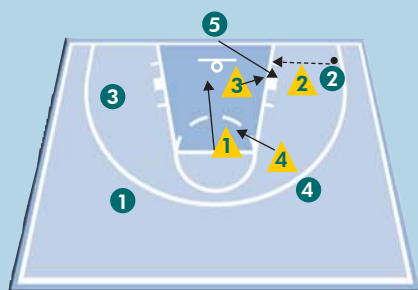
DEFENSA BOX (2ª PARTE)

ximos; todos salvo el más alejado al balón que quedará libre de asignación debido a la situación de inferioridad, lo que le exigirá estar pendiente de dos atacantes.

Recordamos que en **caso de recibir el balón dentro de la zona, el concepto que aplicamos es el colapso de la misma, llenando de jugadores este lugar y dificultando el juego desde allí.**

b) Si el quinto atacante ocupara el poste bajo y recibiese el balón deberíamos ajustar de la siguiente forma:

Gráfico 34. Ubicación en el poste bajo.



La disposición en BOX debería acoplarse a esta situación, defendiendo el balón y a los atacantes más cercanos; así como "metiendo" defensores dentro de la zona y abandonando momentáneamente a los atacantes más lejanos.

Esta disposición se puede trabajar como ejercicio partiendo de pases entre los cuatro atacantes sin moverse, complementándolo con un juego libre entre ellos cuando entra el quinto atacante.

► Cinco contra cuatro

Un nuevo ejercicio que podemos realizar está basado en una situación de inferioridad 5 contra 4. En él, los defensores se sitúan en rombo, guardando las posiciones teóricas de un base, dos aleros y un poste bajo. (1-2-1)

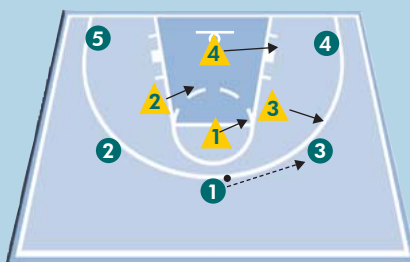
Los atacantes se situarán en posición (1-2-2), con los jugadores de fondo abiertos.

En el ejercicio, los atacantes se van pasando el balón, al principio de forma correlativa y con una pequeña pausa

entre cada pase. Posteriormente, el balón se mueve alternativamente y con más velocidad.

Los defensores, por su parte, rotan en sus ajustes siguiendo las reglas del box, pero teniendo en cuenta que están en inferioridad. No obstante, deben presionar al balón para que no nos rebasen.

Gráfico 35. Situación en rombo.



Cuando el balón llegue a la esquina, los movimientos son en rotación en el mismo sentido de las agujas del reloj.

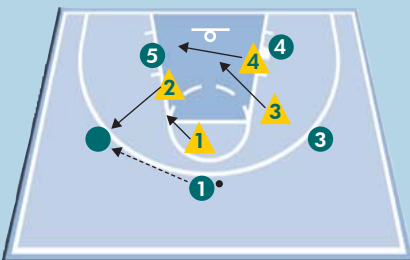
Gráfico 36. Balón en la esquina.



Una nueva opción de trabajo sobre la situación de inferioridad en 5 contra 4, es la que se expone a continuación:

En esta ocasión, con una disposición ofensiva (1-2-2) los cuatro defensores dejarán libre en un inicio a uno de los aleros. Hacia él irá el primer pase, y las rotaciones serán las lógicas del box.

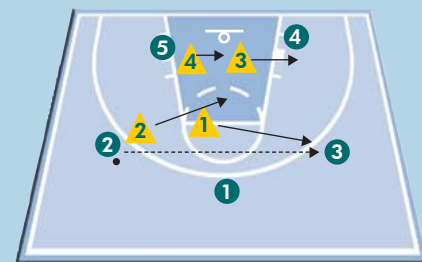
Gráfico 37. Atacante libre.



La norma en estos ejercicios es que si el balón se invierte de lado directamente, el defensor que sale es el más cercano al que recibe el balón.

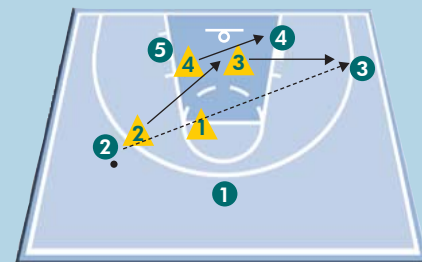
Así, si el que recibe en la inversión está por encima de la línea de tiros libres, el defensor que irá es el de arriba (defensor 1)

Gráfico 38. Pase por encima de tiros libres.



Si por el contrario, el pase va hacia un atacante que está por debajo de la línea de tiros libres, entonces deberá ir el defensor de abajo (defensor 3).

Gráfico 39. Pase por debajo de tiros libres.



Al final de este ejercicio podemos trabajar los pases interiores, reaccionando en defensa con un "colapso", evitando así las bandejas cómodas.

En función de si el defensor del poste bajo que recibe está más o menos por delante, la ayuda será del defensor de quien pasa, o bien del que está más cerca de la canasta, rotando o bien haciendo un trap.

Gráfico 40. Pase al poste bajo.

