

## **FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE DEFENSA ( DETALLES ESPECÍFICOS)**

- 1 - INTRODUCCIÓN
- 2 - POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA
- 3 - DESPLAZAMIENTO
- 4 - LADO BALÓN – NO BALÓN
- 5 - VISIÓN MARGINAL
- 6 - DEFENSA JUGADOR CON BALÓN
- 7 - DEFENSA JUGADOR SIN BALÓN
- 8 - DEFENSA LÍNEA DE PASE
- 9 - DEFENSA PUERTA ATRÁS
- 10 – DEFENSA DEL CORTE
- 10- BLOQUEO REBOTE EN DEFENSA

## 1 - INTRODUCCIÓN DEFENSA:

- Al igual que hicimos con los fundamentos de ataque, vamos a desglosar, detalle a detalle, algunos de los aspectos más importantes de la técnica defensiva.
- En defensa se hablará más de conceptos que de gestos, es decir, táctica, pero tiene sus fundamentos individuales concretos, con unos determinados gestos que debemos enseñar.
- El no tener el balón hace que nuestra movilidad sea más fácil, por lo que estos fundamentos serán más cómodos, sobre todo si se consigue motivar para la defensa.
- En defensa se puede enmendar más fácil un error que en ataque con la ayuda del equipo
- Poco aliciente, gusta poco por no tener el balón (hay que motivar)
- Hay mayor desgaste físico que en ataque.
- Defensa es más fácil de aprender (hay especialistas como en ataque)
- Hay que darle la importancia necesaria y que se disfrute con ella
- Tres grandes tipos de defensa:
  - o DEFENSA INDIVIDUAL: Se asigna a cada jugador defensivo la responsabilidad sobre un atacante y el balón, y pueden ser en media o toda la cancha
  - o DEFENSA ZONAL: Se asigna un espacio a cada defensor (balón, jugadores), y pueden ser en media o toda la cancha.
  - o DEFENSAS MIXTAS: combinación de las anteriores
    - Todas las defensas se basan en los conceptos de la defensa individual.
    - Actualmente la combinación de defensas se emplean constantemente en los equipos, incluso de formación, buscando diversas estrategias para frenar los ataques rivales

- La defensa y sus conceptos dependerán de si el jugador al que defiende tiene o no el balón (jugador con balón / jugador sin balón)
- El jugador con balón es el peligro, es decir, el vértice de todos los ángulos defensivos
- Jugadores sin balón deben ser “potencialmente” peligrosos para que la defensa se endurezca

La defensa debe mantener estos principios generales:

- 1.- Protección de la propia canasta
  - 2.- Evitar progresión
  - 3.- Recuperar balón
- Importa la condición física pero sobre todo la capacidad psicológica (poca recompensa para nuestro sacrificio); y la capacidad táctica (intuición, anticipación, etc...)
  - Todos hemos empleado esta frase: “SI NO DEFIENDES NO JUEGAS”, y creo que lo correcto sería: “SI NO APORTAS EL MÁXIMO NIVEL DEFENSIVO QUE TIENES, NO JUEGAS”, es decir, debemos exigir a cada jugador un máximo esfuerzo en defensa, sobre todo para responder al grupo, pero no esperemos que todos defiendan igual, o todos anoten, o rebotean igual.

## 2 - POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA

- Igual que en ataque → Equilibrio
- Necesidad de tener capacidad de reacción
- PIES:
  - o Algo más separados que en ataque.
  - o Algo más separados que la anchura de los brazos.
  - o Más uso de talones, en algunos momentos, que en ataque para repartir el peso corporal.
  - o Las puntas no estarán siempre hacia el frente, y dependerá de las situaciones defensivas.
- RODILLAS:
  - o Flexión → Siempre y más pronunciada que en ataque.
  - o Equilibrio
  - o Según biotipo del defensor se abrirán más o menos
  - o En ataque las rodillas caen sobre las puntas de los pies, y en defensa caen por dentro de la separación de los pies.
- CADERA:
  - o Más flexionada que en ataque
  - o Inclinación de hombros hacia delante mayor que en ataque.
- TRONCO:
  - o Mayor inclinación que en ataque
  - o No flexionar espalda hacia delante ( lo hacen los jugadores vagos)

- BRAZOS:

- Igual que en ataque la posición
- Actividad de manos
- No desequilibrarse y los brazos ayudan a mantener el equilibrio
- Hablar de “defender sin manos” o hacer ejercicios sin manos, en mi opinión, es una equivocación, porque sin éstas no podemos conseguir la posesión del balón. Será más interesante educar al los jugadores/as a defender dándole un buen uso al empleo de manos.

- CABEZA:

- Arriba, erguida
- Amplia visión → Para acciones de ayuda sobre el balón, que hará que una defensa sea buena.
- Visión periférica y marginal hará mejor la defensa.

### 3 - DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS

→ Para mantener la capacidad de reacción:

- No juntar pies
- No cruzar
- Flexionados y no levantarse
- Deslizarse (pasos cortos y rápidos)
- No deslizarse saltando (solo para rebote, tapón...)

→ Tipos de desplazamientos:

a.- Deslizamientos:

a1.- Laterales (izquierda/derecha)

a2.- Frontales (delante/detrás)

b.- Carrera (sobretudo recuperar)

c.- Salto (tapón y rebote)

#### **4 - LADO BALÓN (fuerte) / LADO NO BALÓN (débil)**

- Donde esté balón lado fuerte o balón, débil o no balón.
- Por encima o por debajo del balón
- Estos dos conceptos marcarán las ideas defensivas de nuestro equipo, es decir, realizaremos ajustes defensivos, rotaciones, etc. ,según la importancia que le demos a un lado u otro.

#### **5 - VISIÓN MARGINAL O PERIFÉRICA**

- El jugador debe ser capaz de fijar la atención en todo lo que entra en su campo visual, y no sólo en algo en concreto
- Focalizar la atención en dos objetivos diferentes y separados entre sí varios metros
- Fundamental para ayudas, y diferenciación de la cancha en lado balón y no balón
- Siempre se ha entrenado la visión marginal intentando que los jugadores/as vean, formando un teórico triángulo, al jugador con balón y al atacante que defiende, sin embargo, soy de la opinión que en este apartado es fundamental emplear el constante giro del cuello, con la intención de controlar a ambos.

## 6 - DEFENSA JUGADOR CON BALÓN

- Lo más importante de la defensa (grandes defensas dependen del buen 1x1)
- Lo mejor es que el atacante esté lejos (no tirará, pases menos peligrosos...)
- Defensa dependerá de si no ha botado, si ha botado y si está botando
- Mirada a balón, al cuerpo o a los ojos... Mirada según jugador, pero lo importante es controlar balón y presionarlo
- Cada jugador tiene unas características ofensivas, por lo que no será lo mismo defender a un tirador o a un penetrador, pero se darán pautas generales para el entrenamiento de formación.

### JUGADOR LEJOS DEL ARO:

#### a) No ha botado:

- No puede tirar
- Mejor que boten (el avance del balón es más lento) a que pasen
- Brazos arriba para que no pasen
- Defender separados

#### b) Está botando:

- Dificultar avance
- Que vaya a bandas
- Situarse frente al balón (cabeza frente a balón)
- Atacar balón con brazos, sobretodo en el cambio de mano
- Separación de brazo semiextendido
- El brazo que no ataca balón más extendido para evitar pases desde bote



c) Dejó de botar:

- Pegarse al atacante
- Extender rodillas y atacar balón con dos brazos
- Si atacante pivota para pasar, desplazarse para que no pase
- Si pasa el balón pasa a ser defensor del jugador sin balón

#### JUGADOR 7 METROS (puede lanzar 6,25)

a) No ha botado:

- Peligro de triple amenaza ( tiro, pase y penetrar)
- Brazos tapar tiro y pase (sobre balón) y bote
- Mantener equilibrio
- Distancia menor
- Si sube balón: acercarse porque puede tirar; si baja balón: separarse porque va a botar.
- Atentos a reaccionar a fintas
- Atentos a visión periférica para defender bloqueos, aclarados... (comunicación de compañeros)

b) Está botando:

- Que no penetre
- Intimidar atacando el bote
- Reacción rápida a bote de arrancada y pararlo.
- Un brazo ataca balón y otro más extendido para parar tiro o pase.
- Visión periférica y comunicación son muy importantes.

c) Dejó de botar:

- Aquí se hacen la mayoría de tiros o pases definitivos
- Fundamental atacar el balón con dos brazos
- No caer en fintas
- Ante dudas defender el tiro

**IMPORTANTE:** Fundamental en la defensa de jugadores exteriores:

- Responsabilidad en 1x1 y saber a quien defiende
- Parar penetraciones
- Ir aprendiendo a reaccionar en fintas con buenos desplazamientos
- No faltas y buen uso de manos
- Mantener equilibrio
- Bloqueo rebote
- Cambio de rol cuando pasa balón

## JUGADOR POR EL INTERIOR:

### a) No ha botado:

- Que no tire y que sí pase o bote (ayudas exteriores)
- Defender con los 3 segundos en zona
- Cuanto más se acerca el atacante al aro más se acerca el defensor (pegado)
- Brazos extendidos para parar tiro
- Atacante de espaldas: separarse un poco y bajar brazos y reaccionar a giros
- Si no hay defensa táctica no se le da ningún lado

### b) Está botando:

- Atacar con una mano y la otra preparada para defender tiro ( Más ayudas exteriores)

### c) Dejó de botar:

- Pegarse, que no tire
- Extensión de brazos
- Cuidado con faltas (equilibrio)
- No ir a fintas de tiro
- Bloqueo de rebote (aprovechar que estamos pegados)
- Si atacante pasa el balón, cambiar de rol, pero atentos porque al estar cerca puede recibir un pase rápido y anotar.

## 7 - DEFENSA JUGADOR SIN BALÓN

### 1.- UBICACIÓN EN EL CAMPO:

- Igual de importante que el defensor del balón
- ¿Qué debe controlar? Su jugador, la canasta, lado del defensor
- Triángulo defensivo → el formado por jugador al que defiende, la canasta y jugador con balón
- Línea de pase: Línea imaginaria que va desde jugador con balón al jugador sin balón
- Fundamental la visión marginal → Hablar de girar el cuello y de situarse donde se pueda llegar a ambas cosas
- Colocarse “casi siempre” por debajo del balón y “casi siempre” por debajo de la línea de pase
- Cuanto más separado esté el defensor más nos separamos de él
- Nos colocamos en el centro de la línea de pase, controlando balón-canasta-jugador, y cuanto más peligro de recepción tenga el jugador sin balón pues más agresivo seremos

### 2.- INTENCIONES TÉCNICO-TÁCTICAS:

Dos posibilidades:

- a) Presiones → Evitar que el atacante asignado reciba el balón
- b) Ayudar → El objetivo es estar en disposición de ayudar al jugador que defiende al balón, o a quien ayudó antes (2ª, 3ª ayuda)

- Se presiona más si está en lado balón, a un pase y por debajo del balón, y viceversa
- Para presionar más nos acercaremos más a la línea de pase y al jugador asignado, y viceversa

### 3.- CAMBIOS DE UBICACIÓN O INTENCIÓN TÁCTICA EN DEFENSA DEL JUGADOR SIN BALÓN:

- Si el jugador sin balón recibe, nuestro rol defensivo cambia; si lo pasa, nuestro rol defensivo cambia
- Si el jugador sin balón al que defendemos cambia de ubicación (corto, aclara...), nuestra defensa cambiará
- Si el balón se mueve en un sentido u otro, si va dentro, si se invierte... nuestra defensa cambiará
- Es decir, tras cada pase nuestra defensa (postura, ubicación y actitud) cambiará (clave del 5x5 será moverse todos a la vez)

## DEFENSA DE ACCIONES BÁSICAS DEL ATACANTE SIN BALÓN

### 8 - DEFENSA DE LÍNEA DE PASE:

- Consiste en evitar que el atacante reciba el balón interrumpiendo la trayectoria del pase
- Se presiona al jugador sin balón
- Defensor cerca del atacante lleva la mano más cercana al balón hacia la línea de pase, extendiendo el brazo, y con la palma de la mano hacia el pasador.
- Intentar que el atacante no meta su cuerpo en la línea de pase para girar de reverso o hacer autobloqueo
- Mantener la visión marginal
- En el exterior se hacen más faltas que en el interior al contactar para defender líneas de pase, ya que en zonas interiores es más estática la recepción

### 9 - DEFENSA DE PUERTA ATRÁS:

- Si se invade la línea de pase nos pueden hacer puerta atrás
- Dos teorías de la defensa de la puerta atrás: de cara al balón al cortar el atacante; de espalda al balón al cortar el atacante.

Cada cual tendrá sus ventajas, pero sobre todo debemos dar la posibilidad al jugador joven de dominar las dos, sobre todo la que sea más fácil y rápida para él.

- ¿Cómo defender el pase picado en la puerta atrás? La inmensa mayoría de las puertas atrás se ejecutan con un pase picado, por lo que debemos entrenar la po-

sición de nuestros pies al estar defendiendo un jugador que nos hace puerta atrás ( Patada hacia detrás)

## 10 - DEFENSA DE LOS CORTES:

- Generalmente se emplea el cuerpo
- No perseguir al defensor sino desviarlo de su camino
- Intentar mantenerse delante del atacante
- Defensa del corte hacia el aro
- Defensa del corte hacia el balón
- Defensa del corte hacia el lado débil (aclarar)
- Misma posición defensiva que en la defensa de la línea de pase
- Body check: Muchos entrenadores no son partidarios de enseñar este concepto defensivo a los jóvenes jugadores, pero yo lo hago a partir de que el jugador pueda comenzar a emplear su cuerpo, y sobre todo el contacto físico, en la defensa.

Tiene su propio gesto técnico, y cuanto antes se aprenda a emplear pues mucho mejor, sobre todo porque es un fundamento donde se relacionan otros gestos como son la posición defensiva, desplazamientos cortos, defensa de la línea de pase, etc

## 11 - BLOQUEO REBOTE EN DEFENSA

Definición de rebote:

- Rebote es el balón despedido de la canasta al fallarse un tiro, los hay de ataque y de defensa
- Significa recuperar la posesión o tener otra oportunidad de atacar

- Con buenos equipos que pierden pocos balones será el primer método de recuperación del balón
- Será fundamental el físico, sobre todo en categorías inferiores brazos largos, se necesita buena coordinación espacio-temporal, querer cogerlo (ir a por ellos), ganar la posición (ponerse por delante en ataque y bloquear el rebote en defensa)
- Hay un área posible de rebote (nunca debajo del aro ni detrás del tablero)
- Agarrar con las dos manos excepto palmeos o barridos.

#### ¿QUÉ HACE EL DEFENSOR TRAS TIRO A CANASTA?

- 1º hay que ganar la posición, es decir, bloquear el rebote
- Colocarse entre atacante y canasta (ya estará, por lo que debe mantener esta posición)
- Defensor está de espaldas al aro y, a través de pivotes, debe ponerse hacia el aro
- En ese pivote se produce el bloqueo rebote
- Posición del bloqueo rebote:
  - o Pies bien separados
  - o Codos altos y en tensión
  - o Buena flexión de rodillas
  - o Tronco inclinado delante
  - o Cabeza erguida (ver aro)
  - o Peso del cuerpo sobre planta del pie
  - o Contactar con atacante con parte baja de espalda (cadera y glúteos)
  - o Hacerse grande
  - o Manos para balón, antebrazos para sujetar



-FASES:

-Tiro → Contactar con atacante y sujetar → pivotes y fijarlo → Saltar y coger /proteger →

Pasar

- OTRAS FASES → Ponerse delante y saltar

Para físicos impresionantes → Saltar

Bloqueo rebote a jugadores en perímetro

a) AL TIRADOR → Dejar que caiga → contacto lateral → pivotes y fijarlo → Que no avance (nunca ir al rebote si no pega una pedrada, lo nota)

b) NO TIRADOR: Estando en ayuda → Posición lateral → Controlar balón, nuestro atacante con actitud de piernas) → Si entra atacante con pivotes lo paramos (es un body check) o lo impedimos.

### NOTA IMPORTANTE

- La defensa de los bloqueos será tratada en un monográfico especial, pero debemos dejar claro que, como todo fundamento técnico, hay una determinada postura y gesto para:

- Desplazamientos
- Gesto del flash defensivo
- Gesto del trap
- Gesto de empujar y defender de cuarto
- Gesto del 2x1
- Etc.