

LAS MANOS (Y BRAZOS)

HERRAMIENTA DE APOYO PARA LA DEFENSA

Guillermo Cort

Federación de Baloncesto de la Comunidad Valenciana

- 1 INTRODUCCIÓN**
- 2 BALANZA DEL EQUILIBRIO CORPORAL**
- 3 HERRAMIENTA DE PRESIÓN DEFENSIVA**
- 4 RECUPEREMOS LA POSESIÓN**
- 5 CONCLUSIONES**

1. INTRODUCCIÓN

“Los ataques ganan partidos, las defensas ganan campeonatos.” Esta frase que bien hemos dicho todos alguna vez en nuestras vidas, y a la que no se le conoce un primer orador de manera precisa, nos indica la importancia vital de la defensa en el juego del baloncesto. Un deporte en el que el sentido táctico y el orden en los procesos de ejecución son tan importantes, tiene que estar bien trabajado, con ideas claras en todos los ámbitos, y con directrices básicas sencillas de entender. Si bien en los conceptos de ataque, podemos quizás variar más esos conceptos en función del individuo que los ejecute (ya que el físico y la técnica son más complejos de dominar), en los conceptos defensivos podemos identificar diferentes puntos clave, alcanzables por prácticamente la totalidad de los jugadores, que nos harán defender de manera efectiva.

En las categorías inferiores, no le damos la importancia necesaria y suficiente a la técnica y táctica defensiva, cayendo en el error de que, puesto que son conceptos más fácilmente alcanzables, como hemos comentado, son por ello menos importantes, y la realidad es que son conceptos que debemos trabajar desde el día uno, haciendo hincapié en los detalles que nos harán ganar una ventaja frente al oponente. Todos hemos visto como en categorías de mini basket, se trabaja mucho el pase, el bote, la movilidad, el control del balón y demás conceptos de técnica individual de ataque, pero a la hora de trabajar la defensa se limitan esos ejercicios a desplazamientos laterales sin atacante, y a frases del tipo “Tú pégate bien a él” o “Defensa... quítale el balón”. Les damos esas pautas a los jugadores nóveles, y quizás no les estamos recalando la importancia del uso de su cuerpo como principal herramienta de defensa. Sobrentendemos que sólo hay que trabajar la agresividad defensiva fijándonos exclusivamente en el balón, y que los jugadores no podrán entender los conceptos de atacante-yo-canasta, líneas defensivas, etc... pero la realidad es que primamos los conceptos ofensivos y nos olvidamos de los defensivos.

Dentro de esa herramienta defensiva que es el cuerpo del jugador, hay una parte fundamental a la que, a mi entender, no se le está dando la importancia necesaria, y me refiero al uso de las manos y brazos

como herramienta de apoyo para la defensa, tanto individual como posicional. Tendemos a caer en la idea de que las manos se han de usar para robar el balón y no nos paramos a cuantificar el éxito o fracaso de esta acción. ¿Cuántos balones puede robar un equipo en un partido? Y ahora comparémoslo con cuántos intentos de robar balón terminan en falta o en un desequilibrio defensivo o ventaja al atacante que terminan en canasta. El instinto de los jóvenes jugadores es intentar robar o cortar el balón en cada acción defensiva, quizás venga asentado este instinto por la falta de trabajo defensivo técnico en los primeros años como hemos dicho, y el ímpetu de los ejercicios en trabajar la agresividad y el conseguir el balón, ante todo; y ese instinto, ese mal hábito, nos hace mucho daño como equipo a nivel defensivo.

En este post, vamos a hablar del uso de las manos en su totalidad, priorizando lo que nos dará más ventajas defensivas, explicándoles a nuestros jugadores el porqué de estos conceptos, de su aplicación y haciéndoles entender que el éxito de una defensa no es el robo del balón, sino el que no nos metan canasta. Todo esto, lo debemos situar en un contexto en el que la responsabilidad defensiva individual de los cinco jugadores sea la base de nuestro sistema defensivo, dónde los cinco defiendan como uno y dónde la rotación y las ayudas defensivas (con su importancia creciente a medida que se avanza de nivel y edad) sean primordiales para alcanzar el éxito.

2. BALANZA DEL EQUILIBRIO CORPORAL

Como bien hemos comentado en la introducción, vamos a priorizar el uso de las manos en algo más que en el “robar el balón e impedir el pase”, el uso de las manos podríamos usarlo principalmente para equilibrarnos en nuestro proceso defensivo. Tal y como hemos comentado, no son muchas las ocasiones en las que saquemos partido del uso de las manos para robar balones en la acción defensiva del uno contra uno o en las líneas de pase muy lejanas, es más, nos genera desequilibrios defensivos el intentar ser demasiado agresivos hacia el balón y esto ocasiona faltas innecesarias o canastas fáciles. Quizás, sería más conveniente el utilizar nuestras manos para evitar ventajas ofensivas del rival, y así minimizar su ataque y acotarlo a espacios concretos dónde hacernos

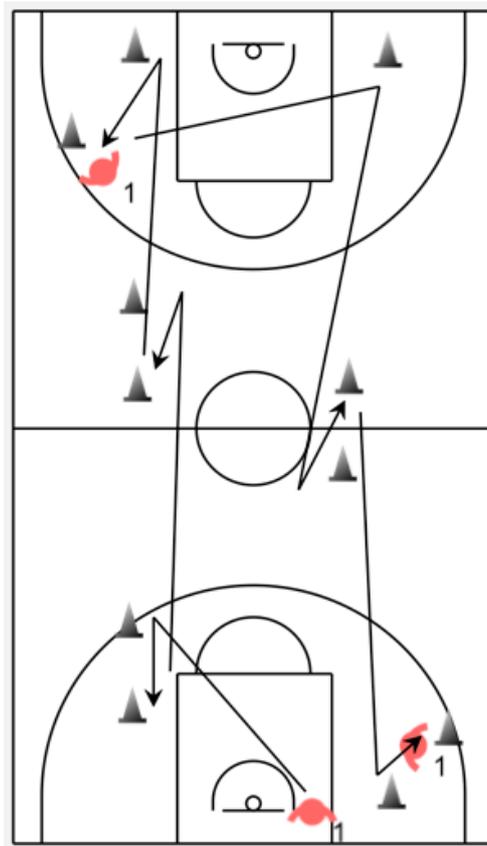
fuerzas.

Pero antes de entrar en detalle, debemos saber cuál será nuestra política defensiva. En nuestro caso, nos centramos en una política de defensa colectiva con muchas rotaciones, dónde los cinco jugadores estén pendientes de todo lo que ocurra y las ayudas defensivas sean clave. En esta política, la idea es de enviar el balón y los atacantes a zonas precisas dónde nuestra defensa gane enteros para salir victoriosa. Bandas, esquinas y línea de fondo son elementos que debemos de tener en cuenta como ayudas defensivas, ya que limitan el ataque rival, y nuestra defensa irá enfocada a dirigir el ataque a esas posiciones. Para ello, debemos negar las penetraciones por centro y pases sencillos al poste bajo y poste alto. Es por esto, por esa política dónde el robo de balón no es tan importante como lo es el que el ataque tenga pocas opciones de juego en zonas muy incómodas, que el uso de nuestras manos y brazos será tan importante para equilibrarnos de manera que podamos guiar al ataque hacia los espacios que deseamos.

Es bien sabido que el centro de gravedad del cuerpo se halla más o menos en nuestro ombligo, una zona con poca movilidad y torsión, con lo que la posición defensiva que adoptemos será fundamental para lograr controlar ese equilibrio. Todos conocemos la posición defensiva básica en baloncesto según viene en la literatura del baloncesto: “Flexionado, con los pies separados a la altura de los hombros, brazos flexionales por los codos, las manos a la altura de la cintura y con las palmas mirando hacia arriba; y desde esta posición se moverán a distintas posiciones para defender el balón en bote, pase o tiro.”

Y ahí es donde ya nos surge la primera duda: ¿Realmente queremos defender el balón, o queremos llevarlo a ciertas posiciones de ventaja? En este caso, no nos importa tanto el balón, como el jugador que lo conduce. Para ello, podemos comenzar con ejercicios en los que no tengamos atacante, pero llevemos al defensor a cambios de ritmo-dirección bruscos, imitando posibles cambios del atacante.

Ejemplos:



Para comenzar a trabajar la posición de defensa y el uso de las manos como balanza del equilibrio corporal, podemos comenzar con ejercicios de 1c0, sin atacante.

En este caso, colocaremos varios conos a lo largo del campo, y pediremos a los jugadores que trabajen diversos desplazamientos y la combinación de varios tipos. Podríamos pedirles que combinaran desplazamiento a sprint con paradas repentinas y pasos de caída o desplazamientos laterales.

La idea sería de trabajar esas paradas y cambios de ritmo-dirección para enviar a un supuesto atacante hacia los laterales y las esquinas, y una vez en esas esquinas, impedir que recupere el centro.

Podemos introducir un atacante en la siguiente etapa del proceso de aprendizaje defensivo, fijando otro objetivo diferente a la canasta. De este modo, es probable que mejoremos el concepto espacial defensivo de nuestros jugadores.

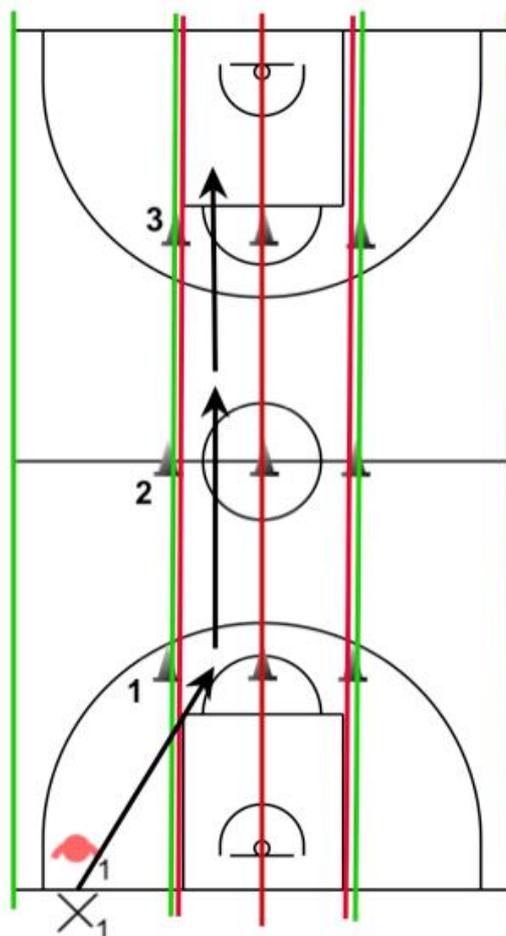
En este ejemplo, jugaríamos un 1c1 en el que el atacante debería pasar entre el cono central y el lateral

(zona roja), y el defensor conseguir que el atacante pasase entre el lateral y la línea de banda (zona verde). Al haber tres pares de conos y cada uno valga un punto, el que consiga más puntos ataca a la vuelta.

Para limitar las opciones del atacante, y facilitar el aprendizaje y adaptación, podríamos poner límite de tiempo de 7 segundos para pasar los tres pares de conos, e ir subiendo ese tiempo para complicar la defensa. Así la adaptación a ese estilo de defensa y al uso de las manos para equilibrarse, sería progresivo.

Para alcanzar este objetivo, es probable que convenga cambiar esta posición defensiva en ciertos aspectos. Sería aconsejable no incidir en el hecho de estar con las palmas hacia arriba, intentando robar o amedrentar el balón. Deberán estar activas antes del bote para evitar la posición de triple amenaza eso sí, para que el atacante no pueda ni pasar, ni tirar, ni pensar con claridad hacia dónde quiere dirigir el ataque en bote. Una vez el atacante comienza a driblar, nuestras manos deberían pasar a una fase más de control del equilibrio. En este momento, se convertirán en la herramienta que usaremos para que nuestros brazos se muevan rápidamente a posiciones de ayuda al equilibrio y así no tener que usar tanta energía en los movimientos de piernas, que, además, son más lentos y peligrosos ante cambios de dirección del rival.

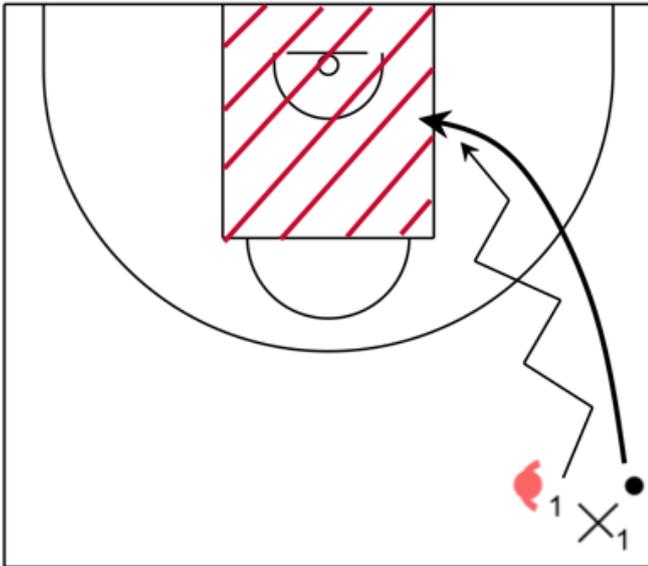
De este modo, podemos identificar dos fases: la primera sería de intensidad en la actividad de las manos y brazos para modificar la posición de triple amenaza del atacante (que detallaremos en el punto 3.), y la segunda sería de control del equilibrio corporal como ayuda principal al tren inferior. Estas fases, se encadenan creando un proceso cíclico, ya que cuando el atacante termina de driblar, volveremos a activar la intensidad de manos para modificar su posición de ataque, y asimismo volveremos a la fase de ayuda al equilibrio en el momento en el que nuestro atacante suelte el balón, ya sea para adaptar nuestro cuerpo a una posición de defensa de ayudas o para cerrar el rebote en caso de tiro (esta situación especial la veremos más adelante, en el punto 4.)



Para poder conseguir una posición de equilibrio durante toda la defensa, y más concretamente durante el dribbling del rival o durante nuestra posición defensiva de ayudas cuando defendamos al hombre sin balón, nuestras manos (y brazos) han de estar ligeramente más separadas del cuerpo para poder servir mejor de balanza al equilibrio del cuerpo. Se trata, para que nos hagamos una idea visual, de que nuestras manos sean la barra que mantiene en equilibrio al funambulista sobre la cuerda. Con la ventaja de que nuestras manos y brazos cambian más y más rápido de posición que la barra fija y por lo tanto nos permiten mejorar el equilibrio de manera más eficiente y dinámica. Para ello, nuestras manos no tienen que enfocar hacia un lugar concreto, ni estar en una posición fija, debemos de trabajar con ejercicios específicos este tipo de defensa, y que sea el propio jugador el que encuentre su camino hacia una posición defensiva óptima para enviar al atacante a las zonas deseadas. Esos ejercicios no tendrán como objetivo el balón, de hecho, sería positivo que en muchos de ellos usemos objetos como pañuelos en la cintura, tiempos, etc... para que el jugador se acostumbre a no darle

importancia al balón como objetivo, y sí dársela al atacante y al equipo contrario.

Ejemplo:



Quizás busquemos el fijar la atención de nuestro jugador en los movimientos del atacante, y conseguir así enviarles a las zonas de banda y esquina, y de este modo olvidarnos del robo de balón.

En esta situación, cambiaríamos al principio el balón por una pelota de tenis en la mano (sin botarla) y le daríamos entre 3 y 7 segundos (aumentando de manera progresiva) al defensor para evitar que el atacante pisase la zona. Iríamos de este modo empezando a combinar el uso de las manos para equilibrarse ante cambios de ritmo-dirección y el uso de las mismas para contener y presionar al atacante (siguiente punto de nuestro post).

Como vemos, en estos ejemplos estamos dándole toda la importancia de la defensa al jugador atacante y sus espacios de ataque, y no a la pelota y al robo de la misma. Las normas de los ejemplos son abiertas, con pocas explicaciones y directrices. De esta manera, cada jugador encontrará y gestionará la posición defensiva de la manera más efectiva para su cuerpo, y quizás se sienta mucho más realizado, al no haberlo conseguido con directrices cerradas y órdenes directas. Y en esta posición defensiva probablemente encontremos el éxito de nuestra defensa como equipo. Eso sí, cuesta mucho más trabajar este tipo de conceptos que los conceptos ofensivos, o que los conceptos defensivos genéricos como los

desplazamientos laterales, la presión 2c1 u otras situaciones más concretas.

3. HERRAMIENTA DE PRESIÓN DEFENSIVA

Tal y como hemos comentado anteriormente, la defensa individual puede verse como un ciclo bifásico, dependiendo de la posibilidad del atacante de driblar o no. Recordemos que estamos enfocando la defensa desde el punto de vista de que la principal amenaza es el atacante en sí, y no al balón. Nuestro punto de focalización sería en este caso el jugador. Si elegimos este estilo de defensa, podemos identificar estas dos fases:

- Defensa del Pre-Dribling y del Post-Dribling
- Defensa del Dribling

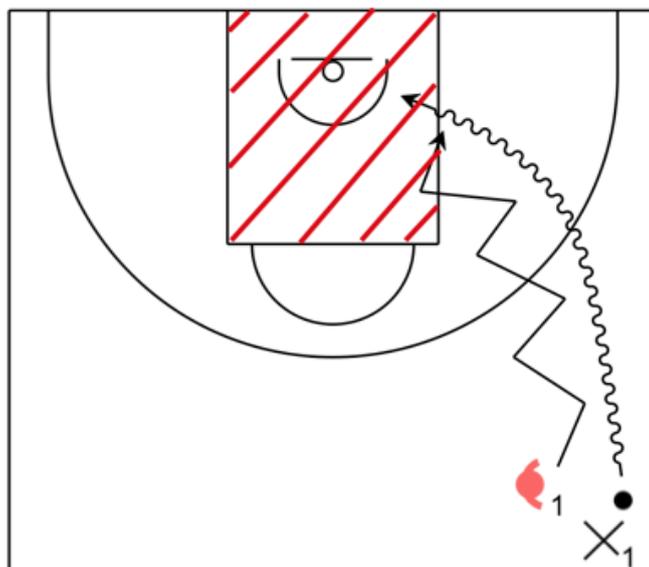
Hemos detallado en el punto 2) la importancia que le damos con este tipo de defensa, a llevar durante el dribling al atacante a posiciones alejadas del centro del campo de juego, intentando que el balón acabe en esquinas y posiciones cercanas a las líneas del campo. Pero podemos utilizar las manos durante la fase del Pre-Dribling y Post-Dribling como una herramienta de presión defensiva y no tanto como un elemento de equilibrio de nuestro cuerpo. En esta fase, en la que el jugador puede botar o ya ha dejado de hacerlo, nuestra principal misión como defensores podría ser el evitar la posición de triple amenaza del atacante (Tirar-Pasar-Botar). Obviamente, en la etapa Post-Dribling, nuestra presión podría ser mucho más intensa y agobiante, al eliminar una de las tres amenazas.

En esta fase, en la que elegimos utilizar las manos como una herramienta de presión, no consideramos que haya un nivel de intensidad, velocidad o posición en el uso de las manos concreto, sino que cada jugador podrá acoplar estas variables en función del jugador atacante, tiempo de juego, cansancio, etc... Consideramos muy oportuno el dar unas pautas claras en el fondo de la cuestión defensiva que queremos alcanzar, pero la forma tiene mil maneras de aplicarse, y sería una buena manera del jugador de encontrarlas por sí mismo, y con la experiencia, aplicar la más adecuada en cada momento.

En la etapa del Pre-Dribling, deberíamos estar muy atentos a la posición del cuerpo a la vez que amedrentamos y presionamos al atacante con las manos. Es muy importante, que nuestra posición defensiva corporal no varíe, no ofrezca espacios de alta amenaza para nuestro sistema defensivo en post de un posible robo. Durante estos segundos en los que el atacante todavía no ha driblado, tendríamos pues dos misiones: la de evitar esa triple amenaza (ayudando así a los compañeros impidiendo pases fáciles) y la de enfocar el juego de ataque hacia las esquinas negando el centro. Esta intensidad debería variar en función del jugador que tengamos delante, puesto que no debería ser la misma defensa para un tirador nato que para un interior que está de poste repetidor en la línea de tres. Consideramos muy importante el prestar atención a estos pequeños detalles del juego, que a la postre son los que generan ventajas para el ataque o la defensa.

Por otro lado, en la etapa Post-Dribling, nuestra intensidad en el uso de las manos como presión defensiva debería de ser mucho más intensa, ya que el jugador atacante ha perdido la posibilidad de evitar el contacto corporal con el uso del dribling. En este momento, nuestra misión tendría que enfocarse en que el jugador con el balón, no pudiese pasar ni tirar, y siendo muy conscientes de que tiene apenas cinco segundos para deshacerse del balón. Tenemos que jugar con todas las variables que estén a nuestro favor, y la posesión del ataque es una y muy importante. Si hemos logrado enviar el ataque a zonas comprometidas para él (como pueden ser esquinas, o zonas próximas a las líneas del campo) quizás tengamos altas probabilidades de lograr recuperar la posesión por una infracción de cinco segundos, de veinticuatro o incluso por un robo de balón en un mal pase. Otra vez, consideramos oportuno recalcar que la posesión es más probable recuperarla con la suma de buenas acciones defensivas colectivas, que con una acción muy intensa en el 1c1 muy localizada. Para el trabajo defensivo de estas etapas, podemos realizar ejercicios de 1c1 en los que no prioricemos el balón sino hacia dónde enviar al atacante, y podríamos sustituir dicho balón por otros elementos que el atacante lleve, pero hagan que no podamos focalizarnos en ellos.

Ejemplo:



Repetiríamos las bases del ejercicio anterior, pero en este caso, cambiaríamos la pelota de tenis por una de baloncesto. Obligaríamos así en este caso al atacante a driblar.

Añadiríamos un elemento para utilizar más las manos para presionar, que podría ser un pañuelo en la cintura del atacante (en la parte anterior o posterior según se quiera complicar).

Podríamos añadir el tiempo como variante para facilitar o complicar al defensor o atacante según el punto del proceso defensivo en el que nos encontremos.

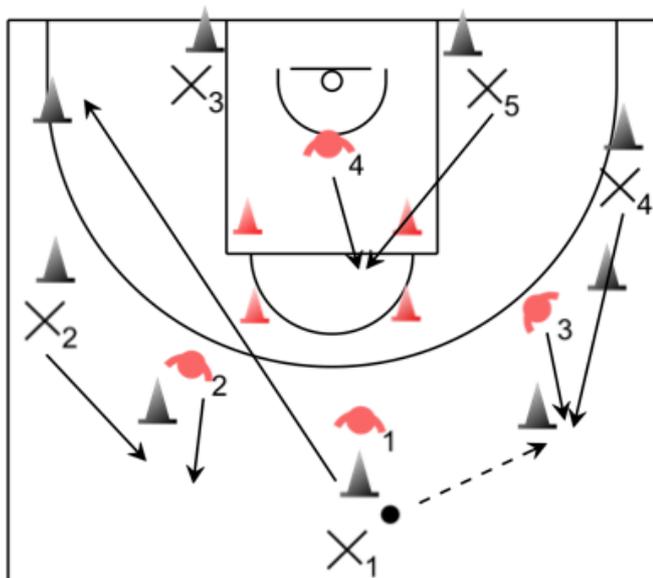
Como hemos dicho, la intensidad dependerá de la situación y el jugador, con lo que momentos como un “trap” o 2c1, sería clave el buen uso de esta intensidad y de esta presión con las manos para una buena consecución. En estas acciones, debemos incrementar esa actitud de presión defensiva, ya que añadimos el factor sorpresa que puede pillar desprevenido al atacante y ocasionar que cometa algún error. De nuevo, esta intensidad dependerá del jugador atacante, del momento de partido, del cansancio, etc...

Es muy peligroso hacer este tipo de presión a jugadores muy habilidosos, y a jugadores que no hayan iniciado el dribling y tengan la opción de lectura del “Trap” y luego actuar libremente driblando. En este tipo de acciones más puntuales, podemos también añadir los “Flash” o las acciones tipo “Pasaba

por ahí” de fintas defensivas. En estas acciones, deberíamos de estar muy seguros antes de realizarlas de que nuestro atacante (sin balón) no haya obtenido o no pueda obtener una gran ventaja ofensiva atacando los espacios que hayamos dejado libres con esa finta defensiva.

Para ello, podríamos trabajar acciones en las que forzásemos a desequilibrios en la defensa de las zonas libres por donde pueden cortar los atacantes para conseguir ventajas que a la postre les facilitarían el anotar. Es muy importante el trabajo de anticipación, de lectura de espacios libres en defensa para evitar llegar a destiempo y ocasionar faltas innecesarias o canastas fáciles para el ataque.

Ejemplo:



Para el trabajo de estos conceptos, hemos pensado en un ejercicio en el que, de inicio, comenzamos con una superioridad ofensiva para forzar esos desequilibrios en los espacios. Al mismo tiempo, prohibiremos a esos atacantes de botar, aumentando así la presión defensiva en el uso de las manos.

La idea es que los atacantes deben conseguir 15 pases seguidos sin que la defensa toque la pelota (ni en un pase, ni en las manos del atacante). Ante cualquier toque, el jugador que toca pasa a atacar y el atacante culpable a defender, y la cuenta vuelve a 0.

Para incentivar los cortes, obligaríamos a los atacantes a cortar tras pasar. Y para tener a los defensores al tanto de esos cortes y trabajar la anticipación y el estado de alerta del lado débil o de espacios ciegos, podríamos colocar una zona (limitada por los cuatro conos rojos) en la que la recepción en la misma valiese por más pases que uno sólo (tres o cinco, por ejemplo). De esta manera, estaríamos trabajando la presión defensiva negando la posición de triple amenaza, al mismo tiempo que la anticipación a los cortes, el “pasaba por ahí” y así empezar a introducir conceptos del punto 4, en lo que a las líneas de pase se refiere.

En estos casos, es muy importante la lectura de los compañeros de estas acciones para hacer posibles ayudas defensivas a cortes por la espalda, puertas atrás, postes repetidores, etc... Tendríamos que limitar, como equipo, los espacios del campo y así retrasar el lanzamiento a canasta del equipo atacante o limitar las líneas de pase del equipo contrario... vamos a ver su importancia en todo este tipo de defensa en el siguiente punto.

4. RECUPEREMOS LA POSESIÓN

Como se puede observar, toda nuestra defensa está enfocada a que el rival pierda la posesión por una consecución de detalles unidos entre sí para lograrlo. Buscamos el recuperar la posesión, y estamos detallando como vamos a usar las manos para lograr este objetivo. En el punto anterior, incidíamos en la presión defensiva mediante el uso intenso de las mismas para recuperar el balón, pero sin desatender esa posición defensiva que tan buenos resultados nos puede dar.

En este punto, queremos hablar sobre la importancia del uso, y en qué manera hacerlo, de las manos a la hora de recuperar la posesión en dos momentos que consideramos los más propicios con este tipo de defensa: en una línea de pase (tras un mal pase provocado por una gran defensa) o tras un lanzamiento fallido (provocado por una buena defensa de nuevo, esperamos).

Hablando del uso de las manos en lo que a las líneas de pase se refiere, podríamos decir que quizás se trate de un mix entre las dos ideas principales de los dos primeros puntos. Para lograr una gran defensa de

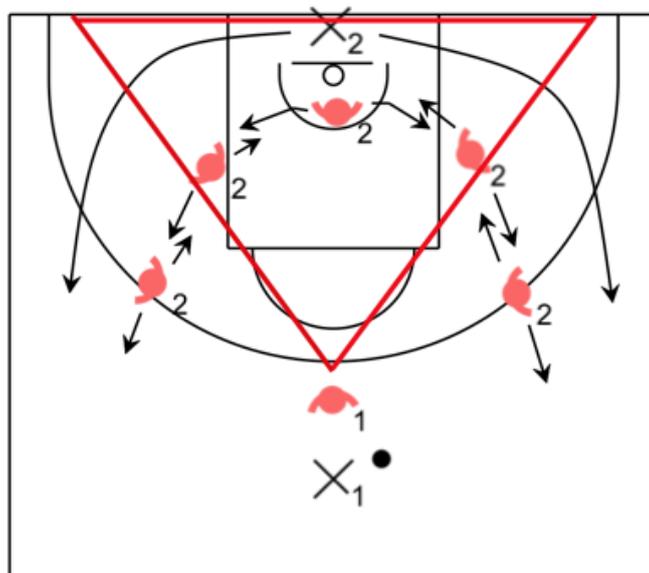
la línea de pase, y tener opciones de lograr un robo o de retrasar la posición de recepción del atacante, se debería combinar la posición corporal equilibrada y semi-flexionada, apoyándose en el uso de las manos y brazos como hemos visto en el primer apartado; y la agresividad en el uso de las manos en el contacto del 1c1 al hombre sin balón cuando intente trabajar en "V" para recibir o llegando al límite del reglamento para molestar en la recepción de un posible corte.

Como en todos los aspectos que estamos detallando, no existe una única posición y forma de defender estas situaciones correcta y las demás incorrectas; existen muchas formas de defender y quizás habría que definir para cada tipo de atacante cual queremos trabajar pensando que es la más idónea. Incluso hay entrenadores, que en ciertas situaciones, buscan que un jugador en concreto reciba cómodamente en alguna posición del campo, para buscar un 2c1, o pensando que no es un gran driblador, etc.... cada maestrillo tiene su librillo, sólo hay que analizar qué manera es la que consideras más óptima para minimizar los ataques contrarios.

También consideramos que, dentro de las pautas que se marquen como estilo de defensa de estas situaciones, cada jugador debería encontrar su comodidad en esas posiciones. No deberíamos negar a un jugador una posición diferente que él mismo encuentre, si esta le lleva el éxito de la defensa dentro de los márgenes del reglamento. Quizás, deberíamos estudiar en qué podemos ayudar, o qué pequeños detalles o matices podemos darle a ese jugador en concreto que, dentro de su posición, pueda ayudarlo a ganar unas décimas o unos centímetros en la defensa de su atacante. Recordemos que no hay una única solución correcta al planteamiento de cómo frenar un ataque...

Para trabajar estos conceptos, buscaríamos que el jugador trabajase esa posición de equilibrio, con brazos extendidos para estabilizarse y para ocupar más espacios de corte y recepción. Con ejercicios de ocupación de espacios amplios, para complicar esas situaciones y llevar a ese límite de espacio-tiempo complejo a los jugadores en defensa y que puedan aprender a reaccionar con velocidad ante diferentes movimientos rivales.

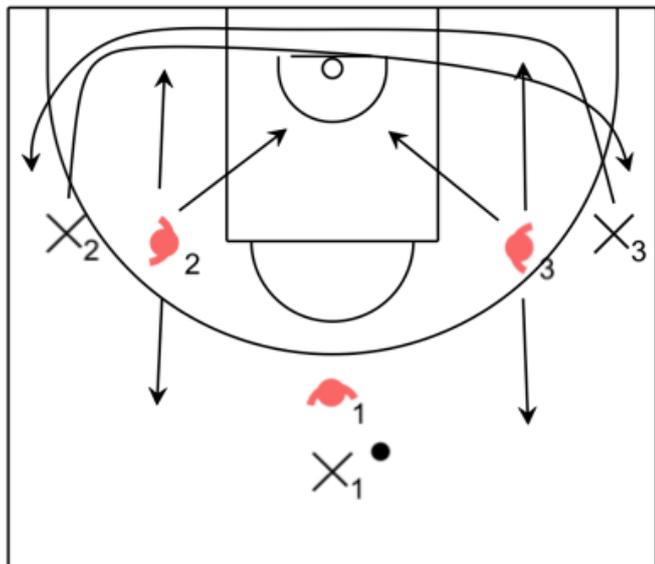
Ejemplos:



Para comenzar a trabajar estos conceptos, buscaremos ejercicios en los que combinemos el uso de las manos y brazos tanto para el equilibrio corporal como para la ocupación de espacios y la defensa de líneas de pase y zonas de ataque.

En este caso, empezaríamos por un ejercicio de 2c2 (el pasador (1) podría botar o no, con lo que su defensor tendría que adaptar la agresividad ante el peligro del bote y desventaja) en el que el atacante (2) utilizaría la zona de la línea de fondo para salir a cualquiera de los dos 45° para recibir. Su defensor debería adaptar su cuerpo, con brazos abiertos para equilibrarse y tapar espacios, a las líneas de pase generadas. Podríamos poner límite de tiempo creciente para dificultar su tarea paulatinamente.

El siguiente paso, podría ser adaptar ese ejercicio a un 3c3, en el que empezar a defender con cortes y mayor complejidad en las líneas de pase.



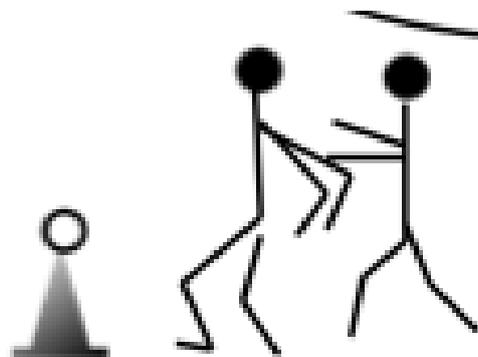
En este punto, según la velocidad de aprendizaje de los jugadores y el nivel ya adquirido, sería una opción empezar a añadir conceptos de cambios defensivos, body checks, y otras herramientas defensivas para incentivar la responsabilidad defensiva individual dentro de la defensa general del equipo.

En lo referente al rebote, quizás estemos pecando a la hora de trabajar la defensa, en dejar en el olvido el entrenamiento del cierre del rebote. En este aspecto, se suele ver en los entrenamientos de categorías inferiores la focalización del trabajo de la intensidad en el cierre del rebote defensivo, y quizás no tanto en la técnica. Se pueden oír muchas expresiones del tipo “sácalo de la zona”, “empújalo hacia afuera” o semejantes, pero no se incide demasiado en la técnica para lograr que los atacantes no consigan ventajas posicionales. El uso de las manos y los brazos es indispensable para mejorar nuestro rebote defensivo.

Al ver un lanzamiento rival a canasta, tenemos que fijar nuestra atención inmediatamente en nuestro oponente, y una buena manera de notar sus primeros movimientos puede ser el tocarlo con la mano y notar su intensidad y la dirección de sus acciones. Una vez identifiquemos el camino que va a tomar para acercarse a las zonas cercanas a la canasta, debemos girar nuestro cuerpo en la dirección más oportuna para cortarle el camino. Una vez logremos parar esa primera tentativa del atacante, sería conveniente cerrar sus opciones con el uso de las manos y brazos

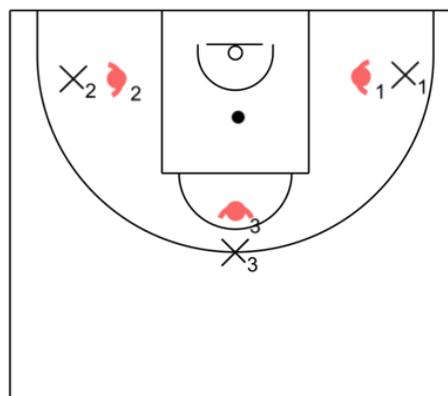
enfocados hacia atrás, como si de un candado se tratase. De esta manera, quedará “encerrado” entre nuestros brazos y cuerpo y deberá recular para intentar de nuevo el acercarse a la zona posible de rebote.

Ejemplos:



Por último, pero no menos importante, podríamos trabajar el concepto del cierre del rebote.

Este, quizás, sea uno de los grandes olvidados en el día a día de los entrenamientos en categorías inferiores, dando por supuesto que sólo con intensidad se conseguirán más rebotes. Es cierto que la intensidad es parte primordial, pero se ha de trabajar la técnica de cierre de rebote. Para ello, podríamos colocar una pelota de tenis en la punta de un cono, y competir en franjas crecientes de tiempo, para conseguir la pelota en un 1c1. Incidiríamos en la posición de los brazos, y el uso de las manos para conocer las trayectorias del atacante, para obtener mejores resultados, y para ahorrar cierta energía gracias a una correcta posición.



Una vez hayamos trabajado el aspecto técnico de esta acción de recuperación de la posesión, quizás sería conveniente enlazarlo con un ejercicio de situación de juego.

En este ejemplo, sería un 3c3 en el que colocaríamos una pelota en el centro de la zona, y daríamos a atacantes un tiempo creciente, para ir complicando la labora de la defensa, para recogerla e intentar encestar. Si pasado ese tiempo, no se hubiese hecho con el control de la pelota los atacantes, los defensores podrían cogerla y atacar en campo contrario, con lo que seguiríamos con conceptos de 3c3 defensivo que hemos visto anteriormente.

5. CONCLUSIONES

A lo largo de este artículo, hemos hablado de la importancia del uso de las manos en la defensa, y de los diferentes usos que creemos que se le pueden dar con esta filosofía defensiva. Pero tal y como hemos reflejado varias veces, no es la única correcta. Hemos ideado este artículo, pensando en los aspectos más básicos de las etapas de formación en cuanto a defensa se refiere, intentando buscar una defensa que limite ese hábito en muchos jugadores de focalizarse en el balón, quizás demasiado enérgicamente, y que esto le lleve a cometer errores, realizar faltas seguramente innecesarias y crear problemas defensivos a sus compañeros. Insistimos en que es una idea de defensa, como cualquier otra, pero es la que quizás haga más fuerte al grupo.

Más fuerte puesto que este tipo de defensa tiene sus raíces en el grupo, la colaboración, en la idea de la responsabilidad defensiva individual (no confundir con la responsabilidad de defensa individual en la que el foco se centra en el 1c1). Esta idea, complicada de trabajar y en la que hay que dedicar muchas horas para ver sus frutos, radica en el hecho de que los cinco trabajen defensivamente como un equipo, limitando espacios, haciendo ayudas, cubriendo líneas de pase y opciones a los atacantes, etc...

Seguramente, muchos de estos conceptos sean demasiado avanzados para etapas de formación muy tempranas, pero si que podemos empezar a introducir ciertos "tips" que hagan que nuestras jugadoras y jugadores empiecen a comprender la importancia de la defensa colectiva en este maravilloso juego, y que empiecen a comprender en los primeros años de formación, que, si un atacante encesta, nos está afectando a todos como equipo. Esta idea, a mi parecer, y esta forma de entender la defensa, de

entender el uso de las manos para ayudar al proceso defensivo, y no como uso único de robo de balón o de taponar un lanzamiento, quizás esté un poco escasa de seguidores y es el éxito de cualquier equipo conjuntado, coral y armonioso.

Ganar no es lo único, ganar no es lo principal, pero con ideas de equipo como estas, de colaboración, es más fácil alcanzar grandes victorias simplemente educando desde los primeros pasos con valores de equipo y de trabajar para facilitar el trabajo de mis compañeros.