

FEDERACIÓN URUGUAYA DE BASKET-BALL
ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES



***La enseñanza y entrenamiento de la defensa de los
postes***

*Trabajo monográfico entregado como requisito para la obtención del Título de
Entrenador Superior de Básquetbol*

Autor: Alejandro Barrios

Noviembre 2012



CURSO DE ENTRENADOR SUPERIOR

La enseñanza y entrenamiento de la defensa de los postes

INDICE

1. Introducción.	3
2 .Marco teórico.	4
2.1. Proceso de desarrollo y coordinación.	4
2.2. Los principios fundamentales de la defensa.	5
2.2.1. Principios para defender en los postes.	6
2.2.2. El poste medio.	7
2.2.3. Ventajas del poste medio.	7
2.2.4. Como defender el poste medio.	8
2.3. Defensa de los jugadores interiores con balón.	8
2.3.1. Defensa del poste bajo – Medio negando la línea de fondo.	9
2.3.2. Defensa del poste bajo - Medio concediendo la línea de fondo.	9
2.4. Defensa al jugador sin balón.	10
2.4.1. Lado fuerte en el poste bajo.	10
2.4.2. Defensa por detrás.	10
2.4.3. Defensa por delante.	11
2.4.4. Defensa en tres cuartos.	12
2.4.5 Defensa al jugador sin balón en el poste alto.	13
3. Metodología y enseñanza del entrenamiento de la defensa de los postes.	14
4. Conclusiones.	24
5. Bibliografía.	25



CURSO DE ENTRENADOR SUPERIOR



La enseñanza y entrenamiento de la defensa de los postes

1. INTRODUCCIÓN.

Al hablar de los postes, la idea inicial que por naturaleza y razonamiento lógico llega a nosotros, seguramente sea la de los hombres altos, los internos, pivots y ala-pivots, pero en este caso y ya que el tema que pretende manejar este estudio monográfico es sobre “La defensa de los postes” debemos ampliar el espectro, ser conscientes de que en muchas ocasiones tendremos que defender a los postes con nuestros jugadores perimetrales también.

Claramente ésta no sería la idea de ningún entrenador mientras su equipo es aquel que se encuentra defendiendo pero, a la hora de atacar, seguramente muchos (por no afirmar todos), buscarán generar una situación de “miss match” para que un perimetral sea quien deba defender al hombre alto rival para intentar obtener ventaja física.

Tomando en cuenta esta realidad estratégica y la capacidad de los entrenadores para generar estas situaciones es que orientaremos en este trabajo analítico hacia la enseñanza y entrenamiento de la defensa de los postes por parte de cualquier jugador, sea cual sea su talla, peso o posición en el equipo.

Luego se realizará el trabajo específico de ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas, de movimientos de pies y de lectura a la hora de defender.

Finalizando con ejercicios de trabajo de la defensa de los postes para las distintas situaciones de juego.



CURSO DE ENTRENADOR SUPERIOR

La enseñanza y entrenamiento de la defensa de los postes

2. Marco Teórico:

Según Orega (2010), los jugadores altos son por lo general los que juegan de espaldas al aro.

Por características coordinativas usualmente son los más torpes, los menos coordinados pero, si se trabaja con ellos teniendo mucha paciencia son estos mismos jugadores los que serán determinantes a la hora de ganar un juego.

Entre las cosas que se necesitan para desarrollar el trabajo de los postes, se debe hacer hincapié en un tipo de lectura diferente del juego, ya que éste jugador se encontrará de espaldas al aro, no podrá dar mucho más de 2 o 3 piques porque si no se irá afuera del campo de juego o terminaran sancionándole 3 segundos.

2.1. Proceso de desarrollo y coordinación.

Según Alejandro Gava (2011), *“Los grandes en Uruguay no son pesados, el problema es que aquí ni bien tenemos un jugador de poco más de 1.95 mts., lo ponemos a jugar de interno (al menos de ala-pívot), con esta realidad nos perjudicamos ya que nos privamos de tener aleros grandes”*.

Si el proceso de aprendizaje de los jugadores en formativas es el correcto por más que en determinado momento pasen a jugar como internos, debieron tener varios años de formación como perimetrales (Sub 12- Sub 13 – Sub 14 – Sub 16), por eso es que en esa etapa debemos pretender que todos sepan hacer de todo dentro de la cancha y, eso dará a nuestros internos mayor habilidad a la hora de defender tanto a los postes como a los perimetrales.



CURSO DE ENTRENADOR SUPERIOR

La enseñanza y entrenamiento de la defensa de los postes

Siguiendo con Alejandro Gava (Op. Cit), es muy importante en las etapas de desarrollo de los hombres grandes (Sub 18 – Sub20 – Sub 23) que los entrenadores enseñen todas las maniobras que conozcan especialmente las de manejo de balón y coordinación, ya que por ser los jugadores menos coordinados se debe trabajar este punto especialmente.

En Uruguay encontramos a muchos jugadores internos que solo saben hacer dos o tres cosas pero las hacen muy bien, esto les fue útil durante su carrera deportiva pero seguramente tienen dificultades porque la mayoría de ellos no realizaron los trabajos coordinativos en el momento debido y manejan estas habilidades para un solo lado.

Lo más importante con los jugadores grandes es tratar que desarrollen al máximo sus capacidades motrices y que éstas se manifiesten en el juego.

Para trabajar las habilidades motoras o la coordinación es recomendable hacerlo en el calentamiento, esto se debe a que se necesita la mente fresca y no cansada.

2.2. Los principios fundamentales de la defensa.

Según Sergio Scariolo (2011).

- Fuerte responsabilidad individual en la anticipación de la línea de pase, el aguantar el 1 contra 1, el cerrar el rebote.
- Normas de ayuda y rotación lo más estrictas posibles.
- Base de defensa de los bloqueos directos e indirectos más usados, con excepciones.
- Uso del cuerpo y comunicación verbal. (Contacto físico y señales).
- Educación de la concentración en la táctica individual (estudio del rival y de las mejores opciones).



CURSO DE ENTRENADOR SUPERIOR

La enseñanza y entrenamiento de la defensa de los postes

Todo esto lleva a un rendimiento defensivo, individual y colectivo, que hay que evaluar independientemente del resultado final, con imágenes y estadísticas específicas. Se pretende “puntear” cómo mínimo el 50% de los tiros efectuados por equipo rival.

Según Miguel Bragunde (2011), uno de los principales elementos de la defensa es la actitud, algunos equipos no defienden bien pero con la actitud defensiva son capaces de “maquillar” sus carencias.

Siempre hay que defender al límite del reglamento y que sea el árbitro quien marque los límites de la agresividad defensiva.

Hay que tener en cuenta a la hora de los entrenamientos que la postura defensiva es antinatural y por eso se debe hacer mucho hincapié para que los jugadores tengan una buena postura defensiva.

2.2.1. Principios para defender en los postes

Según Scariolo (Op. Cit.).

- A) Poste alto: en principio debe anticiparse como si fuera un perimetral intentando detener la línea de pase; otra opción es dejar la anticipación en la línea de tiro libre y flotar para ayudar contra un poste bajo defendido por delante. En el caso del poste alto ya que es una zona de alto porcentaje de acierto no se debe defender a medias. Siempre hay que anticipar a flotar.
- B) Poste bajo: en principio el defensor debe estar por delante si el balón está por debajo de la línea del tiro libre. Debe estar a tres cuartos por



CURSO DE ENTRENADOR SUPERIOR

La enseñanza y entrenamiento de la defensa de los postes

arriba, si el balón está por encima de la línea. La protección contra el pase “lob” es asegurada por el defensor del hombre más cercano a la línea de fondo (poste bajo o esquina), o por el defensor del poste alto.

Si el poste bajo recibe, al margen de las características individuales se “empujara” hacia la línea de tiro libre, mientras los defensores de perímetro más cercanos forzarán al jugador a que levante el pique, manteniendo la prioridad de recuperar su hombre tras la ayuda y en el caso de que exista un corte hacia el aro.

La alternativa es forzar al poste bajo a revertir la bola y mandar un 2 contra 1 desde el último hombre del lado débil, con un relevo como si fuera una ayuda.

En caso de movimientos dentro de la pintura (corte de poste bajo a poste alto o de poste alto a poste bajo), la intención es romper la trayectoria del atacante sin balón con un body-check, sin perder de vista el balón, evitando que tome una línea directa hacia la pelota o el aro, y forzándole a pasar por detrás del defensor.

2.2.2. El poste medio.

Siguiendo con Alejandro Gava, hoy en día ya no se habla del poste bajo ya que es más efectivo el trabajo en el poste medio, éste nos permite tener más opciones de juego.

En el poste medio el jugador se coloca entre el pasador y el aro.

2.2.3. Ventajas del poste medio.

Sí el jugador se encuentra en el poste alto se defenderá por debajo.

Si el jugador se encuentra en el poste bajo se defenderá por arriba o tres cuartos según se indique y donde se encuentre el balón.



CURSO DE ENTRENADOR SUPERIOR

La enseñanza y entrenamiento de la defensa de los postes

Si el jugador se encuentra en el poste medio no saben por dónde defenderlo evitando dar alguna ventaja.

Si es defendido por delante hay más espacio hacia atrás y se puede ganar el espacio con un pase lob.

Si es defendido por detrás puede recibir el balón más cerca del aro y conseguir tiros de mayor porcentaje de acierto o recibir faltas personales.

2.2.4. Como defender en el poste medio.

Los defensores deben evitar que los atacantes ganen el poste medio ya que esa posición es considerada especialmente favorable para la ofensiva. Por tanto cada vez que un atacante intente ganar esta posición se debe evitar utilizando el peso del cuerpo para llevar al atacante fuera del área de mayor riesgo.

2.3. Defensa de los jugadores interiores con balón.

Según Tom Cream y Ralph Pim (2007) la defensa del pívot es muy importante, dado el peligro que significa que juegue muy cerca del aro.

El pívot normalmente juega en tres posiciones: poste alto, poste medio y poste bajo. Si juega por fuera se aplica la misma defensa que a un jugador exterior.

Por la similitud se aplica un mismo tipo de defensa en el poste bajo y medio.

La cuarta posición en la que puede recibir un jugador interior es el centro de la zona. Es sin duda alguna el lugar más peligroso y donde nuestros esfuerzos deben impedir al máximo que el jugador reciba el balón. Que un interno reciba en esa posición es sinónimo de doble y/o falta personal.



CURSO DE ENTRENADOR SUPERIOR



La enseñanza y entrenamiento de la defensa de los postes

También es verdad que la defensa tiene a favor el reglamento del baloncesto por la norma de los tres segundos.

La responsabilidad de la defensa del pívot también recae sobre jugadores exteriores, no sólo por sus posibles ayudas cuando reciben el balón, sino también por las dificultades que pueden crear al pasador que pretende meter balones interiores. Es importante dificultar al máximo los pases interiores, de esta forma se está ayudando muchísimo en la defensa de los hombres altos.

2.3.1. Defensa del poste bajo – Medio negando línea de fondo.

Según Ron Adams (1981) en esta defensa, el defensor del jugador con balón no debe permitir que el atacante se desmarque por línea de fondo, guiando hacia una salida abierta hacia el centro.

Para este tipo de defensa, el trabajo previo a la recepción del balón por parte del atacante debe ser una defensa por detrás o una defensa en tres cuartos por debajo

Desde esa posición el defensor puede recibir ayudas del resto de defensores.

2.3.2. Defensa del poste bajo – medio concediendo la línea de fondo.

Según Ron Adams (Op.Cit) en esta defensa, el defensor del atacante con balón no debe permitir que éste se desmarque hacia el centro, guiando hacia línea de fondo.

El trabajo previo a recibir el balón por parte del defensor, debe ser una defensa por delante o una defensa en tres cuartos por encima.



CURSO DE ENTRENADOR SUPERIOR

La enseñanza y entrenamiento de la defensa de los postes

Aunque suele ser menos habitual, este 2x1 por línea de fondo también se puede realizar con un alero desde el lado de ayuda.

2.4. Defensa al jugador sin balón.

2.4.1 Lado fuerte en el poste bajo.

Según Del Harris (1993) las defensas al jugador sin balón vienen determinadas por el grado de dificultad que nuestra defensa quiere aplicar a la recepción del balón.

Dependen del grado de peligrosidad que puede tener ese balón interior.

El defensor no debe permitir ser fijado por el atacante, se puede realizar una defensa en la que no se permita que el atacante toque al defensor.

El defensor “juega a que no le toquen”. Este tipo de defensa es muy útil sobre todo cuando el atacante tiene superioridad física sobre el defensor.

Las diferentes defensas determinan también el lugar donde el jugador atacante va a recibir el balón.

Esto es muy importante para realizar las diferentes trampas que se prepararon en defensa durante la planificación.

2.4.2. Defensa por detrás.

Siguiendo con Del Harris (Op. Cit), el jugador se coloca detrás del jugador atacante y ligeramente inclinado hacia el balón.

Se utiliza ante pivots no muy determinantes en ataque y con buena capacidad para el rebote ofensivo.



CURSO DE ENTRENADOR SUPERIOR

La enseñanza y entrenamiento de la defensa de los postes

Es importante que al recibir el pívot, el defensor no esté en contacto con él, porque eso le facilitaría las cosas. Será necesario dar un pequeño paso hacia atrás para defenderlo (darle espacio), teniendo en cuenta la proximidad del aro, ya que esto significa un peligro a pesar de que el atacante no sea muy resolutivo.

A pesar de que la defensa es por detrás y que “*dejemos*” recibir el balón al atacante, hay que luchar porque el pívot contrario no lleve hacia atrás al defensor y pueda recibir demasiado cerca del aro.

Tiene la ventaja de que tiene tapada la penetración y la posición ganada, teniendo por lo tanto una excelente posición para el rebote defensivo. El inconveniente es que el atacante tiene una fácil recepción, y en esas posiciones siempre es peligroso.

Hay que defender los pivotes, no se puede permitir que el atacante nos gane la posición cruzando su pie por delante del nuestro.

2.4.3. Defensa por delante.

Dice Del Harris (Op. Cit), “*nos pondremos delante del atacante. Para ello podemos situarnos de dos formas con respecto al balón: dando la espalda al balón, o bien de cara al balón*”.

Se colocan las piernas flexionadas y lo más pegadas posibles al atacante, tocándolo con una mano en su cadera y la otra estirada hacia arriba tapando el pase alto.

Se usa ante jugadores que no queremos que reciban. Es muy apropiada para jugadores muy buenos con el balón en las manos y que anotan con facilidad.

El defensa debe pegarse lo más que pueda al atacante y no permitir que lo desplace con el brazo.



CURSO DE ENTRENADOR SUPERIOR

La enseñanza y entrenamiento de la defensa de los postes

En este tipo de defensa, es preciso coordinar con el resto de jugadores para que ayuden en el caso de pases bombeados que son los más peligrosos ante esta defensa.

Esta coordinación demanda una ayuda previa a la recepción del balón que debe realizar otro defensor. Este debe ser del lado de ayuda y debe cerrarse hacia el aro. Suele ser el otro poste aunque también puede ser un alero.

También hay que tener mucho cuidado con el peligro que conllevan las triangulaciones ofensivas ante este tipo de defensa.

Esta defensa lleva asociado el riesgo de ceder la iniciativa al atacante al tener ventaja a la hora de ir por el rebote de ataque. Por eso es necesario que el defensor pivotee rápidamente para colocarse entre el atacante y el aro y así cerrarle el camino hacia el rebote.

2.4.4. Defensa en tres cuartos.

Siguiendo con Del Harris (Op. Cit), *“tres cuartas partes de nuestro cuerpo estarían entre el atacante y el balón y una cuarta parte detrás salvaguardando el interior de la zona”*.

Las piernas deben estar flexionadas, y la más cercana al balón, delante. El tronco recto, pegado al atacante, y la cabeza girada hacia el balón. El brazo en la línea de pase con la palma también girada hacia el balón.

La pierna más alejada al balón estará detrás de la más cercana del atacante, colocando nuestro pie detrás del suyo para que no pueda moverse fácilmente.

El brazo alejado estará en contacto con el atacante luchando para que no lo separen de su posición.



CURSO DE ENTRENADOR SUPERIOR

La enseñanza y entrenamiento de la defensa de los postes

La colocación en tres cuartos del lado del balón depende también de la posición de los demás jugadores. El jugador se puede colocar en tres cuartos por encima (por el costado del atacante más alejado de línea de fondo) o en tres cuartos por debajo (por el costado del atacante más próximo a línea de fondo). Esto se define en función de las características del atacante (¿Por qué lado saca más ventaja?) y por la táctica del equipo (¿Por qué lado van a llegar las posibles ayudas?).

Se realiza contra pivots buenos y rápidos con el balón en las manos, que pivoteen y giren bien para tirar con altos porcentajes. Nos permite cortar pases interiores o, en su defecto, hacer desistir a los atacantes de intentarlo.

Esta defensa suele ser muy efectiva y es quizás la más utilizada. Su problema viene cuando el balón cambia de lado, abriendo la línea de pase, por lo cual tenemos que variar la posición.

Si la defensa es 3/4 por arriba y el balón cambia abajo, para cambiar la posición del defensa se puede pasar por detrás o por delante.

Si se pasa por detrás es más fácil, pero hay un momento en el que el rival puede recibir, por lo que hay que hacerlo rápidamente.

Para pasar por delante hay dos maneras. La primera es pasar dando la espalda al balón, como un giro sobre un eje.

La más segura, pero más difícil, es: primero ponerse delante cruzando la pierna atrasada por delante. Posteriormente, la pierna más alejada a la nueva posición del balón, cruzada por delante del atacante para situarla detrás de su pie. Al mismo tiempo acondicionar nuestra posición de brazos y cabeza.

La defensa en tres cuartos, es la más segura, pero en la que la lucha por la posición es más fuerte. El atacante lógicamente no va a dejar pasar al defensor, y hay que enseñar



CURSO DE ENTRENADOR SUPERIOR



La enseñanza y entrenamiento de la defensa de los postes

al jugador a que pase por delante, por detrás o por el sitio más fácil, pero que pase. Quedarse es letal.

Al igual que en la defensa por delante hay que tener especial cuidado con las triangulaciones en las que el atacante puede auto bloquearse.

2.4.5 Defensa al jugador sin balón en el poste alto.

Siguiendo con Del Harris (Op. Cit), al estar más alejado, el peligro no es tan grande, aunque un balón en el poste alto es un grave peligro pues permite muchas opciones (recepción poste bajo, aclarados al pívot, pase y corte del mismo, etc).

No se emplea la defensa por delante. Se suele defender en tres cuartos o por detrás.

Cuando éste reciba, dependiendo si es un buen tirador o no, se debe acercarse mucho o poco a él. En caso de ser un buen tirador habrá que molestarle. En caso de no serlo, se le puede dar más distancia pero, habrá que molestarle fuertemente, ya que desde esa posición puede dar buenos pases.



CURSO DE ENTRENADOR SUPERIOR

La enseñanza y entrenamiento de la defensa de los postes

3. Metodología y enseñanza del entrenamiento de la defensa de los postes

En el desarrollo de la metodología y la enseñanza pasaremos por trabajos coordinativos para mejorar el rendimiento de los jugadores internos, también ejercicios de postura defensiva y de lectura. Estos trabajos son tanto para realizar trabajo individual como colectivo.

Según Alejandro Gava (op.cit.), la metodología de la enseñanza debe ser que todos los jugadores se desarrollen como perimetrales en su formación para que luego pasen a jugar abajo y dando lugar a ese proceso, entrenarse como internos no será un problema.

Esto es fundamentalmente beneficioso a la hora de la defensa ya que mandar a un grande a marcar a un chico fuerza al grande a moverse más y a ser más rápido, si éste se acostumbra solo a defender a internos se mueve mucho menos y pierde mucha velocidad y dinámica ya que solo se estará anticipando el pase sin estar nunca agachado, defendiendo el pique del balón.

Para comenzar a organizar la cuestión del desarrollo de las características anteriormente mencionadas Orensa (op.cit.) propone:

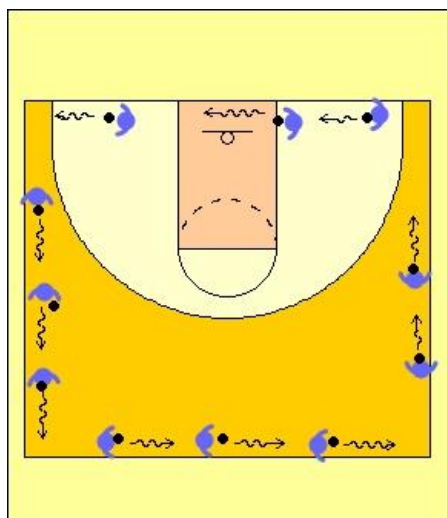


Figura 1. Orensa (2010)

Figura 1. Coordinación de hombres altos según Orensa (2010): En medio campo por las líneas de fuera y la de media cancha, driblar en las laterales hacia adelante y en la de fondo y mediocampo de espaldas.



CURSO DE ENTRENADOR SUPERIOR

La enseñanza y entrenamiento de la defensa de los postes

Progresión: Correr con el balón en la mano hábil, luego en la menos hábil, luego con 2 balones.

Luego correr cruzando los pies a los lados de la línea, es decir, el pie izquierdo pisara fuera de la cancha y el pie derecho por dentro mientras se avanza por el lado derecho de la cancha. Se deben cuidar los detalles como: No mirar el balón ni pisar seguido con el mismo pie, al cambiar de línea cambiar la mano con la que se ejecuta el driblee.

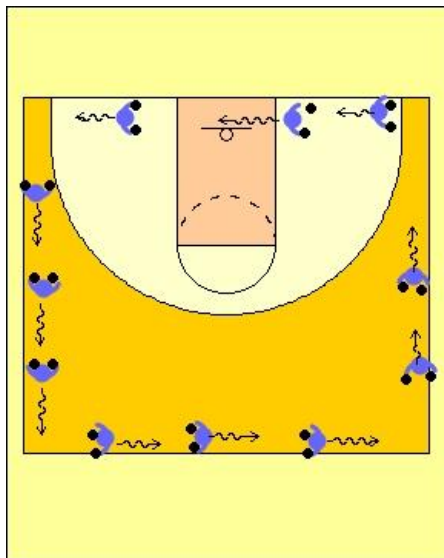


Figura 2. Orega (Op.cit)

Figura 2. Ejercicio de Orega (Op. Cit)

Lo mismo de espaldas, con dos balones.

El mismo recorrido por las líneas, pero con 2 balones, uno sobre el otro intentando que no se caiga el de arriba para mejorar el equilibrio.

Figura 3. Ejercicio de Orega (Op. Cit.)

Con 2 balones, tirar uno y luego el otro hacia arriba, con una sola mano, se deben mantener los 2 en el aire.

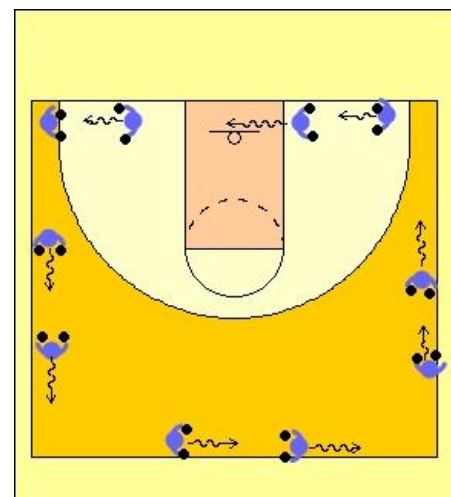


Figura 3. Orega (Op.cit)



CURSO DE ENTRENADOR SUPERIOR

La enseñanza y entrenamiento de la defensa de los postes

Otros trabajos que se deben realizar con los internos según Orenge (Op. Cit) son:

Trabajo de sensibilidad en las manos, contra una pared con el brazo extendido 20 veces con cada mano un pique corto de la pelota, luego 20 más alternando 1 vez con cada mano.

En parejas de frente con 2 balones, sin mover los brazos pasar al compañero y recibir al mismo tiempo, solo usando el movimiento de la muñeca. Luego desplazándose hacia los costados realizando el mismo trabajo.

El mismo ejercicio que el anterior pero dando un pase por arriba y otro por abajo. Un jugador siempre pasará por abajo y el otro siempre por arriba.

Jugar fútbol picando cada uno una pelota con la mano izquierda, esto hará que se mejore la técnica del driblee sin necesidad de realizar los ejercicios que pueden ser muy pesados, aún más para los hombres altos.

Partido con una sola pelota, la regla es que se alternara cada vez el orden con el que se controla el balón, una vez será con la mano y la otra con el pie. Cuando un jugador reciba el balón que fue pasado con la mano, deberá jugar con el pie (incluso lanzar al aro), si se la pasan con el pie, la debe tomar con la mano y jugaro normalmente al basketball.

Según Bragunde (op.cit) utilizando las líneas de la cancha se pueden realizar ejercicios para trabajar el desplazamiento defensivo y también el cambio de dirección.

Se puede variar el tipo de ejercicio para obtener distintos resultados en intensidades del trabajo específico.



La enseñanza y entrenamiento de la defensa de los postes

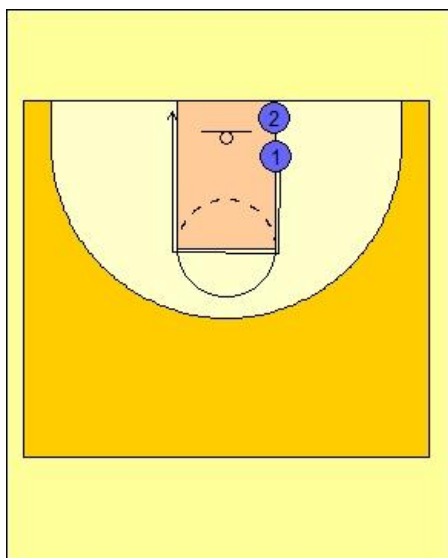


Figura 4. Según Miguel Bragunde (2011) Realizar desplazamiento defensivo por las líneas de la zona pintada para todo el ejercicio.

Figura 4. Bragunde (2011)

Figura 5. Ejercicio de Bragunde (Op. Cit)

Realizar desplazamiento defensivo para todo el ejercicio. Salir desde abajo del aro hasta la línea de 3 pts, recorrerla de 45 grados a los 45 opuestos y volver debajo del aro corrigiendo siempre la postura y el movimiento de los pies.

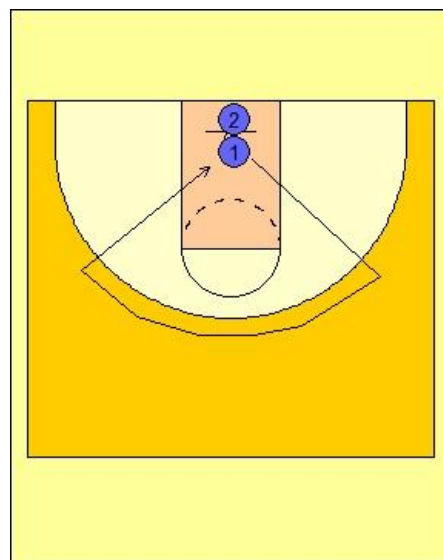


Figura 5. Bragunde (Op. Cit)



La enseñanza y entrenamiento de la defensa de los postes

Para continuar desarrollando el trabajo defensivo de forma integral:

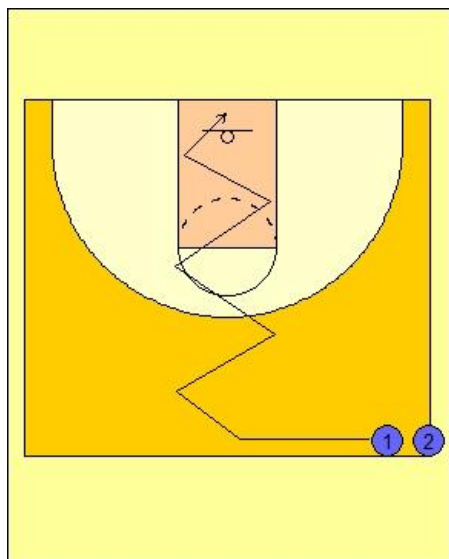


Figura 6. Ejercicio de Bragunde (Op. Cit)

En el medio campo realizar desplazamiento lateral hasta llegar al eje de cancha, luego en zigzag trabajando el paso de caída, teniendo cuidado con el pie de pivot.

Figura 6. Bragunde (Op. Cit)

Para Miguel Bragunde, luego de entrenar la postura básica en posición fija se agrega el tocar con las palmas de las manos el piso para corroborar que la espalda se encuentre alineada y que el movimiento del tronco es correcto.

En los desplazamientos defensivos los pies se acercan pero jamás se juntan, siempre el primero en moverse es el pie que va hacia la dirección a la que se ejecuta el desplazamiento, es decir, si el movimiento es a la izquierda, el pie izquierdo iniciará el movimiento.

El entrenador con señales visuales o sonoras puede indicar hacia qué lado se mueven los jugadores con el desplazamiento defensivo.



CURSO DE ENTRENADOR SUPERIOR

La enseñanza y entrenamiento de la defensa de los postes

Algunos ejercicios sugeridos por Bragunde (op.cit) son:

Colocar 2 conos en línea recta a unos 6 metros de distancia entre sí, el jugador en el medio con la postura defensiva básica, un compañero parado frente a él a unos 4 metros le desliza el balón por el suelo hacia uno de los conos, el jugador que se encuentra trabajando realiza el desplazamiento defensivo hacia el lado que va el balón y devuelve con la mano opuesta a su compañero, éste desliza rápidamente el balón hacia el cono opuesto dando la mayor dinámica posible para exigir a su compañero de entrenamiento.

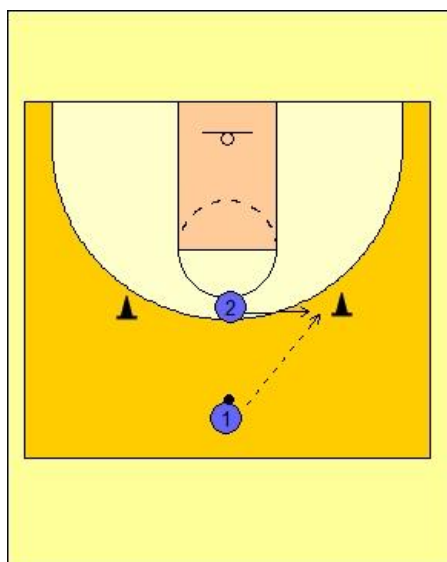
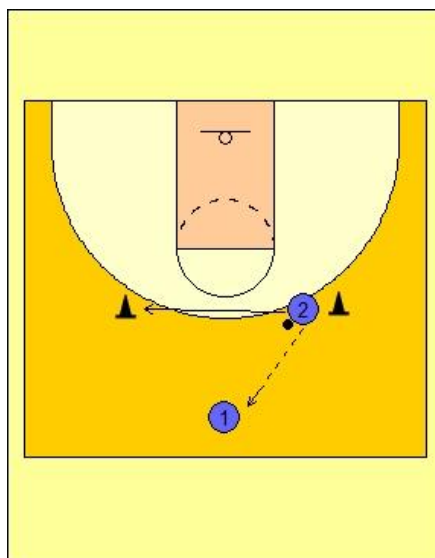


Figura 7. Bragunde (Op. Cit)

Figura 7 y 8. Ejercicio de Miguel Bragunde (Op. Cit)

Este ejercicio se realiza de cono a cono cuidando que no se abandone la postura defensiva y que siempre se mire hacia el campo y no se observe solamente el balón.





La enseñanza y entrenamiento de la defensa de los postes

Figura 8. Bragunde (Op. Cit)

Ejercicios para la defensa de los postes:

Movimiento en el poste:

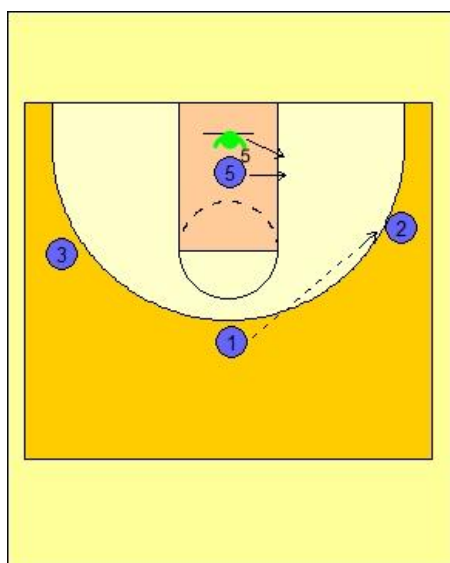


Figura 9. Don Casey y Ralph Pim (op.cit.)

Figura 9. Ejercicio de Don Casey y Ralph Pim (2009).

El objetivo es enseñar a los jugadores que defienden en los postes el trabajo de pies a realizar para evitar un pase desde el perímetro. Un pivót defensor se enfrenta a un pivót y a tres jugadores de perímetro atacantes que se colocan como en el diagrama. El balón empieza en el centro y se pasa a uno de los lados, el defensor debe situarse rápidamente en una posición que le permita negar el pase.

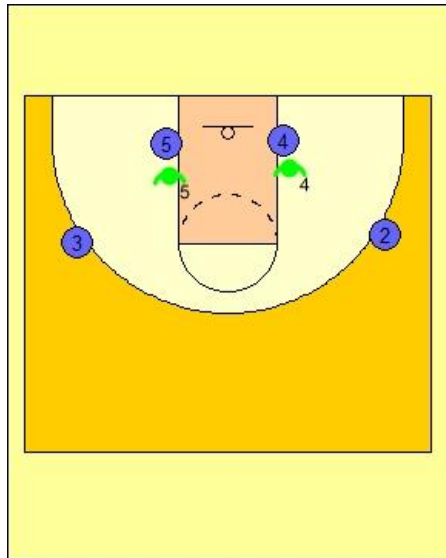
Debe luchar con su oponente utilizando el cuerpo para forzarle a alejarse de la canasta impidiendo que se desmarque en la línea de fondo para recibir un pase. A medida que el trabajo de pies necesario para este ejercicio le resulte más familiar al pivót defensor, se pueden efectuar pases cruzados e incrementar la velocidad del ejercicio para aumentar el nivel de dificultad.



CURSO DE ENTRENADOR SUPERIOR

La enseñanza y entrenamiento de la defensa de los postes

Defender el ataque por la línea de fondo:



Ejercicio de Mick Donovan (2011)

El objetivo es mejorar la técnica defensiva del pívot en lo que se refiere al trabajo de pies y a impedir que su oponente reciba el balón. También a la colocación que debe tener el defensor del pívot sin balón para realizar posibles ayudas.

Participan dos pívots defensores, dos atacantes y dos aleros atacantes situados en la posición del diagrama. Inicialmente el balón está en manos de uno de los aleros que pasa al pívot que se quede solo.

Figura 10. Mick Donovan (op. Cit.)

Los defensores deben pelear por mantener una posición que impida que sus oponentes reciban el balón cerca de la línea de fondo. El defensor del lado de ayuda debe ver en todo momento al hombre que marca y al balón, preparado para ayudar en cualquier momento.

Los aleros pueden penetrar o cruzar el balón al otro lado del campo, forzando a los defensores a que ajusten sus posiciones defensivas.



La enseñanza y entrenamiento de la defensa de los postes

Ayuda interior:

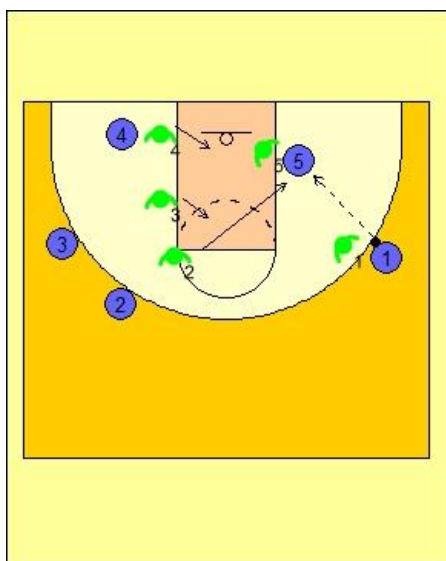


Figura 11. Ejercicio de Hal Wissel (2011)

El objetivo es aprender el doble marcaje al poste; aprender las rotaciones adecuadas que deben realizar los defensores después de que se produzca una ayuda interior.

Este ejercicio comienza con la disposición del diagrama y el balón en las manos del base.

La defensa permite el pase al pivot en el poste bajo.

La principal responsabilidad del defensor (1) es que la pelota no sea devuelta.

Figure 11. Hal Wissel (op.cit.)

El defensor del escolta (2) corre a realizar un doble marcaje con el defensor de (5).

No se debe permitir que ese doble marcaje sea superado. El defensor del ala pivot (4) debe cerrar la línea de pase entre 4 y 5, permitiendo sólo el pase a (2) o al alero (3).

El defensor de 3 debe prepararse para cubrir tanto a 2 como a 3 en el caso de que 5 pase la pelota. Entonces el defensor 2 debe abandonar el doble marcaje para marcar al que haya quedado libre.



La enseñanza y entrenamiento de la defensa de los postes

Defensa en el poste alto:

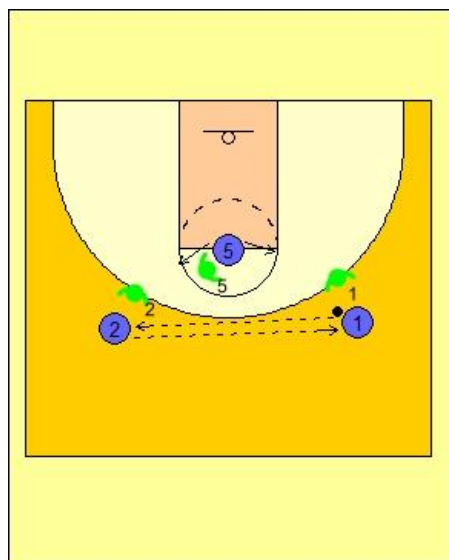


Figura 12. Ejercicio de Bruce Eamon y Joe Callero.

El objetivo es mejorar la técnica de un pivote defensor cuando se enfrenta a un pivote atacante situado en el poste alto.

En este ejercicio, que al principio debe desarrollarse a media velocidad, se enfrentan un pivote, situado en el poste alto, y dos bases atacantes contra una defensa formada por esos mismos jugadores. Los bases se pasarán la pelota entre ellos mientras el pivote se desliza de un lado a otro para intentar recibir un pase desde el perímetro.

Figura 12. Bruce Eamon y Joe Callero
(op. cit.)

El pivote defensor debe ajustar su posición en función del movimiento de su oponente y de la posición del balón para tratar de impedir el pase. Los bases que atacan no pueden lanzar al aro, penetrar o bloquear al defensor de su compañero.

Los jugadores exteriores defensores deben flotar hacia atrás y no tienen que presionar o intentar robar el balón. El pivote defensor no tiene que dejar espacios a su oponente y debe mantenerlo en la zona del poste alto. Únicamente si el pivote atacante recibe un pase, su defensor debe retroceder unos pasos para controlar una posible penetración hacia el aro. Si el pivote atacante intenta penetrar en lugar de lanzar, el defensor debe intentar impedirle que se dirija al lugar que desea.



CURSO DE ENTRENADOR SUPERIOR

La enseñanza y entrenamiento de la defensa de los postes

4. Conclusiones:

Al comenzar este estudio encontré la dificultad de que la información existente para este tema no era para nada abundante.

La defensa de los postes es un trabajo específico al que debe dedicarse mucho tiempo y mucho análisis ya que luego de ver todas las opciones y todos los criterios que pueden manejarse debo afirmar que no hay una fórmula para defender en los postes sino que todo se verá limitado a la capacidad de mis jugadores y la de los rivales, así como también incidirá la capacidad personal de cada entrenador para mejorar las características individuales de cada jugador interior.

Traté de brindar una guía de enseñanza de los puntos que considero que no deben dejarse pasar por alto a la hora de trabajar el tema de éste estudio.

Culmino este trabajo compartiendo la cita del entrenador Monsalve:

“Un equipo que habla en defensa son 6 jugadores que defienden.”



CURSO DE ENTRENADOR SUPERIOR

La enseñanza y entrenamiento de la defensa de los postes

5. BIBLIOGRAFIA.

- Adams, Ron. "Man to man Pressure Defense System". Fresno, California State University, 1981.
- Bragunde, Miguel. (2011). Construcción de la defensa. Segundo Nivel. ENE-FUBB. Uruguay
- Casey, Don y Ralph Pim. "Dominar la zona" España. Ediciones Tutor
- Crean, Tom y Ralph Pim. "Coaching team basketball." New York: Mc Graw- Hill, 2007.
- Donovan, Mick. (2011). "101 ejercicios de baloncesto para jóvenes". España. Ediciones Tutor.
- Eamon, Bruce y Joe Callero. (2004). "101 Ejercicios de Juego Interior." España. Editorial Paidotribo.
- Gava, Alejandro. (2011). Desarrollo de los internos. Segundo Nivel. ENE-FUBB. Uruguay.
- Harris, Del. "Winning defense". Indianapolis, Masters press. 1993.
- Orenga, Juan. (2010). Hombres grandes. Curso de Entrenador Superior. ENE-FUBB. Uruguay
- Scariolo, Sergio "Defensa Individual" Curso de Entrenador Superior. ENE-FUBB (2012).
- Wissel, Hal. (2011) "Baloncesto. Claves para mejorar las destrezas técnicas". España. Ediciones Tutor.