



ENTRENADOR DE SEGUNDO NIVEL EN BALONCESTO

Sistemas de Juego: Defensa

AREA DE ENTRENAMIENTO

SISTEMAS DE JUEGO: DEFENSA

Javier Sampedro Molinuevo



1. DEFENSA INDIVIDUAL.

1.1. INTRODUCCIÓN

1.1.1. Defensa al jugador con balón:

1.1.2. Defensa al jugador sin balón: Posición de triángulo. Referencias

1.1.3. Defensa de conjunto.

1.2. Ventajas y desventajas.

1.3. Tipos de defensa individual.

1.4. Defensa de Saltar y Cambiar.

1.4.1. Defensor del atacante con balón.

1.4.2. Los defensores situados a un pase del balón.

1.4.3. Los jugadores situados a dos o más pases del balón.

2. DEFENSA EN ZONA.

2.1. Tipos de defensa en zona.

2.1.1. Defensas pares.

2.1.2. Defensas impares.

2.2. Ventajas y desventajas de las zonas

2.2.1. Ventajas.

2.2.2. Desventajas.

2.3. Principios generales de las defensas en zona

2.3.1. Requiere una gran comunicación entre los jugadores.



2.3.2. Responsabilidad sobre un espacio del campo.

2.3.3. Gran movilidad colectiva

2.3.4. Ayudas

2.3.5. La disposición inicial

2.3.6. Distribución de los jugadores

2.4. Defensas pares: 2-3 ó 2-1-2

2.5. Zona 3-2

2.6. Defensa 1-3-1

3. DEFENSAS MIXTAS.

3.1. Defensa Mixta 1 - 4. (Caja o rombo y uno). Santo Coppa. (1992)

3.1.1. Descripción.

3.1.2. Metodología de trabajo.

3.2. Defensa Mixta 2 - 3. Triángulo y dos. A.Pardo. (1.994).

3.2.1. Descripción.

3.2.2. Metodología de trabajo.

3.2.3. Bibliografía.

3.3. DEFENSAS ALTERNATIVAS.

3.3.1. Características.

3.3.2. Señales para el cambio de las defensas alternativas.

3.3.3. Ejemplo de defensas alternativas. Dean Smith.

a) Serie 20.



b) Serie 30.

c) Serie 40.

3.3.4. Posibilidades.

3.3.5. Metodología de trabajo.

4. BIBLIOGRAFÍA.



1. DEFENSA INDIVIDUAL.

1.1. INTRODUCCIÓN

Es aquella defensa que tiene responsabilidad por asignación o pares, entendida como que cada jugador en defensa tiene responsabilidad prioritaria de un adversario atacante concreto. Es necesario matizar que aunque exista esta responsabilidad prioritaria individual, cuando mi compañero es sobrepasado en defensa por su atacante con balón, automáticamente se debería producir una ayuda defensiva y cambio de responsabilidad aunque sea momentánea, debido a que el objetivo de la defensa es que el ataque no convierta canasta.

La construcción de una defensa individual pasa por dominar los diferentes fundamentos defensivos vistos en los niveles anteriores. Una defensa individual tipo no existe, ya que, cada entrenador la entiende según sus propias convicciones y debe de ser forzosamente adaptada a las características de sus jugadores y del equipo atacante. El jugar en colaboración en la oposición de equipo con las necesarias ayudas son aspectos a resaltar desde un principio. No repetiremos en extensión los requisitos indispensables como: condiciones físicas, mentales y técnicas que se requiere para realizar una correcta defensa individual. Algunos entrenadores como A. Pardo (1995) estiman que la actitud es fundamental par desarrollar una buena defensa, ya que, lo primero de todo es estar convencido de querer defender y sacrificarse para ello. J.C. Primo (1989) en su filosofía defensiva postulaba que un equipo que tenía buenos recursos defensivos era más regular que un buen ataque, debido a que el ataque era cuestión de días y menos seguro.

Desde el principio se deben dominar las diferentes situaciones para construir una buena defensa individual como saber defender el pase, los cortes, el bote y el tiro desde las diferentes posiciones en el campo. Igualmente los bloqueos directos, indirectos, ciegos, dobles, sucesivos, etc. Cierre del rebote, inferioridad numérica, etc. Tratando de resumir los conceptos a dominar, ya explicados en apartados diferentes, presentamos el siguiente esquema

1.1.1. Defensa al jugador con balón:

a) Conceptos:

- 1) Desplazamientos
- 2) Distancia
- 3) Orientación
- 4) Equilibrio
- 5) Paso de caída
- 6) Posición de los brazos

b) Sin haber botado / Botando / Sin bote / Cuando me supera



c) Según puestos específicos

1.1.2. Defensa al jugador sin balón: Posición de triángulo. Referencias

a) Lado Fuerte: Líneas de pase

Conceptos de Presión/Flotación Lejos/cerca del aro

Defensa de su desplazamiento (prioridad sobre el balón o sobre el atacante)

b) Lado de ayuda: lejos/cerca del aro. Ayudas defensivas

c) Defensa de los cortes (Fuerte-Débil o Débil-Fuerte)

d) Según puestos específicos: Jugadores exteriores/interiores (poste alto/bajo, fuerte/débil)

1.1.3. Defensa de conjunto.

a) Defensa sobre los bloqueos directos/indirectos

1) En función de los jugadores

2) En función de la ubicación en el campo

b) Sistema defensivo de ayudas defensivas

1) Ayudas del lado fuerte o del lado débil

2) Ayuda y recuperación

3) Ayuda y rotación

4) Cambios defensivos

5) 2x1

c) Bloqueo del rebote: situaciones específicas

d) Balance defensivo

El trabajo colectivo, va a depender de los detalles y de una filosofía general. Si presionamos el primer pase, si dejamos recibir, si mandamos el balón a la banda o al centro, si cerramos la línea de fondo u orientamos el balón hacia ella, si ayudas y recuperas, si cambias, como defiendes los bloqueos,...Es necesario tener clara la filosofía de lo que quieres hacer (defender fuerte para luego contraatacar) y tener en cuenta el material humano del que disponemos

Todas estas acciones defensivas según situación del balón nos permitirán con las normas que en cada caso se aplican construir una defensa completa, como explica Paco García (1998). “Hay que explicar claramente lo que se quiere en base a ello, comenzar a trabajar”, “Cada gesto hay que trabajarlo en ejercicios, dejando bien claro lo



que perseguimos”, “todas estas normas tienen un denominador común, el arriesgar en defensa, es decir, no esperamos a ver que nos hace el ataque sino que intentaremos dirigirlo nosotros”.

1.2. Ventajas y desventajas.

A veces este título es más un tópico que una realidad, pero si podemos confirmar que la defensa individual es una defensa denominada básica y el resto son recursos como afirma Manuel Sainz (1985). Es difícil no obstante generalizar, ya que, poniendo el siguiente ejemplo práctico se podrá comprobar. El profesor Sautu y colaboradores (1995) en un estudio realizado en Álava subvencionado por la Diputación de Álava en categorías de formación no encontraron diferencia significativa de eficacia entre la defensa individual sobre la zonal. No obstante aunque no esté explícitamente comprobado se establece lo siguiente:

Ventajas de la defensa individual:

- Responsabilidades individuales bien claras en la práctica. Con posibilidades de ajustar las características de tus jugadores al equipo adversario.
- Proximidad de la defensa sobre el ataque, impidiendo el juego adversario.
- Hace poner en práctica necesariamente todos los fundamentos defensivos.
- Buena para la defensa de los tiros exteriores.
- Se emplea para recuperar desventaja en el marcador en poco tiempo.
- Hace poner en práctica necesariamente todos los fundamentos defensivos.
- Se puede emplear un mayor tiempo durante el partido.

1.3. Tipos de defensa individual.

Dentro de los diferentes tipos de defensa individual podemos citar los siguientes:

- Defensa en flotación o de ayudas. Puede ser total o de algún jugador
- Defensa de anticipación, total o sobre algún jugador
- Defensa de salto y cambio
- Defensa de intensidad mixta (presionamos a algún jugador y flotamos a otros, en función del equipo, de la posición, etc.)
- Defensa individual con 2x1

Dentro de las defensas individuales desarrollamos la defensa de saltar y cambiar que pensamos que es bastante adecuada para los equipos de formación y que estas responsabilidades defensivas van cambiando y rotando como a continuación veremos.



1.4. Defensa de Saltar y Cambiar.

Es una defensa individual muy activa con el primer objetivo de robar el balón produciéndose cambio/s de jugador/es. Se puede entender como una defensa presionante que se realice en todo el campo, o bien como una defensa individual a realizar en cuarto de campo, los principios sobre los que se asienta son los mismos.

Se realiza en equipos de edades de formación, es muy activa y requiere gran desgaste físico y mental, ya que, la búsqueda y el momento de saltar y realizar las pertinentes rotaciones requiere una toma de decisión táctica arriesgada y comprometida con todo el equipo. Puede en primera instancia adjudicar pares en defensa individual, pero después del primer salto las responsabilidades defensivas cambian de asignación. Es una defensa que intenta sorprender al ataque al saltar hacia la trayectoria del jugador con balón y realizar la rotación al jugador atacante libre. Este tipo de defensa parte de una defensa individual básica que tiene rendimiento cuando al ataque se le produce cierta confusión e intenta parar el ritmo del avance del balón. Cuando el defensor salta sobre el jugador que bota produce una reacción de éste que en el mejor de los casos puede ser una falta de ataque, pasos o pérdida del balón. Si por el contrario el atacante toma el balón con dos manos, se le puede presionar impidiéndole realizar cualquier pase.

Esta defensa puede dar resultado y está fundamentada contra equipos en formación cuyos fundamentos de ataque todavía no están consolidados. Un ejemplo de ello es llevar al jugador botando por su lado malo para que cometa fallos.

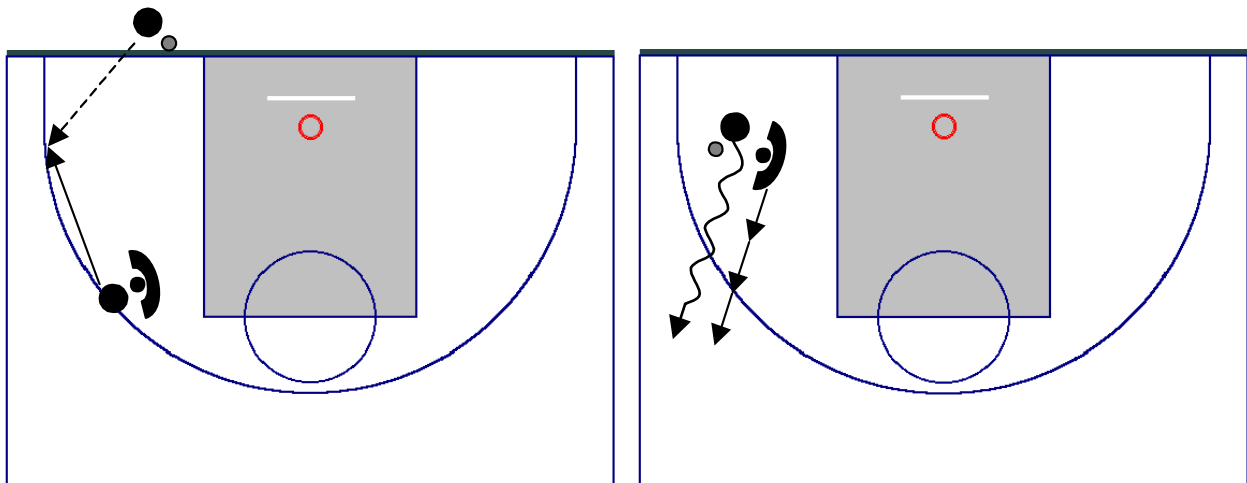
RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL DE LOS JUGADORES:

1.4.1. Defensor del atacante con balón.

Presión defensiva intentando que el atacante no pase y busque el bote llevándole a la banda. El defensor está pendiente para cambiar cuando su compañero salte al balón.

Si la defensa es presionante, el jugador defensor se va a colocar en $\frac{3}{4}$ para cerrar la línea de pase.

Una vez que el atacante reciba el balón, su objetivo será forzar al jugador con balón a botar, evitando los posibles pases. A ser posible el bote deberá ser dirigido hacia la banda y forzando al jugador a utilizar su mano



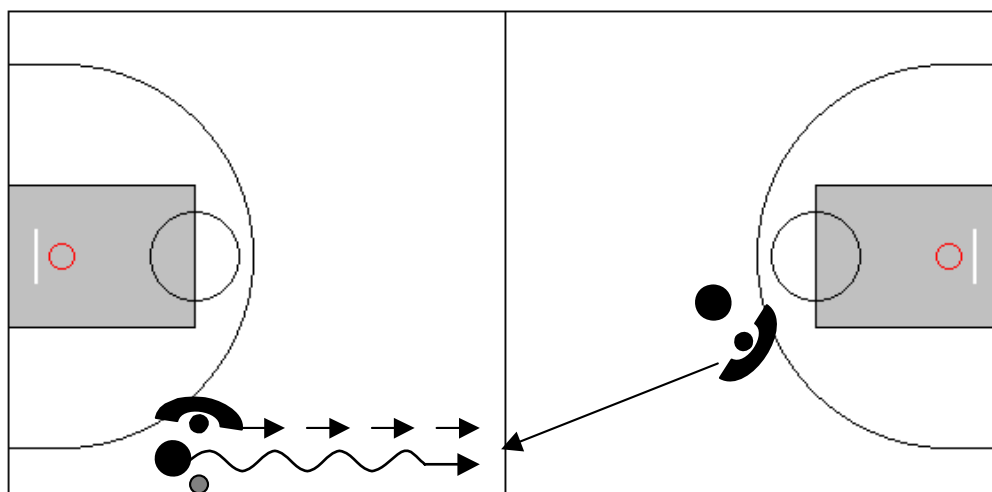
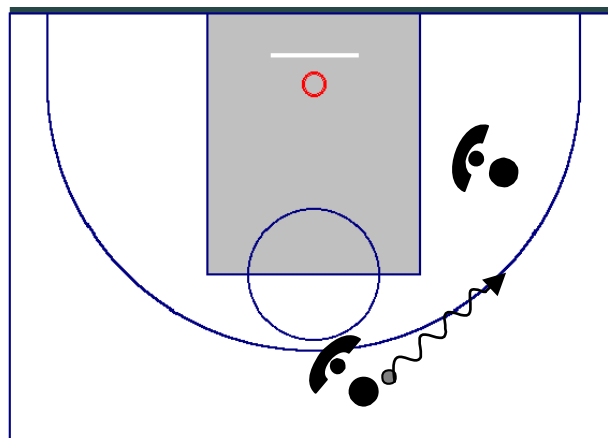


no dominante. Si el balón supera al defensor, deberá tratar de correr paralelamente a él, hasta que se produzca el cambio.

El mismo objetivo tendrá si esta defensa se realiza en cuarto de campo. Debemos tratar de forzar al jugador a que bote hacia la banda

1.4.2. Los defensores situados a un pase del balón.

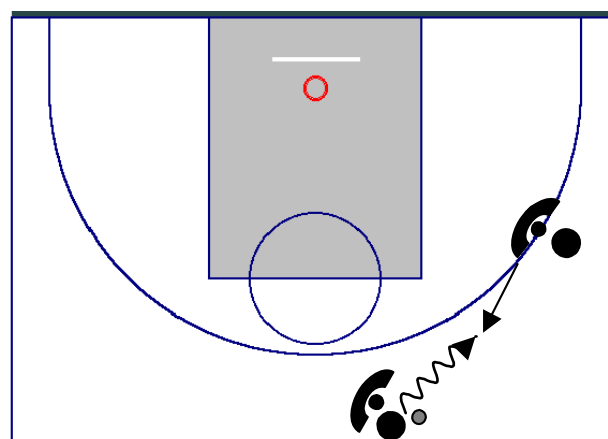
Impedirán el pase. Si el balón se aleja nosotros igualmente también de nuestros atacantes. Deberá estar eligiendo la situación adecuada para saltar hacia el balón.



Una vez que el balón está en el lateral o se dirige hacia él, el defensor más cercano que está de cara al balón, saltará hacia el balón para sorprender al atacante con el objetivo de que el atacante se precipite o bien que el atacante deje de botar, lo cual nos permitiría realizar un 2x1

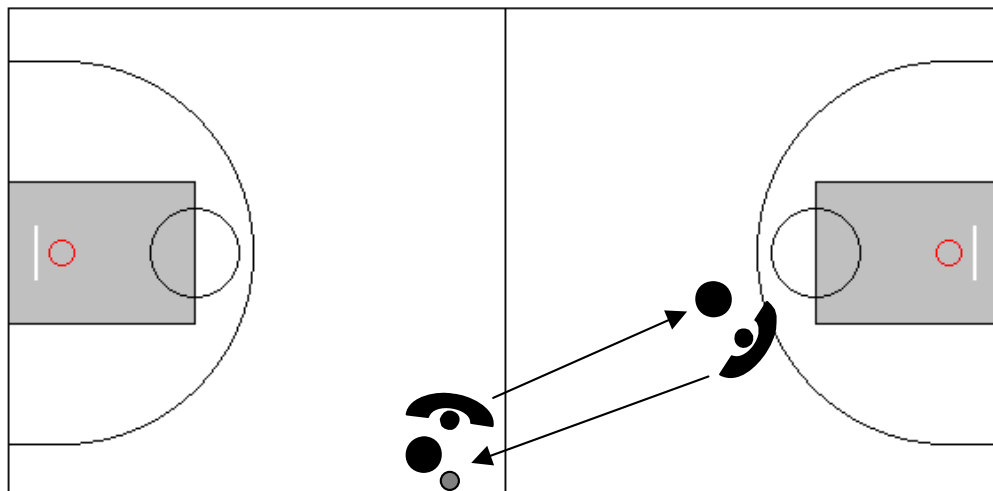
En este caso, el defensor se dirige corriendo de frente y con los brazos en alto hacia el atacante

1.4.3. Los jugadores situados a dos o más pases del balón.

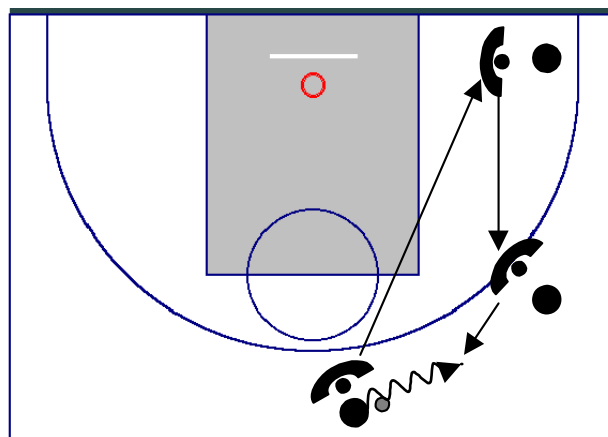




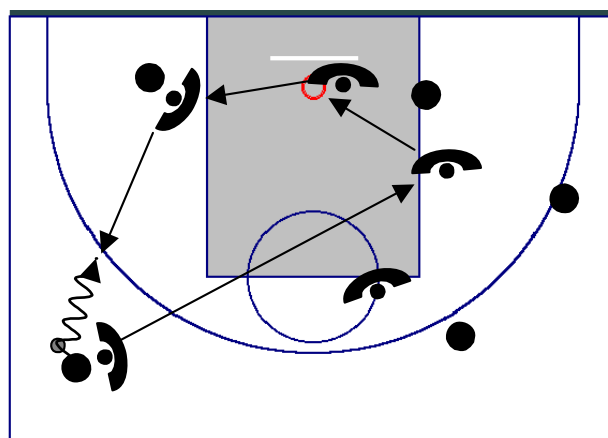
Estarán en posición de ayuda y pendientes a realizar la rotación correcta y el posible robo del balón.



Generalmente la situación anterior del salto defensivo hacia el balón, implica que se quede un atacante solo. Esta situación se puede plantear de dos formas. La primera de ellas mediante un simple cambio defensivo, de tal forma que el defensor original del driblador se dirige por el mismo camino que ha recorrido el compañero hacia el atacante ahora libre con las manos en la línea de pase.



La segunda forma implica una rotación defensiva, de tal forma que un tercer defensor se ocupe del hombre libre, generalmente el jugador más alejado o del lado débil, de tal forma que ahora el defensor original del driblador se dirige a por el tercer atacante.



El resto de los jugadores implicados deberán definirse claramente en ayuda para tratar de reducir el espacio al ataque, pudiéndose verse implicados en rotaciones y cambios defensivos como en el ejemplo.



Esta defensa se desarrolla a) dominando el 1 x 1 defensivo con todos los jugadores. Llevar al lado débil del botador. Se irá realizando desde espacios más reducidos a media cancha. b) jugar 2 x 2 con salto y cambio en diferentes espacios. c) 3 x 3 en espacios reducidos con salto y cambio sin y con rotaciones. d) elegir desde dónde se salta, en medio campo, esquina, si hace un reverso el botador, etc.

Hay ocasiones que el momento estratégico del partido te obliga a jugar rápido en defensa y robar el balón con este tipo de defensa. Las rotaciones más difíciles serán aquellas que hay que recorrer una larga distancia para recuperar a tú atacante.

2. DEFENSA EN ZONA.

Fundamentalmente, defender en zona implica que los defensores dejan de tener responsabilidades sobre un jugador atacante concreto, pasando a ocuparse de un zona concreta del campo, siendo responsable de los contrarios que se coloquen en esa zona, ya sea con balón o sin este.

Este es el concepto fundamental de la zona, y desde nuestro punto de vista, es aquí donde reside la verdadera dificultad de una zona bien hecha, ya que lo que este concepto implica es que el jugador no es responsable directo de ningún jugador en concreto. Lo cual, en la mayoría de las ocasiones es la fuente de error de la defensa en zona.

Parece que muchos autores están de acuerdo en el hecho de que la defensa en zona defiende el balón, mientras que la defensa individual defiende el hombre. Y del mismo modo, en muchos libros podemos encontrar la idea de que la defensa en zona tiene como principios básicos los siguientes:

- 1) Presión al balón, lo que implica defender al jugador con balón como si estuviésemos defendiendo en individual.
- 2) Evitar la aproximación del balón hacia la canasta
- 3) En el lado balón o lado fuerte, la defensa es parecida a la defensa individual y según la intensidad defensiva, se cierra la línea de pase o no
- 4) Los jugadores en el lado débil están orientados hacia el balón, tratando de ocupar el mayor espacio posible y dispuestos a realizar ayudas defensivas.

Hay varios tipos de defensa en zona, pero salvando las diferencias, podemos decir que la mayoría tienen el mismo objetivo. Casi todos los sistemas defensivos en zona pretenden evitar que el ataque juegue con tiros cercanos al aro, obligando a que se realicen tiros exteriores (Comas, 1991).

2.2. Tipos de defensa en zona.

Los diferentes tipos de defensa en zona que podemos encontrar va estar determinado por la diferente clasificación que utilicemos. Así podemos encontrar en los libros que en función del objetivo de la zona las



diferencian en zonas de contención, de interceptación de la línea de pase, de traps o 2x1, match-up o de ajuste. O en función de su movimiento, hablamos de defensas activas o pasivas.

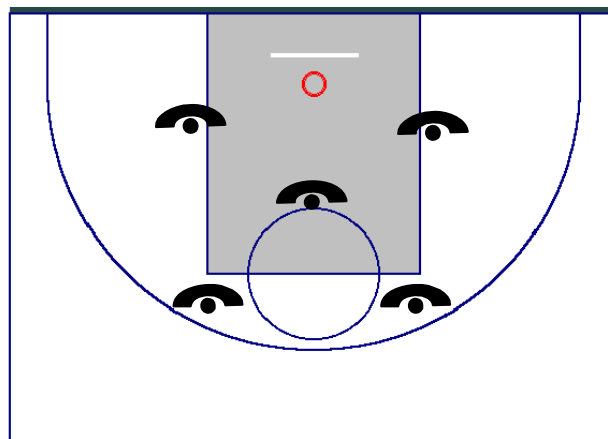
Sin embargo, a nosotros nos parece adecuado utilizar un criterio más sencillo para clasificar las zonas, como es el clasificar las zonas en función del número de jugadores que existan en la primera línea defensiva. De esta manera, distinguimos fundamentalmente dos tipos de zona.

2.2.1. Defensas pares.

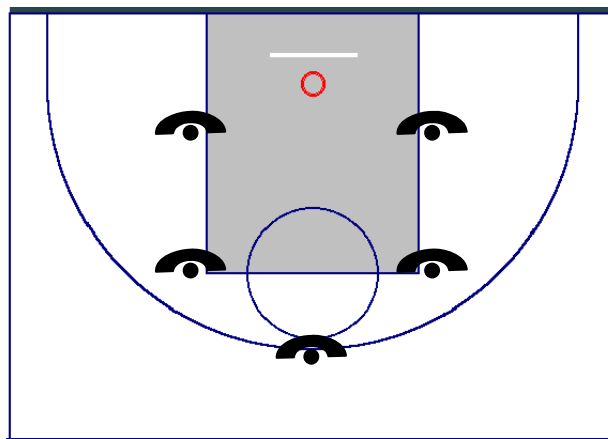
Serán aquellas defensas que en la primera línea defensiva de la zona tengan un número par de jugadores defensores. Las más comunes son la defensa 2-1-2 y la defensa 2-3

2.2.2. Defensas impares.

Que serán aquellas que tengan un número impar de defensores en la primera línea defensiva. Dentro de esta categoría, las defensas más comunes son la zona 1-3-1, la zona 1-2-2 y la zona 3-2



Defensa en zona par



Defensa en zona impar

2.3. Ventajas y desventajas de las zonas

Desde nuestro punto de vista, entre las ventajas más comunes que suelen citar los distintos autores consultados, destacamos las siguientes:

2.3.1. Ventajas.

- a) Crea una mentalidad de equipo, ya que como bien afirma Comas (1991) para defender en zona es necesario que se intensifique la capacidad de comunicación entre los defensores para cumplir con el objetivo propuesto.
- b) Nos permite proteger de forma más eficaz determinadas zonas del campo consideradas como más peligrosas
- c) Como objetivo que tiene, limita de forma evidente la posible penetración del balón, fundamentalmente mediante el uso del bote; y por tanto, será conveniente utilizarla ante equipos con mal porcentaje de tiro exterior



- d) Consecuencia de las dos ventajas anteriormente citadas, la zona de 3 segundos, es decir, las zonas cercanas al aro, están bien cubiertas.
- e) Nos permite proteger de faltas a jugadores importantes o a jugadores que ya lleven realizadas muchas faltas. Esto es una clara consecuencia de que la intensidad defensiva se reduzca mucho en aquellos jugadores que no están defendiendo al balón
- f) Prácticamente la mayoría de las zonas proporcionan una buena situación para bloquear el rebote defensivo.
- g) Del mismo modo, debido a la disposición de los jugadores en espacios concretos del campo, permiten una salida favorable para el contrataque y de forma organizada
- h) Por último, desde nuestro punto de vista, otra ventaja a citar es el hecho de que este sistema defensivo nos permite utilizar jugadores que no tengan muy buenas cualidades defensivas o su actitud defensiva no sea todo lo agresiva que deseamos.
- i) Algunos autores citan como ventajas también el hecho de que la defensa en zona pone a prueba la habilidad del jugador para la elección del movimiento y los pases y sirve para bajar el ritmo del partido (aunque curiosamente, siempre se ha dicho que la mejor forma de atacar una defensa en zona es mediante el contrataque). Pero lo que sí es cierto es que su utilización puede en un momento determinado sorprender al ataque y cambiar el ritmo del adversario.
- j) Sin comprobación científica pueden ser rentables con las nuevas reglas arbitrales.

Toda esta serie de ventajas nos indica claramente cuándo debemos utilizar una zona como sistema defensivo. Por tanto, serán situaciones adecuadas para colocar una zona cuando estamos muy cargados de faltas personales, cuando tenemos jugadores de poca calidad defensiva, cuando el equipo contrario no tiene buenos tiradores, cuando queremos fomentar el contrataque o bien cuando queremos cambiar el ritmo al partido.

2.3.2. Desventajas.

Entre las desventajas que supone el hecho de defender en zona, según Alderete y Osma (1998), se encuentran las siguientes:

- a) Puede crear monotonía en la defensa a equipos acostumbrados a ser veloces
- b) Es difícil de realizar contra equipos que juegan rápido
- c) Necesita de una gran fuerza física, pero sobre todo mental, ante equipos que tengan mucha paciencia en el ataque
- d) Limita la espectacularidad del juego



- e) El hecho de no tener asignaciones individuales, supone tener problemas con el bloqueo del rebote defensivo (¿a quién bloquea cada jugador?) y en los cortes defensivos, ya que puede implicar que el espacio defensivo a cubrir varíe mucho o el defensor se tenga que alejar mucho de su zona original.

Desde nuestro punto de vista, la principal desventaja que encontramos en la defensa en zona, es consecuencia de su propia concepción, ya que obliga a estar muy concentrados a los jugadores, debido a los constantes cambios de espacios defensivos que se producen. Del mismo modo, obliga a que se produzca una comunicación constante entre todos los jugadores, avisándose de todas las situaciones que se están produciendo en el juego, y por tanto, exige un fuerte espíritu de colaboración entre todos los jugadores.

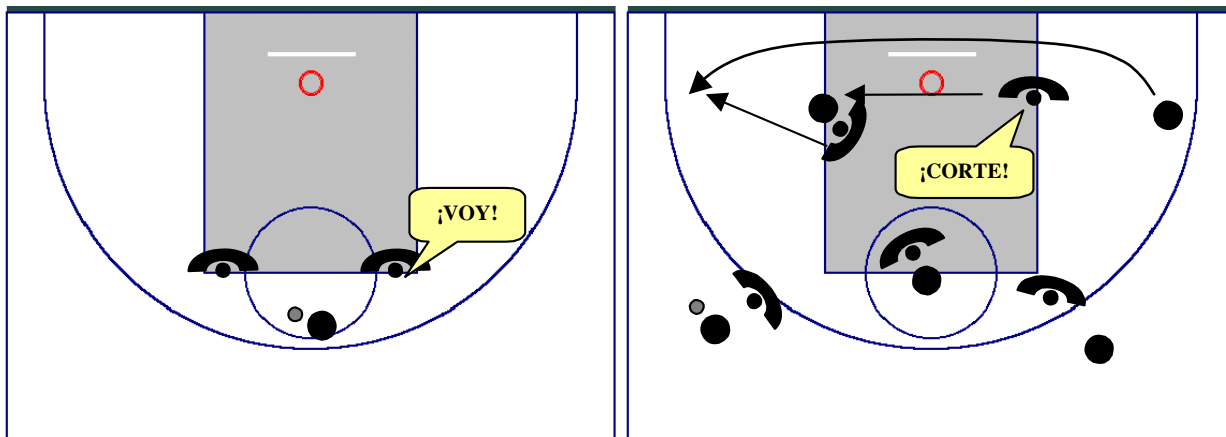
2.4. Principios generales de las defensas en zona

Prácticamente la totalidad de las defensas en zona se basan sobre unos fundamentos comunes a todas ellas. Estos fundamentos caracterizan los movimientos de los jugadores, y entre los más importantes destacamos los siguientes:

2.4.1. Requiere una gran comunicación entre los jugadores.

Desde situaciones tan sencillas como la que aparece en el gráfico adjunto, que en una situación de defensa para, los dos jugadores de arriba deben hablar entre sí para ver quién se define con el jugador con balón.

Hasta situaciones más complicadas en que fundamentalmente el último jugador de la zona debe avisar de los movimientos que se producen en el ataque porque es el jugador que domina toda la situación, ya que la defensa en zona se orienta totalmente hacia el balón.



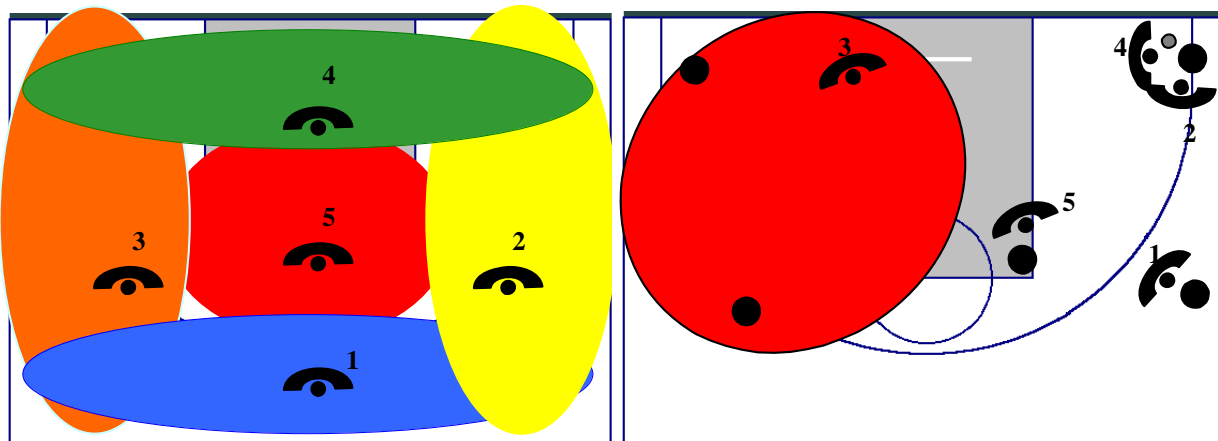
2.4.2. Responsabilidad sobre un espacio del campo.

Los jugadores tienen la responsabilidad de defender un espacio determinado del campo, pero lo realmente complicado está en el hecho de que ese espacio varía constantemente en función de la posición del balón y las acciones que realice la defensa.



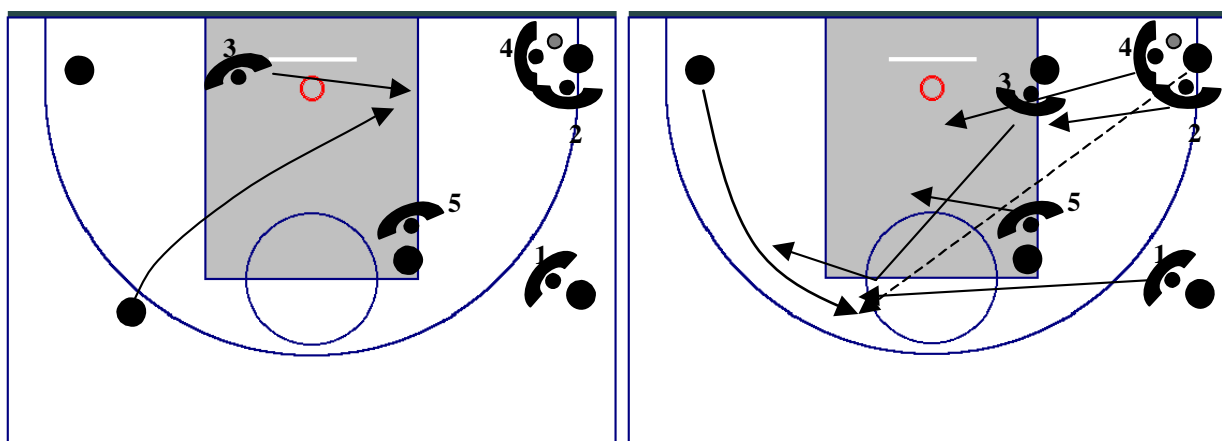
Por ejemplo, en el gráfico inicial representamos el espacio original que le corresponde a cada defensor al realizar una defensa 1-3-1.

Sin embargo, si esta defensa es un poco presionante y cuando el balón llega a la esquina, hacemos un 2x1 entre 4 y 2, y le obligamos al jugador 1 a presionar el primer pase, fijaros cómo se ha modificado el espacio a defender por 3, y además debe pasar a controlar el movimiento de dos atacantes.



2.4.3. Gran movilidad colectiva

Las defensas en zona, requieren una gran movilidad colectiva. Si seguimos con el ejemplo anterior, suponer que ahora, alguno de los atacantes del lado débil corta hacia el centro de la zona. Esto supondría que el defensor 3 debe desplazarse y parar ese corte. Se puede observar entonces como de la disposición inicial a la disposición actual no sólo han cambiado los espacios a defender por cada jugador, sino que los jugadores se han desplazado bastante de su zona original.



E imaginar por un momento, que el ataque consigue sacar el balón del 2x1 justo hacia el otro lado, los movimientos que tendrían que hacer los defensores.



2.4.4. Ayudas

Los cinco jugadores deben estar ayudándose constantemente entre sí para evitar la progresión del balón hacia el aro.

2.4.5. La disposición inicial

La disposición inicial de las zonas sólo permanece de esa forma cuando el balón está en el centro. A partir de los movimientos de éste, la colocación de los jugadores, como ya hemos dicho, cambia constantemente y nada tiene que ver con la disposición inicial de los jugadores.

2.4.6. Distribución de los jugadores

No siempre son los jugadores pequeños los que se colocan en la parte de arriba de la zona y los altos detrás. Pueden existir variaciones, como por ejemplo en una zona 3-2, colocar a un jugador alto en la zona de arriba para dificultar los triples del centro. Todo esto tendrá que realizarse teniendo en cuenta las características de los jugadores, ya que lo anterior, supondría tener un jugador 3 que sea buen reboteador.

Pasamos ahora a describir más detenidamente los diferentes tipos de zona, centrándonos fundamentalmente en los tres tipos de zona más clásicos: la zona 2-3 o 2-1-2 (muy parecidas entre sí), la zona 3-2 y la zona 1-3-1

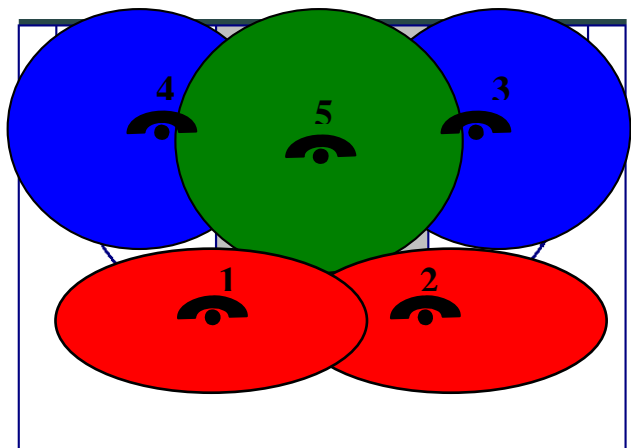
2.5. Defensas pares: 2-3 ó 2-1-2

Las diferencias que existen entre la zona 2-3 y la zona 2-1-2 son muy sutiles y se refieren principalmente a su disposición inicial, ya que en la zona 2-1-2 el defensor central tiene que estar ligeramente más adelantado que sus dos compañeros de línea. Esta diferencia se aprecia únicamente al principio de la defensa, porque después las posiciones varían en función de las que ocupen los atacantes.

Esta zona de tipo par es una de las zonas más clásicas. El objetivo principal de esta defensa es tratar de acumular hombres para proteger el centro de la zona y obligar a lanzar desde fuera.

Entre las características de esta defensa podemos citar:

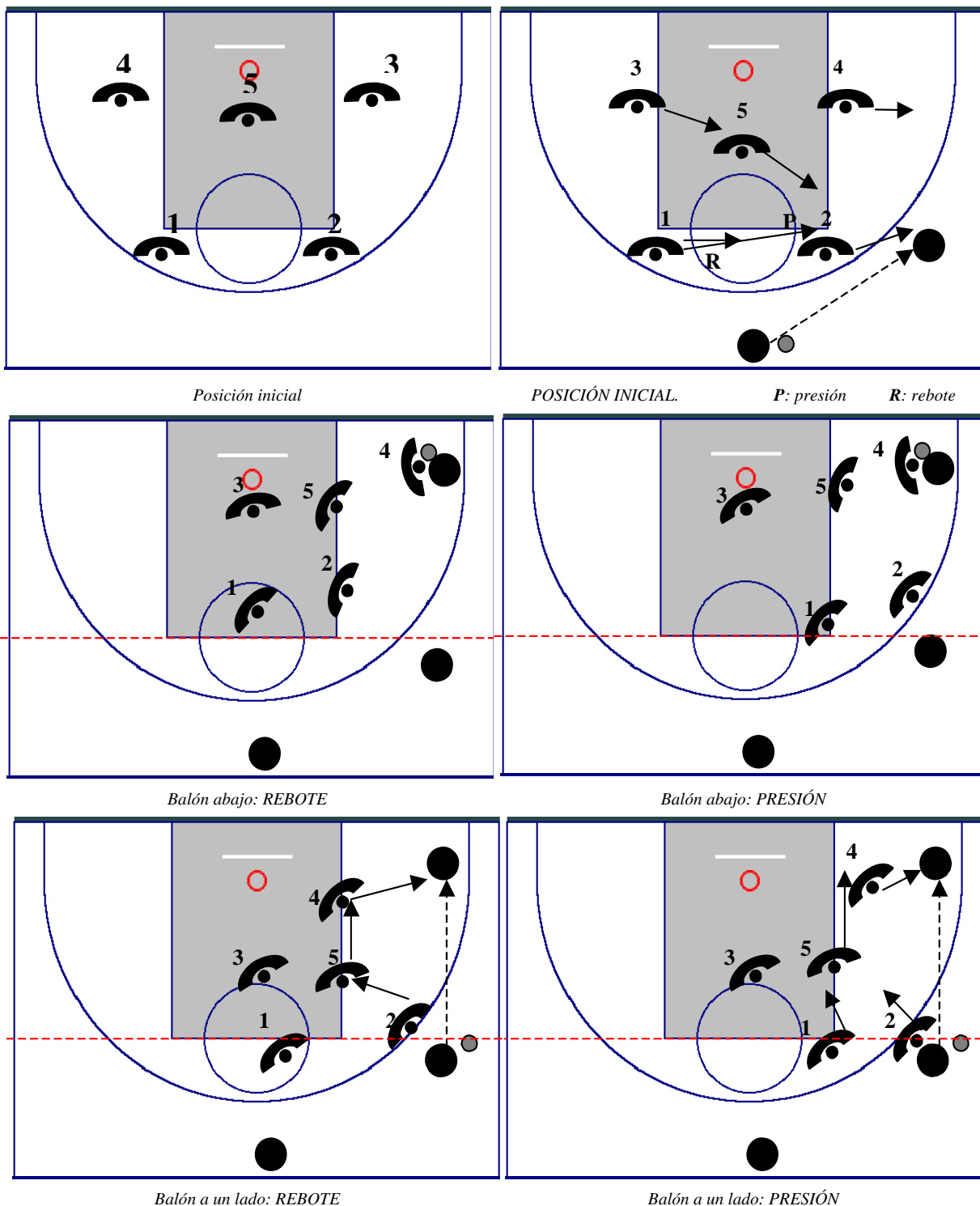
- Cierra bien el rebote de ataque, ya que proporciona un constante triángulo de bloqueo de rebote
- Ahoga a los jugadores interiores impidiéndoles recibir cómodamente o realizar movimientos
- Dificulta la penetración del balón hacia la canasta
- Favorece la salida del contrataque al asegurarse el rebote y colocando dos jugadores exteriores en línea de arriba capaces de coger las calles del contrataque rápidamente.





- Tapona bien los tiros desde las esquinas, aunque como desventaja hay que citar que facilita los tiros desde los laterales, ya que esos espacios están defendidos fundamentalmente por los jugadores de arriba

Los jugadores de la primera línea están obligados a ocuparse sobre todo de los tiros de perímetro, por lo cual deberán ser jugadores rápidos y defender al balón como si estuviesen en individual.





El jugador central, normalmente el número 5, no debe salir nunca a buscar a los atacantes de perímetro, sino que debe mantenerse dentro de la zona, porque su función principal es la de bloquear y asegurar los rebotes. En función de las diferentes disposiciones que utilicen los entrenadores, podrá hacerse cargo del poste alto, para las penetraciones, realizar 2x1 cuando se meta el balón en poste bajo,...

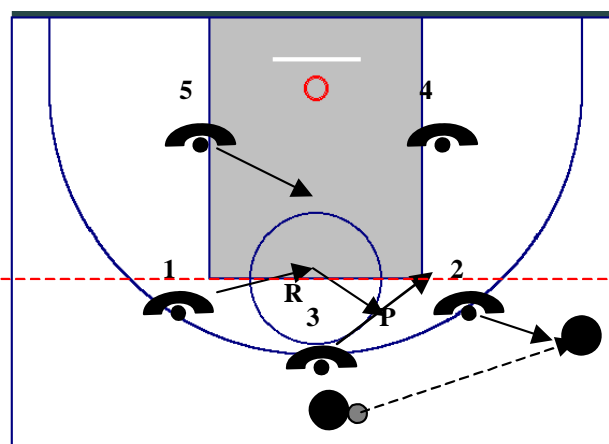
Los movimientos o rotaciones que realicen los defensores van a depender de muchos factores y de cómo quiera cada entrenador que se defienda cada situación, por lo que tratar de explicar todas las posibilidades resultaría prácticamente interminable. Por lo tanto, nuestro objetivo no es más que representar los movimientos más comunes de la defensa, dejando a vuestra imaginación el resto. Simplemente manejaremos dos conceptos, que van a determinar la posición de los jugadores, como el hecho de presionar el pase o no presionarlo y cerrar más el rebote.

En función de esto, los movimientos más normales de una defensa 2-3 son los siguientes:

2.6. Zona 3-2

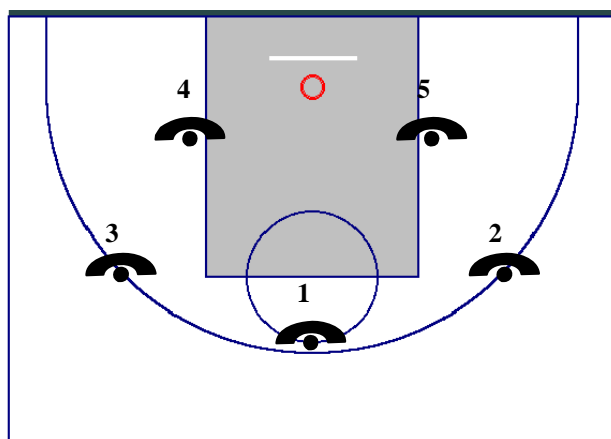
Esta es una zona de tipo impar bastante utilizada actualmente. En este caso, la defensa es, por concepto, más agresiva y, en consecuencia, más arriesgada que la zona 2-3. Es una defensa que presiona mucho los pases exteriores y dificulta enormemente el juego entre los hombres exteriores. Por lo tanto, en función de esto:

- Es una defensa que se debe utilizar contra un equipo que tenga un buen juego exterior, ya que cierra las posibilidades de lanzar desde el perímetro.

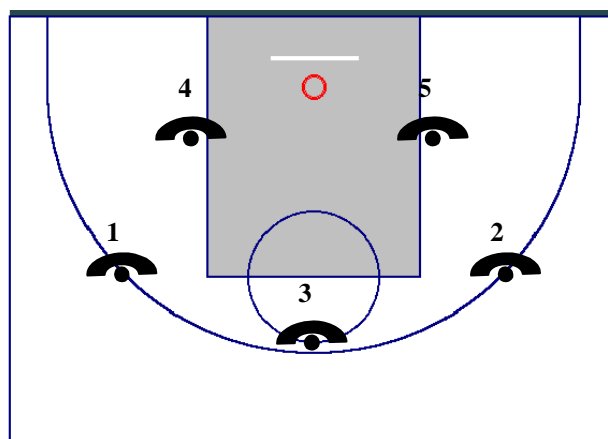


POSICIÓN INICIAL

P: presión R: rebote



Posición inicial: 1 en el centro



Posición inicial: 3 en el centro

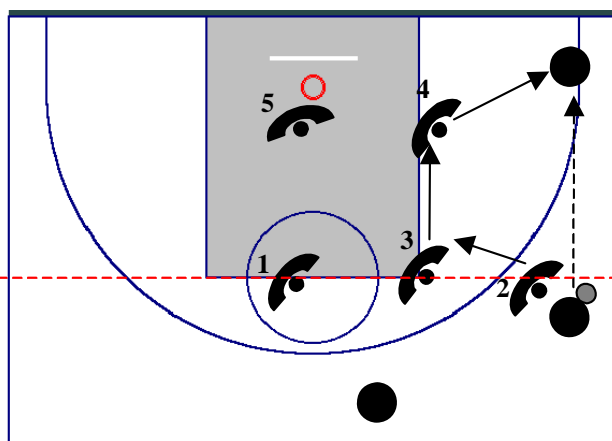


- Del mismo modo, cierra bastante bien cualquier penetración a canasta.
- Favorece la salida y organización del contrataque.
- Su punto más débil se sitúa en el interior de la zona.

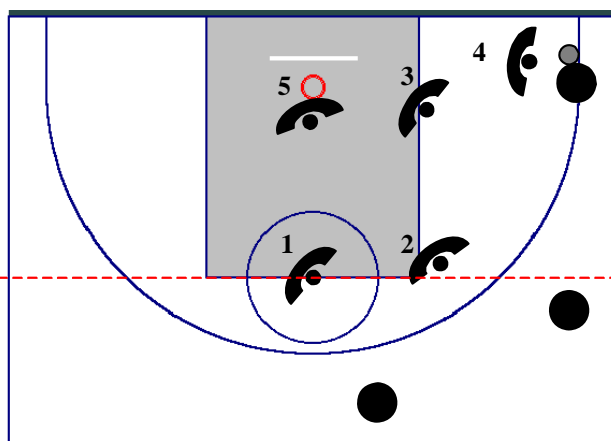
En esta defensa hay diferentes posibilidades para colocar a los jugadores. Hay quien coloca en el centro de la primera línea al 1, debido a su rapidez y para que intente cortar algún pase. Otros prefieren colocar en el centro al 3, buscando colocar a un hombre alto con mayor poder intimidatorio para frenar los tiros exteriores desde el centro.

Los jugadores colocados en los laterales de la zona deberán salir a todos los tiros laterales que se produzcan, lo que les obliga a desplazarse con rapidez arriba y abajo, y en algunas situaciones se encargarán de tapan al poste medio.

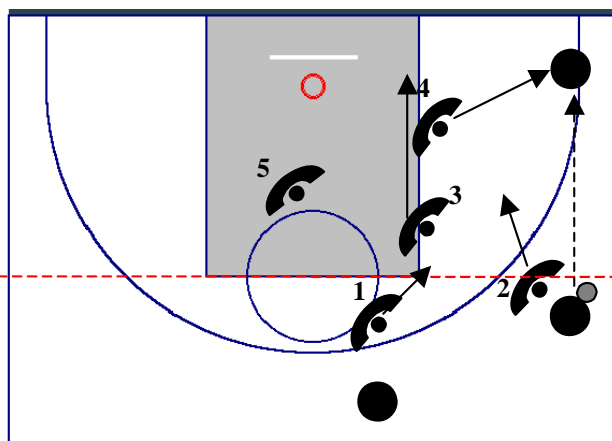
El trabajo del jugador central de la primera línea se basa fundamentalmente en tapan cualquier posible tiro que se haga desde el centro del perímetro, controlar el poste alto cuando el balón esté en una banda, y si es un jugador alto, podrá llegar incluso a hacerse cargo del poste bajo.



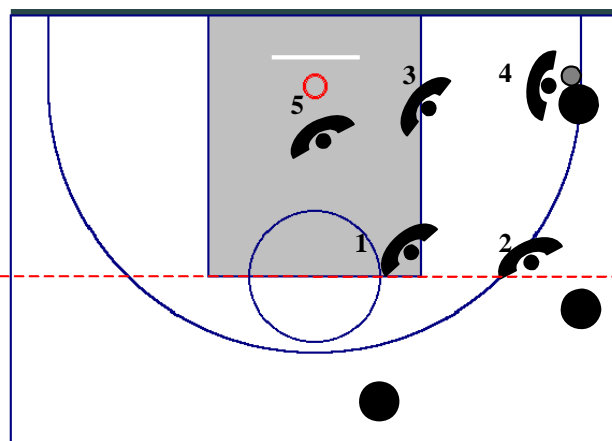
Balón en un lado: REBOTE



Balón abajo: REBOTE



Balón en un lado: PRESIÓN



Balón abajo: PRESIÓN



Por último, los dos jugadores de la segunda línea tienen que preocuparse de defender a los pivots, ayudar a los jugadores de arriba cuando el balón llega a la esquina y sobre todo, bloquear el rebote defensivo

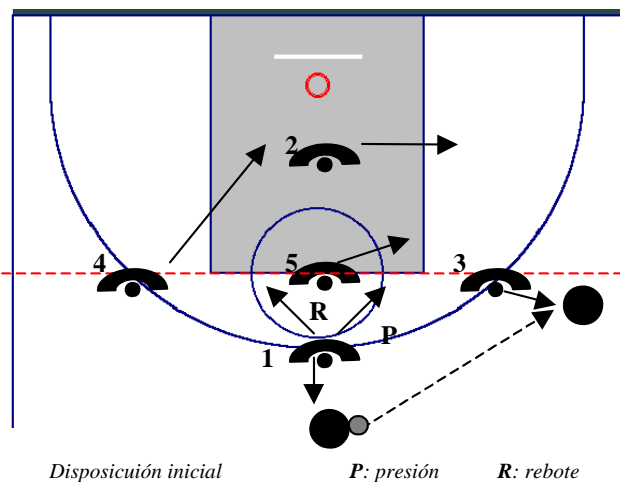
En función de cómo coloquemos a los jugadores y qué funciones tengan que realizar, los movimientos de la defensa cambiarán. Mostramos ahora un ejemplo de los movimientos de una defensa 3-2, donde el jugador del centro es el número 3.

2.7. Defensa 1-3-1

Esta modalidad de defensa en zona es una de las más espectaculares, cuyas características fundamentales son:

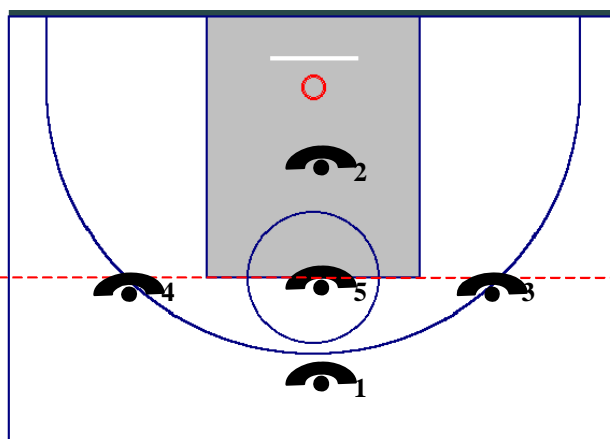
- Ahoga bien a un ataque que juegue con un base y dos aleros en la prolongación de la línea de tiros libres
- Protege mucho la zona del poste alto, a la altura de los tiros libres
- Magnífico inicio de contrataque, sobre todo si en las posiciones de arriba están colocados los tres jugadores exteriores
- Su punto débil se encuentra fundamentalmente en las esquinas, ya que en esta línea defensiva solamente se encuentra un defensor que debe cubrir mucho espacio y obliga a realizar grandes ayudas defensivas.

La disposición inicial de los jugadores y su colocación suele variar mucho, ya que podemos encontrar que en la última línea defensiva se puede situar el 4, el 3 o el 2,... Normalmente, el base,

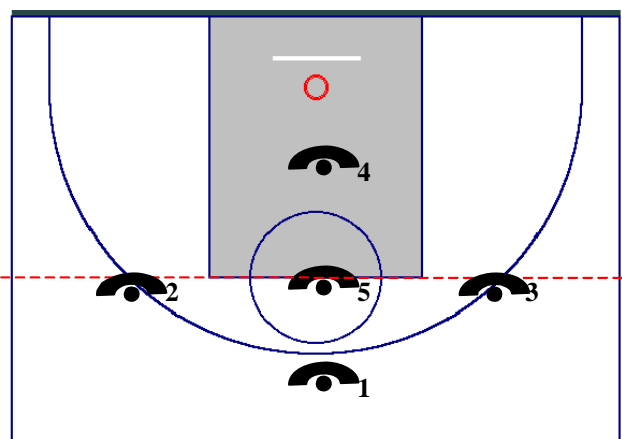


Disposición inicial

P: presión R: rebote



Disposición inicial: Alero en la última línea



Disposición inicial: Pívot bajo en la última línea



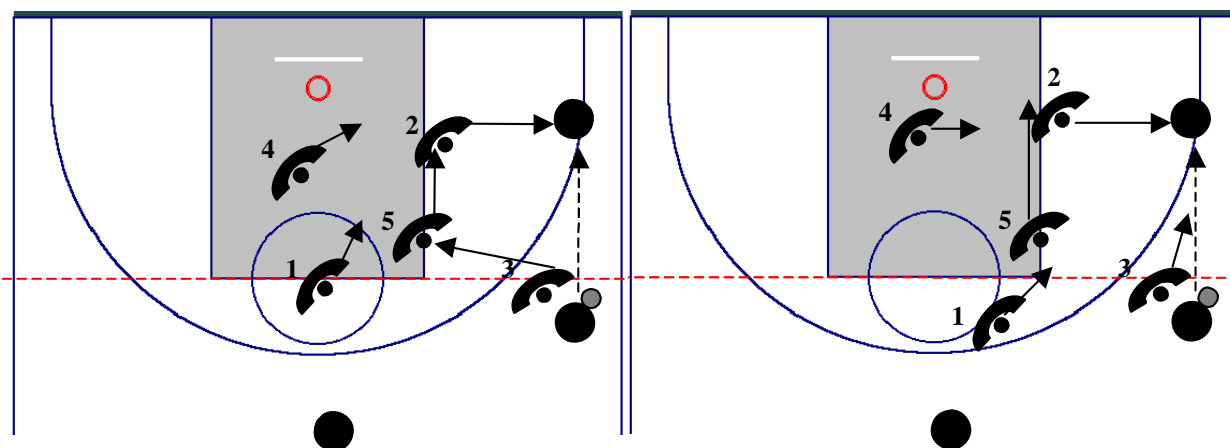
como jugador más rápido y ágil de manos, se coloca en la punta de la defensa, los dos aleros ocupan las posiciones laterales, nuestro pívot el centro de la segunda línea y el pívot bajo en la última línea.

El base defiende fundamentalmente la parte frontal de la defensa y entre sus misiones está la de orientar el balón hacia una esquina, defender los posibles pases en caso de realizar 2x1 y ayudar a la defensa del poste alto realizando 2x1.

Los dos aleros actúan simétricamente, realizando traps en las esquinas superiores con 1 o bien con 4 en las esquinas inferiores. En el caso de estar en el lado débil de la defensa, además de bloquear el rebote, deben cerrar cualquier pase cercano a la canasta y avisar de los posibles movimientos de los atacantes.

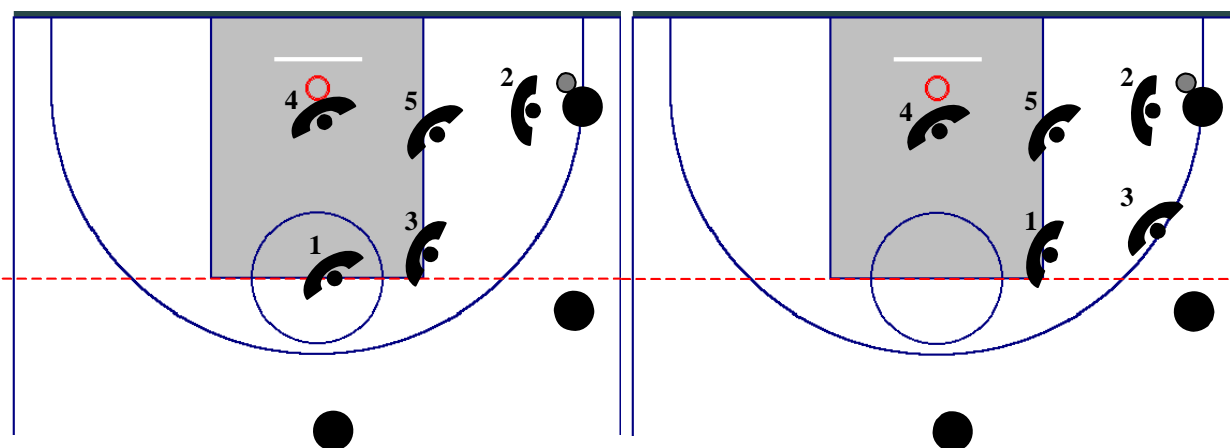
El jugador 4, que defiende la parte posterior de la defensa, debe tratar de llegar a las esquinas evitar el tiro o para realizar 2x1 con los aleros. Por último, el jugador número 5 debe defender muy fuerte la situación de poste alto, evitando que los pases lleguen a esta zona y en muchos casos también al poste bajo.

Estos son los movimientos más característicos de esta zona:



Balón en un lado: Rebote

Balón en un lado: Presión



Balón abajo: Rebote

Balón abajo: Presión



3. DEFENSAS MIXTAS.

Corresponden a las denominadas defensas especiales. Su traducción de los textos americanos es de defensas combinadas. Son más un recurso que una propia defensa. Se realizan en situaciones muy restringidas y requieren gran esfuerzo mental y físico.

Su definición es que la responsabilidad de los jugadores en defensa es zonal e individual simultáneamente. Las más utilizadas son:

- 4 + 1 (cuatro jugadores en zona y uno en individual) o caja y uno o “box and one”
- 3 + 2 (tres jugadores en zona y dos en individual) o triángulo y dos
- 2 + 3 (dos jugadores en zona y tres en individual)

Se suele utilizar la defensa individual si el jugador estrella es del perímetro y zonal si es jugador interior.

Estas defensas se caracterizan por.

- Obliga al equipo adversario a no jugar como quiere, ya que, no suele estar acostumbrado a ser defendido de esta forma. Esto puede desestabilizar y se le fuerza a tener que pensar más. Muy valido para categorías de formación con pocos recursos estratégicos.
- Puede en cierto momento romper el ritmo de partido. Sobre todo si no tiene un buen sistema para atacar la zona. A veces pueden actuar como sorpresa al no ser esperadas.
- Se pueden utilizar también como recurso para guardar y proteger de faltas personales o de fatiga física a un jugador colocándole en zona.
- Puede ser parte de una defensa alternativa, que en un momento determinado utiliza una defensa mixta.
- Esta defensa permite quitar los puntos de referencias habituales de ataque a uno o dos jugadores que se les sobremarca.
- Puede favorecer el contrataque, debido a que los jugadores estén preocupados de atacar con bloqueos y amplia relación de rebote ofensivo.
- Se debe de tener cierto conocimiento del contrario para poder aplicar esta defensa.
- No se pretende anularle completamente y sí trata de bajarle los porcentajes.

3.2. Defensa Mixta 1 - 4. (Caja o rombo y uno). Santo Coppa. (1992)

3.2.1. Descripción.

Situación jugador estrella del perímetro.

- Mejor jugador defensor al jugador estrella. Intentar que no reciba, al limite del reglamento. Trataremos de imponer máximo respeto físico. Se puede realizar una defensa cara a cara con la ayuda de los compañeros.



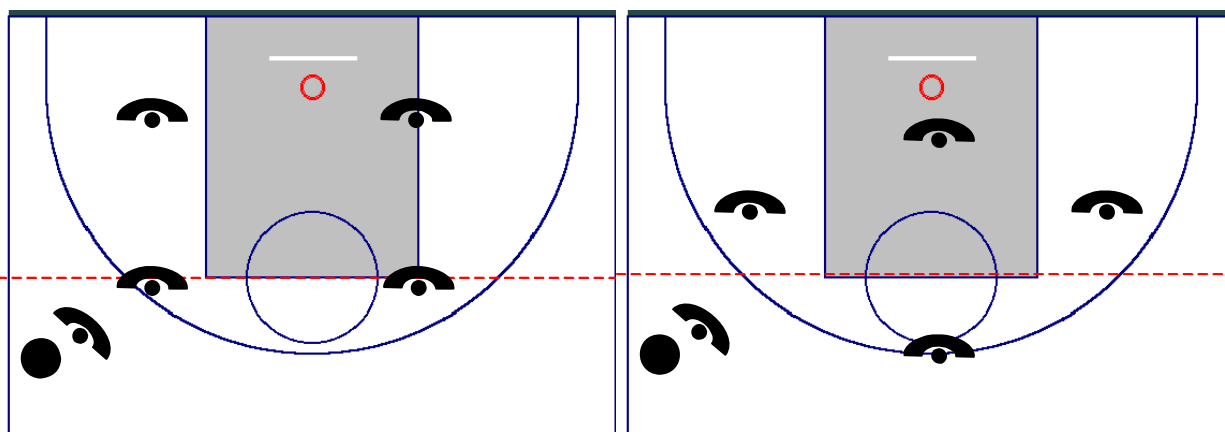
- No realizar falta nunca cuando la estrella reciba, para que no realice tiros libres y tome confianza.
- Que no juegue en su zona o espacio favorito.
- Si recibe en la esquina se le puede hacer 2 x 1.

La defensa caja + 1, tiene su fuerte en la posición alta de la zona y su debilidad en ambos lados en la posición de alero.

La defensa en diamante será adecuada cuando el jugador estrella es interior. Si recibe en el poste bajo o el balón va por la línea de fondo, se le puede realizar 2x1.

La defensa diamante + 1, tiene su fuerte en la posición de alero y su debilidad en la parte alta de la zona y línea de fondo y esquina.

Hay otras posibilidades pero muy poco utilizadas como la 1 en individual y 1 - 3 en zona.



Defensa mixta "caja y uno"

Defensa mixta "diamante y uno"

3.2.2. Metodología de trabajo.

Tampoco es necesario ocuparle demasiado tiempo en su entrenamiento tanto físico como mental.

- Se realiza por partes, el 1 x 1 y por otro lado la zona par terminar uniendo las dos defensa. en primer lugar en un espacio muy pequeño y acotado un jugador saca de banda, otro recibe y el tercero defiende cara a cara al receptor. Se van rotando para descubrir el mejor defensor o cazador. La defensa en zona se empieza por 3 x 3 y posteriormente 4 x 4. En esta defensa de zona se impedirá: Las penetraciones, los balones interiores y los cortes por delante. Se trabaja todos los principios de defensa de zonas.
- Los dos jugadores de la defensa de zona de arriba serán rápidos (se trabajará dos contra tres en la parte de arriba de la zona). y los otros dos buenos reboteadores.
- Se trabajará el triángulo de rebote, la no penetración y no balón interior.
- Como último ejercicio se realizará la situación real de juego de 5 x 5 empleando esta defensa.



3.3. Defensa Mixta 2 - 3. Triángulo y dos. A.Pardo. (1.994).

3.3.1. Descripción.

Dos en defensa presionante (rojo-presión) y tres en zona (blanco-ayuda). En ciertas situaciones si el jugador estrella es interior cambia a defender zona todos los jugadores.

Se pretende desconcertar psicológicamente al jugador estrella. A los mejores jugadores adversarios se les defenderá en rojo y a los peores en blanco.

Agresividad y paciencia son dos conceptos que se deben de aplicar simultáneamente.

Hay que realizar una buena elección de jugadores para hacerle la presión, ya sean a los jugadores extranjeros o no (elección de la caza).

Cada uno ha de hacer su trabajo específico y no el del compañero.

El área de la proximidad de la zona es Rojo y a defender al máximo.

3.3.2. Metodología de trabajo.

Por partes, 1 x 1 y 2 x 2 , cara a cara o no. Que no reciba y si lo hace presión al balón. Se empieza con un sacador y dos contra dos cara a cara con cambios si fuera preciso.

3 x 3 en defensa en triángulo en zona. No permitimos penetraciones y balones dentro.

Trabajamos el triángulo defensivo.

5 x 5 defendiendo 2 y triángulo.

3.3.3. Bibliografía.

S. Coppa. Clinic San Javier Murcia Costa Blanca. A.E.E.B. 1990.

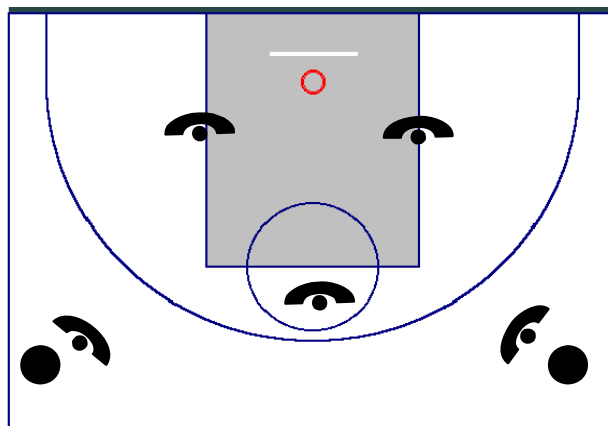
Pardo. Defensa Mixta 2 y Triángulo desarrollada en A.E.D.II. Inef. 1995.

Para desarrollar el tema podemos dar pautas y ejemplos a resolver que por medio de discusión o por escrito de estas CUESTIONES.

¿Cuál de estas defensas te gustan más y por qué?

¿Qué tiempo las realizas? y ¿cuál fue su rendimiento?

¿Las entrenas tal como se explica en los apuntes?



Defensa mixta "triángulo y dos"



3.4. DEFENSAS ALTERNATIVAS.

Son defensas diferentes que se van alternando a lo largo del tiempo de juego. Debe de haber una gran coordinación en el tiempo entre todos los jugadores y conocer las funciones a realizar. Se desarrollará sentido de equipo, ya que si uno no cumple lo establecido el ataque se escapará por ahí.

3.4.1. Características.

- Permiten llevar la iniciativa en el juego. A veces puede tener efecto sorpresa.
- Requieren gran esfuerzo físico y mental, por lo que se ha de jugar con más de 8 jugadores.
- Puede retrasar la detección del tipo de defensa que se realiza. Intenta desestabilizar al contrario, no jugando cómodo, retrasando los ataques, teniendo que pensar más y pudiendo romper el ritmo del adversario.
- Puede por sorpresa tomar ventajas si el equipo adversario no tiene respuestas para ello.
- Se intenta en definitiva bajar la efectividad del ataque adversario.

Son defensas de cierto riesgo. Se pretende robar el balón y atacar con rapidez y ventaja.

¿Cuándo se emplea esta defensa?. Con balón muerto, por ejemplo, ante un saque de fondo o banda de forma disimulada cambiamos nuestra defensa a zona. Puede ser que el equipo adversario no se dé cuenta y empiece a atacar contra individual. Esto puede retrasar el juego de ataque y crear confusión.

3.4.2. Señales para el cambio de las defensas alternativas.

Conviene no revelar las señales al contrario de antemano.

- cuando lo indique el director de juego con alguna señal. Extensión de brazo, mano en la cabeza, aviso verbal, etc.
- aprovechar un tiempo de balón parado. Señalización de una falta, tiro libre, tiempo muerto.
- según momento estratégico del partido. En los tanteos pares o impares, los terminados en 0, aun cierto tiempo de juego minutos 5', 10', 15' y 20', cuándo nos rebasan en el marcador, etc.
- después de una acción ofensiva, un triple, etc.

3.4.3. Ejemplo de defensas alternativas. Dean Smith.

a) Serie 20.

Es una defensa normal individual. Llevando a los jugadores hacia las bandas, incluidas la línea de fondo. Aquí se le realiza la ayuda e incluso un 2 x 1 o 3 x 1.

b) Serie 30.

Es una defensa de correr y saltar (cambiar). Consiste en saltar por sorpresa hacia el jugador botando el balón se elegirá la mejor situación y momento. Posteriormente se cambiará en defensa, que podrá ser de dos, tres y cuatro



jugadores. Hemos de esperar el bote para después saltar en función de la rapidez del atacante (seleccionar al jugador para saltar). Al saltar podemos forzar falta de ataque. Buena para jugadores bajos y rápidos y para defender el bloqueo directo. Mantener la defensa hasta que se produzca el salto.

c) Serie 40.

Se utiliza cuando el equipo contrario supera la defensa anterior 30. Consiste en realizar traps, ya que partimos de una defensa individual y en un momento determinado pasamos a zona-press, en el momento que el atacante bota el balón. en este momento se forma un rombo siendo los tres ángulos restantes los tres jugadores restantes. Se debe de guardar el espacio interior del rombo para que nadie reciba.

Distinguiremos desde dónde se realiza la defensa con el siguiente criterio:

- 2 es en medio campo,
- 3 es en $\frac{3}{4}$ de campo y
- 4 es en todo el campo.

Por tanto, la 32 será una defensa de salto y cambio en medio campo y la 44 es una zona-press en todo el campo.

Debemos de tener paciencia para lograr asentar una defensa de este tipo. El baloncesto es un juego de muchos puntos, así que no nos debe de importar que nos metan alguna canasta antes de asentar el sistema defensivo que más nos conviene.

3.4.4. Posibilidades.

- Cambiar de defensa individual a zonal o a mixta. Pueden emplearse en cortos espacios de tiempo.
- Cambio de zona 2.-3 a triángulo y dos.
- En saque de fondo cambiar de individual a zona.
- Canasta metida, zona press 2-2-1.
- A canasta fallada zona habitual.

M. Monsalve (1994). habla de la necesidad de contar con los siguientes sistemas para realizar una defensa alternativa.

- Defensa básica. Individual.
- par 2 -1 -2, ó 2 -3.
- impar 3 -2, ó 1-3-1.
- zona-press en todo el campo 2-2-1.
- en medio campo. 1-3-1- con 2 x 1 en esquinas y medio campo.
- mixta triángulo + 2.



Se realizarán las diferentes defensas en cortos espacios de tiempo para no dar tiempo a la adaptación del ataque. En todos los casos debemos de tener resuelto el REBOTE DEFENSIVO Y EL BALANCE DEFENSIVO.

3.4.5. Metodología de trabajo.

- Primero se realizará cada defensa por separado.
- Posteriormente se realizarán los ensayos para combinar todas las defensas. Se realizarán con tiempo suficiente para aprender las misiones y tomar sentido colectivo de esta defensa.
- Se pone en practica con periodos cortos de tipo. Series de 5' de juego y después parar y corregir. Los mismos jugadores pueden ir cambiando las diferentes defensas a emplear, así como sus respectivas señales a emplear.

4. BIBLIOGRAFÍA.

- F. García: Detalles en la construcción de una buena defensa. A.V.E.B. Bilbao. 1998.
- J.R. Wooden. Practical Modern Basketball. Jhon Wiley & Sons. New York. 1980
- J.Hutchison. Coaching Girl' Basketball Successfully Leisure Press. Illinois. 1989.
- D. Smith. Baloncesto. Ataques y defensas múltiples. Printice-Hall, Inc. Englewood Cliffs. 1988.
- Tarkanian T., Warren. W. Winning Basquetball Systems. Ally and Bacon, Inc. Boston. 1981.
- J. Sampedro. Apuntes de A.E.D.II. Inef. Madrid. 1995.
- J. Sampedro. Fundamentos de Táctica Deportiva. Gymnos. Madrid. 1999.
- M. Sainz. Apuntes de Maestría, I y II. Inef. Madrid. 1989.
- Primo. G. Baloncesto: el ataque. Martínez Roca. Barcelona. 1986.
- Primo. G. Baloncesto: la defensa. Martínez Roca. Barcelona. 1988.

Nota: Los gráficos de este apartado es colaboración de Alberto Lorenzo Calvo.