

DEFENSA I

(César Iglesias Molares)

Introducción

La defensa no necesariamente tiene que ir acompañada de gran talento para realizarla, todo jugador que se lo proponga puede ser un defensor correcto. Aún así hay casos en los que el talento, ya sea físico (tapones - Fran Vazquez) o habilidoso (robos - Ricky Rubio), hace que destaquen unos jugadores sobre otros en esta parte del juego.

Toda defensa va a acompañada de una filosofía. Puede ser que quiera recuperar el balón lo antes posible (presionaríamos, negaríamos las líneas de pase, saltaríamos a hacer un **"trap"** en **pick n´roll**). Puede ser que quiera confundir al rival (cambiaríamos en bloqueos, seguiríamos los cortes, trataríamos de camuflar defensa hombre a hombre o zona, en definitiva organizaríamos una defensa Match Up).

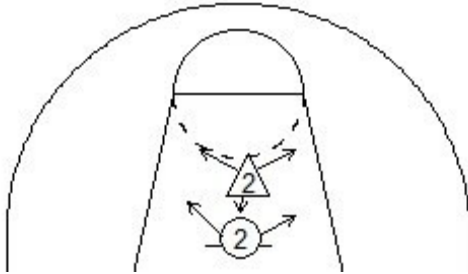
Creo que lo más positivo es que los equipos muten y transformen su defensa según la necesidad que tengan en el momento del partido en el que se encuentren.

Defensa I

La defensa debe partir de una premisa básica y creo que es la más importante de todo lo que se va a hablar. Si esta premisa no se cumple creo que todo lo demás no sirve, esta premisa es que el balón siempre tiene que estar presionado. Para que pasen, tiren y penetren con dificultad.

Las dos primeras amenazas se cumplen si tienes el balón presionado, en la penetración hay jugadores que piensan que si dan distancia no les van a penetrar, pero un jugador en carrera tendrá siempre ventaja, si dejamos que arranquen al aro nos rebasarán.

La distancia para que el balón esté presionado la vamos a marcar en un brazo, si extendiendo el brazo debo poder tocar al jugador con balón. Aquí puedo tener controlada la triple amenaza (dribbling, pase y tiro). En el siguiente ejercicio trabajaríamos la distancia y el desplazamiento, los dos jugadores sin balón.



-Desplazamiento: peso sobre las puntas talones levemente levantados.

- Un pie abre el otro cierra nunca llegan a juntarse

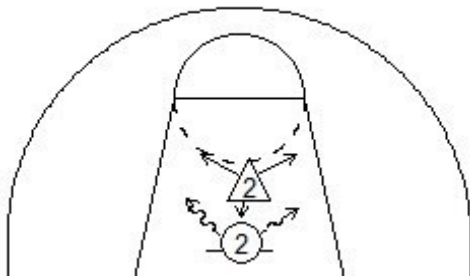
- Siempre estoy entre el jugador y la canasta.

- Actividad de las manos: Acción reacción.

- Si el jugador va hacia atrás nosotros nos desplazamos hacia delante.

Con la misma dinámica de ejercicio tratamos el "concepto" de **MURO**. La defensa trata de que el ataque, cuando llega a la línea de 3pts, tenga que realizarse en una curva y no entre en la zona. El ataque tiene que tratar de entrar hasta la línea de fondo por el tiro libre. Si conseguimos que el ataque haga una curva, nuestras ayudas serán más cortas y el 1x1 del ataque más lento, ya que no es vertical hacia el aro.

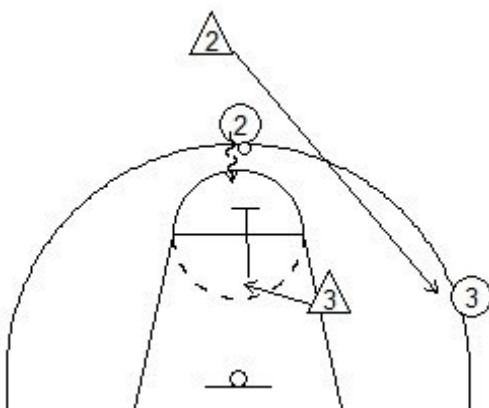
En el mismo ejercicio añadiríamos balón al ataque y meteríamos el trabajo de manos y en que momento acaba el desplazamiento. Trataríamos de que el ataque hiciera el mayor número de cambios de mano posible, obligado por la defensa, forzando un movimiento de **zig-zag**.



- Manos: una mano al pase y al tiro, otra al cambio de mano.

- El desplazamiento defensivo termina cuando llego con el pecho delante del balón

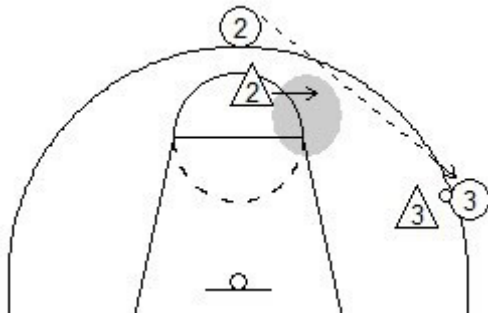
- El ejercicio acaba en medio campo, con punteo de tiro y bloqueo de rebote en el punteo, pasos cortos, Cuerpo totalmente firme.



-Si el defensor fuera rebasado, debe correr para tratar de recuperar a su hombre o para rotar si un compañero le ofrece una ayuda defensiva.

-Siempre que el atacante se detenga, trataremos de inquietarlo y hacerle dudar, con fintas defensivas, en su toma de decisiones.

Pero nunca debe quedarse parado ya que le daría una superioridad clara al ataque. El trabajo con el hombre balón se acaba cuando éste lo pasa con un movimiento defensivo clave: **“saltar al balón”**.

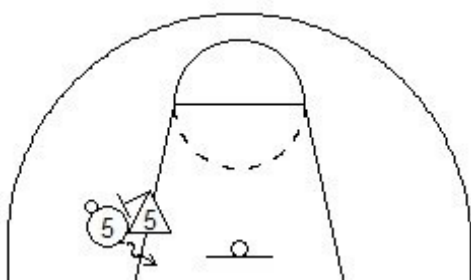


- Defender un posible corte por delante.
- Ocupar un espacio para que el 1x1 del hombre balón se vea reducido.
- Ocupar la línea de pase ante un posible pase de vuelta ,formando un triángulo defensivo.

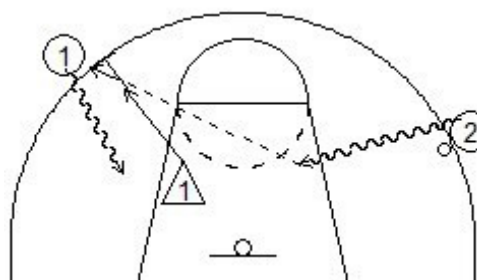
En la defensa interior a jugador con balón varia las armas defensivas para detener al atacante. Usaremos el cuerpo de interposición entre jugador con balón y aro, realizando **“Muro”**, también nos apoyaremos de cuádriceps y antebrazo para hacer oposición. Normalmente negaremos el centro de la zona para no permitir ampliar las opciones para pasar y finalizar del atacante. **Graf 1**

Recuperaciones defensivas: hay que realizarlas cuando el balón esté por el aire. En el último metro ejecutaremos pasos cortos para poder reaccionar ante la arrancada del atacante, ya que éste tiene ventaja al encontrarse la defensa en carrera. Para no dar facilidad de elegir al ataque, debemos orientar a un lado, en este caso negamos el centro para que el atacante no tenga todo el abanico de opciones .**Graf2**

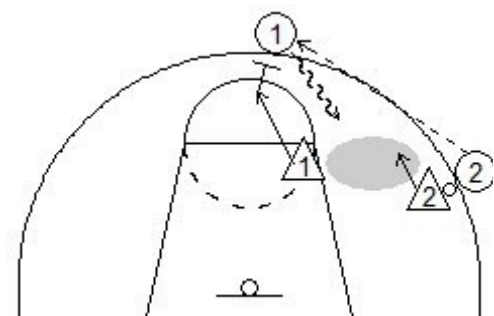
Sí la recuperación fuera central orientaríamos al lado de donde viene el pase, ya que tendríamos un compañero que da un paso al balón y reduce los espacios. **Graf3**



Graf1

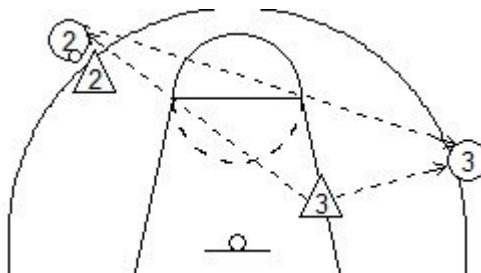


Graf2



Graf3

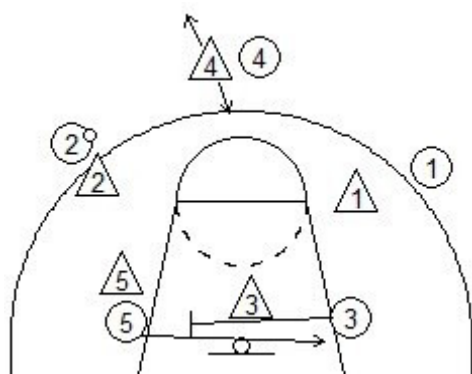
La defensa al hombre sin balón tiene que estar marcada siempre por una regla básica en baloncesto: **"El triángulo defensivo"**. El triángulo estará formado por tres elementos:



1. Hombre balón
2. Hombre sin balón
3. Defensor de hombre sin balón.

Si el atacante está alejado del balón, el triángulo se hará más grande en tamaño y, si está cerca del balón, más pequeño. El hombre defensor que conforma el triángulo debe estar en una distancia en la que pueda llegar a hacer una posible ayuda o segunda ayuda, a la vez que, ante un posible pase a su atacante, llegue a defender una situación de 1x1.

La línea de pase tiene una gran relevancia en el juego, ya que el ataque y la defensa tratan de imponerse en sus objetivos. Pelean por llevar el **"Timing"** en el juego. Si el ataque desea hacer una inversión de balón para atacar en una determinada situación y la defensa niega esa línea de pase, la defensa se hará con la iniciativa y viceversa.



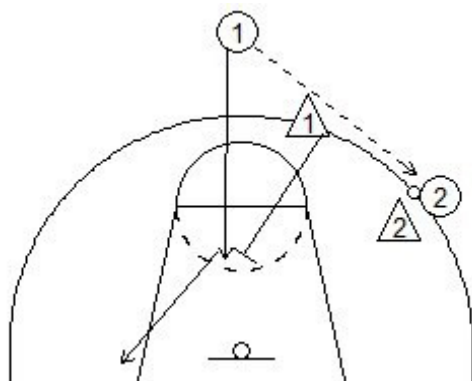
- El ataque trata de invertir por jug4 a jug1.
- Para aprovecharse del bloqueo.
- La defensa niega por def 4.
- La defensa domina el **"Timing"**.

También podemos abrir la línea de pase si nos interesa que un jugador en concreto tuviese el balón (por ejemplo, al peor pasador del equipo atacante). Pero lo que tenemos es que tratar de que el equipo contrario no ponga el balón en una situación que nos perjudique o que nos haga daño ofensivamente.

En la defensa del jugador interior entraríamos en una diferenciación clara, más que una lucha por rapidez, entraríamos en una lucha cuerpo a cuerpo, donde se jugaría más físico, utilizando sobre todo situaciones de Body-check (uso del cuerpo interponiéndolo entre el atacante y el balón).

DEFENSA I

En los cortes hacia el aro no debemos dejar que el ataque se interponga entre nosotros y el balón. Por esto, debemos saltar al balón y colocarnos en la línea de pase. En el momento en el que el jugador atacante se acerque a una zona de peligro debemos pegarnos a él, contactarlo y tratar de desviarlo de la trayectoria que quiere realizar, usando nuestro cuerpo *"Bodycheck"* de herramienta para desplazarlo.



1. Salto al balón en línea de pase.
2. "Nunca" corte por delante.
3. A partir de tiro libre, zona de peligro. Lo desviamos.

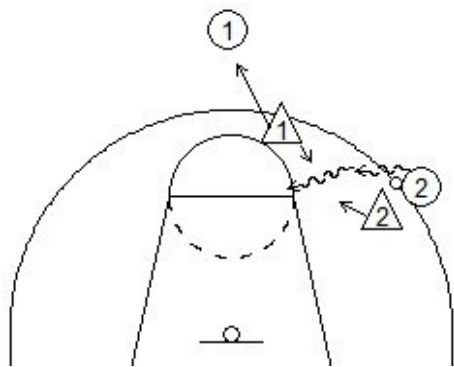
En el momento en el que el atacante llega debajo del aro, se produce la situación más complicada para la defensa, ya que el defensor tiene que elegir si mira al balón o a su defensor. En esta circunstancia, el defensor debe elegir si favorece la defensa de ayudas, mirando el balón, o la defensa individual quedándose cara a cara.

Debemos trabajar también sobre el error. Puede ser que un jugador sea superado en el 1x1. Ese es el momento de nuestras ayudas defensivas, nuestras ayudas deben ser cortas, ya que cuanto más largas, más tiempo le cederemos al ataque para tomar las decisiones. Por esto debemos hacer que el atacante nos rebase haciendo una curva. **Graf1**

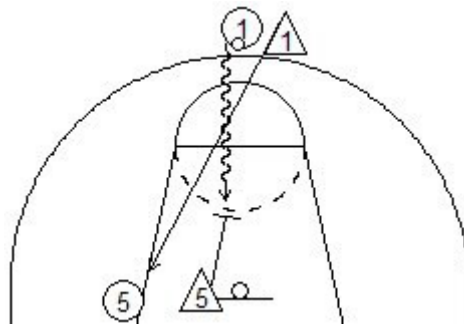
Nuestro jugador que salta a la ayuda debe desviar del aro al atacante y nunca ser sobrepasado. En algunas situaciones puede *"fintar"* la ayuda, sobre todo si ve que no hay nadie que lo ayude a él en caso de saltar a parar el balón. Debe ir a la ayuda preparado para

impactar o ser impactado, ocupando mucho espacio con los brazos levantados y las piernas separadas, emulando a un portero de balonmano cuando se prepara para detener un penalty. **Graf2**

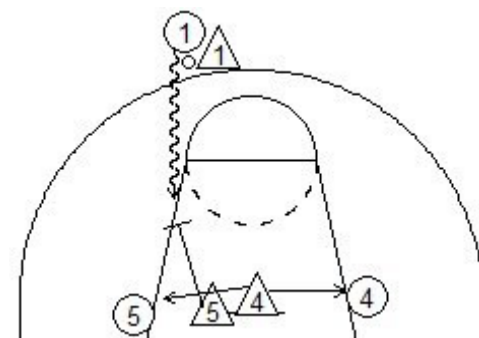
Ante una situación de ayuda estamos en inferioridad, por lo tanto el resto de defensores deben estar alerta para defender a dos jugadores: *"el suyo y el que quede libre"*. **Graf3**



Graf1



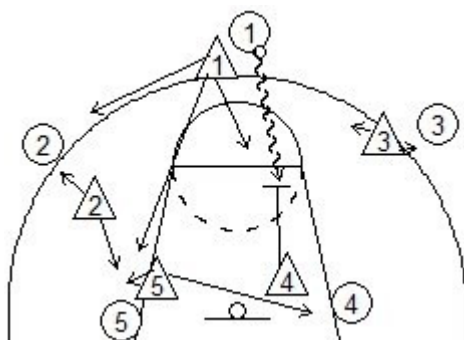
Graf2



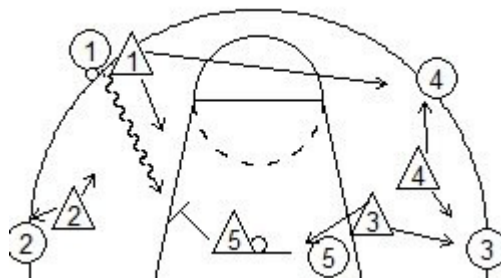
Graf3

Nuestra defensa de ayudas debe estar definida. Debemos encomendar la responsabilidad a los jugadores, de quién debe saltar a una ayuda según en la disposición que estemos. Normalmente serán nuestros pivots, por tamaño y proximidad al aro, los que tengan que realizar la primera ayuda. Luego corresponderá al resto realizar las ayudas y recuperaciones o rotaciones sucesivas.

Comenzaremos por penetraciones con dos jugadores ocupando las posiciones de postes bajos.



Penetración central: Def1 trata de recuperar ante un posible pase con el jugador que quede libre. Def4 hace primera ayuda *"para el balón"*. Def5 entre 2 atacantes, 5 y 4. Def3 no ayuda, está en lado fuerte, solo finta. Def2 entre atacante 5 y atacante 2.



Penetración lateral: Def1 trata de llegar al hombre que quede libre. Def5 **"Para balón"**. Def2 finta y recupera, ya que está en lado fuerte. Def3 trabaja segunda ayuda con atacante 5 y está pendiente de 3. Def4 pendiente de atacante 3, en tercera ayuda, y atacante 4.

En situaciones de ataques en formación de cuatro jugadores abiertos y un jugador dentro, siempre trabajará la primera ayuda el hombre más próximo al aro. Repartiéndose las demás responsabilidades los exteriores según la situación.

Lo más importante es que una situación de ventaja del ataque en 5 x 4 se llegue a convertir otra vez en 5x5 porque los defensores han recuperado u rotado.

Más compleja es la ayuda entre interiores ya que, cerca del aro, ir a una ayuda puede significar la canasta de mi atacante **Graf1**. Por ello la rotación del hombre rebasado es vital para el éxito **Graf2**. Las segundas ayudas son demasiado largas pero el lado débil siempre debe estar alerta **Graf3**.

