

Tema 11:DEFENSA. FILOSOFÍA Y GENERALIDADES

La defensa es un aspecto muy importante del baloncesto moderno. Ahora que la calidad física y técnica de los jugadores ha aumentado considerablemente se hace más necesario que nunca para poder destacar el poseer una buena defensa que dificulte lo más posible el juego de ataque del contrario.

1. ACTITUD. Cuando hablamos de defender no nos estamos refiriendo solamente al equipo que no tiene el balón, ni tan siquiera a una acción o suma de acciones por las que intentamos dificultar la acción del ataque. Cuando hablamos de defensa estaremos refiriéndonos a una actitud activa y agresiva que imposibilite las acciones ofensivas, retarde su continuidad y provoque errores (violaciones, pérdidas de balón, acciones mal estructuradas, etc.) del contrario.

Para defender bien, siempre que tengamos buena condición física, no importarán los días buenos o malos, será nuestro esfuerzo, nuestras ganas de tener el balón quienes determinarán nuestro éxito en defensa. Cuando en ataque se tenga un mal día y los porcentajes bajen, la solución será aplicarse en defensa y disminuir el nivel de aciertos del contrario.

La defensa es preciso entrenarla, y mucho. Constantemente y a diario. Es preciso hacerlo de manera intensa y aplicarnos en los entrenamientos, a medida que progreseemos, con una fuerte intensidad defensiva. Esto, además de proporcionarnos la adecuada preparación para defender en los partidos, nos hará estar mejor preparados para enfrentarnos con éxito a las situaciones que nos presentarán las fuertes defensas rivales. Cuanta mayor intensidad defensiva apliquemos en los entrenamientos, mejor sabremos atacar después, aparte, lógicamente, de que mejor sabremos defender.

Para que exista una buena defensa colectiva, se hace preciso que cada jugador domine perfectamente los conceptos básicos de la defensa individual, pero con eso sólo no basta, se hace indispensable una buena ACTITUD. La mejor técnica defensiva y los sistemas defensivos más sofisticados no valdrán para nada sin una adecuada actitud que nos haga estar mentalmente preparados para un trabajo duro, poco vistoso y, generalmente, poco reconocido.

Si al hablar del ataque decíamos que éste tenía ventaja porque la acción se antepone a la reacción, parece claro que al encarar la defensa tendremos que hacer especial hincapié en la reacción; cuanto mejor y más rápida sea, mejor para el defensor. Por eso es preciso, una vez más, una máxima concentración en lo que se está haciendo.

La defensa deberá estar marcada por la agresividad y la concentración, tenemos que conseguir que nuestros jugadores "amen" la defensa, crean en ella y se entreguen totalmente al respecto.

Aunque debemos exigir responsabilidades individuales, no podemos olvidar el concepto de EQUIPO, por lo que serán muy importante los conceptos de ayuda, lado débil, lado fuerte, etc. que se verán en este capítulo.

No podemos olvidar tampoco a la defensa como el paso previo a nuestra ofensiva, sabiendo que una buena aplicación defensiva nos podrá proporcionar muchas canastas cómodas durante los partidos. Se habla mucho ahora de "anotar desde la defensa", por ésto nuestra defensa deberá, además, ser ambiciosa.

2. POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA

PIES: separados algo más que la anchura de los hombros, con el peso del cuerpo sobre la parte delantera de los mismos, con los talones sólo rozando el suelo.

PIERNAS: flexionadas, proporcionando un equilibrio muy estable y prontitud en la reacción. Debemos ser capaces de desplazarnos rápidamente.

GLÚTEOS: bajos, casi como si estuviéramos sentados en una silla.

TRONCO: recto y ligeramente echado hacia delante.

BRAZOS: semiflexionados, con los antebrazos y manos dirigidos hacia arriba. Los dedos de las manos estarán abiertos y las palmas dirigidas siempre hacia delante (en algunos casos las giraremos hacia el balón)

CABEZA: alta, vista al frente, visión marginal.

Y por supuesto, nuestra actitud debe ser de concentración máxima, de gran tensión y de total, pero controlada, agresividad.

3. DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS.

Se parte, como es lógico, de la posición básica defensiva.

Siempre moveremos primero el pie de la dirección que vamos a tomar. Esta norma es absolutamente imprescindible, si vamos a la derecha moveremos primero el pie derecho, y a la inversa, primero el izquierdo si vamos hacia la izquierda. Lo contrario nos haría perder el equilibrio y la capacidad de reaccionar rápido ante el atacante.

La pierna atrasada empuja hacia la dirección del movimiento.

Debemos intentar mantener la distancia entre pies, nunca debemos juntarlos, ni, mucho menos, cruzarlos. El porqué, está, como casi siempre, en el equilibrio: cuanta menos base tengamos, menos equilibrio habrá, y por tanto menos capacidad de reacción.

Siempre los haremos sobre la parte delantera de los pies, sin apoyar excesivamente los talones para evitar quedarnos "anclados" al suelo perdiendo la capacidad de reacción.

Nos podemos deslizar en cualquier sentido, pero siempre manteniendo los pies paralelos, sin juntarlos y moviendo primero el de la dirección a tomar.

Lo mismo sucede cuando cambiamos de dirección. Si vamos hacia la derecha vamos moviendo en cada paso primero el pie derecho; si tenemos que cambiar de dirección y dirigirnos hacia la izquierda, sería entonces el pie izquierdo quién tendría que moverse primero. En los dos casos es imprescindible el mover primero el pie de la dirección que vamos a tomar. Normalmente sería un pequeño paso, pero que posibilitará toda la secuencia posterior.

Paso de caída. Hasta el momento hemos hablado de desplazamientos en línea recta, pero normalmente en el campo un jugador se mueve en líneas quebradas. Si vamos hacia la derecha y tenemos que cambiar hacia la izquierda debemos pivotar sobre el pie derecho, y el pie izquierdo cogerá la dirección escogida para después seguir moviéndose como ya hemos visto. Como hacemos una pequeña caída, se le llama paso de caída, pero también podría ser paso de avance si nos tuviéramos que dirigir hacia delante. Es importante acostumbrar a nuestros jugadores a no hacer este paso de caída excesivamente conservador, pues iríamos cediendo terreno fácilmente al adversario. Intentemos cortar el paso al atacante para obligarle a rectificar su intención inicial.

4. LADO DÉBIL - LADO FUERTE

Si dividimos el campo en dos partes iguales mediante una línea imaginaria que una ambos aros, llamaremos LADO FUERTE o LADO BALÓN a aquel en el que se encuentra el balón.

El LADO DÉBIL o DE AYUDAS, será aquel en el que no se encuentra el balón.

Estos conceptos son de gran importancia, pues la posición defensiva varía sobremanera según se esté en un lado u otro.

5. POSICIÓN ANTE EL JUGADOR CON BALÓN Y SIN BALÓN. Como la defensa al jugador con y sin balón será estudiada con todo detalle en el tema 13, diremos aquí sólo que la posición ante el jugador con balón variará según haya botado, esté botando o no lo haya empezado y será muy próxima si ha botado y a la distancia aproximada de un brazo si no lo ha hecho o lo está haciendo.

Si el jugador no tiene el balón y está en el lado fuerte, generalmente lo sobremarcaremos, defendiéndolo en tres cuartos y con uno de nuestros brazos entre él y el balón. También podríamos adoptar una posición de total anticipación, casi de espaldas al atacante y de cara al balón, siendo ésta de mayor riesgo y motivo de estudio en una fase posterior del aprendizaje.

Si el jugador está en el lado débil, adoptaremos una posición de ayudas, formando un triángulo con el balón, el defensor y el propio atacante, más separado de él cuanto más separado esté del balón.

Tema 12 :CONSTRUCCIÓN DE UNA DEFENSA

1. DEFENSA AL HOMBRE BALÓN. Distinguiremos varias posibilidades, aunque en cualquier caso será defendido de un modo particularmente fuerte y agresivo, pues al fin y al cabo tiene el balón y el objetivo final de este deporte es introducir el mismo en la canasta.

CUANDO EL JUGADOR NO HA BOTADO. Por tanto puede botar e iniciar un regate. Nuestra posición será la posición básica, pero no le dejaremos los dos lados para que pueda botar, así que nos situaremos con una pierna más adelantada que otra, y a una distancia máxima del brazo extendido, pues si nos pegamos excesivamente podremos ser fácilmente superados. No obstante si el jugador está muy cerca de la canasta, nos aproximaremos más para dificultar su posible tiro. Queremos que avance por el lado de nuestra pierna atrasada (pierna fuerte)

La tensión debe ser máxima, pues el atacante puede realizar cualquier acción y como ya hemos repetido hasta la saciedad la acción se antepone a la reacción y por tanto la ventaja es del atacante por lo que tenemos que estar preparados para una reacción rapidísima. Hay que permanecer muy atentos para evitar caer en las fintas, no despegando los pies del suelo en ningún caso hasta que el contrario bote el balón. Por tanto no debemos estar anclados al suelo, debemos estar sobre la parte delantera de los mismos, y, mientras está parado, no se deben dejar los pies totalmente quietos, moviéndolos con ligeras rotaciones pero sin despegarlos del suelo.

Las palmas de las manos deben estar hacia arriba y "presionando" constantemente el balón con fintas y gestos de abajo arriba. Normalmente tendremos una mano a la altura de la rodilla del contrario con el fin de dificultar al máximo un posible cambio por delante. No obstante no debemos obsesionarnos con robar el balón, pues éllo suele conducir a hacer faltas o a perder la posición y ser superados con facilidad.

Habitualmente estaremos colocados entre el balón y la canasta, manteniendo los pies del atacante entre los nuestros (su proyección sobre la canasta)

En determinadas circunstancias (mal driblador con una mano, alejarlo de un jugador decisivo, llevarlo a un 2x1, etc.) desearemos que nuestro contrario inicie el bote por un lado determinado, en ese caso le ofreceremos un "lado de invitación" por el que le estaremos "invitando" a que pase, estaremos "dirigiéndole" hacia allí y "negándole" otra posibilidad, para éllo adelantaremos la pierna del lado que queremos negarle tal como describíamos anteriormente pero un poco más, con nuestro cuerpo cerrándole el "lado bueno". Esto requiere un esfuerzo de tensión extra, pues el atacante puede aprovechar nuestra "cortesía" y tomarse en serio la invitación aprovechándose de ella para sobrepasarnos con facilidad. Deberemos estar preparados para evitar esa circunstancia.

CUANDO EL JUGADOR ESTÁ BOTANDO. Partiendo de la posición descrita en el caso anterior y siguiendo los desplazamientos ya estudiados será como defendamos al jugador que bote.

No obstante hay que hacer varias precisiones: Como ya decíamos no debemos despegar los pies del suelo hasta que el jugador no suelta el balón para botar, por más fintas que nos haga. Si el jugador avanza hacia el lado de nuestra pierna fuerte, el movimiento inicial será tal como indica el gráfico:

Si el jugador avanza por el lado de nuestra pierna débil, el movimiento será el siguiente: haremos un ligero pivote sobre el pie atrasado, y una vez hecho ésto lo avanzaremos con la dinámica habitual.

Al igual que anteriormente nuestra posición no debe ser excesivamente pegada al defensor, pues nos podría superar con facilidad, pero tampoco demasiado alejada, pues ésto le permitiría realizar acciones cómodas de tiro, bote o pase, que es precisamente lo que tratamos de evitar.

Debemos mantener "presionado" el balón, con fintas constantes, con el fin de que el atacante finalice su regate o cuando menos que se tenga que preocupar de mantener protegido el balón, lo que hará que no pueda desarrollar correctamente otros factores del juego. No permitiremos que nos lo enseñe ni que cambie de mano por delante. Lo ideal sería que sólo pudiera realizar reversos, pues de ese modo pierde el control de lo que pasa a su alrededor.

Una premisa fundamental será mantener nuestra posición entre el balón y el aro, intentando alejarle del mismo y evitando que pueda hacer una penetración o progresar hacia el aro. Hay que cerrarle continuamente su línea de penetración. Con nuestro cuerpo, nunca con el brazo solamente. Nuestra cabeza debe ir en línea con el balón.

Aquí adquiere especial relevancia la defensa de la línea de fondo. Por el lado de la línea de fondo no es posible recibir una ayuda en buenas condiciones, puesto que tendrían que venir desde muy lejos o desde posiciones interiores que dejarían a sus atacantes solos muy cerca del aro y sin posibilidades de una adecuada recuperación (conceptos que se estudiarán en el próximo capítulo) y con muy mala posición para el rebote. Por tanto se hace imprescindible evitar que un atacante con balón nos gane la posición por ahí. Para ésto pisaremos la citada línea y negaremos el paso al atacante, tomando la posición con fuerza, aunque sin olvidarnos (cosa frecuente) de continuar con la defensa. Es más cuando un jugador recibe el balón en campo de ataque, en una banda y relativamente cercanos al aro, debemos automáticamente corregir nuestra posición negándole la banda para evitar que pueda penetrar por la línea de fondo.

CUANDO EL JUGADOR ACABÓ DE BOTAR. Es un momento en que todo el equipo deberá intensificar su presión defensiva pues es una situación en la que el atacante no puede variar su posición botando de nuevo, lo que limita sobremanera las opciones del atacante. Debemos acercarnos al atacante hasta casi pegarnos a él. Extenderemos los brazos e intentaremos dificultar cualquier acción suya con el balón. Es muy importante **NO TRATAR DE ARREBATARLE EL BALÓN**, pretendemos que cometa un error en el pase o en el tiro o que agote los cinco segundos de posesión.

Como sabemos por temas anteriores, la mejor opción del atacante para proteger el balón es el realizar pivotes. Debemos estar preparados para ésto y preverlo. Mediante desplazamientos laterales defenderemos sus pivotes, cerrando las líneas de pase que pretenda abrir con éellos. Esto adquiere verdadera importancia cuando el atacante se encuentra con el balón cerca de la canasta. Ahí, un pivote que nos supere supone ineludiblemente una canasta o una falta. Debemos estar muy atentos a éellos.

DEFENSA DEL TIRADOR. Es una situación muy común, pues antes o después el atacante acaba por efectuar un tiro. Cuando estemos ante un jugador que pueda tirar debemos tener las piernas flexionadas y no colocarnos muy cerca para que no nos puedan cruzar la pierna por delante ganándonos la posición. Intentaremos saltar con el lanzador (cosa bastante difícil, por cierto) nunca antes, pues caeríamos fácilmente en las fintas de tiro. Intentaremos que nuestros pies dejen el suelo justo cuando acaban de hacerlo los del atacante.

La mano del defensor, con el brazo estirado, irá al balón, no a la cara del tirador, con objeto de intentar elevar el tiro habitual del que lanza y disminuir sus porcentajes. La mano que se levanta debe ser la correspondiente a la mano tiradora, para así no cruzarla, evitando faltas y pudiendo llegar más arriba. No se debe bajar el brazo so pena de cometer falta. El tapón no tiene que ser un fin, lo único que conseguimos así serán faltas y canastas con faltas. Nuestro objetivo será obstaculizar el tiro. El salto debe ser vertical, evitando caer encima del atacante.

BLOQUEO DE REBOTE Y REBOTE. Tras cada tiro, todos los jugadores que defendían, tanto a jugadores con balón como sin balón, deben bloquear el rebote e ir por él., Temas bastante estudiados en el capítulo correspondiente.

2. DEFENSA AL HOMBRE SIN BALÓN.

Diferenciaremos la defensa al jugador sin balón dependiendo de la situación del atacante en función de la posición del balón. Es decir, dependiendo si está en el lado "débil" o en el lado "fuerte" según los conceptos anteriormente reseñados. En general, podemos decir que el defensor del hombre sin balón deberá estar alejado dos pasos hacia el balón y uno hacia la canasta, manteniendo siempre la posición básica defensiva, de forma que se construye un triángulo cuyos vértices son el balón, el hombre sin balón y su defensor.

Siempre debemos mantener al balón y al atacante en nuestro campo de visión, no debemos perderlos de vista en ningún momento, y si por cualquier circunstancia lo hiciéramos con el defensor, debemos "tactarlo" para saber donde está hasta que lo recuperemos en nuestro campo visual.

También podemos hablar de la distancia a la que está un jugador del balón medida en cantidad de pases. Así, un jugador situado a un pase de distancia, deberá ser defendido a un paso de él y en línea de pase. Si la distancia es de dos pases, deberá estar a dos pasos, viendo balón y jugador.

Si la distancia es de tres pases, deberá estar a tres pasos, viendo balón y jugador.

DEFENSA DEL LADO FUERTE. El defensor del lado fuerte debe estar presionando el pase, siempre en disposición de poder interceptar el balón e intentando que nuestro atacante reciba lo más alejado posible del aro. Trabajaremos, pues, para que no reciba o lo haga fuera de sus posiciones habituales o deseadas.

-Nos colocamos entre el balón y nuestro atacante, dando la espalda al balón, interponiendo nuestro cuerpo entre él y el balón.

- Las piernas deben estar flexionadas, de tal modo que la pierna más cercana al balón estará colocada en la línea de pase; estando la pierna más alejada colocada en medio de las dos piernas del atacante. Ambas descansando sobre la parte delantera los pies, como siempre.

- El tronco debe estar recto. La cabeza girada de tal modo que veamos el balón. La distancia debe ser la del antebrazo.

- Los brazos deben estar colocados situando el más cercano al balón estirado y con la palma de la mano mirando hacia el balón. El más alejado estará flexionado y en contacto con el atacante, tocando su cadera o cintura.

- Cuando el jugador atacante se mueve, nos desplazaremos con pasos de defensa, de manera que nuestra posición defensiva se mantenga como se ha descrito anteriormente. Debemos ver constantemente el balón

- Cuando la situación del atacante cambia ante una situación de "puerta atrás" debemos girar el cuello para no perder de vista el balón, moviendo primero el pie que marca la dirección que lleva el atacante e impulsando el movimiento sobre el segundo pie, que recibe el peso de todo el cuerpo.

DEFENSA DEL LADO DE AYUDA. Hay que estar, como ya decíamos, en una posición que nos permita estar viendo al balón y a nuestro defensor. Cada jugador defensivo en el lado de ayudas forma parte de un triángulo cuyos vértices lo forman DEFENSOR, ATACANTE, BALÓN. El defensor del jugador sin balón forma la punta del triángulo al alejarse del balón, debiendo ver a la vez, con visión marginal, balón y hombre que está defendiendo. Un punto importante de la defensa es ver a la vez balón y defensor, sin girar la cabeza, y señalando con los brazos abiertos los lados del triángulo de ayuda.

Dependiendo de la posición del balón defenderemos a nuestro hombre más cerca o más lejos. Cuanto más lejos esté del posible receptor, más lejos puede estar el defensor de su hombre. La distancia a la que nos colocaremos será aquella que nos permita interceptar un pase o llegar a defender correctamente a nuestro hombre en caso de que exista un pase bombeado.

DIFERENTES POSICIONES DEFENSIVAS EN FUNCIÓN DE LA POSICIÓN DEL BALÓN

Siempre que el balón se mueva, debemos movernos nosotros para formar el triángulo correcto. Habrá veces que pasaremos de presionar la línea de pase a estar en ayuda; en otras ocasiones será al contrario. Lo importante es que el jugador se mueva mientras dura el pase; si somos capaces de que todos nuestros jugadores se muevan cuando el balón está en el aire nuestra opción defensiva mejorará notablemente.

TÉCNICA DE BOBBY KNIGHT PARA TRIÁNGULOS DEFENSIVOS

3. DEFENSA DE LOS CORTES. Como norma general podemos decir que "todos los cortes hay que defenderlos por delante" Nuestro fin principal deberá ser evitar que el contrario nos gane la posición y pueda recibir cómodamente.

LADO FUERTE-LADO FUERTE. Normalmente se hace tras un pase. En el momento en que el jugador pasa el balón, el defensor debe dar un paso hacia el lado que ha ido el balón y hacia nuestra canasta, de tal manera que el defensor pueda reaccionar, impidiéndole al atacante ganar la posición si corta fuertemente hacia el aro. El defensor deberá seguir el corte, quedando entre el balón y el atacante. Como siempre debemos ver al balón y al jugador que corta. En esta jugada, sobre todo cuando estamos presionando mucho, hay que tener mucho cuidado con élla. No debemos perder la tensión defensiva cuando nuestro jugador pasa el balón, y saltar atrás rápidamente para poder reaccionar rápido y parar el corte.

LADO FUERTE-LADO DÉBIL. Normalmente es la continuación de la situación anterior. Un jugador pasa y corta para, si no puede recibir, alejarse del balón hacia el lado débil. Obviamente la primera parte es idéntica a la descrita antes. Una vez que el defensor ha conseguido que su atacante no reciba y éste decide alejarse del balón, deberemos alejarnos paulatinamente del atacante conforme vaya aumentando la separación entre éste y el balón, según las normas ya descritas en la defensa del lado de ayudas.. Por supuesto y como siempre, debemos mantener en nuestro campo visual al atacante y al balón.

LADO DÉBIL-LADO FUERTE. Es una situación muy común y muy importante de defender bien, pues de no ser así proporciona muy buenas opciones al atacante.

Como estamos en el lado débil, estaremos a dos o tres pases de distancia del balón, y por tanto estaremos, tal y como se describía anteriormente, colocados en triángulo viendo el balón y jugador. Cuando veamos que nuestro atacante se dirige hacia el balón debemos ir acercándonos a nuestro jugador poco a poco.

Debemos meternos en la línea que hay entre balón y atacante y continuar con deslizamientos defensivos para que no reciba. Cuando paremos el corte debemos estar de espaldas al balón y si perdemos el balón de vista giraremos el cuello para verlo nuevamente. En ocasiones, para defender el corte desde el lado débil, usamos el cuerpo para parar el corte ("Body-check")

Cuando el jugador corte nos interpondremos en su trayectoria. cogiendo la posición un breve instante antes que él. Esto es más efectivo cuando la defensa es más fuerte físicamente que el atacante, por lo cual el choque será malo para el atacante, o cuando menos "doloroso" Con este contacto físico pretendemos romper la sincronización, cambiar el tiempo de actuación del otro equipo.

4. DEFENSA DE LOS BLOQUEOS. Analizaremos por separado los bloqueos directos y los indirectos.

DEFENSA BLOQUEOS DIRECTOS. Ante un bloqueo directo debemos actuar con gran rapidez y coordinación, siguiendo los siguientes puntos:

1. El defensor del jugador que va a efectuar el bloqueo (el que no tiene el balón) debe avisar a su compañero que va a ser bloqueado.

2. El defensa del jugador que tiene el balón, que es prevenido por su compañero, debe pegarse lo más posible a su atacante e intentar cerrarle el lado por donde vendrá el bloqueador.

3. En el momento de ir a pasar justo por delante del bloqueo es cuando tenemos que hacer un brusco movimiento metiendo la pierna y el brazo de la dirección que llevamos por delante del bloqueador. Tiene que abrirse paso, resbalar por delante del bloqueo.

4. El defensor del jugador que bloquea debe colocarse ayudando a su compañero que recibe el bloqueo. Se colocará tapando la trayectoria que va a seguir el jugador con balón. Esta acción se hará con las piernas flexionadas y estando en contacto con su atacante (tactando su cintura). Con ésto haremos que se pare o se desvíe.

También puede hacerse irrumpiendo de repente en la trayectoria del hombre balón ("Flash defensivo") recuperando inmediatamente su posición. Así podremos detener la marcha del atacante o desviarlo y dar tiempo a nuestro compañero por si hubiera tenido algún problema.

5. Con la ayuda que el jugador que defiende al balón ha recibido debe coger perfectamente a su hombre y tapar la penetración. Con los brazos debe tapar al máximo los posibles pases dentro (doblar el balón) y atentos a molestar el posible tiro.

6. El defensor del bloqueador debe colocarse inmediatamente después del bloqueo delante del defensor para evitar el pase dentro a su hombre.

Esta puede ser la manera más útil o correcta de defender los bloqueos, pero existen otras igualmente válidas.

PASANDO POR MEDIO. Todas las acciones e la 1 a la 6 se hacen igual, pero la número 2, en vez de pasar por delante pasaremos por medio del jugador que bloquea a nuestro compañero.

Cuando el bloqueador nos impida totalmente el paso podremos pasar por el medio. Seremos el tercero, pero jamás el cuarto hombre. Nuestro compañero nos dejará pasar, nos guiará en el paso.

Este cambio tiene la ventaja de que no es necesario luchar tanto contra la defensa, desgasta menos. No obstante tiene un gran inconveniente, y es que si el jugador con el balón es buen tirador, puede aprovechar para pararse y tirar cuando los defensores estén detrás del bloqueo.

DEFENSA DEL BLOQUEO CON CAMBIO. Aquí lo que se hace es cambiar el marcaje justo en el momento del cambio. El jugador que defiende al bloqueador debe, con un movimiento rápido y agresivo saltar a ponerse en la trayectoria del driblador para intentar: 1, que coja el balón y acabe su dribbling; 2, provocar falta de ataque; 3, que cometa violación; 4, desviarlo de su trayectoria. Es importante que tras ponerse en su trayectoria continúe con la acción defensiva, pues si no deja de botar podría ser fácilmente superado. En el momento de la acción, debe gritar cambio a su compañero.

Al tiempo, el jugador que defiende al que tiene el balón, al oír la palabra cambio debe desplazarse rápidamente y ponerse por delante del jugador que ha bloqueado para evitar que éste reciba el balón-

Esta defensa es muy efectiva en los bloqueos exteriores, aunque también lo es en bloqueos entre pivots. Es útil como cambio de ritmo defensivo, al aumentar la presión defensiva repentinamente. Puede ser muy útil en equipos de jugadores con similares características. Hacer cambios en todos los bloqueos puede ser francamente incómodo para cualquier ataque, aunque para que sea verdaderamente efectiva es imprescindible el defender por delante al bloqueador como indicábamos antes.

El principal inconveniente se plantea por cuanto facilita bastante la continuación del bloqueo al bloqueador y permite coger buenas posiciones interiores. Esta dificultad se ve agravada cuando hay diferencia de estatura entre los jugadores, porque el alto quedará fuera con el bajo con balón y que podrá jugar un 1x1 de cara, y el bajo se quedará dentro defendiendo a un jugador alto que obtendrá ventaja.

DEFENSA BLOQUEOS INDIRECTOS. La primera premisa que debemos observar es que en estos bloqueos, al no tener el balón los jugadores que intervienen en el bloqueo, lo importante será no quedarse enganchado en el bloqueo, habrá que pasar por delante o por el medio (nuca ser el cuarto hombre), pero pasar:

1. El jugador que defiende al bloqueador debe avisar a su compañero.
2. El jugador que va a recibir el bloqueo debe no dejarse enganchar mediante una actitud activa y agresiva. Se puede ayudar de fintas:
 - a) separarse un poco de su jugador para cuando el bloqueador corrija su posición pasar por delante.
 - b) pegarse mucho a su par para cuando el jugador que bloquea se mueva hacia él, pasar por el medio.

En cualquiera de los dos casos, en el momento de pasar debe meter su pierna y brazo para no quedarse enganchado.

DEFENSA DEL BLOQUEO INDIRECTO CON CAMBIOS. La mecánica es igual que la explicada en los bloqueos directos, El jugador que defiende al bloqueador saltará sobre el jugador que se beneficia del bloqueo sin perder el balón de vista, y el jugador que recibe el bloqueo justo cuando oye la palabra cambio debe colocarse delante del bloqueador.

Esta defensa es muy útil cuando los bloqueos son entre gente de similar estatura, pero tiene inconvenientes si son entre gente con diferencia de estatura ya que permitirán al ataque contrario sacar a nuestro altos fuera y meter dentro a los bajos.

Tema 13:DEFENSA DE LOS HOMBRES ALTOS

1. GENERALIDADES. FORMAS DE DEFENDER A LOS PIVOTS

La defensa del pivot es muy importante, ya que al jugar muy cerca del aro el peligro es mayor. Necesitamos que no reciba siempre que éllo sea posible.

El pivot normalmente juega en tres posiciones: poste alto, poste medio y poste bajo. Si juega por fuera aplicaremos la misma defensa que a un jugador exterior. Y por su similitud equipararemos las defensas en el poste medio y bajo.

En cualquier caso, una buena parte de la responsabilidad de la defensa del pívot recae en los jugadores exteriores, no sólo por sus posibles ayudas sino, especialmente, por las dificultades que puedan crear al pasador que pretende meter balones interiores. Si dificultamos al máximo los pases interiores estaremos ayudando muchísimo en la defensa de los hombres altos.

A los pívots, en general, podremos defenderles de cuatro formas: por detrás, por delante, en tres cuartos y lateralmente.

POR DETRÁS. Nos colocamos detrás del jugador atacante y ligeramente escorados hacia el balón.

Se utiliza ante pívots no muy resolutivos en ataque y con buena capacidad para el rebote ofensivo.

Es importante que al recibir el pívot el defensor no esté en contacto con él, pues eso le facilitaría las cosas. Será preciso dar un pequeño paso hacia atrás para defenderlo como ya hemos explicado en el tema correspondiente, teniendo en cuenta la proximidad del aro lo que hace al atacante potencialmente más peligroso.

Hay que luchar porque el pívot contrario no nos vaya echando para atrás y pueda recibir muy cerca. Tiene la ventaja de que tenemos tapada la penetración y la posición ganada, teniendo por tanto una excelente posición para el rebote defensivo. El inconveniente es que al atacante le es fácil recibir, y eso en esas posiciones siempre es peligroso.

Ojo con las fintas, nunca despegar los pies del suelo. Defender los pívotes, no permitir que nos tome la posición cruzando su pie por delante nuestra.

POR DELANTE. Nos pondremos delante del atacante, bien de espaldas, bien de cara al balón.

Piernas flexionadas y lo más pegadas posibles al atacante, tactándole con una mano en su cadera y con la otra estirada hacia arriba tapando el pase alto.

Se usa ante jugadores que no queremos que reciban. Es muy apropiada para jugadores muy buenos con el balón en las manos y que anotan con facilidad.

Tendremos que pegarnos lo más posible al atacante y no permitir que nos desplace con el brazo.

Cuando la realizamos es preciso coordinar con el resto de jugadores para que ayuden en el caso de pases bombeados que son los que más riesgos comportan a la defensa.

Esta defensa lleva asociado el riesgo de ceder la iniciativa al atacante al tener ventaja a la hora de ir por el rebote de ataque. Por eso es necesario que el defensor pivote rápidamente para colocarse entre el atacante y el aro y cerrarle el camino hacia el rebote.

TRES CUARTOS. Tres cuartas partes de nuestro cuerpo estarían entre el atacante y el balón y una cuarta parte detrás salvaguardando el interior de la zona.

Las piernas estarán flexionadas, y la más cercana al balón, delante. El tronco recto, pegado al atacante, y la cabeza girada hacia el balón. El brazo en la línea de pase y con la palma girada hacia el balón.

La pierna más alejada al balón estará detrás de la más cercana del atacante, colocando nuestro pie detrás del suyo para que no pueda moverse fácilmente.

El brazo alejado estará en contacto con el atacante luchando para que no nos separen de su posición.

Siempre hay que estar en tres cuartos del lado del balón, aunque ésto puede ser discutible y dependerá, también, de la posición de los demás jugadores. Así, en los dos gráficos que siguen se muestra la posición teóricamente correcta. Si en el primer caso defendemos lo suficientemente bien la línea de pase podemos defender al revés, dificultando la apertura de la línea de pase con un pase hacia arriba de la zona. Y en el segundo caso, igual con un pase abajo.

Se realiza contra pívots buenos y rápidos con el balón en las manos, que pivoten y giren bien para tirar con altos porcentajes. Nos permitirá cortar pases interiores o, en su defecto, hacer desistir a los atacantes de intentarlo.

Esta defensa suele ser muy efectiva y es quizás la más utilizada. Su problema viene cuando el balón cambia de lado, abriendo la línea de pase, por lo cual tendríamos que variar la posición. Si en la figura anterior estamos defendiendo 3/4 por arriba y el balón cambia abajo, para variar nuestra posición podremos pasar por detrás o por delante.

Si pasamos por detrás es más fácil, pero hay un momento en el que podría recibir el atacante, por lo que habría que hacerlo rapidísimamente. Para pasar por delante hay dos maneras. La primera es pasar dando la espalda al balón, sería como un giro sobre un eje.

La más segura, pero más difícil, es la siguiente: primero nos ponemos delante cruzando la pierna atrasada delante. Posteriormente, la pierna más alejada a la nueva posición del balón, la cruzaríamos por delante del atacante para situarla detrás de su pie. Al mismo tiempo acondicionaríamos nuestra posición de brazos y cabeza.

La defensa en tres cuartos, es la más segura, pero en la que la lucha por la posición es más fuerte. El atacante lógicamente no va a dejarnos pasar, y hay que enseñar a nuestro jugador a que pase por delante, por detrás o por el sitio más fácil, pero que pase. Quedarse es fatal.

DEFENSA LATERAL. También podemos defender a los pívots colocándonos lateralmente y contactando hombro con hombro. En esta posición, los pies deben estar más adelantados que los del atacante. No estamos cerrando la línea de pase, realmente estamos "invitando" a que den un pase interior, para, en el momento del pase, anticiparnos, bien girando alrededor del atacante con el cuerpo hacia él, o bien adelantando todo nuestro cuerpo a ponernos delante, para así de cualquiera de las dos maneras interceptar el balón. Por tanto se usa, lógicamente, contra jugadores a los que superamos en rapidez, y permite recuperar muchos balones.

2. DEFENSA EN LAS DISTINTAS POSICIONES.

DEFENSA EN EL POSTE ALTO. Al estar más alejado, el peligro no es tan grande, aunque un balón en el poste alto es un grave peligro pues permite muchas opciones (recepción poste bajo, aclarados al pívot, pase y corte del mismo, etc.) No se emplea la defensa por delante. Se suele defender en tres cuartos o por detrás.

Cuando reciba, dependiendo si es buen tirador o no, debemos acercarnos mucho o poco a él. Si es buen tirador habrá que molestarle estando encima. Si no lo es podemos darle más distancia, pero habrá que molestarle fuertemente, pues desde esa posición puede dar buenos pases.

DEFENSA EN EL POSTE MEDIO Y BAJO. Se utilizarán cualquiera de las formas descritas, dependiendo de las características de los jugadores y de nuestra propia filosofía defensiva.

3. DEFENSA DE LOS CORTES Y BLOQUEOS.

CORTES. Es una parte imprescindible, ya que el pívot suele moverse rápidamente en la zona y suele usar cortes para recibir dentro. Tiene que estar atento constantemente y no dejar nunca una posición, continuamente tendrá que adecuar su posición con respecto al balón y al movimiento del ataque.

Los pívots, para defender los cortes deben usar normalmente el interponer su cuerpo entre el balón y el atacante ("body-check")

La técnica de defensa de los cortes será la misma explicada en el capítulo correspondiente, aunque, si cabe, empleada con mayor contundencia.

BLOQUEOS. Por supuesto es de aplicación todo lo dicho en capítulo de defensa de los bloqueos.

En los bloqueos indirectos entre hombres altos suele ser muy efectivo el cambio, siempre y cuando se preste la máxima atención en que el jugador que quede defendiendo al bloqueador se ponga de inmediato por delante, evitando su toma de posición interior.

Si el bloqueo es directo de un hombre alto a uno bajo, en el exterior es útil el flash defensivo, siempre que la recuperación sobre el atacante alto sea rápida y el defensor del hombre exterior continúe su acción defensiva no frenándola por la acción de su compañero.

Un bloqueo muy corriente es el que hace un hombre alto en el poste medio a uno exterior que sale de la zona tras un corte, o de uno alto a uno bajo en el poste medio yendo desde fuera a dentro el hombre alto. Son peligrosos porque pueden facilitar una buena posición de tiro al hombre exterior y una buena recepción dentro al interior. En este caso, el defensor del cortador (o del hombre exterior que está dentro) debe separarse de él y pasar por encima, de primer hombre, aunque siempre muy atento a la acción del atacante que podría deshacer su movimiento y recibir dentro. El defensor del bloqueador, lo defenderá en tres cuartos por el lado del balón, evitando la toma de posición interior del mismo.

4. BLOQUEO DE REBOTE Y REBOTE DEFENSIVO

Tema suficientemente estudiado en el capítulo correspondiente. Resaltar simplemente que dado que son los pivots los que generalmente capturan mayor número de rechaces es de vital importancia el trabajar en este tema con los hombres altos. Aunque no deja de serlo también con los hombres exteriores.

Tema 14: LA AYUDA Y LA RECUPERACIÓN DEFENSIVA

Nuestra defensa individual será básicamente de ayudas y tendrá como lógico fin principal detener el balón e impedir que llegue a posiciones peligrosas, ya sea mediante bote o bote.

Es fundamental que nuestros jugadores tengan asumida la defensa como un juego colectivo y de conjunto, pese a que constantemente hablemos de defensa "individual"

Nuestra defensa debe conseguir que el jugador que tiene el balón, y por supuesto todos los demás, se sienta defendido por los cinco adversarios y no por uno sólo. Debemos conseguir que conforme avance tenga la sensación de ir liándose cada vez más en una maraña de defensores que le haga sentir incómodo. Este será el primer objetivo de la defensa de ayudas.

AYUDA Y RECUPERACIÓN. Son dos acciones separadas pero que van siempre continuadas.

La **AYUDA** es una acción del defensor sin balón que abandona, momentáneamente, a su atacante para detener o ralentizar la marcha de otro atacante, generalmente con balón, que ha superado a su defensor. Se puede profundizar más en el tema, pues realmente también se puede ayudar sobre quién no tiene el balón (por ejemplo en una puerta atrás o un corte) o ni lo tiene ni siquiera se está moviendo (por ejemplo, los pivots), simplemente para evitar recepciones cómodas.

La ayuda debe ser un movimiento rápido y agresivo, debemos aparecer de repente ante el atacante llegando a colocarse en su línea de penetración para que así éste se detenga o frene su marcha, dando tiempo a nuestro compañero a que recupere a su hombre. Esta posición de ayuda debe hacerse con las piernas flexionadas, estando colocado de tal manera que veamos el balón y el jugador que habíamos abandonado momentáneamente.

Inmediatamente después de una ayuda debe venir una **RECUPERACIÓN**, esto es, debemos volver a "controlar" a nuestro atacante, bien volviendo a nuestra posición anterior, si aquel no se ha movido, o yendo al sitio oportuno si lo hubiere hecho. Esta recuperación debemos realizarla siempre en la línea de pase entre el balón y nuestro atacante, ocupando el mayor espacio posible con los brazos abiertos y las palmas al balón, para obstaculizar lo más posible un pase que de llegar nos dejaría en muy mala situación.

Evidentemente, para poder recuperar, el compañero al que ayudamos deberá retomar con rapidez a su hombre recuperando su posición defensiva correcta, evitando algo muy corriente como es el relajarse al recibir la ayuda olvidando el continuar la defensa, lo que suele traer funestas consecuencias al producir un desajuste defensivo.

Hoy en día, muchos movimientos de ataque buscan provocar la ayuda para poder llegar el balón a ciertas posiciones o a ciertos jugadores, por lo que se hace indispensable el hacer ambas cosas de manera agresiva y ocupando siempre líneas de pase e insistiendo en que si el defensor "ayudado" no recupera rápido de nada servirá la ayuda de su compañero.

Tan malo será el no realizar una ayuda necesaria como el realizarla a destiempo. No debemos, en general, ir a hacer una ayuda a un jugador perfectamente defendido, especialmente si este tiene el balón bien controlado y domina la situación visualmente (otra cosa son los reversos) porque eso crearía un desajuste defensivo importante.

Peligrosísimas resultan las ayudas de jugadores próximos a canasta, pues sus defendidos pueden recibir en inmejorables condiciones de anotar y/o recibir falta, o en su defecto estar en una posición envidiable para el rebote ofensivo. Por ésto, en estas situaciones en las que un jugador penetra hacia el aro superando levemente a su defensor (lo que requeriría una ayuda) en posiciones cercanas al aro, se hace aconsejable realizar cambios. No uno sólo, sino efectuar, si es preciso, una rotación completa.

PUERTA ATRÁS - CORTES. Hasta ahora la mecánica descrita es para ayudar sobre jugadores con control del balón. En el caso de que un compañero nuestro sea superado por una puerta atrás o un corte, la diferencia estriba en que no vamos a cortar la trayectoria del jugador, sino que iremos a tapar la línea de pase para que no pueda recibir con ventaja. Habrá que atender mucho a nuestro propio atacante, pues si ayudamos demasiado pronto o nuestro compañero no retoma pronto a su hombre, podría ser él el que

tuviera una gran ventaja. En estos casos se hace precisa una auténtica defensa de equipo y que todos se ayuden entre sí.

FLOTACIÓN. La "flotación" no es más que una ayuda sobre jugadores sin balón, para lo cual habrá que dejar más distancia de lo normal al propio atacante, es decir, no se le "flotará"

La más frecuente es la que se da, flotando a jugadores exteriores para ayudar sobre los interiores. Lo contrario es más infrecuente por lo peligroso.

Es una situación muy habitual cuando el equipo contrario tiene ventaja en su juego interior pero no tiene buenos tiradores, o al menos alguno que no lo sea. Se utiliza para evitar la recepción de jugadores importantes, aunque tiene el inconveniente de permitir la iniciativa o tiros cómodos al contrario.

Aquí se ve la importancia que tiene el ser agresivo y "peligroso" en ataque; una defensa que vea que algún atacante no crea peligro se "olvidará" de él, le flotará, y dedicará a su defensor a mejores menesteres, dificultando notablemente nuestro juego de ataque.

DEFENSA CON CAMBIOS. Habrá ocasiones que cuando un defensor es completamente rebasado o lo es levemente pero cerca del aro o simplemente por motivos tácticos, cambiamos la defensa del jugador que tiene el balón.

Si vemos que un jugador de nuestro equipo ha sido superado iremos a ponernos en la trayectoria del atacante, saltaremos para pararle en su bote y nos quedaremos con él. El salto debe ir dirigido a la trayectoria que sigue el atacante y queremos provocar lo siguiente:

1. Que se detenga.
2. Que cometa falta e ataque.
3. Que ralentice su marcha y podamos seguir con él.
4. Que suelte el balón.

Es muy importante que el jugador que salta no se "clave" en el suelo, pues si el contrario no se para y sigue su marcha, lo superaría fácilmente. Debe saltar y caer con las piernas bien flexionadas y estando en disposición de seguir defendiendo correctamente. No sirve de nada el saltar para cambiar y "torear" al contrario que sigue botando con todas las ventajas del mundo o nos saca una falta.

Es importante la comunicación. En el momento de iniciar el movimiento del cambio debe gritar "¡¡CAMBIO!!" para que todo el equipo lo oiga, en especial el que recibe la ayuda.

El jugador que recibe la ayuda, en el momento en que oye a su compañero debe buscar al atacante que ha quedado libre e ir rápidamente por él, ocupando la línea de pase.

Habrá ocasiones, muchas, en que esto no sea tan sencillo, y sea necesario que se haga una rotación en la posición defensiva de todos los jugadores, o sea que todos cambien de atacante. Esto será estudiado detalladamente en la asignatura de Táctica.

Estas situaciones de cambio no se deben hacer nunca por comodidad, deben realizarse bien por necesidad, bien por cuestiones tácticas.

Algunas situaciones claras para hacer cambios pueden ser:

- Evitar ayudas bajo canasta.
- Cambiar en los bloqueos. No por comodidad sino como cambio de ritmo defensivo.
- Saltar y cambiar cuando un contrario haga un reverso y pierda el control de lo que sucede a su espalda.
- En una presión defensiva en todo el campo. Aquí conviene hacer cuantos más cambios mejor hasta pasar la línea de medio campo ("Saltar y cambiar")