

ANALIZANDO LA DEFENSA A TODA PISTA

Iago Castro

- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. EMPECEMOS HABLANDO DE DEFENSA**
- 3. VEAMOS ALGUNOS ELEMENTOS BÁSICOS**
- 4. CONCLUSIÓN**

1. INTRODUCCIÓN

“Si no mejoras, empeoras”. Escuché esta frase en un clínic hace ya muchos años y se quedó grabada en mi cabeza hasta convertirse hoy en día en uno de mis mantras. Hace ya mucho tiempo, una persona a la que admiro enormemente me preguntó cuál era mi forma de ver y entender el baloncesto a nivel ofensivo y me propuso un juego.

“Imagínate que soy ciego, que nunca he visto un partido de baloncesto. Ahora, explícame tu visión sobre el ataque”, me dijo él. En primera instancia la pregunta me resultó sencilla y me dispuse a contestarle. Segundos más tarde, ni una palabra salió de mi boca. No fui capaz. Llevaba 8 años entrenando baloncesto, tratando de formarme al máximo en todos los ámbitos y fue justo en ese momento cuando me di cuenta de que nunca me había hecho esa pregunta a mí mismo. *“Y si tú no sabes qué es para ti el baloncesto ofensivo, ¿cómo se lo vas a transmitir a tus jugadores?”*, replicó él, al ver mi absoluto silencio.

Fue entonces cuando se derrumbó todo lo que yo creía conocer y saber sobre el baloncesto. Fue como volver a empezar desde cero. Rápido comencé a ser consciente de que, si no adoptaba otra línea de pensamiento distinta, corría un grave peligro. *“Aquello que no cambias, lo eliges”*. Yo estaba en uno de los estados a los que más ha de temer llegar un entrenador de baloncesto. Un estado de certeza al que había llegado de la forma más inconsciente e insensata posible; sin realizarme ninguna pregunta. Veía y aprendía de los demás, pero no me conocía a mí mismo.

Una vez que empecé a poner nombre y a definir mis pensamientos, todo empezó a cambiar. Y es que existen tantos baloncestos como entrenadores existimos en el mundo. Cada uno tiene que tratar de llegar a encontrar el suyo, es ahí cuando todo empieza a fluir. Para ello, hay que realizarse las preguntas adecuadas. Deseo que este artículo os

ayude a todos a alcanzar un estado de reflexión en el podáis no sólo formularos dichas preguntas, sino llegar a encontrar vuestras respuestas y detallar vuestro propio baloncesto.

2. EMPECEMOS HABLANDO DE DEFENSA...

Está más que claro que, si nos preguntamos por el objetivo defensivo en esencia, todos podríamos llegar apresuradamente a la misma respuesta: *“que no nos metan canastas o, al menos, que no lo hagan como el ataque quiere y donde el ataque busca”*. Pero la defensa, como casi todo en este deporte, es más complejo (y a su vez, más sencillo) de lo que parece. Yo creo que el baloncesto *“es un deporte de líneas y de detalles que sirven para crear y para destruir ventajas”*.

En eso se basa todo lo que podamos hacer en una pista, tanto a nivel ofensivo como defensivo, pero ¿podemos crear ventajas en defensa o solamente destruimos las de nuestros oponentes? ¿Somos capaces de anticiparnos a aquello que el ataque va a realizar? ¿Podemos llevar al ataque a un escenario en donde sus ventajas se minimicen?

La respuesta, como en cada asunto que nos pueda concernir, está dentro de la filosofía personal de cada entrenador.

Es uno de los aspectos más bellos de este deporte. Mi respuesta es sí. Podemos crear ventajas en defensa, podemos destruir ventajas en defensa, y, a través de la defensa, podremos llevar al ataque a un escenario en el que no sea capaz de desarrollar todas sus potenciales amenazas con comodidad.

Para ser capaces de realizar todo esto, en mi opinión hay un aspecto tremendamente importante, esencial: todo dependerá de lo que le hagamos al balón.

3. VEAMOS ALGUNOS ELEMENTOS BÁSICOS

El primer concepto es un elemento técnico-táctico de una complejidad brutal, relacionado durante años con el hambre, las ganas y el esfuerzo, y con cierta veracidad, pero no al completo, ni mucho menos. No solamente se defiende con las piernas. Las piernas y los pies son fundamentales, ya que nos permiten trasladarnos por todos los espacios de la pista, pero sin duda, nos encontramos ante un tema mucho, mucho más profundo y amplio.

En todo tipo de defensas debe haber un denominador común, siempre: la presión al balón. Esta premisa no hace referencia únicamente a la distancia que ha de guardar el jugador defensor con respecto al baller (jugador que porta el balón).

En muchas ocasiones, la mayoría de ellas es necesario estar cerca del baller, pero no siempre. Por lo tanto, el elemento que debe estar presionado la totalidad de las veces en el juego del baloncesto es el balón, no el jugador que lo porta.

Para ello, las situaciones defensivas de uno contra uno y los básicos defensivos de presión al balón deben estar siempre presentes en la paleta de aquel pintor llamado entrenador de baloncesto. Pero, hoy en día, con las tendencias de juego actuales, no es suficiente con presionar el balón cuando estamos cerca de él o cuando estamos directamente involucrados en la acción en cuestión.

En la actualidad, incluso un jugador en situación de Last es un jugador que puede estar a un pase de distancia del balón. Por esta razón, es muy importante que los entrenadores de baloncesto seamos capaces de preparar a nuestros jugadores para aplicar el mayor abanico de recursos defensivos posibles hacia el balón. La técnica individual defensiva es tremendamente importante, y la

necesidad de entrenarla es directamente proporcional a su importancia en el juego.

Los básicos defensivos de presión al balón no se basan solamente en aquellas acciones que el jugador realiza una vez se encuentra defendiendo al baller.

Los básicos empiezan antes, tratan de cómo llegar a defender al jugador cuando este recibe el balón, tratan de cómo presionar ciertos pases según la posición del balón y su portador, tratan de cómo afrontar una recuperación defensiva, tratan de cómo contestar un tiro, tratan de cómo y dónde posicionarse en líneas de pase, tanto directa como en situación de ayudas, etc. En definitiva, tratan de poner la mayor y la mejor presión que seamos capaces de poner.

Una vez que podamos adquirir un buen nivel de estos básicos (el “buen nivel” dependerá del nivel de cada jugador, del nivel de la competición en la que os encontréis, de muchas posibles variables), nuestros jugadores estarán preparados para realizar buenas defensas a nivel colectivo. Aquí os dejo una pequeña guía con varios de los básicos defensivos de presión al balón (encontraréis más seguro y estaré encantado de que los compartáis conmigo) que un jugador hoy en día debe conocer para poder no solo destruir ventajas rivales, sino crearlas para su propio equipo.

DEFENSA A BALÓN	CONCEPTO
Primer stop entre líneas 3 y 2 (sin robo)	Clave para el éxito defensivo en 24 segundos
Básicos de 1x1	Desplazamientos cortos / correr. Cerrar puertas
Toma decisional defensiva	Límites físicos, espaciales y temporales
Básicos de 1x1	Uso del antebrazo. Lectura de fases
Básicos de 1x1	Leer cadencia del bote
Básicos de 1x1	Si el <u>baller retrocede</u> , yo lo ataco
Básicos de 1x1	Leer ojos del <u>baller</u> para presionar balón
Básicos de 1x1	Negar pases por encima cabeza / <u>Deflections</u>
Básicos de 1x1	<i>Snake bite</i> tras recepción
Básicos de 1x1	Cerrar puertas / Antebrazo / Mano taponadora

DEFENSA SIN BALÓN	CONCEPTO
Línea de balón	Cerrar espacios a pintura
Línea de pase	Sprint para lectura de robo pase picado
Altura de líneas en ayudas	Ayudar l. pase / Cerrar triángulos / <u>Deflections</u>
Básicos de <u>close-out</u>	Finta de punteo + normas (<u>scouting</u> y <u>spacing</u>)
Contestar tiros	Clave en el éxito defensivo. Opción de <u>cta</u>
Protección de pintura	NO CONCEDEMOS BANDEJAS
Trabajos previos	Jugar físico, destrucción de conceptos rivales
Solidez defensiva	Uso de faltas. Solidaridad
Comunicación	Rotaciones + normas
Timing + toma decisional	Saltos, abandonos, leer espaldas, <u>etc</u>

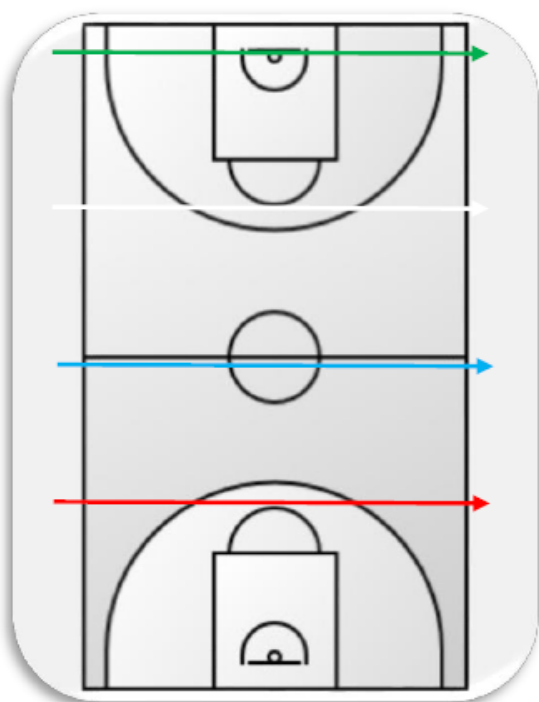
Estos básicos incrementarán en gran medida el éxito defensivo de casi cualquier tipo de defensa que optemos por poner en práctica con nuestros equipos. Son, sin duda, multiplicadores de rendimiento.

En base a estas premisas anteriores, es necesario que los entrenadores de baloncesto trabajemos al máximo para crear nuestra propia filosofía defensiva. ¿Es lo mismo defender en toda la pista que presionar en toda la pista? Las palabras importan y mucho.

A menudo ocurre que aquello que queremos transmitir no se corresponde con aquello que decimos. Esto es muy importante. Defendemos hasta recuperar la posesión del balón, y nuestra manera de defender, debe ser presionando el balón siempre. Por lo tanto, no parecen existir demasiadas diferencias etimológicas en torno a

siempre en toda la pista, al igual que lo haríamos solamente en nuestro medio campo defensivo.

Para poder hablar de la presión defensiva, utilizaremos un esquema espacial que nos ayude a distinguir y distribuir los espacios defensivos de la pista de baloncesto, además de aquellos tipos de defensa que nos podemos encontrar en la misma. Para ello, nos ayudaremos del esquema trazado por Dean Smith, entrenador de la Universidad de Carolina del Norte.



TIPOS DE PRESIÓN

TIPOS DE DEFENSAS	DEFENSA 20	DEFENSA 30	DEFENSA 40	DEFENSA 50
Punto de inicio de la defensa	Defensa individual	Defensa individual <i>run & jump</i>	Defensa combinada individual y zonal	Defensas zonales
SERIE VERDE	24	34	44	54*
SERIE BLANCA	23	33	43	53*
SERIE AZUL	22	32	42	52*
SERIE ROJA	21			51*

54: Defensa zonal en la totalidad de la pista:

1-2-1-1 // 1-2-2

53: Defensa zonal en tres cuartas partes de la pista:

1-3-1 // 2-2-1 // 1-2-1-1 // 1-2-2

52: Defensa zonal en media pista:

1-3-1 // 1-2-2

51: Defensa zonal en media pista:

1-3-1 // 2-3 // 1-2-2

Estos esquemas son adaptaciones de: Smith, D. (1988) Ataques y defensas múltiples. El entrenador Dean Smith realizó esta distribución de la pista de baloncesto, en la que podemos encontrar cuatro líneas, numeradas de mayor a menor en función de la dimensión de la pista, desde el campo ofensivo hasta el campo defensivo, y diferenciadas por series de colores. Esta distribución se corresponde con la asignación numérica de las diferentes variantes defensivas que se pueden llevar a cabo.

La Defensa 20 se corresponde con una defensa individual pura, en la que no existen situaciones de dos contra uno o variantes de defensas de espacios.

La Defensa 30 consiste en realizar defensas individuales con la opción de trabajar situaciones de saltar y cambiar, siempre manteniendo la defensa individual.

La Defensa 40 trata de la combinación de defensa individual con defensas de espacios, en algún momento de la posesión rival. En esencia, podríamos definirla como una defensa presionante por zonas camuflada bajo el aspecto de una defensa individual al inicio, colocándose en defensa zonal una vez que el jugador con balón hace uso del bote.

La Defensa 50 hace referencia a una defensa de espacios, es decir, a una defensa zonal pura. Una vez que conocemos estos tipos de defensa, el código que utilizaba el entrenador Dean Smith consistía en realizar numeraciones de este tipo de defensas, atendiendo a que el primer dígito correspondía siempre con el tipo de defensa que se va a realizar, mientras que el segundo número que terminaría de componer nuestra defensa hará referencia a la línea defensiva en la que se establecería nuestro equipo.

Por ejemplo, si realizamos una Defensa 23, sabremos que será una defensa individual presionante que comenzará en la línea 3 de la pista, es decir, en $\frac{3}{4}$

de la misma. A su vez, realizar una defensa 52 implicaría realizar una defensa zonal en la mitad de la pista. Teniendo en cuenta las premisas mencionadas con anterioridad, es importante definir una serie de aspectos y características de la defensa en toda la pista:

- Como hemos dicho previamente en este artículo, encontramos tremendamente importante la defensa de uno contra uno y la responsabilidad individual de cada jugador a la hora de realizar los básicos defensivos de presión al balón
- Tratar de realizar un stop defensivo entre las zonas 3 y 2 del campo es fundamental para el éxito de la defensa en el largo plazo (hablando de los 24 segundos de posesión rival). Es necesario que el jugador que defiende el balón realice un stop defensivo, utilizando el contacto y tratando de atacar la posesión de este para que este no pueda avanzar, entre estas zonas. Con esto, conseguiremos retrasar mucho al equipo rival, además de llevarle fuera de su timing y de su spacing habitual.
- Trabajar siempre en línea de balón es muy importante. Si el ataque decide colocar a jugadores por detrás de la línea del balón, nos encontraremos entonces con la oportunidad perfecta para crear ventajas defensivas, bien sea destruyendo espacios de avance del ataque, o bien colocando un defensor extra al balón.
- El objetivo que buscamos es el de atacar la posesión del balón sin querer robar el mismo de las manos de la defensa. Primero, conseguiremos robar muy pocos balones en comparación con la proporción de casos de no éxito.

Posteriormente, cuando un jugador intenta golpear o robar un balón de las manos del contrario, sus pies se paran automáticamente. Si queremos frenar la progresión del balón, no podremos hacerlo con jugadores que están anclados al suelo. Es extremadamente difícil tratar de desplazarse defensivamente al mismo tiempo que se intenta robar el balón.

- Tratamos de conceder el avance del equipo rival a través del bote, no de los pases. A su vez, tratamos de defender los pases, negando aquellos que el ataque quiere realizar por encima de sus hombros. Este trabajo de manos, de impedir estos pases, realizar deflections o, al menos, obligar al ataque a realizar el pase menos rápido posible, es fundamental. Los pases picados podrán otorgarnos más tiempo para robarlos y su realización normalmente suele requerir de mayor precisión, ya que es un pase que dibuja dos trayectorias y que, normalmente, los oponentes recibirán en movimiento.
- Es muy importante saber realizar este tipo de defensas y hacerlo de forma inteligente, aliándonos con los límites temporales, físicos y espaciales de la pista de juego. Estos conceptos nos ayudarán en la toma de decisiones defensivas de nuestros jugadores. Los cinco segundos de saque, los ocho segundos sin cruzar a campo ofensivo, las situaciones de campo atrás (justo tras la línea 2 de la pista), obligar a recibir al ataque cerca de las líneas (un gran indicador del momento perfecto para lanzar un dos contra uno), etc. Todos los

detalles pueden marcar la diferencia.

- A mayor espacio defendido, ya sea en la totalidad de la pista o en $\frac{3}{4}$ de la misma, más tiempo y espacio tendremos para recuperar y/o rotar. La actividad defensiva es fundamental. Los jugadores han de asumir riesgos y no pararse jamás.

Asimismo, en categorías profesionales, la intención de la defensa en toda la pista puede variar en función del equipo rival, de sus jugadores y de los ajustes que podamos llegar a realizar a través de los análisis de scouting y plan de partido.

¿Por qué y para qué defendemos en toda la pista? Ya no se trata solamente de una cuestión de retrasar al ataque, o de llevarlo a situaciones en las que sus prestaciones se vean reducidas, además de tratar de incrementar las probabilidades de las situaciones en las que podamos llegar a robar algún balón.

Se trata de crear una identidad en nuestro equipo, de crear la iniciativa ofensiva (y por supuesto defensiva) desde la defensa.

Como entrenadores, a pesar de tener recursos y herramientas para conocer los movimientos del rival, nunca llegamos a ser plenamente conocedores de aquello que nos vamos a encontrar por parte de nuestro oponente, una vez que saltamos a una pista. Sin embargo, sabemos con exactitud qué es lo que queremos hacer nosotros, y sabemos qué defensa vamos a utilizar. Esa situación nos otorga una ventaja para conseguir la iniciativa competitiva si le damos la importancia adecuada. No nos garantiza el éxito, pero nos acerca a él. ¿Cuándo defender en toda la pista?

Quizás no exista en este artículo una sola verdad universal. Esta vez no será menos. Defender en toda la pista no es

una cuestión de momentos, es una cuestión de identidad y de filosofía. ¿Podemos defender en toda la pista incluso tras fallar un lanzamiento a canasta?

Por supuesto, sí que existen momentos en los que es más sencillo establecer una buena defensa en la totalidad de la pista y, a su vez, poder asumir ciertos riesgos que en otros momentos no serían tan fáciles de asumir. Hablamos de situaciones en saques de fondo o saques de banda, situaciones tras canasta convertida, o situaciones tras tiro libre anotado.

Existen aquí dos aspectos muy importantes para tener en cuenta: el scouting y el sacador. Si el equipo rival tiene un base muy bueno, ¿es mejor negar su recepción o dejar que reciba y ponerle mucha presión en la subida de este? ¿es mejor enviar al ataque a su lado dominante o a su lado no dominante?

Existen muchas preguntas cuyas respuestas podremos encontrar en el estudio del juego rival y de los jugadores que forman el equipo oponente, pero es parte de nuestro oficio determinar qué situaciones y qué momentos son los importantes para tratar de meter al equipo rival en problemas.

A su vez, es fundamental identificar los riesgos que podemos asumir y las ventajas que nos puede otorgar la defensa en toda la pista en función del sacador rival.

A partir de aquí, podemos trabajar en diferentes líneas espaciales para realizar una defensa u otra, en función del jugador que ponga el balón sobre la pista. No es lo mismo que saque un jugador interior, por ejemplo, tras un tiro libre convertido, a que saque un jugador exterior en la salida de un tiempo muerto. La combinación de decisiones de nuestros jugadores en función del sacador rival puede facilitarnos el uso de muchos tipos diferentes de defensas en toda la pista, en función de cómo y

dónde situemos al jugador que defiende al sacador.

EL SACADOR

- ¿Uso la misma presión si saca un jugador exterior que si saca un jugador interior?

LÍNEA DEFENSIVA	JUGADOR EXTERIOR	JUGADOR INTERIOR
Línea de sacador*	✓	
Línea de receptor	✓	✓
Línea protección y asalto	✓	✓
Permite línea ciega	✓	✓

*Línea de sacador: La línea de sacador tiene tres planos espaciales, en función de la colocación de nuestro jugador:

- Ofrecer la línea diagonal // Defender plano // Ofrecer línea cercana

La línea de protección y asalto es aquella que se sitúa por detrás de la línea de los receptores, en la que el jugador defensivo está colocado mirando al balón y a la espalda de los atacantes, pudiendo de esta forma proteger y cerrar espacios una vez producido el saque, además de poder realizar situaciones de dos contra uno, aprovechando que el sacador todavía se encuentra por detrás de la línea del balón.

La línea ciega hace referencia a la línea intermedia (sin una altura preestablecida) que se establece entre sacador y receptor, de espaldas al mismo.

Este tipo de conceptos pueden darse desde el defensor del sacador, o desde el defensor o los defensores de los receptores, siempre que el defensor del sacador se sitúe en la línea de protección y asalto.

4. CONCLUSIÓN

Existe una gran relación espiritual y filosófica entre los samuráis y los entrenadores de baloncesto. La palabra samurái es un término derivado que proviene del verbo japonés saburau, cuyo significado es "servir".

Estos caballeros armados regían su vida por el Bushido, que significa "el camino del guerrero", un conjunto de principios que preparan a un hombre para pelar sin perder su humanidad, y para dirigir y comandar sin perder el contacto con los valores básicos. Es la descripción de una forma de vida.

Y, en definitiva, nosotros, como entrenadores, seguimos siendo caballeros armados cuya responsabilidad no es otra que la de servir y ayudar a nuestros jugadores a ser mejores cada día, y hemos de hacerlo en base a nuestros principios y nuestra filosofía.

Sin eso, este oficio se vuelve muy complicado. Puede que los entrenadores de baloncesto seamos los últimos samuráis.