

DEFENSA DEL 1*1 EN CATEGORÍAS DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN.

La defensa, como uno más de los diversos aspectos técnicos- tácticos que componen el baloncesto, es un apartado que tradicionalmente ha ocupado un lugar secundario o no preferencial dentro de los contenidos a trabajar en los primeros años de práctica de nuestro deporte. Al fin y al cabo un niño se aficiona al baloncesto para coger el balón, driblar, tirar a canasta o pasar y no para evitar que el contrario anote en tu aro. Ellos sueñan con ser un futuro Navarro y no un Víctor Sada por citar dos jugadores de reconocido prestigio. Para ellos no es divertido y es básico, tanto para los jugadores como para los entrenadores, que los más pequeños disfruten con lo que hacen; aprenden más rápido, se sienten motivados hacia el progreso, aceptan un cierto nivel de exigencia e incluso pueden atraer a otros niños a la práctica del básquet.

En este sentido los entrenadores tenemos mucho que enseñarles y, a la vez, aprender de ellos pero también tenemos que ser conscientes de nuestra responsabilidad. Podemos hacer que se diviertan y mejoren pero, de la misma manera, provocar desánimo, desilusión o apatía si no enfocamos correctamente la enseñanza y sus contenidos, si damos preferencia a la competición en lugar de a la diversión, si queremos promocionarnos nosotros en lugar de ayudarles a ellos..

Bajo mi punto de vista el mayor reto para un entrenador en las primeras categorías de iniciación es lograr que los jugadores adquieran una serie de valores que les sirvan no solo para la práctica deportiva sino para la vida diaria (compañerismo, sacrificio, entrega, perseverancia, etc.) y este objetivo de aprendizaje lo conseguiremos de una manera más rápida y eficaz teniéndolos estimulados y provocando que nazca de ellos más que por la vía de la imposición.

También tenemos que aprender a potenciar nuestra lectura en cuanto al nivel de aprendizaje que alcanzan nuestros jugadores. Antiguamente se optaba por determinar una serie de contenidos relacionados con las diferentes categorías de formación pero entiendo que esta metodología está obsoleta. Es preferible hablar de etapas de aprendizaje que de alevines, infantiles, etc. Al jugador hay que darle técnica y tácticamente lo que pide independientemente de la categoría en la que está. En muchas ocasiones nos encontramos ante chicos cadetes o juniors, por poner un ejemplo, a los que sus entrenadores les enseñan defensas zonales cuando no dominan las entradas a canasta con ambas manos.

Enlazando con estas idea podemos aplicar los diferentes componentes propios del baloncesto entre los cuales están las situaciones defensivas y más concretamente la defensa del 1*1.

Los niños que comienzan a practicar el baloncesto deben ser conscientes de la idea primaria en este deporte: anotar en la canasta rival e impedir que encesten en la tuya por lo que nuestro objetivo es volver a recuperar la posesión del balón sin recibir canastas. Aunque parezca simple no todos lo asumen. Lo que quieren es anotar más que su contrincante despreocupándose del apartado defensivo. Si somos inteligentes podemos introducir la idea defensiva (mini, alevines) desde una pauta ofensiva. Los niños quieren el balón y saben que lo

necesitan para tirar a canasta. Entiendo que es mejor decirles que lo que queremos es recuperar el balón para poder atacar que chillar ¡¡Defiende!!.

También tenemos que enseñarles a entender que cuanto más alejado este el equipo rival de nuestra canasta será más complicado que anoten (en categorías superiores hablaríamos de balance defensivo y presiones toda pista) y que si, aun habiendo avanzado y logrado lanzar a canasta, nos queda una última opción de recuperar el balón que es el rebote defensivo. Si somos capaces de hacer que en estas edades aprendan estos conceptos tenemos mucho ganado.

Hablando específicamente de la defensa del 1*1 tenemos ciertas pautas básicas:

- Deseo del balón (ya comentado).
- La posición básica defensiva (técnica que todos conocemos con flexión, pies separados a la altura de los hombros, fintas con las manos,...).
- Los desplazamientos (con los pies moviendo primero el pie de la dirección donde quiere ir).
- La colocación (en relación al punto del campo en el que se encuentra manteniendo el triángulo atacante- defensa- canasta).
- Técnica de rebote (relacionado con el deseo del balón y no esperar a que nos caiga en las manos).

A modo de orientación ya podemos introducir algunos de estos conceptos en edad alevín de una manera general (deseo de balón, posición básica) para en edad infantil comenzándolos a trabajar de manera más concreta pero recuerda que hablamos de etapas de aprendizaje y no de categorías.

En cuanto a las situaciones, hablando de manera muy concreta y resumida, diferenciaríamos dos:

- Defensa al hombre con balón.
- Defensa al hombre sin balón (en lado fuerte y en lado débil).

En una primera etapa podemos instruirles para que aprendan a seleccionar la posición defensiva adecuada a las situaciones de 1*1 que se planteen (cerca de la canasta o lejos para que aprenda a desplazarse, cómo defender a un jugador con balón que no ha botado o que está botando), defender el tiro y la penetración, disputar un balón suelto o a robar un balón usando las manos.

Tenemos diversos ejercicios que nos pueden ayudar para trabajar lo antes mencionado:

1. Por parejas y desde $\frac{1}{2}$ pista. El atacante con balón intenta llegar a línea de fondo y depositarlo por detrás de la línea. El defensor intenta evitarlo.
2. Un atacante con balón en un espacio reducido (los círculos o semicírculos por ejemplo) y con el sólo uso de pivotes intenta evitar que la defensa intente quitárselo. Posteriormente permitimos que el atacante use el bote, que sólo pueda botar con una mano, etc.

3. Un atacante con balón y un defensor enfrente en posición básica defensiva. El atacante mueve el balón y el defensor intenta tocarlo.
4. 1*1 desde línea de 3. El atacante con balón puede tirar o penetrar pero limitamos el uso del bote o del espacio hacia el que actuar (el tiro tiene que ser dentro de la zona, sólo puede realizar dos botes, etc.).

En la segunda pasaríamos a incorporar en la defensa del 1*1 a un pasador con lo que ya no hablamos únicamente de la defensa al hombre con balón sino que incorporamos el juego sin balón del atacante y, por lo tanto, aumentamos la dificultad. Así les enseñamos a reconocer la colocación cuando mi jugador no tiene balón (2*1 en desventaja cerca de canasta), usar la posición básica para la anticipación (observar las líneas de pase) o aprender a interceptar un pase y defensa del corte.

Ejercicios orientativos serían los siguientes:

1. 2*1 desde $\frac{1}{2}$ pista usando los atacantes el pase y no el bote.
2. Ejercicio de pases por equipos en medio o todo el campo. Un equipo tiene que llegar a los diez pases sin que la defensa robe el balón.
3. 1*1 + pasador en un cuarto de campo. El atacante pasa al apoyo y tiene que volver a recibir para jugar 1*1. La defensa trabaja línea de pase + 1*1. Una buena variante es permitir al atacante usar la puerta atrás.

A partir de aquí se incorporarían las asociaciones colectivas (2*2 hasta 5*5) que no tratamos en este artículo.