

Conceptos generales de la defensa individual en el básquetbol

Prof. Germán Hours (UNLP)

Prof. Jessica De La Haye (UNLP)

Matias Durruty (UNLP)

En este deporte, la sucesión de defensa y ataque no depende de la capacidad de control del balón de un equipo, sino que se encuentra marcada por el reglamento.

La regla de los 24 segundos determina que a una situación de ataque, por más perfecta que resulte, le sucederá una defensa, a una defensa le sucederá un ataque, y así sucesivamente, por lo que la defensa se constituye en uno de los dos grandes momentos del juego. Comprender esta idea permite darle a este momento del juego el valor que realmente posee. Por lo tanto, saber defender en básquetbol implica tener conocimiento de la lógica total de juego, es decir, tener un saber completo sobre este deporte.

La defensa, en términos estrictos, está determinada por el reglamento, pues éste establece la manera legal de obstaculizar o evitar las posibilidades del ataque de alcanzar el objetivo de conseguir encestar.

Tres dimensiones de análisis

A la hora de pensar en la **enseñanza y el abordaje de la defensa**, se debe comprender que ésta se construye desde **tres dimensiones** que deben estar permanentemente articuladas entre sí y que de ninguna manera pueden ser desestimadas, como son: **la dimensión del saber técnico, la dimensión del rendimiento físico y la dimensión del saber total del juego**.

La dimensión del saber técnico implica el análisis de todas las acciones que, permitidas por el reglamento, posibilitarán establecer una buena defensa y su eficacia en el juego. Si no se posee la técnica adecuada para cada instancia defensiva, difícilmente se logre una defensa que neutralice las situaciones y acciones ofensivas. Esta es una de las dimensiones en la que en general los entrenadores ponen el mayor énfasis a la hora de trabajar los diferentes sistemas defensivos.

La dimensión del rendimiento está determinada por la capacidad que un jugador de básquetbol tiene para resistir un esfuerzo superior, en términos físicos, al que representa

la ofensiva. Una adecuada preparación física resulta fundamental para que un equipo sea capaz de sostener sus esfuerzos defensivos durante todo el tiempo que dure la ofensiva del equipo rival -en lo posible, no más de los 24" iniciales de posesión-, o incluso acortar ese tiempo a partir de generar recuperaciones del balón. Ser "agresivo en defensa" implica tener la capacidad de tolerar, o alterar, el ritmo de juego que propone el equipo atacante, por lo que se considera que defender suele ser más agotador que atacar. En este sentido, la rapidez o velocidad para reaccionar ante el movimiento del oponente es uno de los aspectos físicos más importantes de un buen defensor.

La dimensión del saber total del basquetbol refiere a la importancia de entender el juego para lograr anticipar y neutralizar al ataque. Esto implica cuestiones como establecer el objetivo principal y objetivos secundarios, identificar situaciones defensivas generales o específicas y situaciones regulares o poco frecuentes, distinguir a los atacantes desequilibrantes, identificar virtudes y, debilidades tanto del ataque como de la propia defensa. A su vez, sería indispensable un conocimiento profundo del reglamento para lograr jugar al límite del mismo, pues tiende a favorecer la construcción del juego y no su destrucción, es decir, al ataque y no a la defensa. Finalmente, es necesario comprender que a toda situación defensiva le sigue otra ofensiva, y viceversa, por lo que es de suma importancia considerar las relaciones entre ambos momentos del juego.

Es habitual que estos aspectos del juego defensivo sean definidos o vinculados a conceptos como la "actitud" o la "garra", sin embargo, abordar a la defensa como una cuestión de actitud es algo reduccionista, ya que claramente debería implicar un saber más completo y complejo del juego para ser efectiva. Si se aborda este saber sólo desde la actitud del jugador, entonces poco podríamos decir al respecto, puesto que los problemas de actitudes deben ser abordados por especialistas de otras áreas como por ejemplo, la Psicología.

Lo importante en cuanto a estas tres dimensiones es que todas deben ser trabajadas, ya que no alcanza con que dos de ellas estén desarrolladas, porque la ausencia de cualquiera de estas implicará una severa falla a la hora de defender que hará que ésta difícilmente alcance sus objetivos. Esto quiere decir, que el que enseña básquetbol debe tener un saber completo y global del juego, diferenciando de manera general las diferentes variables que condicionan el juego, aún antes de su abordaje específico. La combinación entre una adecuada postura defensiva, excelentes desplazamientos y

movimientos de brazos, el equilibrio del cuerpo, la preparación física para tolerar el esfuerzo y el saber sobre el juego para poder anticipar y alterar el movimiento rival, están estrechamente relacionados.

Dimensión del saber total del juego: la defensa como un saber sobre el juego.

Como mencionamos anteriormente, la defensa es uno de los dos grandes momentos del basquetbol, y su objetivo principal es evitar que el equipo rival logre encestar. Para conseguirlo, es necesario comprender que, si bien es deseable que la defensa se anticipe al ataque, ésta siempre estará condicionada por los movimientos ofensivos, por lo que es indispensable entender los múltiples aspectos del ataque para neutralizarlos, así como los aspectos reglamentarios que permiten una defensa lo más intensa y agresiva posible, lo que implica entonces un profundo conocimiento del juego.

Podríamos establecer que un equipo comienza a defender cuando, por diversas razones, pierde la posesión de la pelota. A su vez, también sería posible acordar que, si un equipo defiende bien, solo lo hará por un tiempo de 24 segundos como máximo (que es lo que dura la posesión del ataque) o incluso menos si defiende muy bien y logra recuperar el balón a partir de provocar equivocaciones en el ataque. Por lo que la defensa termina cuando el equipo, de una u otra forma, recupera la posesión de la pelota. De esto se desprende que también sería posible establecer algunos objetivos secundarios como: negar buenos pases y lanzamientos cómodos cerca del aro, evitar los rompimientos y cortes hacia la zona restringida, o no permitir segundos tiros, entre otros. En definitiva, desorganizar y dificultar el ataque.

Con esto en mente, es fundamental hacer que los jugadores comprendan que para evitar que el ataque convierta, tienen que ubicarse entre los atacantes y el propio aro, negando el camino al mismo. Además, siempre deberían darle la espalda al aro propio para poder ver lo que sucede con el juego y actuar en consecuencia, así como adoptar una postura que les permita desplazarse adecuadamente para defender intensamente a los atacantes (tengan o no la pelota).

La defensa individual

Lenny Wilkens¹ sostiene que hay cuatro momentos en el desarrollo de la defensa: *defender al jugador con y sin balón; defender al jugador sin importar dónde está el balón; defender sabiendo utilizar las ayudas y recuperaciones; y por último saber defender la situación de juego*. En esta progresión establecida por Wilkens, se puede decir que un equipo logra alcanzar este cuarto nivel defensivo, cuando ha logrado conceptualizar las diferentes formas de defender.

Sin embargo, esta progresión debe construirse, en primer término, a partir de comprender que al igual que en ofensiva, el objetivo general del juego y el objetivo parcial de tratar de recibir la menor cantidad de canastas en contra, determinan la lógica de la defensa; en segundo lugar, que el 1 vs. 1, es la base del básquetbol, difícilmente un jugador de básquetbol pueda ser un buen jugador si no logra ajustarse a saber jugar, tanto en ataque como en defensa, de manera individual² contra su oponente, lo que en definitiva determina la necesidad de desarrollar jugadores técnicamente bien preparados en todos los aspectos del juego; y por último, comprender que existen principios que posibilitan la construcción de la defensa.

Esta manera de defender (también llamada “hombre a hombre” o “personal”) se construye a partir de asignarle a cada defensor la responsabilidad de defender a un jugador del equipo contrario (y no a otros) en función de algún criterio como, por ejemplo, habilidad o altura. Esto teniendo siempre en cuenta que, como el objetivo primario de la defensa es que el ataque no convierta, deberán estar preparados para ayudar a sus compañeros cuando las circunstancias lo requieran. Se debe enseñar que la defensa individual se corresponde con un sistema colectivo de defensa, es decir que, a pesar de defender a un jugador concreto, tienen además una responsabilidad colectiva a la hora de defender, ya sea por tener que ayudar al defensor del atacante con pelota, o por tener que estar preparados para defender la siguiente situación del juego.

En esta línea, los jugadores deben ser formados desde el comienzo para saber que, si el balón se mueve, ellos tienen que moverse con él, y cuál es el lugar que ocupa éste en el

¹ Lenny Wilkens es uno de los técnicos más reconocidos y de mayor trayectoria en la NBA. Es además uno de los entrenadores que posee mayor cantidad de victorias en la historia de esta liga, habiéndose destacado en los siguientes equipos: Seattle Supersonics, Portland Trail Blazers, Cleveland Cavaliers, Atlanta Hawks, Toronto Raptors y New York Knicks.

² En el básquetbol, la capacidad defensiva de un equipo está en relación directa con la capacidad defensiva individual, considerándose la defensa, por muchos entrenadores y estudiosos del juego, como el factor más constantemente presente en el juego.

campo de juego, ya que según su ubicación se va a establecer un lado fuerte y un lado de ayuda, cuestión clave para parar y sostener una defensa. Para esto, el concepto que dice que cuanto más se aleja la pelota del atacante asignado, más se puede alejar el defensor de dicho atacante, es fundamental para las ayudas y las rotaciones defensivas.

A si mismo, el concepto de triángulo defensivo pasa a tener una relevancia contundente para orientar dicho alejamiento del atacante asignado, ya que indica que el defensor debe mantener en su campo de visión periférica tanto al balón como a su atacante (los vértices del triángulo estarían dados por el defensor, la pelota y su atacante) evitando, desde el comienzo de la enseñanza, que los jugadores jueguen dando la espalda al balón o bien se queden mirándolo perdiendo de vista al atacante.

La defensa es fuerte si lo es la responsabilidad individual de los jugadores. El compromiso y la responsabilidad individual en defensa deben ser prioritarios en el comienzo en la formación para, paulatinamente, ir introduciendo las responsabilidades colectivas, y reforzar permanentemente que estas últimas no anulan las primeras. Cuanto antes se pueda pensar la defensa como un compromiso de equipo, antes se desarrollará este saber y esto sólo podrá ser posible a partir de una enseñanza exhaustiva sólo desde el comienzo.

Entendiendo esta idea colectiva de la defensa individual, se pueden establecer dos principios que constituyen este sistema defensivo: la defensa del jugador con posesión de pelota y la defensa del jugador sin posesión de pelota.

Defensa del jugador con balón.

Como idea primordial a enseñar, el jugador en defensa debe comprender que el atacante nunca debe rebasarlo; si lo hace, que sea dando un gran rodeo para que tenga oportunidad de recuperarse o de que ante ese movimiento pueda recibir una ayuda de un compañero.

Defensa de jugador sin balón.

Para determinar cómo deben actuar los defensores de los atacantes sin pelota, es indispensable que los jugadores aprendan a identificar rápidamente si se encuentran del lado fuerte o del lado de ayuda para actuar en consecuencia. El lado fuerte es el cuarto de cancha (a partir del eje de cancha) donde se encuentra la pelota, y el lado de ayuda es el otro.

Cuando un defensor está marcando a su atacante en el lado fuerte, debe cortar la línea de pase, evitando que reciba la pelota, o si lo hace que sea lo más alejado del aro posible.

Cuando un defensor está marcando a su atacante del lado de ayuda, debe hundirse en dirección al aro y al eje de cancha, alejándose de su atacante asignado (más lejos la pelota del atacante, más lejos el defensor de ese atacante), pero sin perderlo de vista (triángulo defensivo), y estar listo para ayudar a sus compañeros o para recuperar la defensa de su correspondiente atacante. La ayuda es un movimiento solidario por el cual un defensa deja su marca para privilegiar el objetivo defensivo. Esta idea se transmite a partir de lograr hacer comprender que el objetivo en defensa es cuidar el aro y no la marca, ésta última es la herramienta indispensable para cuidar el aro propio, es decir lograr el objetivo primordial defensivo que es la no conversión del rival.

La idea de ser agresivo en defensa

Para realizar una buena defensa, ésta tiene que cumplir dos objetivos, que sea agresiva a la vez que inteligente. En este caso, se debe entender el concepto de agresividad como sinónimo de intensidad en el juego.

Para Antonio Díaz Miguel, la agresividad es «*la predisposición para dominar*». Toda la defensa que vamos a estudiar está basada en la agresividad. El jugador debe aceptar que el contacto es una parte del juego. A los jugadores agresivos no les importa si el adversario es más alto o más fuerte.

Esta agresividad depende de fundamentalmente la concentración en defensa, que a su vez depende de la valoración que sobre este momento del juego tenga el jugador y el equipo. La defensa no es sólo el uno contra uno, sino que es también el poder resolver las distintas situaciones que se presentan durante el partido -defensa del contraataque; defensa en el lado de ayuda; reposicionamiento rápido en transición defensiva; etc.-. Requiere por lo tanto, de la vigilancia del movimiento del balón y de los atacantes, reaccionando con rápidos movimientos de pies; y de la capacidad de saber anticipar los movimientos de la ofensiva, que también es un saber a transmitir en la enseñanza del básquetbol, y que desarrollado da lugar a la intuición del movimiento que hará el oponente. Según Díaz Miguel, “los jugadores deben estar mentalizados de la importancia de la defensa. El entrenador debe sentir pasión por la defensa para poder transmitirla a los jugadores.” (2017: s/p)

Dimensión del saber técnico.

Como anticipamos al comienzo de este escrito, esta dimensión abarca el análisis de todas las acciones que, permitidas por el reglamento, posibilitarán establecer una buena defensa.

La postura básica defensiva es aquella que permite a los jugadores estar preparados para realizar rápidamente las posteriores acciones defensivas. Una buena postura defensiva es la base primordial en la defensa individual, y debe garantizar un buen equilibrio y balance del cuerpo. Los pies, separados un poco más que el ancho de hombros, paralelos y apuntando hacia adelante, deben estar apoyados completamente en el suelo. El peso del cuerpo, que debe estar igualmente repartido en ambas piernas, se puede situar sobre la parte delantera de los pies, o sobre el borde interno de los mismos (lo que facilitaría los desplazamientos laterales) según distintos especialistas. Para que el centro de gravedad este bajo, las rodillas deben estar semiflexionadas, y el tronco erguido, pero ligeramente inclinado hacia adelante. La cabeza debe estar levantada con la vista al frente para asegurarse la estabilidad en los movimientos y la completa visión de las situaciones del juego. Finalmente, los brazos deben estar ligeramente flexionados y separados del cuerpo, con las manos a la altura de la cintura, las palmas apuntando hacia arriba y adelante, y los dedos separados (sin exigirlos), listas para efectuar fintas defensivas, y disminuyendo el riesgo de cometer faltas. Si ambos pies están en la misma línea, la postura se denomina “muro” o “plano”, mientras que si se adelanta un pie respecto al otro se conoce como “orientar” y sirve para ofrecer al atacante un lado y no otro, ya sea para aprovechar su mano menos hábil o para llevarlo hacia donde la defensa considera conveniente (por ejemplo, si el atacante es más hábil con la mano derecha, la idea sería ofrecerle el lado que lo obligue a picar con mano izquierda, para lo cual el defensor deberá tener su pie izquierdo adelantado). Esta postura está asociada al concepto de hacerse grande, ocupando la mayor cantidad de espacio posible para negarle al atacante el camino fácil al aro. Esta no es caprichosa, sino que responde tanto al “principio del cilindro” (Art. 33.1) que determina el espacio ocupado por un jugador en el suelo, como al “principio de verticalidad” (Art. 33.2) que establece la posibilidad de los jugadores de ocupar espacios en el terreno de juego que no estén ocupados por otros, y a la “posición legal de defensa” (Art. 33.3) que indica cuando un defensor ha establecido un posición inicial legal de defensa³.

³Reglamento FIBA 2014.

En la defensa de un jugador con pelota que tiene dribbling (triple amenaza), la distancia apropiada a la que se debe ubicar el defensor es la que le permite tocar la cintura del atacante con la mano, para hacer fintas de robo con el objetivo de que el jugador que controla el balón no pueda pensar y que sólo se preocupe de no perderlo. A su vez, esa distancia le permitiría defender un lanzamiento, así como evitar ser sobrepasado. Si el atacante está picando, la mano exterior se debe mover de abajo arriba sobre el balón para entorpecer cualquier intento de pase y la interior, o más cercana al atacante, se sitúa baja para robar el balón si hay cambio de mano. La acción de los brazos en defensa es fundamental también, éstos, deben intentar obstaculizar cualquier tiro o pase en la medida de lo posible. En el caso de que el atacante no pueda picar más, la distancia podrá ser mucho menor, atacando su pie de pivot, en pos de incomodarlo lo más posible.

Dependiendo de la dirección de los movimientos, los desplazamientos defensivos se podrán realizar hacia adelante, hacia los lados, atrás y en diagonal. En cualquier circunstancia, siempre se moverá primero el pie más cercano a la dirección en la que se pretenda ir, para luego acercar el otro pie (ir de postura defensiva a postura defensiva), repitiendo esta acción cuantas veces sea necesario.

Errores más frecuentes:

- Mover primero el pie más alejado a la dirección del desplazamiento.
- Juntar los pies.
- Cruzar los pies.
- Dar saltitos o “galopar”, elevando el centro de gravedad.

Entrando un poco más en detalle, los desplazamientos laterales hacia el lado derecho se inician con el pie derecho y luego se mueve el pie izquierdo, y viceversa. Estos movimientos son útiles para evitar que un atacante con pelota supere al defensor y logre acercarse al aro. Los desplazamientos en diagonal hacia atrás (en zigzag) sirven para contener, u orientar, a un atacante que se desplaza con la pelota, e implican la noción de un pie de caída al momento de cambiar la dirección del desplazamiento, siempre procurando evitar que el atacante supere al defensor. Los pasos de acecho, o fintas defensivas, consisten en un corto, temporal, y extremadamente rápido adelantamiento del pie más cercano al balón, y se ejecutan durante la defensa de un jugador con pelota con el objetivo de demorar o confundir la acción ofensiva. A su vez, los desplazamientos hacia adelante se realizan mediante pasos de acercamiento (también conocidos como pasos de

esgrima por cierta supuesta similitud con esta), en los cuales el defensor pisa con el talón del pie adelantado y luego acerca el pie trasero. Cabe destacar que estos pasos son convenientes cuando el defensor, luego de haberse separado de su atacante sin pelota, tiene que volver a acercarse para marcarlo.

Al igual que con la postura defensiva, esta manera de desplazarse en defensa responde a la necesidad de mantenerse dentro de lo que establece el reglamento, por ejemplo, al plantear que un defensor puede desplazarse para defender a su adversario con pelota, pero no puede extender brazos, hombros, cadera o cualquier otra parte de su cuerpo (saliéndose de su espacio) para impedir su paso (Art. 33.4), pues de hacerlo sería responsable del contacto y se sancionaría una falta personal por contacto ilegal (Art. 34), y lo mismo ocurriría si el contacto se efectuara mientras el defensor se mueve hacia adelante, o si el defensor contactara por la espalda a su atacante (Art. 33.13). Esto, sumado al derecho que tiene cada jugador de ocupar cualquier espacio vacío antes que el rival (Art. 33.2)⁴, hace imprescindible pensar la enseñanza de la defensa a partir de la calidad (rápidos pero equilibrados) de los desplazamientos, pues llegar antes a un espacio, y establecer rápidamente la postura defensiva, garantizaría una adecuada defensa de la situación de juego, sin faltas que comprometan la permanencia de un jugador en el terreno de juego, y facilita cualquier acción posterior que el juego requiera.

Es imprescindible que los jugadores entiendan que sus acciones están condicionadas por el reglamento, pues errores en la postura y en los desplazamientos defensivos implican desventajas en el desarrollo del juego que van desde la poca efectividad de la defensa en cumplir con el objetivo de no recibir goles (o recibir la menor cantidad posible), hasta que los jugadores sean excluidos de un partido por cometer más faltas de las permitidas

Respecto a las acciones que deben realizar los defensores de los jugadores sin pelota, los brazos extendidos deben mantenerse en movimiento a fin de atraer la atención del adversario. El defensa debe enfocar su visión al espacio entre él y la pelota cuando el atacante no esté en posesión de la misma. Cortar la línea de pase es la que deben hacer los defensores que se encuentran del lado fuerte. Esta línea imaginaria que iría del pecho del pasador al pecho del posible receptor se corta interponiendo tanto el pie como el brazo (extendido y con la palma hacia el balón) más cercano a la pelota, y colocando la

⁴Reglamento FIBA 2014.

otra mano sobre la cintura del atacante para evitar que se escape por la espalda del defensor. A su vez, la vista siempre debe estar en la pelota.

En el caso de los defensores que están en el lado de ayuda, deberán mantenerse agazapados cerca del eje de cancha, listos para ayudar a algún compañero que haya sido rebasado o para volver a defender a su atacante.

,

.