



# Construir nuestra defensa

**Un excelente artículo con las ideas que Rafa Sanz, entrenador del Lobe Huesca, traslado a los alumnos/as del Curso Entrenador Nivel 1 de la capital oscense**

- Sin diversión no surge el aprendizaje, sin aprendizaje no surge la diversión. Entrenamos para educar, instruir y competir.
- Sin técnica, no hay táctica que sirva. Sin actitud, tampoco.
- Para poder jugar en todo el campo, hay que entrenar a todo el campo. No se trata de hacer ejercicios 'bonitos'. Se trata de simular los esfuerzos y los contextos que se dan en el partido.
- Si entrenamos sin que tomen decisiones, y solo se limiten a repetir, no pretendemos que luego lean y ejecuten con criterio. Por supuesto, que en defensa también hay que tomar decisiones y que la lectura del juego no es exclusiva del ataque.
- Defendemos para atacar, queremos atacar muchas veces y para ello hay que defender.
- No podemos decir: "vamos a defender", "vamos a luchar", y quedarnos ahí. ¿Qué hacer y cómo hacerlo? Eso es clave para que aprendan en las primeras etapas. Qué y cómo. No es lo que decimos, es lo que hacemos.
- Queremos ser proactivos, llevar la iniciativa. Defendemos atacando, muy pocas veces nos defendemos (solo en situaciones concretas, 'close out', algún bloqueo directo temprano). La especulación queda descartada.
- Queremos construir un jugador agresivo, ofensivo (incluso en defensa), que provoque errores en el rival, no espera que el rival falle.
- Hay 3 aspectos, 3 constantes que son el A-B-C: defensa 1x1 al balón (no ha botado, está botando, agotó el bote), balance defensivo y rebote. Hay que dominar esto y responsabilizar al jugador, además de exigir unos mínimos en esos tres apartados para que la defensa colectiva tenga éxito.
- En la defensa al balón consideramos importante identificar dónde tiene el balón el contrario. Si es de la altura de la cintura hacia abajo, el peligro es la penetración. Por lo tanto, debemos medir la distancia para evitar una penetración directa hacia el aro. Debemos ser 'escudos' defensivos sólidos y no permitir que nos ataquen en línea recta con el primer o segundo bote. Los pies no deben estar paralelos.
- Si el atacante tiene el balón por encima de la altura de la cintura, el peligro es el tiro. Hay que estrechar la distancia y tener los brazos arriba.
- Si el poseedor del balón lo tiene sobre su cabeza, será el pase el elemento a vigilar y hay que presionar el balón para que no circule con facilidad.
- En el balance, lo primero es correr y bajar rápido. Hay dos situaciones de conflicto para la defensa: tiro desde la esquina, o incluso sin tiro, y cuando se falla una bandeja. Hay que entrenar y poner énfasis en estas dos situaciones. En el balance, hay que bajar, parar el balón cuanto antes, colocar la línea de balón, tapar espacios (defender espacios, ángulos), comunicarse, evitar puntos fáciles directos al aro. ¡Ojo en el baloncesto actual con los triples en llegada a pie quieto! Menos usuales en algunos niveles formativos, pero hay que preparar a los jugadores para mañana, no solo para hoy.
- El balance defensivo empieza en el 'spacing' y en la selección del tiro. Y por supuesto, en la calidad del pase.
- Rebote. Tenemos que diferenciar la posición de la que partimos. No es lo mismo cuando estoy defendiendo en el lado del balón que en el de ayuda. Lo de colocar las manos abajo, sujetando al atacante, me impide la captura. Además, es falta.
- El rebote es un elemento clave, sin él no hay ataque. Debemos involucrar a todos los jugadores en ese apartado. Y si su par no va al ofensivo, hay que ir a la captura; no pensar en el ataque. Todos comprometidos en este aspecto del juego. Sacar rápido también se entrena, y es



la mejor salida de presión. Salir antes de que monten la presión defensiva. Si es desde parado (tiro libre, saque de fondo tras violación) entonces hay que tener una salida de presión más táctica ya que la defensa estará muy formada y no se podrá correr fácilmente.

- En la defensa del bloqueo directo, si se da a edades muy tempranas, cambiamos y priorizamos la defensa 1x1 al balón y las posiciones defensivas. Cuando llegan a cadetes, si tienen un buen nivel en lo fundamental (balance, rebote, 1x1) nos planteamos la defensa del directo desarrollando la responsabilidad para reducir distancia con el balón (no mirar atrás y

separarse para ser un blanco fácil) y obligamos al defensor del bloqueador a llegar a la misma vez y preparado para si hay bloqueo ayudar. Y si no hay bloqueo, recuperar con su atacante. Tenemos que mentalizar al equipo que no es una situación de 2x2 y que queremos ocupar espacios y convertirla en un 2x5. Las posiciones y reacciones del resto son fundamentales en el éxito de la defensa. Desde cadetes, con cierto nivel, es un elemento defensivo clave de aprendizaje.

- Sin una buena posición defensiva, contra el balón, a un pase de distancia o a dos, no se puede defender bien. Cada jugador tiene la suya, adaptada a sus

posibilidades. Pero, debemos desarrollar la capacidad para posicionarse bien.

- En la defensa sin balón, los triángulos defensivos son la esencia. Ver el balón y el propio atacante. 'Pistolas'.
- Podemos, y debemos, desarrollar la defensa a un pase de distancia de forma abierta y cerrada. Conociendo sus ventajas y puntos débiles. Ahora bien, si el balón no está defendido..., la defensa del resto será más complicada. El poseedor del balón no debe tener la iniciativa.
- Usamos los 4x4 para aprender a colocarnos, a posicionarnos, a cambiar el concepto de estar defendiendo al balón, o en su lado, a estar haciéndolo en el lado de

ayuda. Y siempre, o casi siempre, tras la defensa hay contraataque y tras el contraataque hay balance. Es decir, 4x4 ida y vuelta. Luego, paramos y corregimos brevemente (es un entrenamiento no un clínic).

- Y por cierto, si mejoras la defensa puedes mejorar el ataque. Los pases o las finalizaciones no serán tan sencillas para los atacantes y tendrán que buscar soluciones técnicas que les hagan mejores y les preparen para jugar contra los equipos más capacitados y contra los jugadores/as de más nivel.

- Y recuerda, que sin formación, sin preocupación por el conocimiento no hay avance.

