

BALANCE DEFENSIVO EN MINIBASKET: CONSTRUYENDO BUENOS HÁBITOS DESDE EL INICIO.

BEGOÑA CERCÓS

Federación de Baloncesto de la Comunidad Valenciana

- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. CARACTERÍSTICAS DE LOS JUGADORES/AS EN LA ETAPA DE MINIBÁSQUET**
- 3. ¿QUÉ ENTENDEMOS POR BALANCE DEFENSIVO? ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?**
- 4. PRINCIPIOS BÁSICOS DEL BALANCE DEFENSIVO DESDE UNA METODOLOGÍA COMPRENSIVA**
- 5. TAREAS PARA TRABAJAR EL CONCEPTO**
- 6. CONCLUSIONES**
- 7. BIBLIOGRAFÍA**

1. INTRODUCCIÓN

El minibásquet es una etapa crucial en el desarrollo integral del jugador y jugadora joven, donde se establecen los cimientos técnicos, tácticos y sociales que los acompañarán durante toda su vida deportiva. La enseñanza del balance defensivo adquiere especial relevancia en este periodo, pues condiciona el éxito colectivo al prevenir acciones rápidas del equipo contrario y ofrece oportunidades valiosas para fomentar hábitos fundamentales como la comunicación, la cooperación y la responsabilidad individual y grupal.

Desde una metodología comprensiva, el balance defensivo debe enseñarse no como acciones aisladas, sino como procesos cognitivos integrados dentro del juego real, permitiendo a los jugadores/as descubrir el sentido de sus acciones, aprender a resolver problemas tácticos en contexto y desarrollar una comprensión más profunda del juego.

2. CARACTERÍSTICAS DE LOS JUGADORES/AS EN LA ETAPA DE MINIBÁSQUET

La etapa de minibásquet abarca edades entre 6 y 12 años, y está marcada por significativos cambios y aprendizajes en tres dimensiones fundamentales del desarrollo:

- **Desarrollo motriz:** Durante esta etapa, los jugadores/as experimentan un progreso notable en habilidades motrices básicas, especialmente en coordinación, equilibrio y orientación espacial. Debido a que todavía no tienen plenamente desarrollada la capacidad de reacción rápida o la coordinación específica propia del baloncesto adulto, es importante adaptar los ejercicios defensivos a situaciones donde puedan desarrollar estas habilidades progresivamente. Según Mitchell, Oslin y Griffin (2013), utilizar situaciones de juego adaptadas ayuda a mejorar considerablemente estas capacidades, ya que el niño/a debe responder continuamente a estímulos variados y cambiantes. Además, la enseñanza del balance defensivo debe considerar actividades que fomenten el desarrollo de la lateralidad, la agilidad y la velocidad de desplazamiento,

fundamentales para poder ejecutar un balance defensivo eficaz a medida que maduran.

- **Desarrollo cognitivo:** En esta etapa, el pensamiento lógico y abstracto de los jugadores/as aún es limitado. Por ello, la metodología comprensiva propone situaciones tácticas simplificadas, mediante juegos reducidos o actividades basadas en problemas reales, permitiendo al jugador entender la lógica interna del juego desde la propia experiencia (Thorpe, Bunker y Almond, 1986). Es esencial proponer actividades que faciliten a los jugadores/as entender por qué realizan cada acción defensiva, qué objetivo persiguen y cómo influye esto en el resultado del juego. Cuanta mayor sea su comprensión, mayor será su capacidad de transferir estas habilidades defensivas a contextos reales durante la competición.
- **Aspectos sociales:** La dimensión social cobra especial importancia, ya que en esta edad los jugadores/as comienzan a establecer sus primeras relaciones sociales más allá del entorno familiar. El minibásquet les ofrece la oportunidad de aprender habilidades como el respeto por los compañeros/as, la empatía, la responsabilidad compartida y la comunicación efectiva, aspectos esenciales en el balance defensivo. Es clave utilizar actividades que promuevan roles rotativos, cooperación y responsabilidad compartida, donde cada jugador/a reconozca que su esfuerzo defensivo contribuye significativamente al éxito del grupo. En este sentido, Blázquez (1998) remarca la importancia de que los entrenadores actúen más como formadores o educadores deportivos que como meros técnicos.

3. QUÉ ENTENDEMOS POR BALANCE DEFENSIVO? ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?

El balance defensivo es el conjunto coordinado de acciones que realiza un equipo inmediatamente después de perder la posesión del balón, con el objetivo de evitar situaciones ventajosas para el equipo rival, especialmente contraataques o transiciones rápidas. Comas (1991) define este

concepto como una preocupación colectiva inmediata tras la pérdida del balón, que combina la última acción ofensiva con la primera defensiva.

En minibásquet, debido al alto grado de imprevisibilidad del juego, la enseñanza del balance defensivo adquiere gran importancia. Enseñar a los jugadores a reaccionar inmediatamente ante cualquier pérdida o cambio de rol implica desarrollar su capacidad de concentración, adaptación y lectura táctica del juego, habilidades que serán cruciales en etapas posteriores.

4. PRINCIPIOS BÁSICOS DEL BALANCE DEFENSIVO DESDE UNA METODOLOGÍA COMPRENSIVA

Desde la metodología comprensiva, la enseñanza no solo se centra en “qué hacer” sino también en “por qué” y “cómo” hacerlo:

1. Participación en el rebote ofensivo y presión tras pérdida. Más allá de la presión inmediata, el jugador/a debe entender que, si no recupera el balón, al menos debe obstaculizar la salida rápida del equipo contrario. Se fomenta así la iniciativa defensiva desde el mismo instante de la pérdida, generando conciencia táctica inmediata y facilitando el aprendizaje de la transición defensa-ataque.
2. Contención del atacante con balón: El objetivo inicial no es recuperar rápidamente el balón, sino ralentizar el ataque rival para dar tiempo al equipo a reorganizarse. Esta acción desarrolla la capacidad del jugador/a para valorar cuándo presionar agresivamente o cuándo mantener distancia prudencial.
3. Protección inmediata del aro y de la zona más vulnerable: Los jugadores/as deben aprender la importancia estratégica de proteger primero la zona más cercana al aro, independientemente del jugador rival que tengan asignado previamente. Esto promueve la cooperación defensiva y el pensamiento colectivo, abandonando gradualmente la idea rígida del marcaje individual permanente.
4. Renuncia consciente al marcaje individual estricto en transición: En minibásquet, es

clave enseñar flexibilidad defensiva. Los jugadores/as deben entender que, en la transición defensiva, lo fundamental es impedir la canasta rival, sin importar quién era inicialmente su asignación. Este principio enseña cooperación, comunicación rápida y ajustes tácticos inmediatos.

5. Gestión de situaciones de inferioridad numérica: Enseñar estrategias como fintas defensivas, cierre rápido de espacios y ocupación estratégica del área permite que los jugadores/as puedan resolver situaciones tácticas complejas con éxito, ganando tiempo para el regreso defensivo de sus compañeros/as.
6. Comunicación constante y eficaz: La comunicación es uno de los elementos clave en la metodología comprensiva. Los jugadores/as deben aprender a comunicar verbalmente (avisando situaciones concretas) y de forma no verbal (gestos defensivos y contacto visual) para lograr mayor efectividad defensiva.
7. Anticipación y lectura del juego: El jugador/a debe aprender a anticiparse a los acontecimientos antes de que ocurran. Esta habilidad se fomenta a través de juegos condicionados que desarrollan su capacidad de prever situaciones y responder rápidamente, mejorando su inteligencia táctica.
8. Ubicación visual respecto al balón y jugadores/as rivales: La referencia constante al balón permite ajustar rápidamente decisiones defensivas según el desarrollo del juego. Ejercicios específicos para el seguimiento visual mejoran considerablemente su toma de decisiones defensivas en contextos reales.

5. TAREAS PARA TRABAJAR EL CONCEPTO

Para trabajar el concepto de minibásquet desde la metodología comprensiva, es recomendable tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Juegos reducidos con superioridades e inferioridades numéricas que permitan decisiones autónomas.

- Juegos modificados enfocados en reacciones rápidas tras pérdidas o cambios de posesión.
- Situaciones problema que requieren de cooperación defensiva y comunicación efectiva bajo presión temporal.

- Thorpe, R., Bunker, D., & Almond, L. (1986). Rethinking games teaching. Loughborough: University of Technology.
- Vizcaíno Domínguez, C. et al. (2014). Opinión de entrenadores, árbitros y expertos sobre minibasket. Retos, 25, 9-12.

A continuación, exponemos algunos ejemplos de tareas que nos pueden servir para ello:

TAREA 1. 3X2+1

<https://vimeo.com/1096484794/ca28f661dd>

TAREA 2. 3X3

<https://vimeo.com/1096484807/66eaa7e12b>

TAREA 3. 3X3X3 “Doble defensa”

<https://vimeo.com/1096484841/8d4ebfb75d>

TAREA 4. Superioridades (2x1-3x2)

<https://vimeo.com/1096484884/92bbeb6908>

6. CONCLUSIONES

El balance defensivo en minibásquet, abordado desde una perspectiva metodológica comprensiva, no solo prepara al jugador/a para futuras exigencias tácticas, sino que fomenta valores sociales y educativos esenciales. Enseñar mediante situaciones jugadas, resolución autónoma de problemas tácticos y reflexión activa del jugador/a permite aprendizajes significativos, desarrollando la capacidad de adaptación y toma de decisiones, elementos clave para su crecimiento integral como deportistas y personas.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Blázquez Sánchez, D. (1998). La iniciación deportiva y el deporte escolar. INDE, Barcelona.
- Comas, M. (1991). Baloncesto, más que un juego. Gymnos, Madrid.
- Esper, P.A. (2018). Baloncesto formativo: el minibasket: ¿Cómo enseñar a aprender? Autores de Argentina.
- Mitchell, S.A., Oslin, J.L., & Griffin, L.L. (2013). Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach for Ages 7 to 18 (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.