



Defensa Box (1º PARTE)



por Mario Pesquera

Uno de los “maestros” de los banquillos nacionales. Nacido en León, sus primeros pasos como entrenador los dio en Valladolid, culminados con cinco temporadas (desde el 83 al 88) en el Fórum. De Valladolid a Málaga para vivir los años más históricos del Caja de Ronda,... hasta llegar a los despachos del Real Madrid (donde fue General Manager durante dos temporadas) y culminar su carrera con el banquillo de la Selección Española en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004



El flamante y nuevo entrenador de la selección nacional absoluta masculina, nos hace recuperar sus conceptos defensivos, especialmente aquellos conocimientos sobre las defensas zonales y de ajustes que han vuelto a ser un referente defensivo en los principales equipos de nuestro país. La moda por las defensas zonales, de ajustes, los cambios defensivos,... han recuperado el interés por conocer las ideas que Mario Pesquera ha mantenido en su larga trayectoria como entrenador. Ahora, desde el puesto de mayor responsabilidad del baloncesto español, nos ayuda a conocer algunos de sus conceptos defensivos más sobresalientes.



MI FILOSOFÍA DEFENSIVA

En el baloncesto moderno, la idea de defender siempre de la misma forma durante un partido es cada día más difícil. El gran nivel de los jugadores, los análisis previos y durante el partido de los técnicos del equipo rival, los avances tecnológicos que poseemos, son razones suficientes para pensar que es necesario ampliar el arsenal táctico defensivo de nuestro equipo, al igual que lo hacemos con el ofensivo -algo que nadie, por otra parte, discute.

El tener varias opciones defensivas nos va a permitir al mismo tiempo, estar preparado para atacar todo tipo de defensas, al acostumbrar a nuestros jugadores en los entrenamientos a hacer frente a ellas.

No obstante, mi idea de la defensa de equipo parte de lograr una gran defensa individual, y a partir de esta defensa

básica, enfrentar al equipo rival a otra serie de situaciones defensivas que le confundan y dificulten su ofensiva.

Es necesario ampliar el arsenal táctico defensivo de nuestro equipo, al igual que lo hacemos con el ofensivo

Sería algo así como anticiparnos al ataque, utilizando el principio de acción-reacción, por el que antes de que el ataque se adapte a nuestra defensa y comience a "romperla" con más facilidad, cambiaremos de defensa para confundir al contrario.

Estos cambios de defensa generan por tanto, un cambio del ritmo de partido y son especialmente útiles en finales de partido; tanto sean modificaciones completas de todo el equipo, o bien sobre determinados jugadores.

PRINCIPIOS ESENCIALES

A continuación expondré algunos de los preceptos que intento transmitir a mis equipos, y que considero fundamentales para poder desarrollar con éxito las situaciones defensivas.

- ▶ Toda defensa debe ser activa, agresiva frente al balón, cambiando el chip del jugador que debe pensar que ataca al balón, en lugar de defenderse.
- ▶ Hoy día se puede decir que las defensas se confunden en demasiadas ocasiones, y es complicado definir las claramente. Claro ejemplo de esto es que la misma defensa individual puede ser, sin necesidad una zona pura u otro tipo de defensa, una de las más completas zonas, tan sólo ajustando y adaptando el movimiento de los jugadores.

▶ Sin embargo, como entrenadores pretendemos que los jugadores conozcan una serie de reglas fijas que les haga conocer las responsabilidades defensivas de cada uno, la ocupación de espacios y su colocación en la pista.

▶ No se debe olvidar que resulta imprescindible un buen físico y una buena preparación en nuestros jugadores. Esto nos permitirá ser agresivos, rápidos y más inteligentes en la pista.

Estos son los **conceptos vitales** en mi idea defensiva:

- Los jugadores deben ver siempre el balón
- Todos los defensores deben moverse al mismo tiempo, en función del balón
- Deben hablar en defensa, ayudándose entre ellos y manteniendo la máxima concentración.
- Se debe forzar que el balón vaya a las bandas, negando el centro, y definiendo claramente el lado fuerte y el lado de ayuda.
- Hay que impedir la circulación del balón de un lado a otro de la cancha.
- Debemos enseñar primero a mover los pies en defensa, para posteriormente dejar que se puedan utilizar las manos.
- Hay que concienciar al jugador a convertirse en defensor justo cuando su equipo lance a canasta, o bien se cambie la posesión del balón.

Estos conceptos vienen sustentados por una serie de **reglas** de importante cumplimiento:

- Tenemos que presionar al balón siempre, dificultando no sólo el juego en uno contra uno, sino también los ángulos de pase y la circulación del balón.
- Las líneas de pase de los cinco atacantes deben estar bien presionadas.
- Se deben negar las penetraciones a canasta.
- Tenemos que colapsar el centro de la

Hoy día se puede decir que las defensas se confunden en demasiadas ocasiones, y es complicado definir las claramente

zona, sobrecargando con ayudas interiores cuando el balón es recibido en esta área del campo.

- Siempre que un defensor pierde a su atacante debe dirigirse al aro.
- Cuando un atacante lance a canasta, los defensores deben proteger el rebote, bloqueando a su oponente si van por él.

LA DEFENSA BOX

Box es la traducción inglesa de la palabra caja, y expone claramente la ubicación de los jugadores en el campo

defensivo. Sin embargo, dentro de las defensas zonales la defensa box lejos de ser una propuesta fija, permite ser utilizada en numerosas situaciones defensivas: zonales, mixtas e incluso con algunos conceptos de individual.

Bien de forma completa o bien extrayendo alguna de sus situaciones de ajustes, pueden ser adaptadas a muchas propuestas defensivas.

Veremos como construir estos conceptos y sus posibles aplicaciones en el juego defensivo de un equipo.

CONSTRUCCIÓN DE LA DEFENSA BOX

Vamos a desarrollar el proceso de enseñanza que considero idóneo para el aprendizaje de este tipo de defensa, y que podremos desarrollar en nuestros entrenamientos:



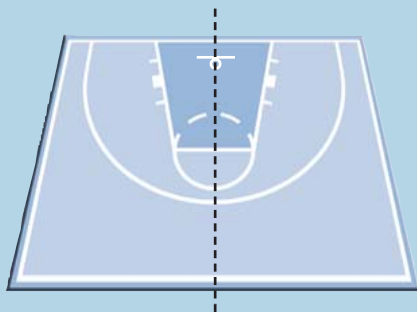
DEFENSA BOX (1ª PARTE)

► El campo defensivo

Para comprender mejor esta defensa deberemos trazar una línea imaginaria entre ambas canastas y que divida al campo en dos partes.

Esa línea nos ayudará como referencia para marcar claramente tanto el lado fuerte y el lado de ayuda, como ayudar a ubicar las posiciones de los defensores de la forma más exacta posible.

Gráfico 1

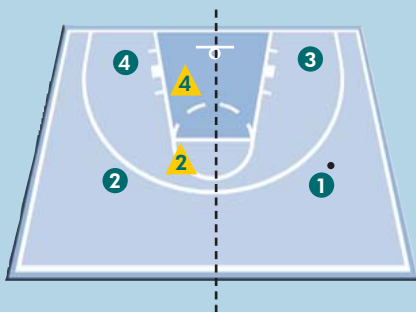


► Iniciación al box

Teniendo como referencia la división del campo expuesta anteriormente, veamos los primeros movimientos defensivos.

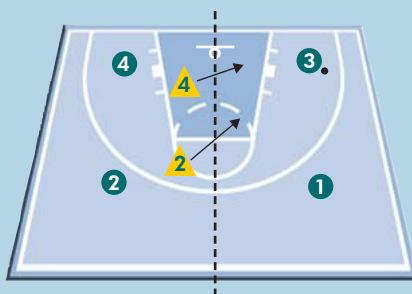
Cuando el balón está por encima de la línea de tiros libres, los defensores en el lado de ayuda deben estar a un paso de esa línea imaginaria.

Gráfico 2.



Cuando el balón esté situado por debajo de la línea de tiros libres, los defensores deben sobrepasar la línea imaginaria un paso hacia el balón. De esta forma sobrecargamos el centro de la zona, colapsándola y dificultando al máximo que el balón entre en ella.

Gráfico 3.



► Posiciones iniciales y movimientos del box

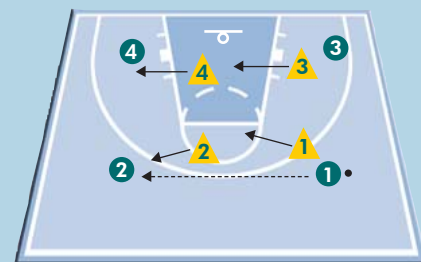
Pasamos a continuación a una situación más global, viendo el movimiento del box con cuatro jugadores.

Para entender mejor esos movimientos expuestos anteriormente podemos tra-

bajar un ejercicio de 4 contra 4 con pases, provocando que los defensores salten al mismo tiempo hacia el balón.

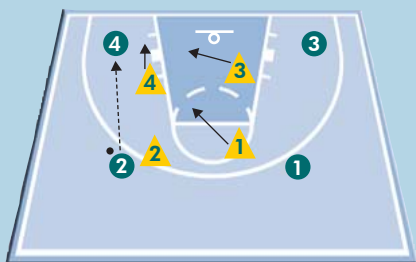
Comenzamos desde este momento a provocar la complicidad entre todo el equipo defensivo, al saltar al unísono y manteniendo el box en todo momento.

Gráfico 4. Cuatro contra cuatro de pases horizontales.



DEFENSA BOX (1ª PARTE)

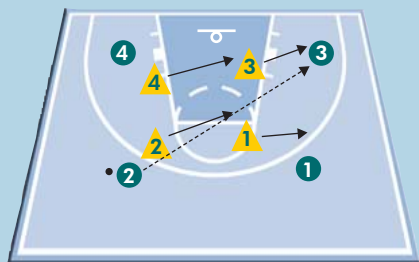
Gráfico 5. Cuatro contra cuatro pases verticales.



Con el objetivo de buscar la comprensión de estos conceptos espaciales haremos primero los ejercicios sin utilizar las manos, metiendo la cabeza en la línea de pase.

El ejercicio se puede ir complicando, introduciendo el concepto de presión al balón y a las líneas de pase para dificultar la circulación del balón, esta vez con las manos. Asimismo se puede introducir la posibilidad del pase en diagonal, así como variando la velocidad de los pases.

Gráfico 6. Cuatro contra cuatro pases diagonales.



► Situaciones de 3 contra 3

Con situaciones más básicas y que impliquen a menos jugadores podemos enseñar también a saltar hacia el balón, acercándose a él. La comprensión de este concepto les hará entender que de esta forma recorrerán menos metros y sus posiciones serán mejores y facilitarán la defensa de equipo.

El "saltar" todos los jugadores al unisono nos permite defender mucho mejor las situaciones ofensivas del contrario

Gráfico 7. Defensa del corte tras pase.

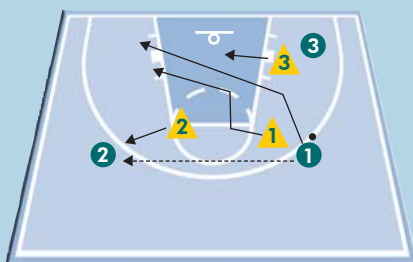
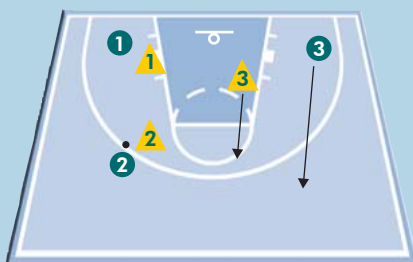


Gráfico 8. Subida del tres.

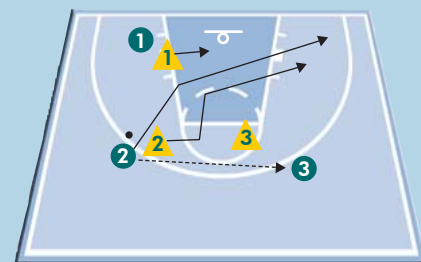


Al saltar al pase, nos mantendremos por delante de un posible corte de nuestro atacante, y al saltar también nuestro compañero de abajo, evitará un posible lob (pase bombeado) a

quien corta. Además el desplazamiento será siempre más corto, y por tanto de menor cansancio.

Como ejercicio lo podemos continuar con una subida desde el jugador que está abajo y manteniendo siempre el pase horizontal.

Gráfico 9. Continuación del ejercicio.



Resulta ser un magnífico ejercicio para aprender a saltar hacia el balón y moverse hacia arriba en las líneas de pase.

Comprobamos, por tanto, que el "saltar" todos los jugadores al unisono nos permite defender mucho mejor las situaciones ofensivas del contrario.

