



ASIGNATURA DE BALONCESTO 2º CURSO



TEMA 6. Medios tácticos y técnicos individuales: EL DEFENSOR DEL JUGADOR CON BALÓN (1X1)

Ana Concepción Jiménez Sánchez

**Profesora de Baloncesto. Facultad de Ciencias de la Actividad Física
y del Deporte-INEF. Universidad Politécnica de Madrid**



TEMA 6. EL DEFENSOR DEL JUGADOR CON BALÓN (1X1)



1. Objetivos de la defensa

2. Posición básica

3. Defensa al jugador con balón lejos de la canasta

4. Defensa al jugador con balón cerca de la canasta

5. Rebote defensivo



TEMA 6. EL DEFENSOR DEL JUGADOR CON BALÓN (1X1)

1. OBJETIVOS DE LA DEFENSA

1.1. CONCEPTOS BÁSICOS

- El equipo que defiende tiene como objetivos básicos los siguientes:
 - ✓ Obstaculizar el tiro a canasta.
 - ✓ Recuperar el balón.
 - ✓ Evitar la progresión del atacante hacia la canasta.
- En la iniciación al Baloncesto, la defensa utilizada por excelencia en la defensa individual:
 - ✓ Así los jugadores/as se familiarizan con una responsabilidad individual cuando su equipo no tiene la posesión del balón.
 - ✓ Además, favorece progresivamente la adquisición de conceptos básicos que podrán ser utilizados posteriormente en otros tipos de defensa como es la defensa en zona.



TEMA 6. EL DEFENSOR DEL JUGADOR CON BALÓN (1X1)



1. OBJETIVOS DE LA DEFENSA

1.2. ASPECTOS RELEVANTES:

- La defensa se podrá realizar al jugador:
 - ✓ Con balón
 - ✓ Sin balón
- Plantearse objetivos (técnico-tácticos) muy sencillos al inicio para que los jugadores/as la puedan realizar con motivación.
- Concienciar a los jugadores/as de su importancia y motivarles para su práctica.
- Aplicar los fundamentos técnicos (aunque sean muy básicos).
- Como entrenadores/as, ser coherentes en cuanto al trabajo que se realiza en los entrenamientos y lo que se exige a los jugadores en los partidos.
- No olvidar evaluar qué es lo que están realizando los jugadores/as en defensa y ofrecerles información para su progresión en la fase de defensa.



TEMA 6. EL DEFENSOR DEL JUGADOR CON BALÓN (1X1)



2. POSICIÓN BÁSICA

2.1. CONCEPTOS BÁSICOS

- Es una posición estable y equilibrada que permite evitar las acciones del atacante con balón.
- Los pies estarán separados una distancia mayor que la de los hombros. Las piernas flexionadas y tronco ligeramente inclinado hacia delante.
- Los brazos están semiflexionados, algo separados del tronco y con las palmas de las manos hacia arriba.
- El peso del cuerpo recae sobre la parte delantera de los pies.
- **Los desplazamientos defensivos**, con el fin de que el atacante no progrese, se realizan a través de pasos laterales, rápidos y cortos. Los pies no se juntan ni se cruzan.



TEMA 6. EL DEFENSOR DEL JUGADOR CON BALÓN (1X1)

3. DEFENSA AL JUGADOR CON BALÓN LEJOS DE LA CANASTA

3.1. CONCEPTOS BÁSICOS

- El defensor/a de saber si el atacante no ha botado; si está botando o ha dejado de botar.
- El defensor/a estará en línea entre el atacante al que defiende y la canasta.
- Adoptará una posición defensiva técnicamente correcta y mantendrá la distancia apropiada según si ha botado o no el jugador con balón: aproximadamente la distancia de un metro si no ha botado; un poco más cercano si el jugador está botando, y muy próximo si el jugador ha dejado de botar.
- Los pies podrán estar a la misma altura o ligeramente adelantado uno respecto al otro. (En ese caso el pie adelantado es el denominado pie débil y el atrasado es pie fuerte).
- La posición de los brazos tienen una doble función: Equilibran la posición y desplazamientos del defensor, y están alerta a la posibilidad de recuperar el balón.



TEMA 6. EL DEFENSOR DEL JUGADOR CON BALÓN (1X1)

3. DEFENSA AL JUGADOR CON BALÓN LEJOS DE LA CANASTA

3.1. CONCEPTOS BÁSICOS II

- Cuando el jugador/a no ha botado, el defensor/a adoptará la posición defensiva, preparado para cualquier acción del atacante.
- En caso de defender al jugador/a que bota, le acompañará evitando que progrese hacia la canasta.
- Si el jugador/a con balón, que bota, realiza un cambio de dirección, el defensor/a debe adaptar la posición de los pies para defenderle en las mejores condiciones. Para esto, tendrá que realizar un paso de caída (desplazamiento corto hacia atrás del pie adelantado, que en ese momento será el pie atrasado con el fin de adoptar de nuevo una posición estable y equilibrada).
- Cuando el jugador/a con balón deja de botar, el defensor/a debe aproximarse, abandonar la posición básica de defensa y presionarle con los brazos extendidos y moviéndolos sin realizar falta personal.



TEMA 6. EL DEFENSOR DEL JUGADOR CON BALÓN (1X1)



3. DEFENSA AL JUGADOR CON BALÓN LEJOS DE LA CANASTA

3.2. ASPECTOS RELEVANTES:

- Es preciso concienciar de la importancia de defender bien para poder conseguir la posesión del balón.
- Los jugadores/as no pueden acostumbrarse a realizar faltas personales.
- Si al defensor/a se le escapa el atacante, deberá correr rápidamente para ponerse delante del atacante con balón y volver a adoptar la posición defensiva.
- Como entrenadores/as debemos transmitir el valor de la defensa, dedicando tiempo de práctica, motivando a los jugadores, evaluando las acciones defensivas durante los entrenamientos y la competición, e informando y corrigiendo si fuera necesario a los jugadores/as.



TEMA 6. EL DEFENSOR DEL JUGADOR CON BALÓN (1X1)

4. DEFENSA AL JUGADOR CON BALÓN CERCA DE LA CANASTA

4.1. CONCEPTOS BÁSICOS

- Cuando se defiende a un jugador/a con balón que está cerca del aro, su defensor/a debe estar alerta a la opción del tiro a canasta.
- Mantendrá la posición defensiva y distancia adecuada para que no le pueda superar con facilidad y tampoco realice un pase cómodo.
- Para evitar el tiro desde la posición en la que se encuentra el jugador/a con balón, el defensor/a tendrá un brazo elevado, obstaculizando el tiro y el otro lo tendrá extendido y orientado hacia el balón o abdomen del atacante.



TEMA 6. EL DEFENSOR DEL JUGADOR CON BALÓN (1X1)

4. DEFENSA AL JUGADOR CON BALÓN CERCA DE LA CANASTA

3.2. ASPECTOS RELEVANTES:

- El defensor/a debe mantener una actitud defensiva muy activa.
- No puede olvidar que el atacante con balón puede penetrar a canasta, pasar o tirar.
- Fomentar la responsabilidad individual aunque en determinados casos pueda recibir la ayuda defensiva de otro compañero/a.



TEMA 6. EL DEFENSOR DEL JUGADOR CON BALÓN (1X1)

4. DEFENSA AL JUGADOR CON BALÓN LEJOS Y CERCA DE LA CANASTA

1.3. TAREAS PROPUESTAS PARA EL ALUMNADO

- Fomentar el conocimiento de la defensa individual aportando conceptos sobre este tema e incentivando a la búsqueda de referencias bibliográficas sobre este tema.
- Proponer múltiples tareas, ejercicios y juegos que focalicen la atención en la defensa al jugador con balón.
- Plantear una gran variedad de situaciones de 1x1 centrados fundamentalmente en la defensa.
- Situar al alumnado universitario en el papel de entrenador/a, seleccionando ejercicios y juegos específicos; proponiéndolos a un grupo de compañeros/as como si fuera su equipo; ofreciendo información sobre las actividades realizadas y modificando aquellos aspectos que no cumplen sus expectativas.



TEMA 6. EL DEFENSOR DEL JUGADOR CON BALÓN (1X1)



5. REBOTE DEFENSIVO

5.1. CONCEPTOS BÁSICOS

- En la iniciación al Baloncesto es muy importante que los jugadores/as vayan al rebote una vez que ha lanzado a canasta el equipo contrario, tanto para recuperar el balón como para que no lo coja el equipo que lanzó a canasta.
- La acción de rebote defensivo no implica desplazarse inmediatamente hacia la canasta despreocupándose de su atacante.
- En el inicio de la acción de rebote defensivo, el jugador/a debe mirar a su atacante e intentar situarse en todo momento entre la canasta y él, evitando el desplazamiento de éste hacia el aro.
- Para evitar el desplazamiento del jugador/a atacante hacia la canasta, observará sus movimientos y realizando un pivote, y acercándose a él, se quedará de espaldas entre la canasta y el atacante. Los codos estarán separados del tronco. Esta acción se denomina **cierre de rebote** o bloqueo de rebote.



TEMA 6. EL DEFENSOR DEL JUGADOR CON BALÓN (1X1)



5. REBOTE DEFENSIVO

5.2. ASPECTOS RELEVANTES:

- Familiarizar a los jugadores/as a realizar el “cierre de rebote” en las situaciones de juego, bien en los entrenamientos como la competición.
- Concienciar de la importancia de realizar la acción del rebote.
- En la iniciación al Baloncesto es conveniente fomentar que “todos” van al rebote.