

DEFENSAS ALTERNATIVAS

Por Mario Pesquera

Todas las defensas son iguales después del primer pase. Por esto, un mismo ejercicio puede servir como base para trabajar todas las defensas.

Yo enseño una defensa al contrario para luego hacer algo distinto.

No espero determinada efectividad en el otro equipo, sino que me anticipo en el cambio de defensa para obligar a reaccionar al equipo contrario ante situaciones nuevas.

Esto crea confusión y suele darnos buenos resultados.

Mis jugadores han de saber con claridad qué quiero de ellos. ¿Dónde quiero llevar al contrario? ¿Al centro, al fondo o a las bandas?

Soy partidario de llevar al hombre con balón contra las líneas laterales, aislándoles ángulos de pase, puesto que dichas bandas, así como la línea de fondo, actúan como paredes.

En un 75 por 100 del tiempo de pretemporada, trabajo defensa, y ataque en el 25 por 100 restante, mientras que al avanzar la temporada mezclo y termino en un 60-40 por 100, aproximadamente, ya que pienso que una gran defensa es capaz de arreglar una tarde mediocre en ataque.

Baso, por tanto, mi juego en la defensa y trato de lograr más posesiones de balón, haciendo cometer errores al equipo contrario.

Otra clave de la defensa es la presión al balón y al primer pase, incluso los que defiende fuera, para inducir a error al jugador con balón.

Los jugadores han de saber que quiero que hagan luego de cada acción de ataque (después de un tiro convertido, salto entre dos, saque de banda, etcétera), y han de tener unas claves perfectamente definidas por medio de gestos o números para efectuar los cambios de defensa.

Por ejemplo:

- Defensa individual: 20.
- Correr y saltar: 30.
- Hombre a hombre a zona *press*: 40.
- Mezcla *press*-atrás en nuestro campo: 50.
- Si el equipo contrario no mete canasta, mis jugadores hacen hombre a hombre.

- A canasta metida, zona *press* 2-2-1.
- A canasta fallada, zona habitual.
- Si el tiro se falla, normalmente pasamos atrás a hombre.

FILOSOFIA DEFENSIVA

- Presión de los cinco hombres al balón, después del dribling.
- No permitimos al atacante jugar donde prefiere. Llevarles a lugares donde van a ser menos efectivos.
- Saber siempre dónde está el balón.
- Cuando el balón entra en un lado del campo, no dejarle pasar al otro.
- Si mi hombre está sin balón, lo más importante son los ángulos, siguiendo esta línea: balón-yo-mi hombre-canasta;
- Las posibles líneas de pase han de estar siempre presionadas, para obligar a dar un pase largo.
- Después de canasta hacer uno contra uno al base, presionándole desde el momento del saque.
- Defensor con una mano al balón, la otra a mi hombre, posición que va a dar al defensor el ángulo ideal para la defensa.
- Zonas de *trapp* en las cuatro esquinas y en la línea del medio campo para provocar el campo atrás.
- En los bloqueos sólo hay cambios entre bases y aleros normalmente, no entre los pivots.

EJERCICIOS:

Uno contra uno en dribling todo el campo

- El jugador ha de tener un buen balance defensivo.
- Buena colocación de las manos. Meter la mano contraria a la dirección del balón. Si hay cambio, salto y nariz otra vez en el balón.

Ampliando este ejercicio, el defensor obligará al atacante a hacer tres cambios de mano y dirección a lo largo del campo. Si logra en éste uno por uno, evitar la canasta sin ayudas le dará moral de cara a situaciones reales.

- Uno contra uno. El base en el centro. El defensor obliga al hombre-balón hacia las bandas.

En la banda y cuando deja de botar, el defensor grita ¡eeeh...!, moviendo brazos abiertos en aspa.

- Uno contra uno desde el alero, obligándole ir a la línea de fondo, teniendo en cuenta que el pie del atacante esté entre las piernas del defensor y la cabeza con la nariz al balón.
- Dos contra dos. Efectuado en medio campo y con cambios automáticos, aunque sean bloqueos en dribling.
- Tres contra tres. Mentalizar al jugador con cambios constantes, aunque para determinadas situaciones convenga no hacerlos.
- Cuatro contra cuatro. Fundamentalmente hacia el box (defensa de cuatro en caja).

Sin manos, los jugadores saltan al balón buscando la línea de pase; Cuando el balón está tras la línea de tiros libres, el jugador más alejado del balón está un paso hacia el balón. Mueven el balón alrededor de la zona, viendo las posibles ayudas.

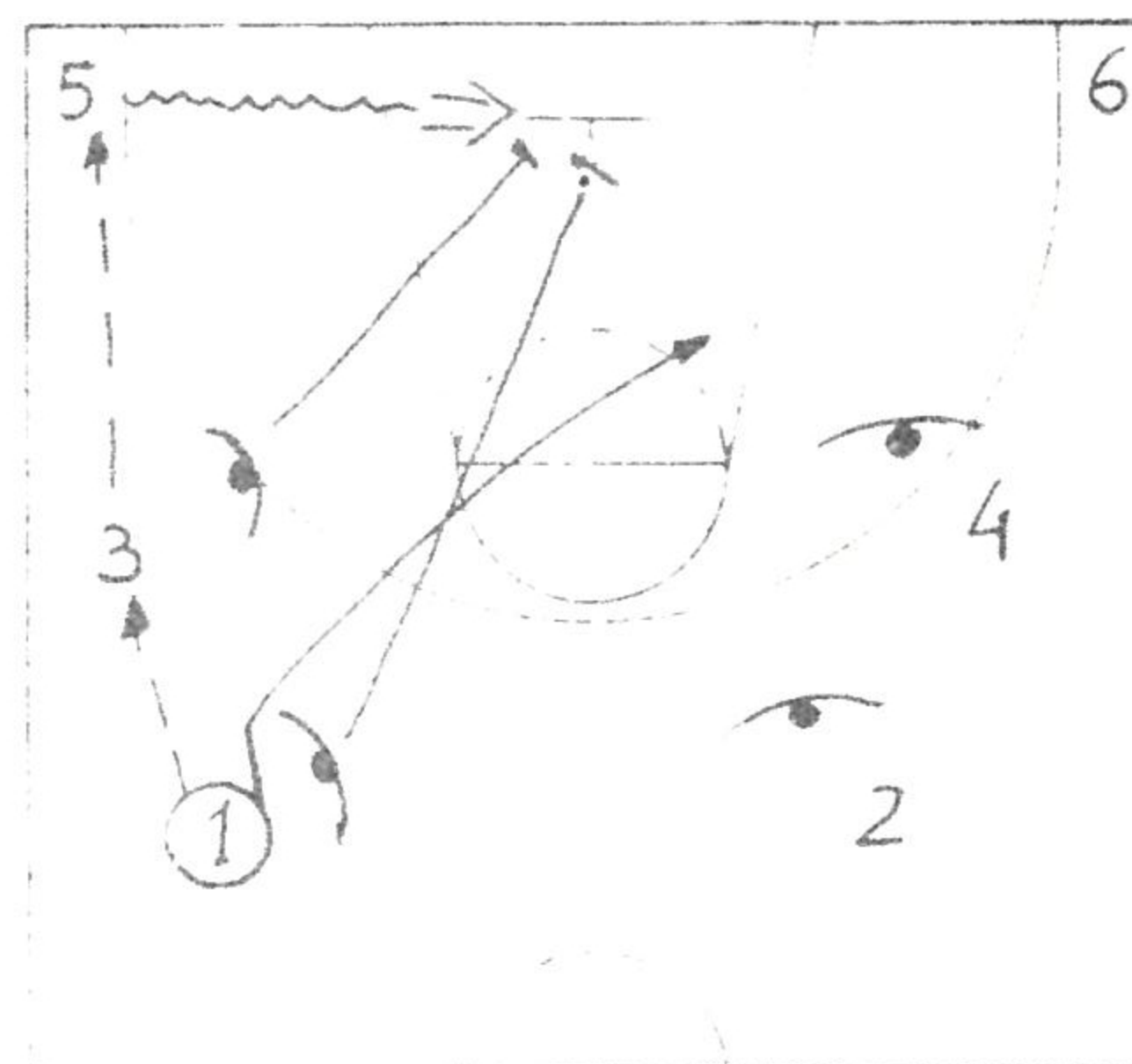
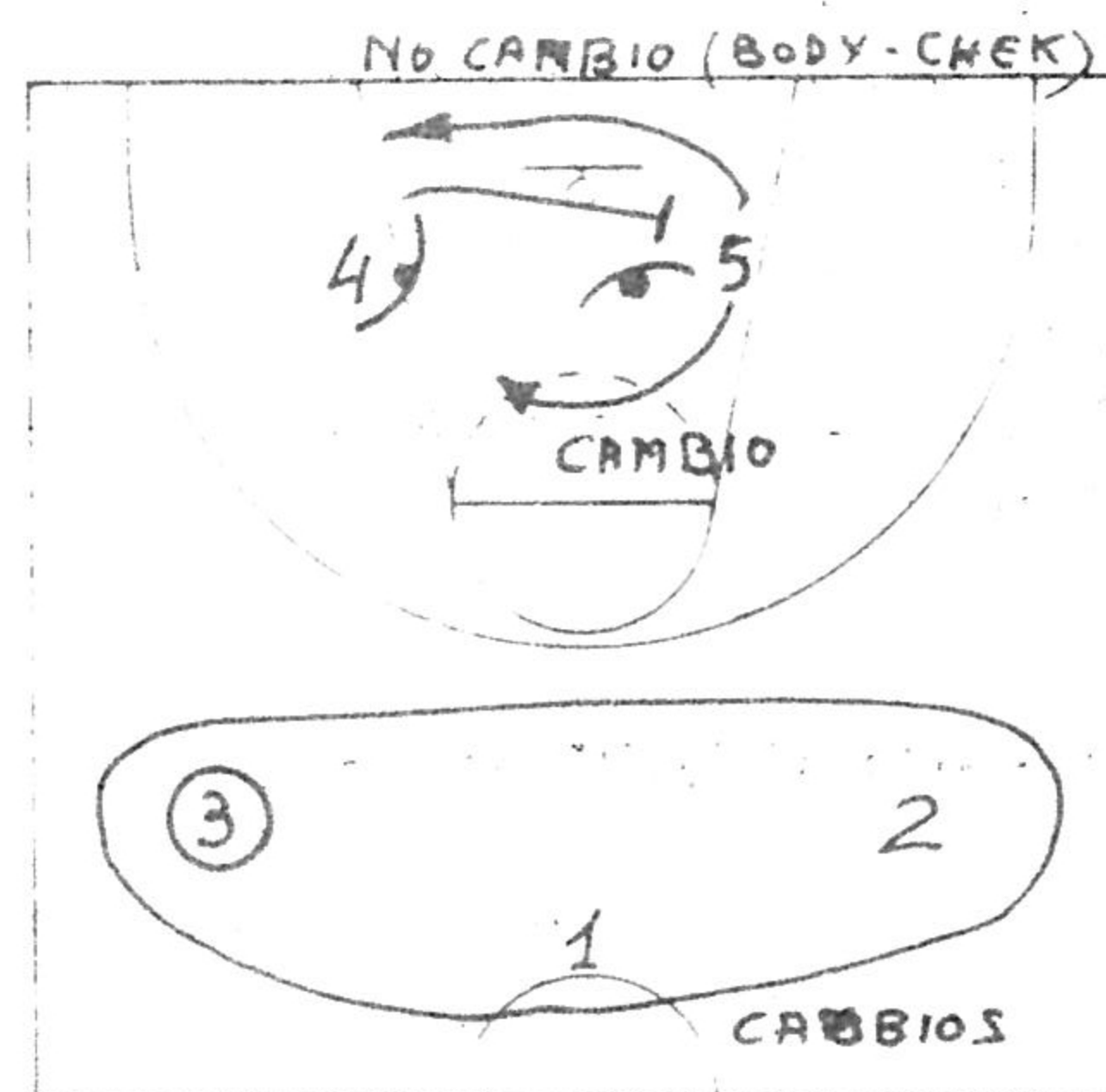
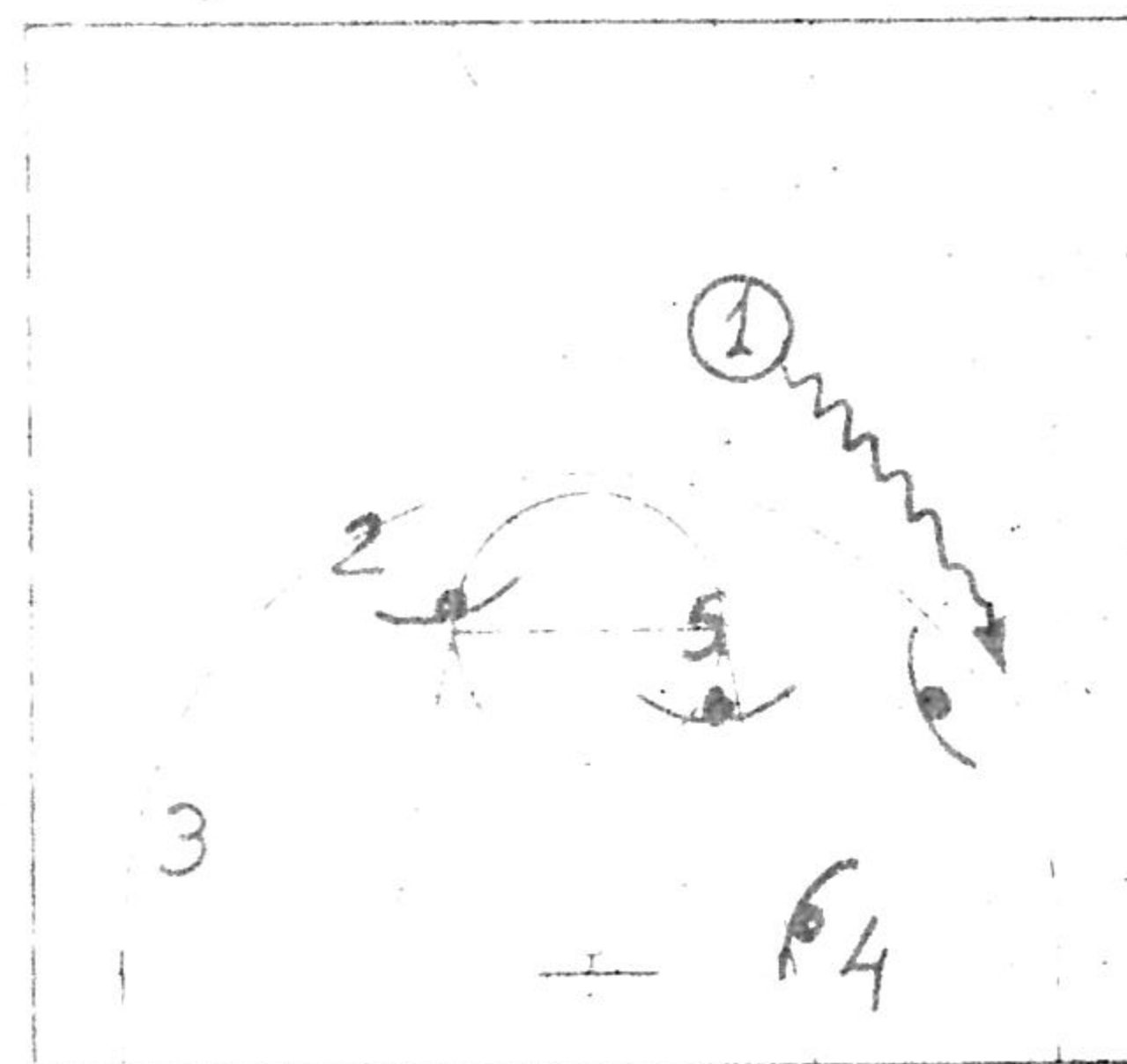
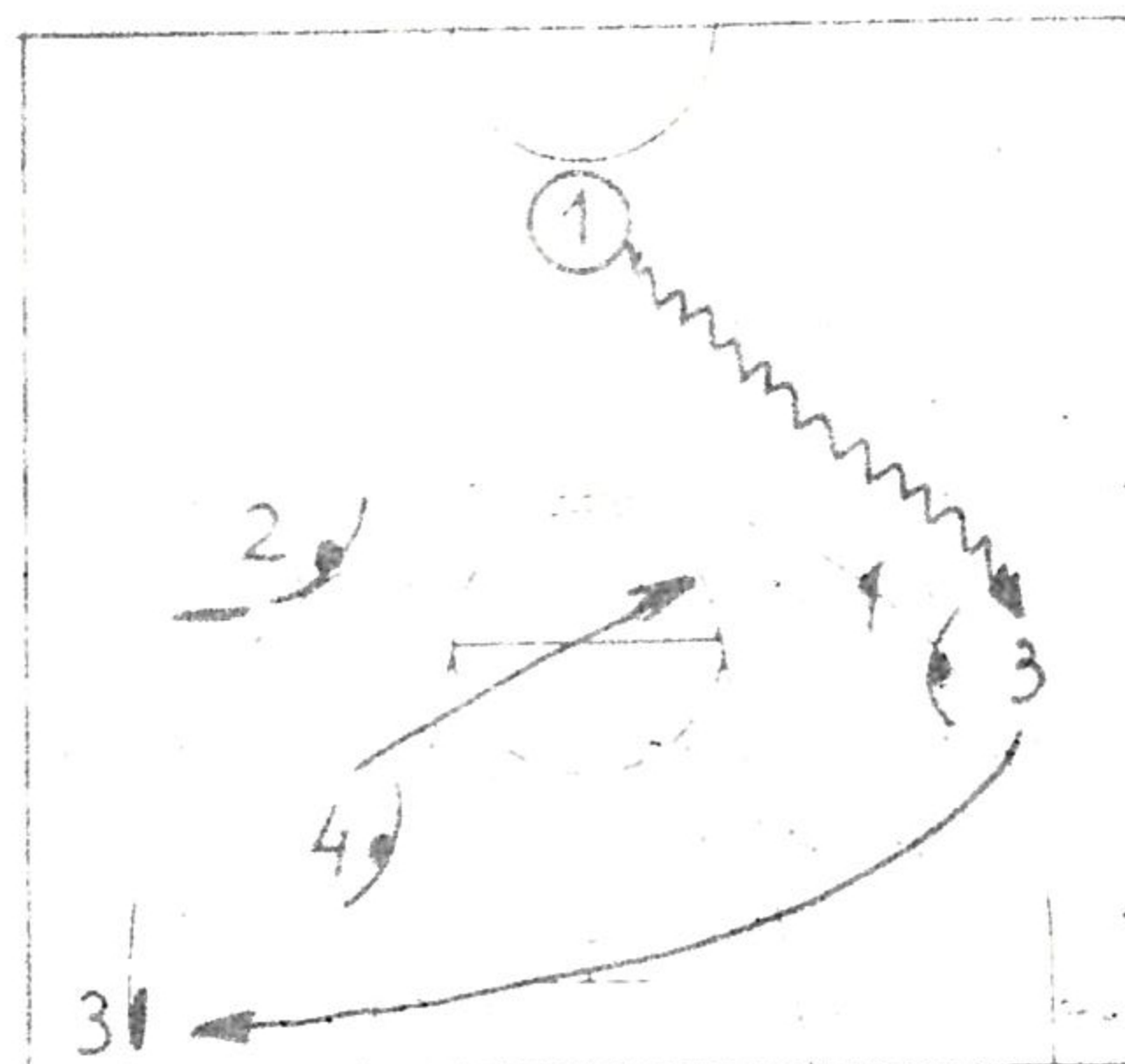
Trabajo este ejercicio cada día entre temporada, y voy complicándolo a medida que avanza el tiempo de entrenamiento, según la siguiente progresión:

1. Los mismos movimientos, pero utilizando las manos.
2. El atacante dribla.
3. Con pase y va de arriba abajo, obligando al que corta a pasar por detrás.
4. Con bloqueos indirectos.

Mi equipo tiene una norma: si el balón va a un lado, pase y va; si va al otro, bloqueo indirecto o cambiar, dependiendo de que el pase sea horizontal o vertical.

- Cuatro por cuatro. Ejercicio de bloqueo con dribling. Cuatro defienden en box fuera de la zona.
- Cuatro por cuatro, cada uno en su posición en el campo.

El defensor de uno trata de llevarle a la banda, y cuando agota el bote se establece una sobremarca y una presión muy fuerte sobre todos los hombres del campo. Es decir, se trata de evitar todo pase.



— Cinco por cinco. Es el mismo ejercicio, inci-
diendo también en que ningún jugador pueda
recibir.

— Cinco por cuatro. En este ejercicio quitamos
un hombre alto de la defensa. Llevamos el
base a la banda, se establecen las posicio-
nes y el hombre más alejado del balón es el
que quedaría libre de marca.

A continuación añadimos el jugador de-
fensivo que falta y, como hemos estado prac-
ticando con uno menos, nos será más fácil
conseguir con los pivots un *trapp* efectivo.

De esta forma queda un pase fácil al alero
libre, pero nunca un pase fácil interior, que
era nuestro objetivo defensivo.

— Cinco por cinco. Se trabaja bloqueos indirec-
tos continuamente. Con la norma de que los
tres hombres de exterior siempre hacen cam-
bios defensivos, mientras que en los pivots
se establece la norma de que si el hombre
bloqueado sale por arriba hay que abrir, pero
si corta por abajo no existe cambio.

— Seis por cuatro. Se establece una posición
defensiva de box acoplada a la posición ata-
cante, más dos jugadores atacantes en los
corners.

Uno pasa a tres y marcha.

Tres pasa a cinco (hombre córner) y pene-
tra a canasta.

La penetración de cinco debe de pararla
el defensor de tres y el defensor de uno.

Se rota y se sigue el ejercicio por el lado
contrario.

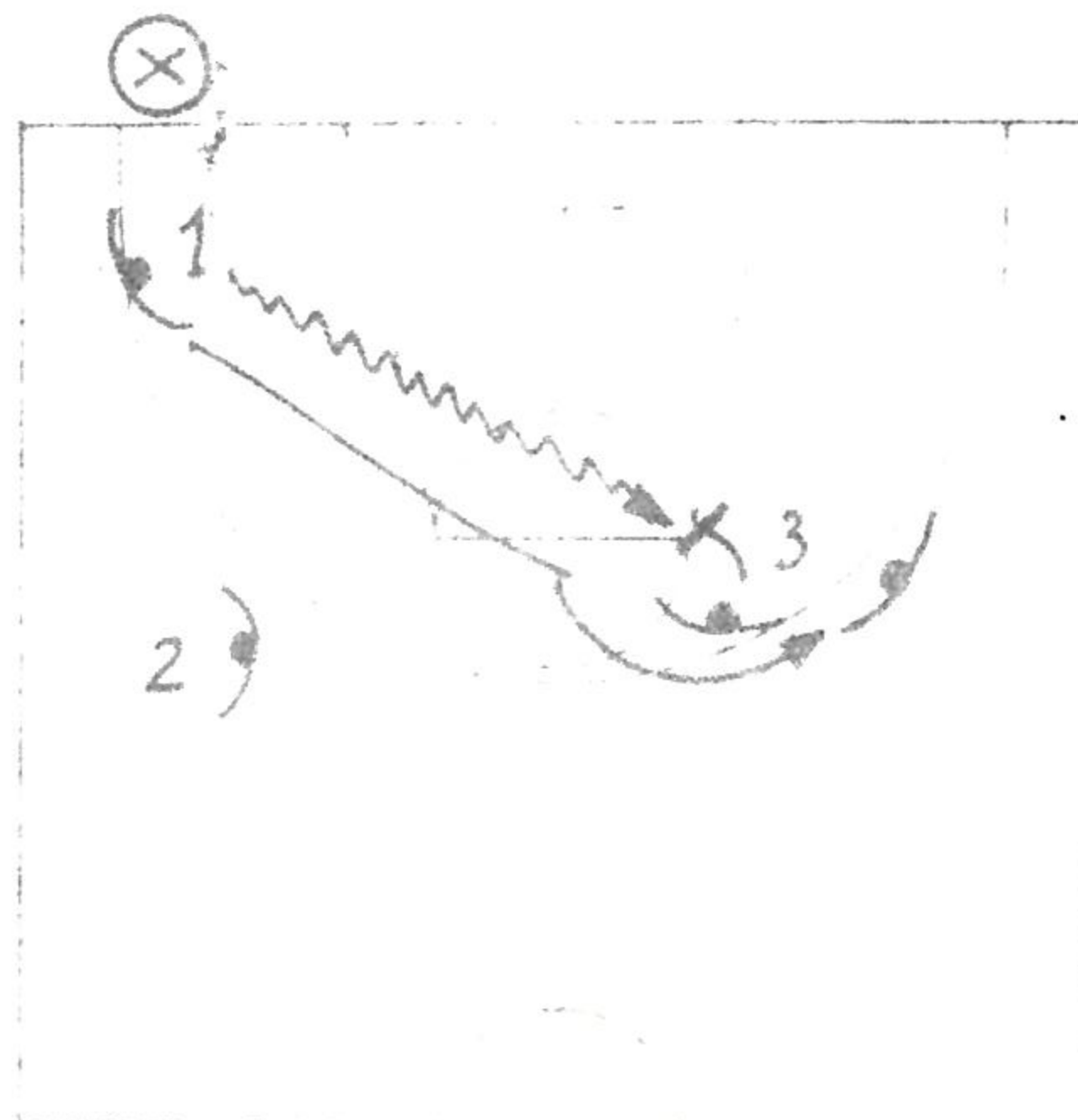
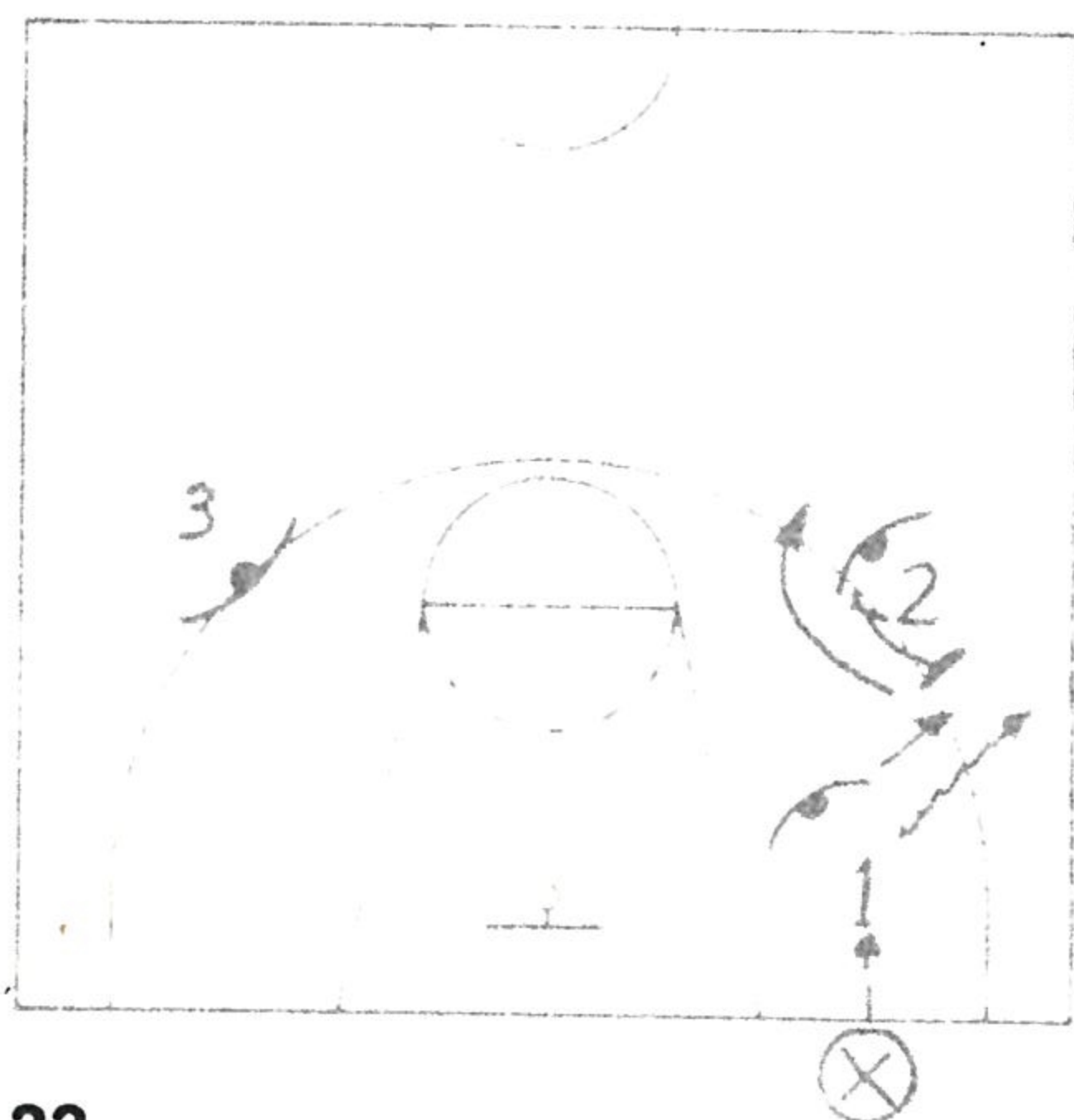
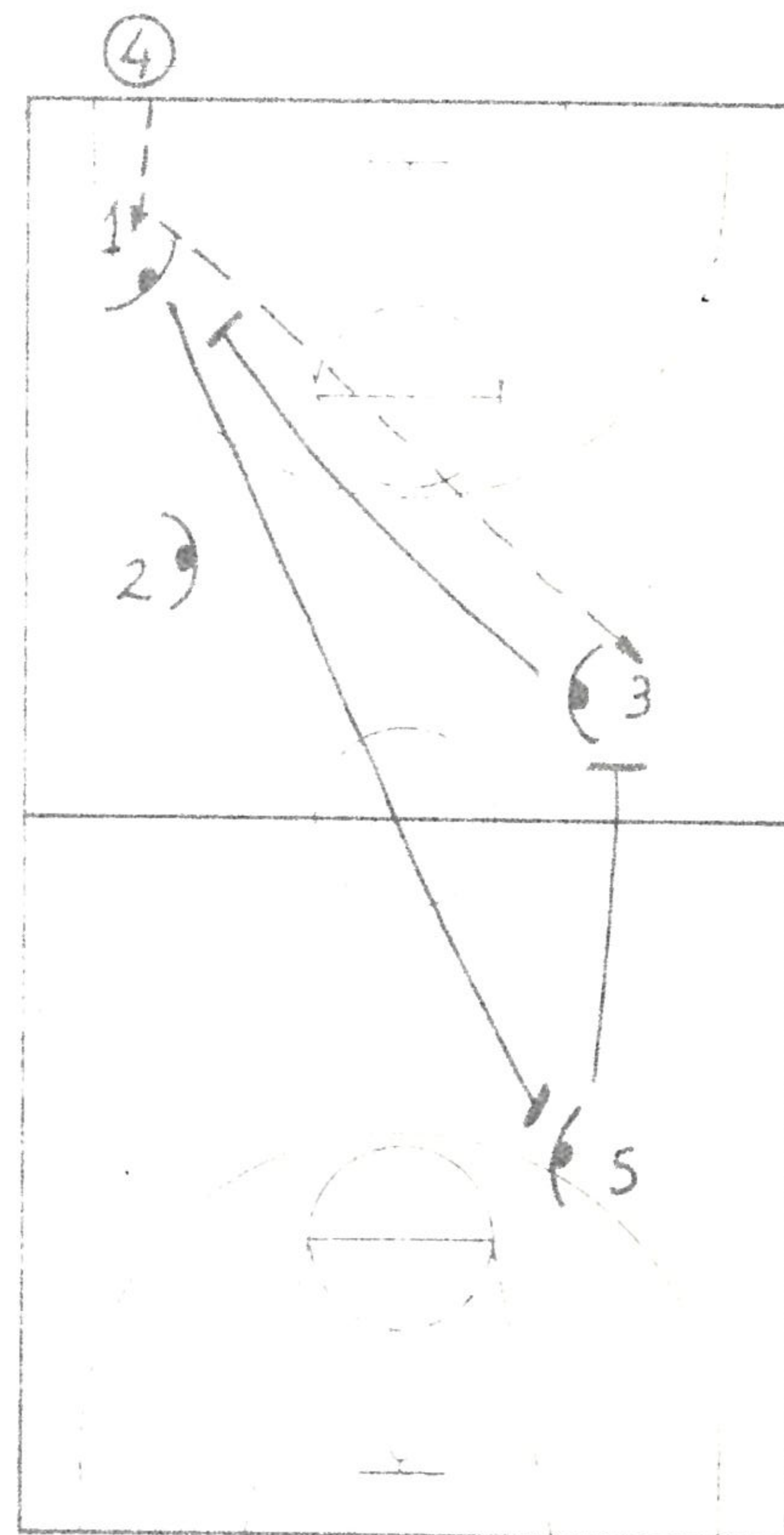
Se trata de obligar al hombre-balón a botar ha-
cia la banda o hacia la ayuda, para establecer el
saltar y posteriormente el correr a la recuperación.

Uno es obligado a botar a la banda, el defensor
de dos salta a pararle y el defensor de uno recu-
pera sobre dos.

Si el hombre-balón lo llevamos hacia la ayuda, el
mecanismo es el mismo, solamente que suele es-
tablecer normalmente mayor espacio de recupera-
ción, con lo cual se requiere una mayor condición.

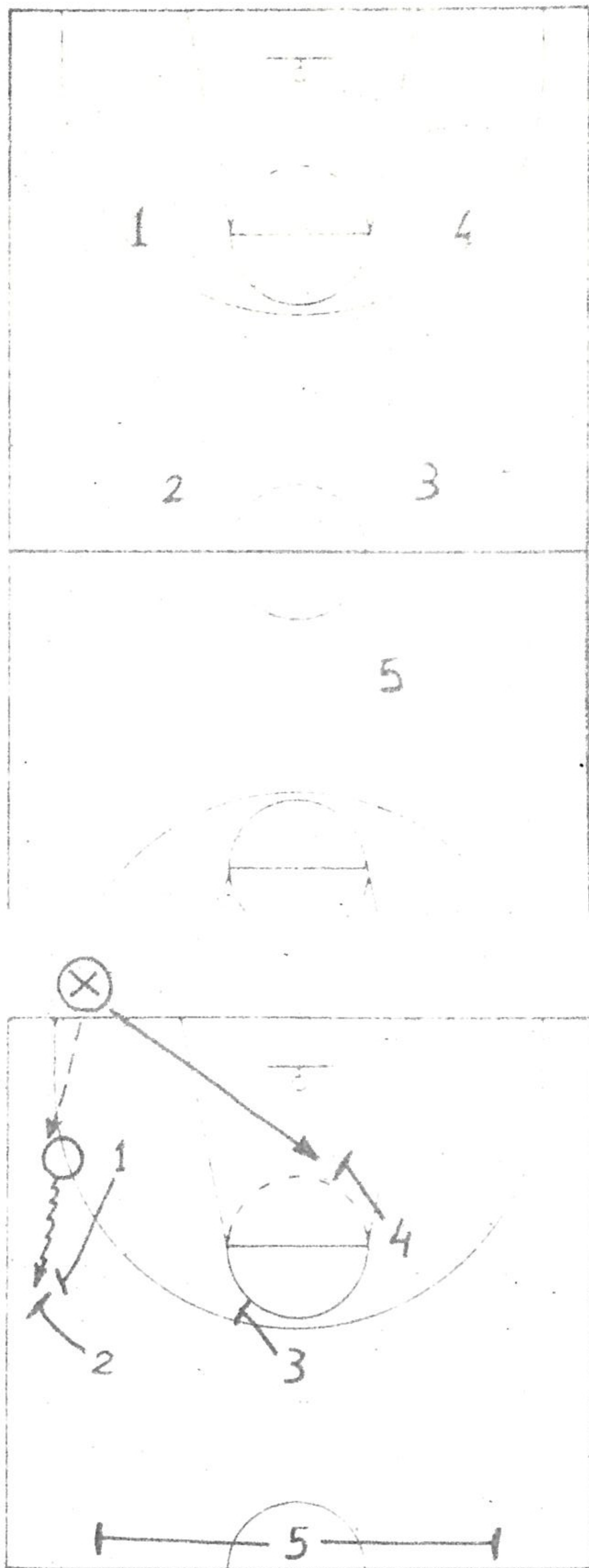
Uno bota hacia tres, el defensor de tres salta a
parar a uno y el defensor de uno recupera sobre
tres.

Cuando esta situación la efectuamos en todo
campo, el saltar lo efectuará el hombre más cer-
cano al hombre-balón. Mientras que el defensor de
hombre-balón correrá a recuperar sobre el hombre
más alejado del balón y la marca de este hombre
más alejado del balón recuperará sobre el defen-
sor que ha efectuado el salto.



RUN AND JUMP (CORRER Y SALTAR)

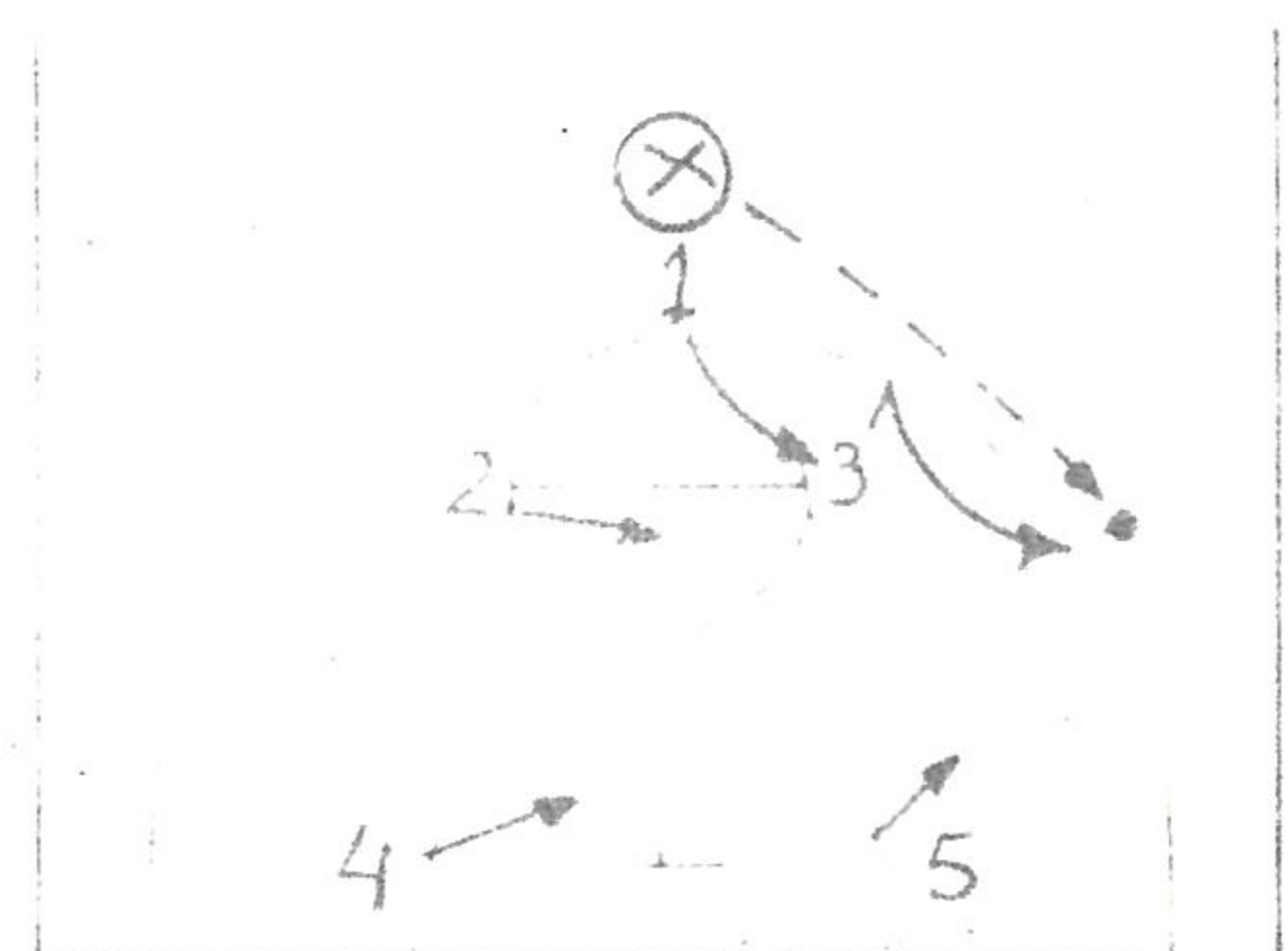
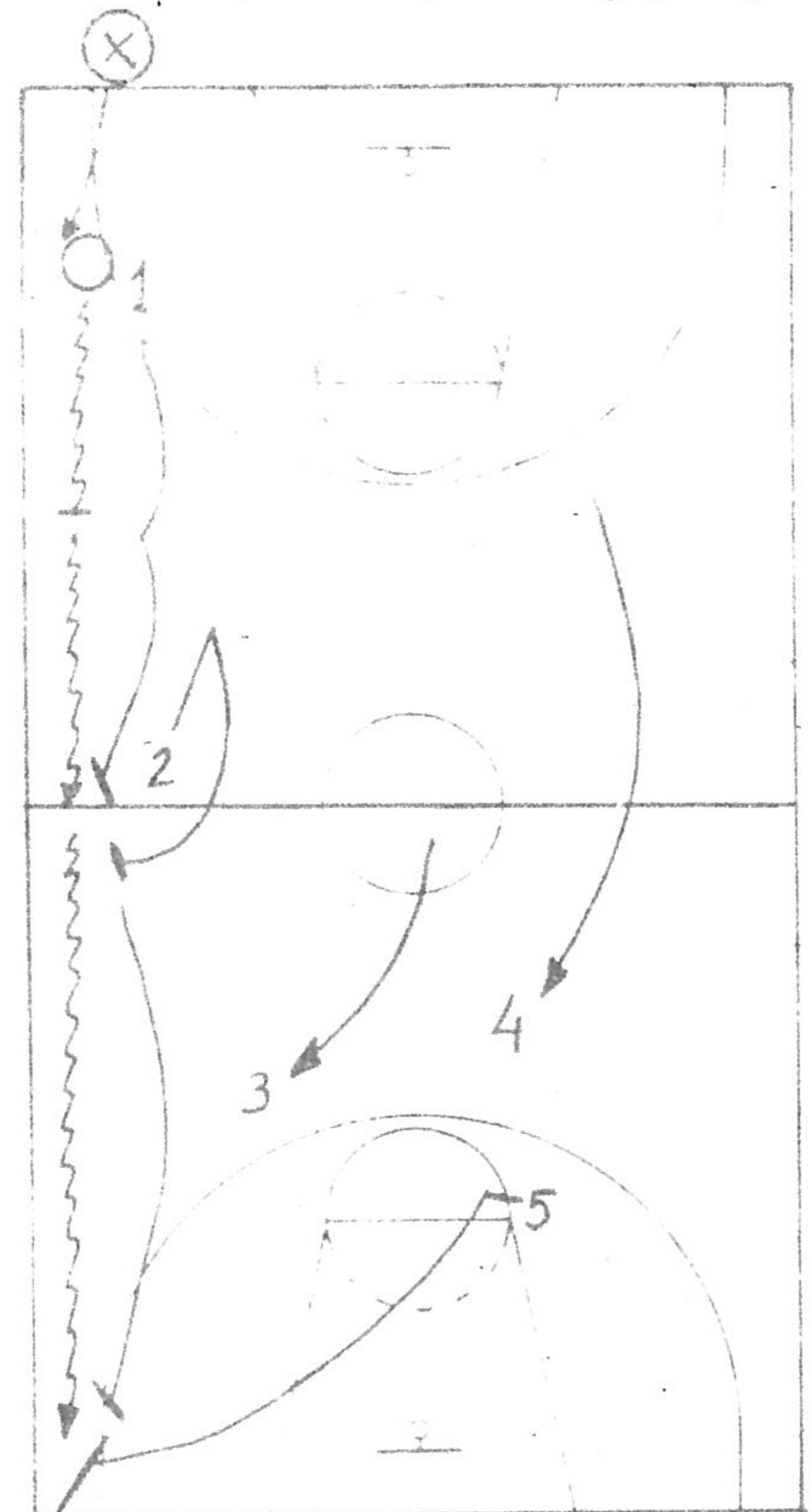
Esta defensa fue introducida por Dean Smith en
su Universidad de North Carolina.



DEFENSA 2-2-1 EN TODO EL CAMPO

- Este tipo de defensa es, en general, de tipo pasivo, porque aunque se establezcan *trapps* el objetivo principal es retrasar el ataque contrario y hacerles jugar fuera de su tiempo de juego.
- El primer dos lo formarán los jugadores 1 y 4.
- La segunda línea la formarán los jugadores 2 y 3.
- Y cerrará la defensa, normalmente, el número 5, hombre más alto del equipo.
- El jugador 1 obliga a su atacante a driblar sobre la banda y es el número 2 el que, previa finta defensiva, establece el *trapp* junto con número 1.

- Cuatro es el encargado de marcar al hombre que ha sacado el balón.
- Tres cierra la zona y cinco es el hombre encargado de los posibles pases largos.
- Si falla el primer *trapp*, se puede establecer un segundo *trapp* en campo defensivo, exigiendo a número 1, sobre todo, una gran intensidad defensiva.
- Sería también interesante el poder establecer un último *trapp* en el córner, entre números 5 y 2; naturalmente, todo esto sería válido en el otro lado del campo.
- Si no ha surtido efecto nuestra defensa y se ha visto rebasada, bajaremos rápidamente y nos colocaremos en una defensa 3-2, porque es más fácil amoldarse a esta zona por las posiciones que ocupamos y porque se aco-



pla más rápidamente, al no tener que estar pendientes nuestros hombres de buscar a su par.

— En los gráficos podemos ver cómo tanto en la posición de balón en el frente, como en el ala, como en la parte baja, se establecerá esta simetría de 1-3-1 respecto del balón.

3-2: DEFENSA FINAL

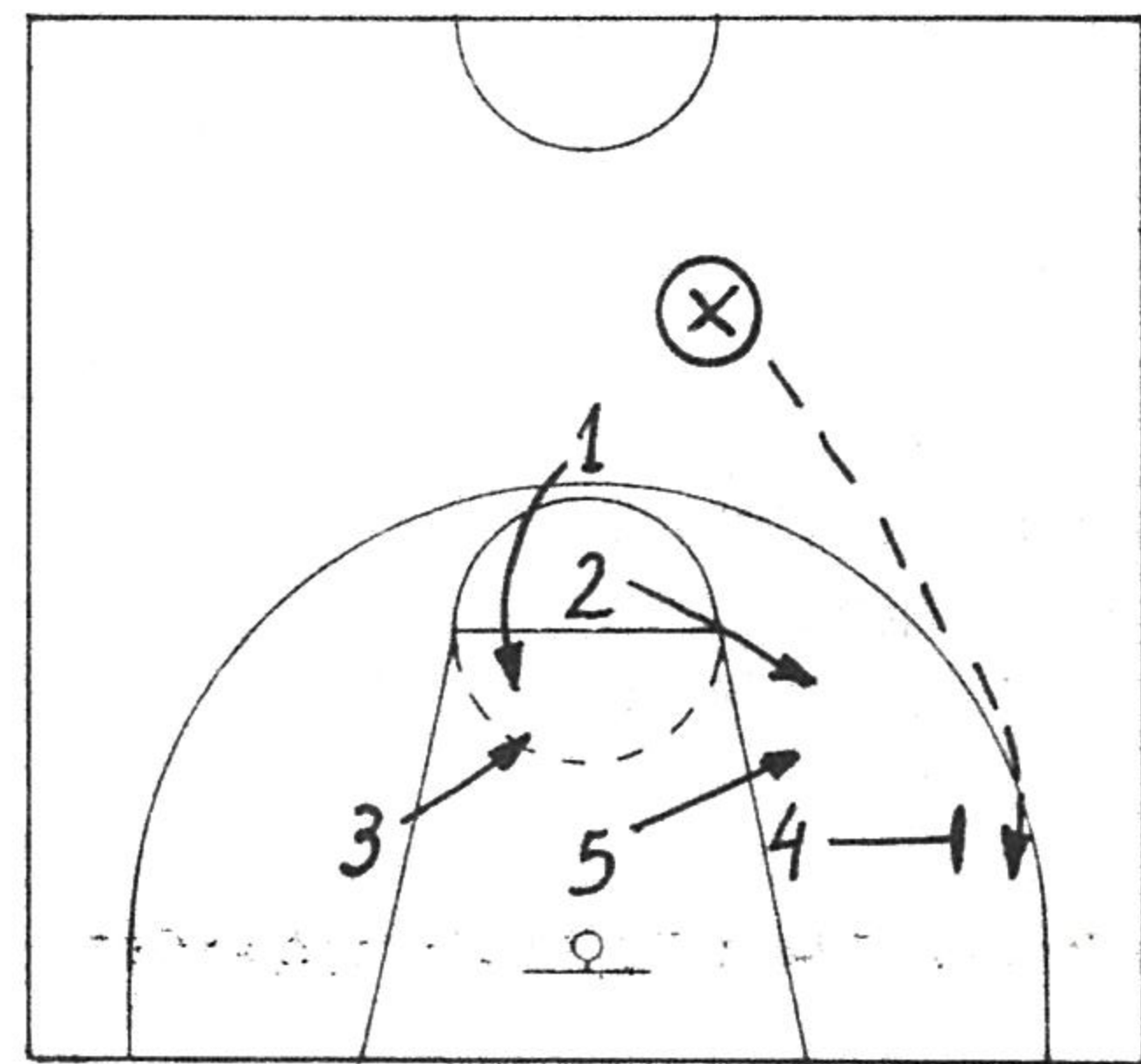
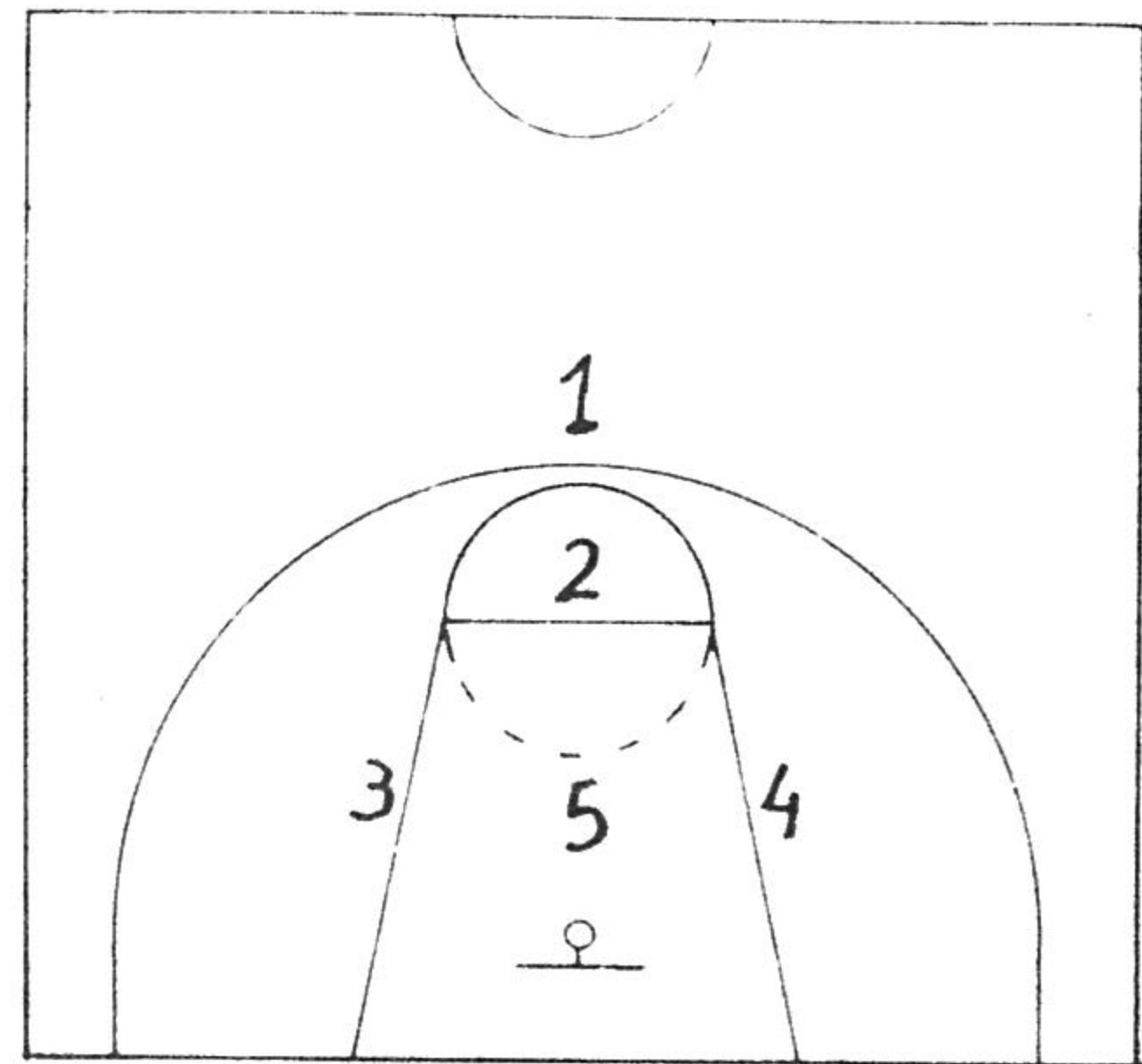
- Esta zona, para mí, tiene una serie de condiciones que son tales como: los aleros siempre jugarán muy abiertos hacia abajo. Si el alero atacante baja, el defensor le sigue y queda uno adelantado al balón y los otros cuatro en box. Como norma, nunca quiero que, si el alero baja, le defienda mi pívot. Debe hacerlo siempre el jugador que tiene que salir (alero).

REGLA MAXIMA DE MI DEFENSA

En mi defensa *siempre* trato de llevar el balón a las bandas, y una vez allí trato por todos los medios de evitar que el balón se mueva a la banda o al lado contrario.

DEFENSA 1-1-3

- Como norma fundamental de esta defensa, establezco el que a los primeros pases siempre irá el jugador número 2; en este caso, que es el que está de cara.
- Si el primer pase se efectúa por debajo de la línea de alero (córner), saldrá al balón número 4, es decir, uno de los hombres de abajo, y 2 establecerá una posición de box con 5 en primera línea y con 1 (que ha retrasado su posición) y 3, que establece la segunda línea.
- Intentamos con esta defensa que el equipo contrario se plantee la imposibilidad de introducir balones en la zona baja y se vean obligados a efectuar tiros lejanos.



DEFENSA 1-3-1 (POINT)

- Esta defensa se plantea en la posición de 1-3-1, siempre respecto al balón, y no respecto a la canasta.

