

APUNTES TÉCNICOS SOBRE FUNDAMENTOS DE BÁSQUETBOL

Presentamos otro pasaje del capítulo 10 del libro *Fundamentos de Básquetbol*, en este caso abordando el aspecto defensivo.

Por Armando de los Santos

DEFENSA

Se suele decir que la mejor defensa es un buen ataque, a pesar de ello, me permito considerar que en básquetbol la mejor defensa es una buena defensa. Un buen equipo habrá de marcar de acuerdo a la mentalidad que observe el entrenador al respecto, quien podrá considerar estilos y variantes cuyos principios de ejecución son correctos, pero siempre deberá partir de la enseñanza de la marca hombre a hombre. Es esta por ser la más equilibrada y considerada la madre de las defensas. Al igual que en el uno contra uno donde hemos acordado que lleva las de ganar el atacante, las defensas de conjunto suelen pasar por muchos apuros, pero la organización de una defensa fuerte y constante puede llegar a equilibrar muchos juegos. Para poseer una buena defensa de equipo será necesario antes que nada dominar la defensa individual. Al proceder a esta enseñanza se habrá transitado con anterioridad por el dominio de los desplazamientos defensivos como así también, la adecuada condición física.

La defensa individual se divide en dos partes, habilidad física y la habilidad manual. A través de la primera, el jugador podrá conseguir anticipación y agresividad y por la segunda, iniciativa y determinación. Se puede jugar una buena defensa con solamente contar con una adecuada preparación física, pero no se deberá dejar de lado la importancia de los requerimientos manuales a través de los cuales, se jugará de continuo hostigando para tratar de sorprender. Así como decíamos en el capítulo en que desarrollamos el ataque, que el atacante debía estudiar al defensor para saber como atacarlos igualmente ocurre con el defensa en relación al atacante. El desglose del trabajo en defensa habrá de servir para avanzar de lo simple a lo compuesto y será también el uno contra uno, el medio más directo para lograrlo. Conocidas son las apetencias de los entrenadores con respecto a tratar de negar penetraciones unos por el centro de la defensa y otros por los laterales, ante estas posibilidades resultan válidas ambas posturas, ya que los elementos que se esgrimen para justificarlas son en ambos casos por demás razonables. Este sería un tema en que podríamos traer a colación que un entrenador no debe basarse en apreciaciones subjetivas y sí en cambio deberá hacerlo, en base a un conocimiento profundo de las posibilidades psicofísicas de todos los jugadores a su cargo. La buena selección de las técnicas y metodologías a emplear en la preparación de un equipo serán de responsabilidad absoluta del preparador y para adaptarlas se deberá proceder con total cautela.

Al respecto diré que de estas opciones y en una primera etapa, me inclino por la primera de ellas, es decir, tratar de impedir penetraciones por el centro de la defensa. Con el desarrollo de buenas ayudas se puede ejercer un mejor control sobre el ataque del equipo adversario dado que hasta categorías formativas, el porcentaje de conversión de lanzamiento desde zonas exteriores, no será nunca tan desmoralizante para una defensa como las penetraciones que se puedan producir.

POSICION DEFENSIVA CONTRA JUGADOR CON PELOTA

La actitud defensiva de un jugador, es de suma importancia cuando el oponente a quien marca se encuentra en posesión de pelota. Esta posición estará dada por una adecuada flexión de rodillas, un pie adelantado con relación al otro, el torso estará erguido y la cabeza levantada con la vista fija en la cintura del oponente por ser esta parte del cuerpo la menos propicia para fintar. Las manos estarán a la altura de las rodillas y ligeramente más abiertas que estas. Las palmas hacia arriba con dedos abiertos y fuerte para tratar de actuar sobre la pelota en rápidos intentos de abajo hacia arriba. El defensor estará muy atento para en el caso de que el atacante llevara la pelota a posición de lanzamiento, prontamente levantar la mano del lado de la pierna adelantada, la que estará bien abierta y frente a los ojos del atacante. La pierna adelantada del defensa, estará en línea al centro de la separación de las dos piernas del

adversario. La distancia que debe existir entre los dos jugadores es la de aproximadamente un largo de brazo (Fotos 1 a 4).



Al igual que en descripciones anteriores, el estado de equilibrio y balance del defensor será de suma importancia, haciendo que permanentemente el peso de su cuerpo recaiga sobre el pie más atrasado. De ser atacado el defensor sobre su lado débil (pie adelantado), dará un rápido y amplio paso trasladando el pie adelantado hacia atrás. Esta acción hará que cambie su perfil y por consiguiente habrá de cambiar también rápidamente la posición de manos y brazos. El brazo interior o sea el que al cambiar el perfil queda entre medio del defensor y atacante, se colocará bien pegado al cuerpo del defensor de manera tal, que a la altura de la cintura se forme entre brazo y antebrazo, un ángulo de 90° . Esta actitud permitirá al defensor, mantener su posición además de no ser desplazado con respecto al atacante y no perder distancia. De ocurrir que sea atacado sobre el lado fuerte, (pie atrasado) el defensor se desplazará moviendo primero ese pie para luego deslizar sin juntar, el pie adelantado y así sucesivamente. Nuevamente en esta acción, el brazo interior se colocará al costado del cuerpo en ángulo de 90° (Fotos 5 y 6). La colocación del brazo interior al costado del cuerpo y en la forma descripta, ayudará al defensor a no perder su posición y la posición en la marca es muy importante.



2

Es necesario dejar perfectamente en claro que el brazo interior estará continuamente pegado al

cuerpo del defensor ya que de separarlo para desplazar al atacante, se habrá de incurrir en infracción.

Los desplazamientos defensivos se han de realizar moviendo en primer término el pie mas cercano a la dirección que se quiera desplazar, luego acercar el otro pie y volver a repetir el paso anterior. Esto se hace sin juntar los pies y evitando dar saltitos deslizándose rápidamente y evitando en lo posible cruzar los pies.

En la posición de marca estacionaria dijimos que el peso del cuerpo descansaba ligeramente sobre la parte anterior del pie de atrás, en cambio para desplazarse, el peso estará repartido sobre ambos pies, lo que le posibilitará desplazarse en cualquier dirección.
