



Defensa Box (3ª 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. Este verano ha demostrado su capacidad dirigiendo a la Selección en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004 donde sólo el cruce de cuartos impidió un merecido éxito mayor.



DEFENSA BOX (3ª PARTE)

La tercera y última parte del trabajo del seleccionador masculino Mario Pesquera sobre la defensa box nos ofrece situaciones completas de 5 contra 5, ejercicios con mayor número de atacantes y aplicaciones del box en zonas y mixtas.

SITUACIONES COMPLETAS DE 5 CONTRA 5

A continuación, explicaremos las soluciones defensivas del box en situaciones de igualdad numérica, referentes al juego completo y global.

► Cambios automáticos

En esta situación, el ataque se coloca con un base, dos aleros y dos pivots; realizando un juego libre inicialmente.

Los defensores por su parte cambian automáticamente en las situaciones de bloqueos.

Gráfico 41. Pase y bloqueo

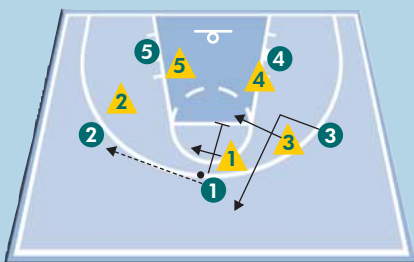


Gráfico 42. Cambio automático



Los cambios deben ser activos, es decir intentando situarse en la línea de pase y manteniendo una regla primordial del BOX: negar la inversión de lado a lado

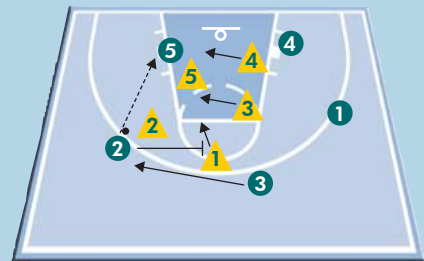
Ahora vemos un bloqueo entre los postes bajos con cambio en defensa.

Gráfico 43. Bloqueo entre postes bajos.



La tercera opción presenta un bloqueo al centro, tras un pase al poste bajo. Los defensores cambian en el bloqueo, y el resto mantiene sus posiciones de BOX.

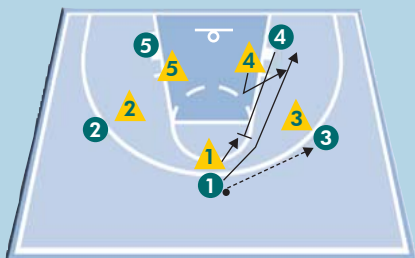
Gráfico 44. Pasa y bloquea.



DEFENSA BOX (3ª PARTE)

También con un movimiento de corte UCLA, bloqueo ciego del poste bajo al base, podemos hacer cambios automáticos en los bloqueos. Hay que recordar que en el lado de ayuda debemos cuidar las posiciones de BOX.

Gráfico 45. Corte UCLA.



Por último la situación que se plantea es, como continuación del corte UCLA anterior, con un pase al poste alto y dos bloqueos diagonales desde arriba abajo.

Como se ve en el gráfico, en el momento de los bloqueos y de los cambios defensivos, los defensores se acercan algo a sus atacantes, perdiendo por unos instantes la posición de BOX.

Gráfico 46. Bloqueos diagonales.

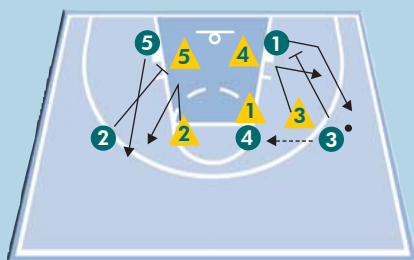
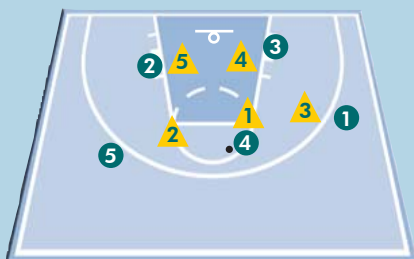


Gráfico 47. Cambios automáticos.



Defensa por delante al poste bajo

Las situaciones de defensa al poste bajo, definidas como de alto riesgo, deben ser solucionadas con un trabajo colectivo.

Cuando el poste bajo recibe el balón, siendo defendido por delante, recibe un trap entre su defensor y el otro poste bajo -que salta rápidamente-. Los dos otros defensores rotan, moviéndose en BOX.

Gráfico 47. Defensa al poste bajo por delante.



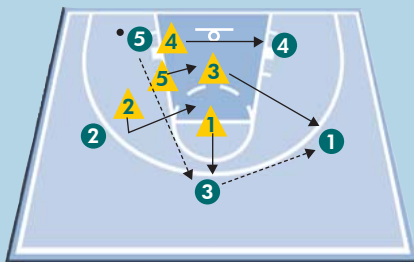
En caso de inversión con un pase desde el poste bajo, las rotaciones deben



DEFENSA BOX (3ª PARTE)

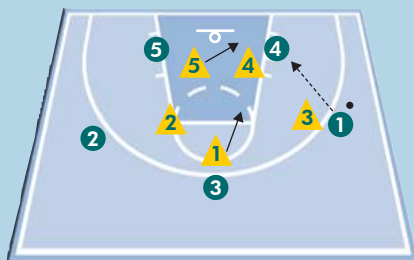
lograr que el balón al jugador más lejano llegue con más de un pase, para facilitar la recuperación de los defensores.

Gráfico 48. Inversión del balón.



Este mismo movimiento se puede convertir en un ejercicio continuo si se vuelve a meter el pase al poste bajo del lado del receptor.

Gráfico 49. Conversión en ejercicio continuo.



► Defensa por detrás al poste bajo

Ahora, ante una posible defensa por detrás al poste bajo, el trap defensivo vendrá del defensor del pasador. El resto de defensores se rigen por las normas BOX de posiciones en el lado de ayuda.

Gráfico 50. Trap al poste bajo.



Las rotaciones en caso de inversión son similares a las expuestas en el caso de la defensa por delante. (Ver gráfico 48).

SITUACIONES DE ASIGNACIÓN DE ESPACIOS

En las siguientes situaciones propondremos ejercicios con cinco atacantes, cinco defensores y uno o más jugadores extras que provoquen inferioridad defensiva.

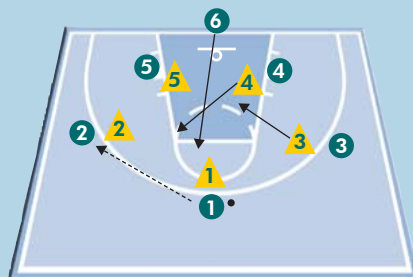
► Cinco contra cinco + 1

Al igual que en el ejercicio de 4x4+1, expuesto en un apartado anterior (ver gráficos 32 y 33), los atacantes se pasan el balón y a la señal entra el sexto atacante, para jugar en superioridad 6 contra 5.

El ejercicio será progresivo, empezando sólo con pases y añadiendo luego movimientos de todos los atacantes.

La defensa rotará con los jugadores del lado de ayuda.

Gráfico 51. Seis contra cinco.



► Cinco contra cinco + 2

En esta ocasión atacan siete atacantes, ocupando las esquinas del campo los dos nuevos jugadores. Se pasan el balón manteniendo su posición.

Las rotaciones defensivas serán siguiendo las normas del BOX.

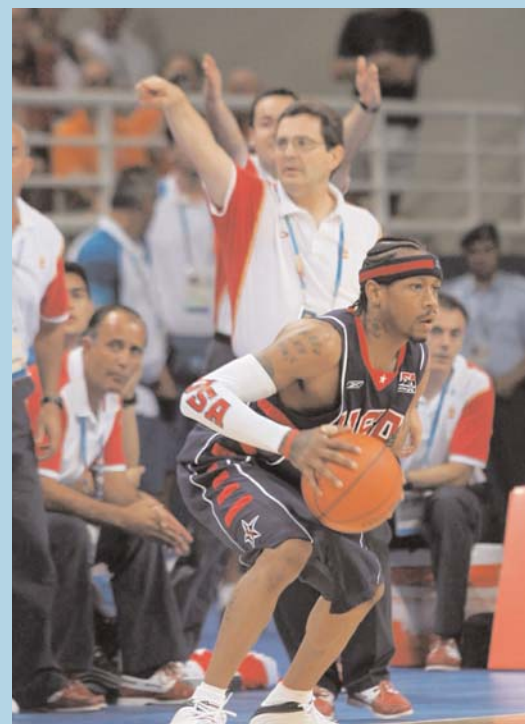
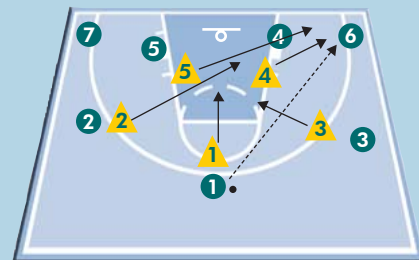


Gráfico 52. Siete contra cinco.

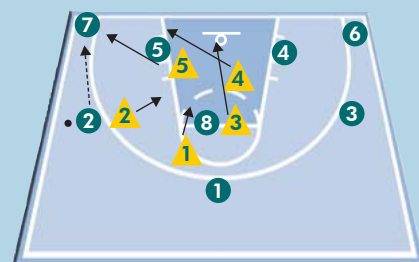


► Cinco contra cinco + 3

Por último, planteamos la ocupación de las 8 posiciones más utilizadas en ataque, pasándose el balón entre los jugadores que las ocupan.

La defensa trabajará todas las reglas del posicionamiento del BOX.

Gráfico 53. Ocho contra cinco.



PRESIONES Y TRAPS

La defensa en BOX también permite generar situaciones de presiones y traps, algunos de ellos vistos anteriormente, con lo que favorece el enriquecimiento defensivo del equipo.

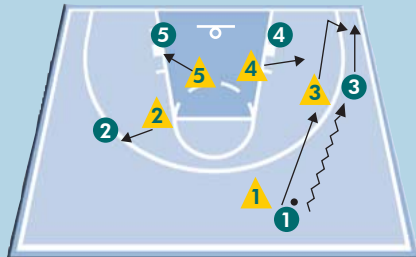
► Presión después de dribling

En este escenario tras el dribling del base (1) llegando a la prolongación de la línea de tiros libres.

Cuando llegue a ese lugar se para y coge el balón. En ese momento, todos los defensores se aproximan a sus atacantes cerrando las líneas de pase, impidiendo que puedan recibir el balón.

Es un ejercicio que sirve para trabajar esa presión al balón en el momento de la parada del jugador que dribla.

Gráfico 54. Presión tras dribling.



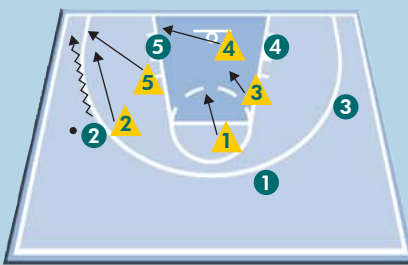
► Traps después de dribling

En esta situación trabajaremos el trap cuando el jugador dribla hacia la línea de fondo, llegando a la altura del defensor del poste bajo, que lo hace defendiendo por delante. En ese momento este defensor salta y junto al compañero que defiende al driblador hacen un trap.

El resto de jugadores rota como aparece en el gráfico.



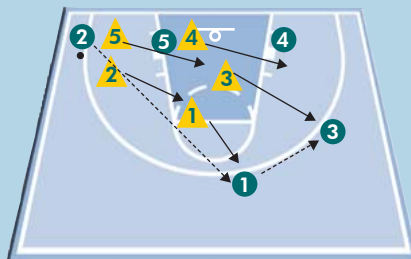
Gráfico 55. Trap después de dribling.



Esta defensa continua, en caso de inversión del balón, de la siguiente forma:

Cuando recibe el base (1) su defensor salta y recupera. Al mismo tiempo que el defensor de (3) recupera su posición mientras el balón está en el aire. El resto de defensores rotan según las reglas del BOX.

Gráfico 56. Inversión tras el trap.



► Traps para defender un aclarado

También se puede generar un trap desde un ataque con aclarado. En este

caso, el dos contra uno vendrá por el defensor de la línea de fondo. El resto de defensores se ubicarán formando una "I" en posiciones de BOX, aislando al atacante que queda más lejos del balón (3).

Gráfico 57. Trap tras un aclarado.



APLICACIONES DEL BOX EN ZONAS Y MIXTAS

Todo lo anteriormente expuesto, tiene importantes aplicaciones para las defensas zonales, y nos pueden ayudar a mejorar los conceptos defensivos de nuestros jugadores.

Veamos, las aplicaciones más estandarizadas:

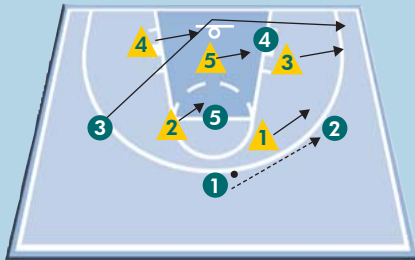
► Zona 2-3

En el gráfico podemos comprobar como los movimientos de esta estrategia defensiva son similares al BOX, por lo que nos es válido todo lo trabajado anteriormente.

DEFENSA BOX (3ª PARTE)

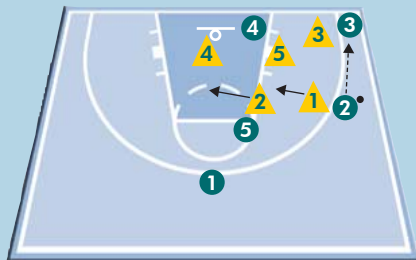
Los jugadores rotan todos al unísono, dirigiéndose hacia el balón con el pase.

Gráfico 58. Movimiento de la zona 2-3.



Si se sobrecarga a la esquina, se sigue manteniendo la BOX.

Gráfico 59. Sobrecarga.



► Zona 1-2-2

Para esta defensa en zona utilizaremos la misma teoría que para la anterior, tan sólo variando la posición inicial.

Gráfico 60. Defensa 1-2-2.

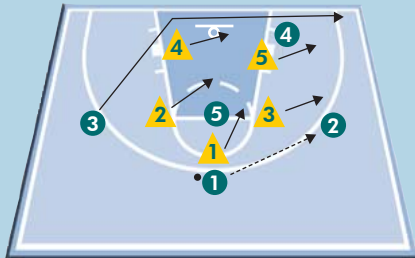


Gráfico 61. Sobrecarga.

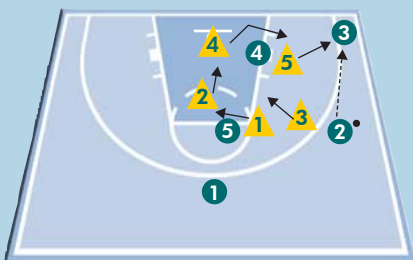
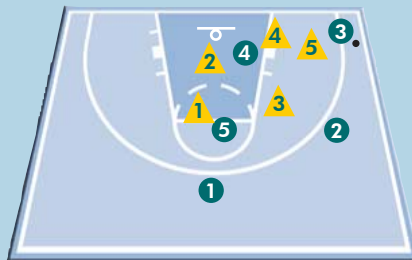


Gráfico 62. Posición final con sobrecarga.



► Triángulo y dos

Esta defensa mixta permite utilizar los conceptos de box para sus movimientos. Así, si los defensores (1) y (3) son los que están defendiendo en individual, no guardarán exactamente la posición de box en el lado de ayuda, ya que estarán algo más cerca de sus atacantes.

Mientras, el resto de defensores (los componentes del triángulo) aplicarán las normas y movimientos de BOX, que pudimos ver en las situaciones de tres contra cuatro (ver gráficos 27, 28, 29 y 30).

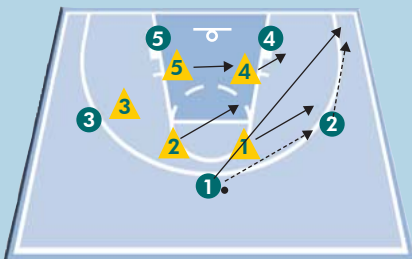
Gráfico 63. Triángulo y dos.



► Box and one

La última mixta que vamos a ver es la denominada caja y uno (box and one), que permite una perfecta adaptación del BOX en los cuatro defensores que permanecen en zona. En este caso es el defensor (3) quien está en individual.

Gráfico 64. Box and one.



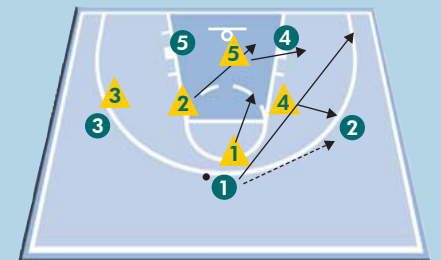
Al pase de (2) a la esquina, los defensores responden con movimientos como el cuatro contra cuatro, formando un BOX entre 2, 4, 5 y 3 (éste algo más cercano a su atacante, por ser el jugador especial sobre el que realizamos la defensa individual).

Gráfico 65. Defensa ajustada en box and one.



La defensa podría comenzar en lugar de en caja, en rombo; algo que también podría ser válido para aplicar los conceptos del BOX.

Gráfico 66. Defensa en rombo.



CONCLUSIONES

Con este trabajo hemos querido dar a conocer la defensa BOX, que más que una defensa en sí misma, se convierten en conceptos útiles para poder aplicar a numerosas estrategias defensivas.

Tanto para zonas como para determinados concepciones en individual, la BOX es además de completa, una apuesta por una filosofía enriquecedora de ampliar el bagaje táctico de nuestro equipo.

Recordamos nunca debemos olvidar que toda defensa, la BOX incluida, debe ser agresiva, intensa, rápida y sobre todo que se trabaje en equipo.