

DEFENSA DEL JUGADOR SIN BALÓN, UN PROBLEMA EN LA INICIACIÓN

Francisco Calatayud Miquel
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deporte
Universidad de Valencia

RESUMEN

La utilización de la defensa individual con ayudas, en las etapas de formación, conforma la base de las habilidades motrices específicas defensivas que deberán dominar en el futuro. Razón por la cual, hemos creído oportuno dirigir nuestras intenciones, a exponer y analizar en el presente trabajo, algunos de los problemas que debe afrontar el entrenador, al acometer la tarea de iniciar a sus jugadores en esta variedad defensiva, que sin duda deben aprender a ejecutar correctamente.

Prestamos atención a las características psicológicas de los jugadores de estas edades (11 – 12 años), que por su período evolutivo, encuentran dificultades de comprensión en aquellas tareas basadas en conceptos abstractos, que rebasan sus esquemas de concepción concreta de la realidad, y suponen un esfuerzo añadido de traslación de lo concreto a lo abstracto.

Repasamos las circunstancias peculiares de esta defensa individual de ayudas, como son los conceptos de: *flotación, triángulos defensivos, ayuda y recobro, saltar al balón y contestar el pase.*

Y sobre todo, las estrategias metodológicas a utilizar para llevar a cabo este descubrimiento por el jugador. Pues entendemos, que con la ayuda del entrenador, debe ser el jugador quien descubra, las distancias de *flotación* a las que debe colocarse cuando defienda a un jugador sin balón. Los momentos de *saltar* cuando *el balón viaja*, y el tiempo necesario de permanencia durante la ayuda y el recobro. La variación que experimenta el posicionamiento defensivo cuando su oponente se encuentra situado en el lado de ayuda, o en el del balón. Así como la orientación del cuerpo y la visión periférica, que le permita tener dentro de su campo visual a su oponente directo y al jugador portador del balón.

La adquisición y fomento de una mentalidad generosa y cooperativa de equipo, ayudará al jugador en su proceso de formación. Le capacitará para comprender y resolver con eficacia, situaciones de complejidad creciente, que de forma paulatina y a través del juego simplificado, iremos presentando en las sesiones de entrenamiento.

Palabras clave: visión periférica, triángulos, flotación, ayuda y recobro.

INTRODUCCIÓN

Los defensores responsables del jugador con balón tienen claramente definido su rol, pero no ocurre lo mismo cuando se trata de defender a un jugador sin balón, que aparentemente no crea peligro y no atrae el interés de los defensores.

La *Federación Francesa del Deporte Escolar*, denomina a las dos primeras etapas de la iniciación en el baloncesto: 1ª *El niño que juega* (8 – 9 años), y la 2ª *El niño que se inicia* (10-12 años).

La primera fase se caracteriza por la aproximación de los niños al juego del baloncesto, y se produce una primera toma de contacto cuando da sus primeros pasos (el niño que juega). Poco a poco descubre que este deporte le interesa y sigue entrenando, y sin darse cuenta se adentra en la segunda etapa del proceso (el niño que se inicia).

Llegados a este punto del proceso, el entrenador inicia la enseñanza y entrenamiento de la *defensa individual con ayudas*. Esta defensa se sustenta en la generosidad de los defensores, que además de ocuparse de su oponente directo asignado, deben ayudar al compañero que ha sido desbordado por su *par*, siguiendo unas reglas precisas.

El profesor debe enfrentarse y resolver algunos problemas, que el proceso de enseñanza-aprendizaje de estos conceptos defensivos plantea. La dificultad radica fundamentalmente en la propia complejidad de los conceptos a utilizar, y la falta de madurez psicológica que el jugador manifiesta, al tratarse de niños en proceso de evolución y no de adultos.

Razones por las que hemos considerado oportuno, dedicar este trabajo a poner de manifiesto, las necesidades que plantea en esta etapa, la defensa individual con ayudas sobre el jugador sin balón. Y presentar algunas reflexiones que colaboren a resolverlos.

CARACTERISTICAS DEL APRENDIZ

El sujeto motivo de aprendizaje, se encuentra inmerso en un proceso evolutivo, que debe ser analizado no sólo desde la vertiente física, si no también desde la psicológica, que es la que nos va a plantear mayores dificultades.

Los niños/as que se encuentran alrededor de los 11 y 12 años, han adquirido una realidad social que se sustenta en dos polos esenciales, la familia y el grupo de clase o equipo, presentando una inteligencia concreta, interés por la vida social, y manifestando una notable afirmación de su YO. Los aprendizajes escolares en esta etapa, han adquirido una casi autonomía, y presentan buena predisposición perceptiva frente a la organización y el aprendizaje de tareas que requieren atención e interés por trabajar en equipo (Vayer, 1975).

Sin embargo, todavía persiste en esta etapa una gran orientación hacia las tareas concretas, que demandan respuestas simples a problemas concretos, tales como la defensa individual a un jugador determinado, que atrae su atención de forma significativa.

Como veremos a continuación, al analizar los fundamentos de la defensa individual con ayudas, ésta se basa en conceptos **abstractos** (*flotación, formación de triángulos defensivos, y ayuda y recobro*). Exigencias tecnico-tácticas defensivas que chocan con las situaciones concretas a que estaban acostumbrados hasta el momento.

PRINCIPIOS DE LA DEFENSA INDIVIDUAL CON AYUDAS SOBRE EL JUGADOR SIN BALÓN

Como ya hemos indicado anteriormente, la defensa de ayudas pretende que cada jugador, con independencia de su responsabilidad individual sobre su oponente directo, esté dispuesto a realizar una acción de ayuda momentánea sobre el oponente de un compañero.

Para llevar a cabo esta acción, la defensa individual con ayudas se basa en los siguientes principios:

Defensa en triángulo de ayuda.

Se denomina *triángulo de ayuda*, a la figura geométrica formada por tres vértices, que corresponden a las posiciones del atacante con balón, el atacante sin balón, y su defensor. El defensor del atacante sin balón, abandona el eje imaginario *atacante-defensor-canasta*, y se desplaza hacia el portador del balón. A esta separación la llamamos **distancia de flotación**, que le permitirá llegar a tiempo para realizar las mencionadas ayudas. (Gráfico I)

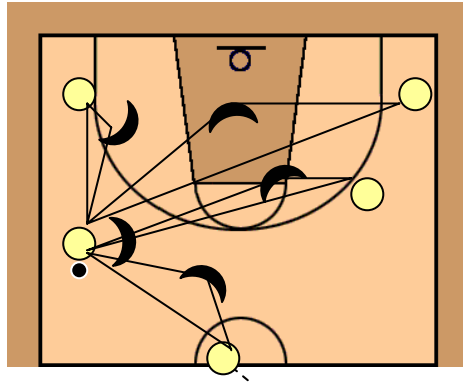


Gráfico - I

La distancia de *flotación* entre el defensor del atacante sin balón y su oponente directo, estará en función de tres variables fundamentales: la distancia a que éste se encuentre del portador del balón, posición en el campo de ataque, y las características físicas de reacción ante el posible desplazamiento del defensor, con relación a los atacantes.

También conviene recordar, que trazando una línea imaginaria entre las dos canastas, al lado donde se encuentra el balón se le denomina *lado fuerte*, y al contrario, *lado de ayuda*.

Acción de saltar al balón

El defensor que se encuentra en posición de ayuda, ligeramente separado de su oponente, y el balón cambia de manos y llega a su *par*, éste debe cambiar su posición, y desplazarse hasta adoptar la posición de defensor ante un jugador con balón. Este desplazamiento lo realizará con rapidez y equilibrio, cerca del suelo y siempre mientras *el balón viaja*, ni antes ni después.

En el siguiente diagrama, podemos observar la respuesta del defensor, cuando su oponente directo recibe un pase y se convierte en atacante con balón. (Gráfico II)

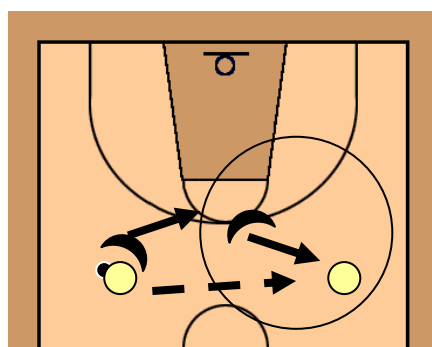


Gráfico - II

Acción de contestar el pase

Cuando la acción se efectúa en sentido contrario, es decir, el atacante con balón realiza un pase sobre uno de sus compañeros, su defensor debe realizar una acción denominada *contestar el pase*, que consiste en realizar un desplazamiento rápido, mientras el balón viaja, buscando la distancia de *flotación* adecuada, que le permita formar el triángulo defensivo, teniendo dentro de su campo visual al atacante sin balón y a su

oponente directo. Sin desestimar la posibilidad de interceptar el pase, cuando el balón va por el aire, aunque no sea éste el objetivo principal. (Gráfico – III)

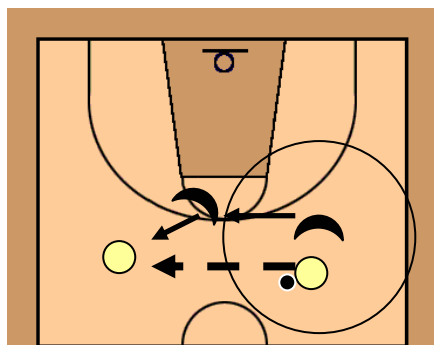


Gráfico - III

Acción de ayuda y recobro o ayuda y recuperación.

La posición de *flotación* en *triángulo de ayuda*, nos permite afrontar y resolver la situación creada por la penetración en dribbling hacia canasta de un atacante con balón que ha superado a su defensor. El defensor más próximo al driblador, que generalmente se encuentra a un pase del balón (aunque hay otras soluciones), *salta al camino* del driblador e interrumpe su trayectoria con el objetivo de que este cambie de idea, y si es posible, conseguir que coja el balón con ambas manos, neutralizando su acción. Mientras tanto, el defensor del atacante con balón, que fue superado, debe buscar a su oponente para responsabilizarse de él, mientras que el jugador que realizó la ayuda, busca de nuevo a igualmente a su *par*, que posiblemente ya no se encuentre en el mismo lugar donde lo abandonó.

A esta acción, que debe realizarse con gran rapidez y coordinación entre los defensores, se le denomina *ayuda y recobro*, en relación directa a la acción realizada. De este modo, cada defensor continuará responsabilizándose del atacante asignado, evitando desequilibrios de talla o nivel de juego entre defensor y atacante, y desarrollando la capacidad de colaboración entre todos los miembros del equipo. (Gráfico – IV)

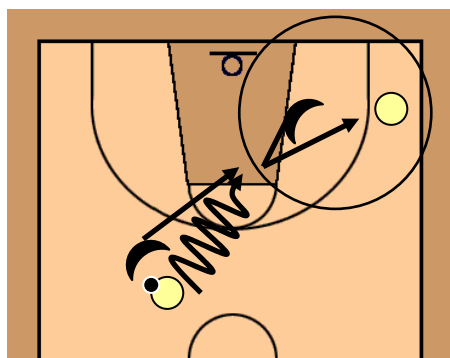


Gráfico - IV

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Conocidas algunas de las características de los aprendices, y los principios que rigen la defensa individual con ayudas, pasamos a exponer algunos de los problemas que plantea la enseñanza y el entrenamiento.

La distancia de *flotación*

Tradicionalmente los entrenadores, (en la situación concreta de defensa entre bases) se acogen a una serie de fórmulas para indicar a los jugadores a que distancia deben situarse de su oponente y del balón (un paso hacia atrás y dos del balón). No cabe duda que esta puede ser una solución convencional, que no compartimos, ya que la distancia de flotación es una separación que cada jugador debe encontrar en cada momento y situación. Nos inclinamos más por la opción de que el jugador vaya buscando una posición, que tenga dentro de su campo visual a ambos jugadores, y paulatinamente vaya descubriendo la posición desde la cual puede resolver la ayuda y el recobro, ante la penetración en dribling, y le permita *saltar al balón* y *contestar el pase* con eficacia.

La construcción de los triángulos defensivos en cada posición

A partir del concepto de *flotación*, el jugador debe tener dentro de su campo de visión a su oponente directo y al jugador que porta el balón. Esta situación del jugador da lugar a la formación de los *triángulos defensivos*. Los movimientos del jugador con balón y del propio oponente directo, conforman una situación dinámica constante, que obliga al defensor a adaptar y corregir su posicionamiento para mantener el triángulo y la visión de ambos. Esta situación puede llevar al defensor a descubrir cómo situarse, cuando se encuentra a uno, dos, o tres pases del balón, y se desplaza por el lado fuerte y el de ayuda.

Para que el jugador conozca su posicionamiento, cuando el oponente se encuentra en el lado de ayuda y el balón en el lado contrario. Tradicionalmente se han utilizado recursos para la enseñanza, tales como, situarse un paso hacia el balón desde la línea imaginaria entre canastas (cuando el balón está situado sobre la línea de tiros libres), o por el contrario, a un paso hacia el jugador, si se encuentra por debajo de la línea de tiros libres y su prolongación, etc. Con estas indicaciones, el jugador tiene poco por descubrir y casi nada que pensar.

El momento de realizar el desplazamiento en la *ayuda* y *recobro*

Encontrar el *timing* para que el jugador salte hacia el jugador que penetra en bote y ha superado a su oponente.

El *recobro*

Cuando conseguimos que los jugadores detecten el momento en que deben realizar la ayuda y van a para al adversario en penetración driblando hacia canasta, es frecuente que tras realizar la primera parte de la acción, éste se detenga y no acabe el movimiento pudiendo:

- .- Llegar tarde y desequilibrado, cometiendo falta.
- .- Quedarse y no regresar, o hacerlo tarde.
- .- Volver a buscar a su oponente donde lo dejó, donde casi seguramente ya no estará.
- .-Perder de vista el balón durante algún momento de la acción.
- .- El jugador ayudado, no retoma a su oponente, dejándole libre de marca.

CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS

Muchas y variadas son las estrategias que el lector podrá diseñar para acometer con éxito la situación planteada, pero independientemente de la dirección tomada, nos inclinamos por aportar algunas consideraciones que pueden ayudar a resolver esta situación de enseñanza y entrenamiento.

- a) Partir del conocimiento del jugador, para construir los aprendizajes posteriores desde su realidad.
- b) Ir cubriendo paulatinamente objetivos, desde el 2x2, donde es más fácil ver y entender la nueva situación que pretendemos abordar (necesidad de ayudar y recuperar, distancia de flotación, el *timing* en los desplazamientos, posición del cuerpo y piernas, etc.
- c) Tener siempre presente la dificultad inicial que supone para el jugador joven que se inicia, la construcción mental de situaciones concretas, para poco a poco irle introduciendo en los conceptos de abstracción que precisa para entender primero, y ejecutar después los planteamientos que se están mencionando.
- d) Diseñar actividades prácticas en el marco del 3x3, donde además de los conceptos anteriores, se pueden introducir los conceptos de flotación en función de la distancia, y los criterios a seguir en el lado fuerte y ayuda.
- e) Progresar aumentando el número de jugadores, manteniendo estos criterios, hasta llegar a la situación real de 5x5.
- f) Asentar poco a poco estos conceptos en situación real de juego, y a partir de aquí, ir añadiendo otro tipo de soluciones, tales como los *traps* y los cambios de oponente.
- g) Y sobre todo, dejar que sea el propio protagonista, quien **descubra** por sí mismo (aunque naturalmente ayudado por su entrenador), cual es la distancia de flotación que debe mantener para poder llegar a su objetivo y realizar la ayuda, el momento de salir y volver, el *timing* suficiente para hacer coincidir su desplazamiento con el desplazamiento del balón en las acciones de *saltar al balón* y *contestar el pase*.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Boch, G & Grosgeorge, B. (1985) "Guide pratique du basket-ball". Vigot. Paris.
- Bosch, G. & Poulain, T. (1996) "Baloncesto. De la escuela a las asociaciones deportivas". Agonos. Lérida.
- Knight, R. (1971) "El baloncesto de Bobby Knight". Comisión Técnica Federación Española de Baloncesto. Madrid.
- Peterson, D. (1986) "Basket Essenziale". E.D.B. Milán.
- Peyró, R. (1991) "Manual para escuelas de Baloncesto". Gymnos. Madrid.
- Primo, J.C. (1988) "Baloncesto. La defensa". Martínez Roca. Barcelona.
- Smith, D. (1988) "Baloncesto. Ataques y defensas múltiples". Pila Teleña S.A. Madrid.
- Vayer, P. (1975) "El niño frente al mundo". Edit. Científico-médica. Barcelona.
- Viberti, A. (1992) "Basket. Team. Insegnare il gioco di squadra". S.S.S. Roma
- VV.AA. (1988) "Análisis de la práctica deportiva". (Las ayudas defensivas entre jugadores del perímetro. Calatayud, F. Cap. 3). Promolibro. Valencia.