

## BALANCE DEFENSIVO

Mi trayectoria como entrenadora ha transcurrido íntegramente en el baloncesto formativo. He podido recorrer todas las etapas desde la edad más temprana y con el paso de estos años, me he podido elaborar una idea personal, más o menos acertada pero personal, sobre lo que debe trabajarse con los jóvenes jugadores.

De este modo, he llegado a la conclusión de que hay un aspecto de este deporte al que

se debería dedicar más tiempo en nuestros entrenos puesto que ocupa, proporcionalmente, una importantísima parte de un encuentro de baloncesto y su trabajo podría aportar muchos beneficios a un equipo. Me refiero, al balance defensivo.

Este puede definirse como las actuaciones planteadas tras la pérdida de la posesión del balón para impedir el contraataque. Esta pérdida puede venir tras una acción involuntaria (robo o infracción reglamentaria) o una acción voluntaria, como es un lanzamiento a canasta no convertido sin haber podido recuperar el rebote ofensivo.

Esta definición pone de manifiesto algo que, a menudo, creo que se pasa por alto en categorías formativas: la gran importancia que tiene el rebote ofensivo y, por tanto, la necesidad que tenemos de estructurarlo y entrenarlo. Un mayor acierto en esta faceta, nos dará mayor número de segundas opciones, más posesiones que el otro equipo y, por tanto, tendremos mayores posibilidades de ganar el partido.

Con un buen balance defensivo conseguiremos:

- Impedir la salida rápida de contraataque del equipo rival tras la pérdida del rebote ofensivo.
- Evitar superioridades en transición.
- Cerrar el aro para que no entren en nuestra zona.



**Ana Mónica  
Rodríguez  
García**  
(26.07.1976)

**Seleccionadora  
Minibasket e  
Infantil Masculina  
FMB.**

**Diplomada en  
Magisterio (Educ.  
Física y Educ.  
Infantil).**

**Entrenadora  
Superior de  
Baloncesto  
(CES15).**

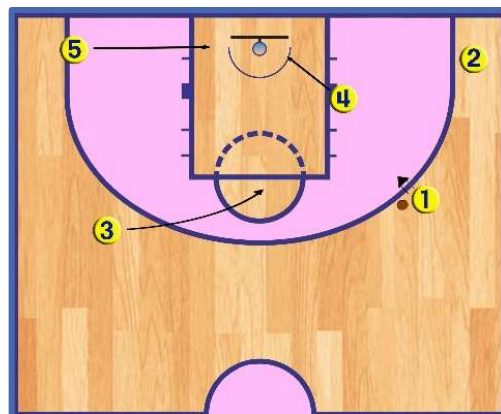
**Máster FEB en  
Entrenamiento  
(CES16).**

**Máster FEB en  
Formación  
(CES16).**

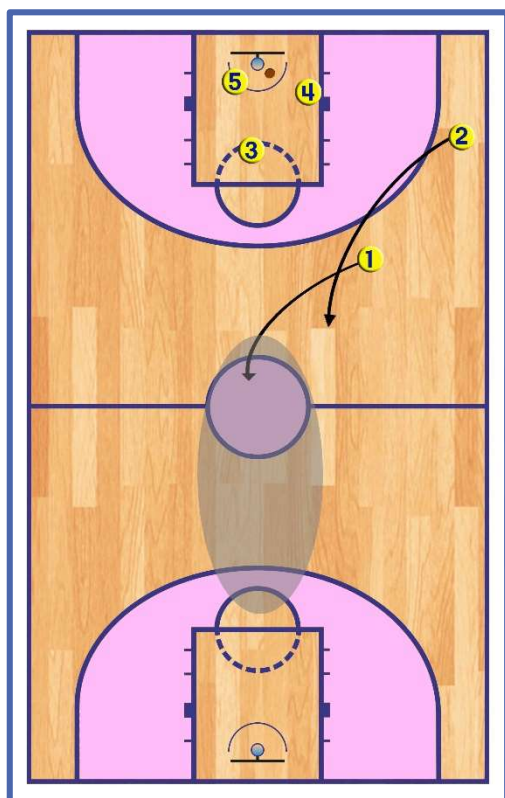
**Miembro Staff  
Técnico de la  
Academia de  
Iniciación  
Femenina FEB en  
selección U12F  
(14-15), U13F (15-  
16), (16-17) y (17-  
18) y U14F (18-  
19).**

**Profesora Cursos  
Entrenadores  
FMB N1/N2 de  
"Dirección de  
Equipo" y  
"Dirección de  
Partido" (16-17) y  
(18-19).**

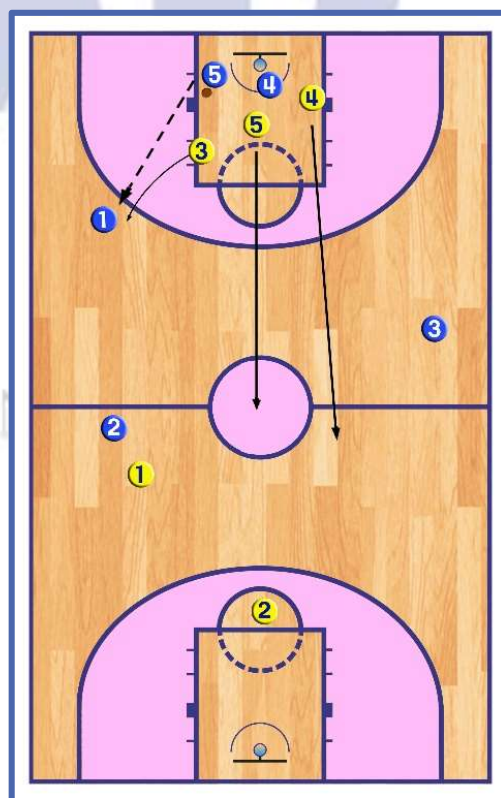
La forma de plantear el rebote y estructurar el balance, es muy personal. De la manera que a mí me gusta plantearlo y, salvando casos excepcionales, al rebote ofensivo deberán ir tres jugadores SIEMPRE, los dos interiores y el exterior del lado contrario al tiro, mientras que los otros dos corren a medio campo a la espera de seguir con la jugada en ataque, si se consigue el rebote o comenzar el repliegue defensivo, si se pierde.



Si no se consigue capturar el balón, los jugadores más atrasados formarán tándem estando, el más adelantado de ellos, en medio campo y el otro, no más atrasado del tiro libre. Los que fueron a cargar el rebote, tendrán que hacer la lectura de las opciones en función de donde caiga el balón y cuál sea su posición. Jamás irán los tres a por él, pero sí podrá plantearse la opción de un 2 contra 1 para parar el primer pase de contraataque. El objetivo no es tanto robar el balón como impedir las superioridades y parar su transición para que nos dé tiempo a montar la defensa.



Una vez que nos rebasan con el primer pase, el jugador o jugadores que fueron a pararlo y el que no, tendrán que correr por carril central o lado débil hasta llegar a su zona y proteger el aro. De los que llegaron antes a defensa, el más



hundido en nuestra zona, tendrá que hablar y comunicarse con sus compañeros puesto que es el que mejor perspectiva tiene y puede darse cuenta de posibles desajustes en los emparejamientos. El otro, por su parte, intentará retrasar por todos los medios el contraataque hasta que



se pueda montar la defensa cinco contra cinco. En estas transiciones a la defensa, se hacen muy importantes las fintas defensivas de nuestros jugadores para crear incertidumbre y generar dudas en los rivales pudiendo retrasar así el ataque y dar tiempo a los compañeros para que lleguen a nuestra zona.

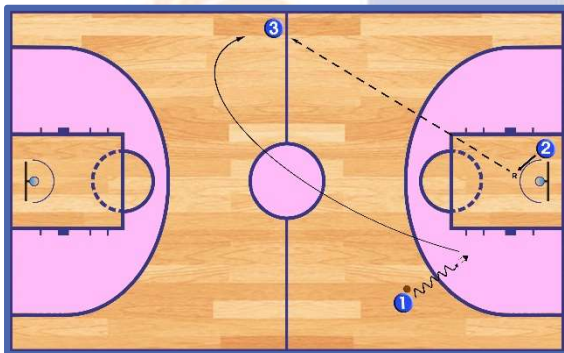
Este balance defensivo debe trabajarse desde categorías inferiores (infantil en adelante). Para las edades de minibasket no habría tantas normas ni estaría tan estructurado, pero sí tendríamos que marcarles unas pautas similares tales como: que en el momento del tiro dos jugadores corran al balance y de los otros, uno deba estar delante del balón y los otros cerrando espacios desplazándose hasta nuestra zona con la norma de que el balón no los rebase (habrá situaciones en las que pueda plantearse un dos contra uno para presionar el balón).



En el trabajo del balance defensivo con categorías formativas, podemos plantear ejercicios de superioridades 2c1, 3c2, 4c3 donde los defensores realicen fintas defensivas continuas con la precaución de no decantarse hacia ningún lado, eviten bandejas o canastas fáciles y en definitiva, intenten provocar la precipitación y el fallo en el equipo contrario.

Un ejercicio adecuado para trabajar estas situaciones puede ser un "2c2 continuo con balance defensivo": este comienza con dos atacantes y la premisa de que el que haga un lanzamiento a canasta o pierda la posesión, debe tocar la pared de fondo antes de correr al balance. De esa manera, se produce la inferioridad en defensa y obliga a su compañero a intentar retrasar el ataque con fintas continuas

y proteger su aro hasta compensar defensa y ataque. Este mismo ejercicio puede realizarse introduciendo variantes y aumentando el número de participantes (3c3, 4c4 y 5c5). Otros ejercicios que podríamos utilizar en nuestros entrenamientos para desarrollar el balance defensivo pueden ser:



➤ Ejercicio para trabajar la rápida transición de ataque a defensa tras tiro.

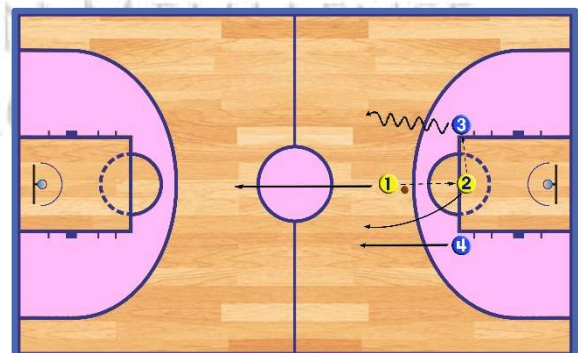
Situación muy sencilla de plantear en la que nuestro objetivo va a ser provocar una reacción rápida en el jugador que lanza a canasta, ya que después del tiro debe correr a defender, mirando el balón, al jugador que está en campo contrario.

➤ Ejercicio para potenciar la comunicación entre defensores.

Se coloca un jugador con balón por encima de la línea de 3, otro por debajo del tiro libre de cara a él, y dos jugadores a la altura del tiro libre, en el lateral de este. Estos dos últimos serán los atacantes.

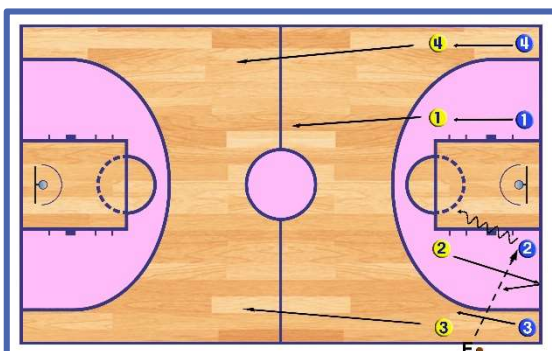
Jugador con balón pasa a su compañero que elegirá a cuál de los dos atacantes le da el balón.

Los dos que actuarán como defensores una vez que hagan sus respectivos pases, irán a defender a su campo rápidamente. Jugador número 1 tendrá la difícil misión de intentar retrasar el ataque rival para darle tiempo a su compañero de poder llegar a defender el 2c2 utilizando **fintas defensivas** para crear dudas. A la vez, este jugador será el encargado de decidir, llegado el caso, a cuál de los dos atacantes "va" y **comunicarlo de manera clara a su compañero.**



➤ Ejercicio para trabajar las normas del balance defensivo de mi equipo.

Un equipo ataca frente a otro, el entrenador o pasador realiza un pase y el jugador que está en frente tiene que ir a tocar línea de fondo antes de defender, con lo que se produce una situación de superioridad durante unos segundos.



Tenemos que tener claro que, aunque nuestro equipo esté muy bien trabajado técnicamente y le hayamos dotado de un repertorio táctico importante, si no tienen voluntad para defender, hambre por el balón, si no son solidarios con las ayudas...no seremos un buen equipo defensivamente.

Defender es "querer". Y a todos los jugadores les gusta más atacar y anotar. Por eso, se hace imprescindible en



categorías de formación, sobre todo, el factor motivacional del entrenador para concienciarlos de la importancia de cambiar el rol de atacante a defensor en décimas de segundo. No podemos permitir que haya jugadores deambulando en balance sin una función clara.

Quisiera acabar, con una relación de los aspectos que me parecen más relevantes sobre el balance defensivo y su forma de entrenarlo:

- ✓ Debemos ser cuidadosos con las selecciones de tiro que hagamos en ataque, puesto que una mala elección, con mis compañeros no preparados para el rebote, seguramente desemboque en un mal balance defensivo. Eso mismo lo podemos aplicar a la ejecución de los pases en ataque. Una pérdida no forzada es prácticamente una canasta segura. Según dijo Aíto, *"siempre se juega en defensa, aunque estemos atacando"*.

- ✓ Hay que concienciar a nuestro equipo de la importancia que tiene el rebote ofensivo y la necesidad que tenemos de que se haga con voluntad firme y en el momento adecuado (timing).

- ✓ Tenemos que evitar inferioridades en defensa a toda costa. Por ello la norma debe ser clara: "ningún jugador puede quedar nunca detrás del balón".

- ✓ Las fintas como recurso defensivo para evitar canastas rápidas y sembrar las dudas en el rival, son un aspecto importantísimo que, como tal, tenemos que entrenar con nuestros jóvenes.

- ✓ La comunicación entre los jugadores del equipo también debemos entrenarla. Si los acostumbramos a hablarse en defensa y lo trabajamos desde las categorías inferiores, tendremos una inversión a medio-largo plazo en buenos defensores.

- ✓ Como dije al inicio, en el planteamiento del balance defensivo puede haber diferentes posibilidades. Por eso es muy importante conocer las peculiaridades de mi equipo, sus características, para saber qué aspectos debemos potenciar y cuales tendremos que intentar compensar.

- ✓ Debemos hacerle saber a cada uno de nuestros jugadores que son piezas claves en nuestra defensa y que la labor individual de todos, el compromiso con el equipo y la solidaridad con el compañero, son decisivas para sumar victorias. Por eso, cada uno tiene que tener claro su rol en el balance defensivo y estar muy concentrado en el juego para reaccionar y tomar decisiones rápidas y acertadas.

Entrenadores como Pepu Hernández, Ivanovic o Aíto García Reneses, consideran que el balance defensivo es una filosofía de juego y no una simple instrucción de que todos vayan al rebote ofensivo y que vuelvan hacia atrás.

Personalmente, creo que debemos concederle en nuestros entrenos, la dedicación, el tiempo y la importancia que merece esta faceta del baloncesto.

**Ana Mónica Rodríguez García, Seleccionadora Minibasket e Infantil Masculino FMB.**