Defensa individual (I). El triángulo defensivo como base de la responsabilidad colectiva

**A la hora de abordar el trabajo defensivo, nos encontramos, a veces, con diferentes problemas y situaciones que complican su trabajo y aprendizaje. Por ese motivo, intentaremos dar las**[**claves**](http://jgbasket.net/tag/claves/)**para estructurar, paso por paso, la**[**defensa individual**](http://jgbasket.net/tag/defensa-individual/)**.**

El primer concepto que hay que marcar como premisa de nuestra [defensa](http://jgbasket.net/tag/defensa-2/) individual es conseguir que el jugador defienda la canasta, a su jugador y al balón. **El clásico triángulo defensivo es importantísimo que cale en el jugador**, ya que es la [base](http://jgbasket.net/tag/base/) para empezar a trabajar otros conceptos. En muchas casos, o bien dan la espalda al balón o bien se quedan mirándolo y pierden de vista al atacante. Cuando son muy pequeños, quizá, sea difícil inculcarles el término de triángulo defensivo, pero hay que intentar, por lo menos, que sepan colocarse entre su atacante y la canasta y que no den la espalda al balón.

Una vez que ya tengan claro cómo tienen que colocarse, es el momento de explicarles cuándo tienen que moverse en defensa. Han de saber que si el balón se mueve, ellos tienen que moverse con él. Además, si su atacante realiza un desplazamiento o corte también tienen que acompañarle. Eso sí, siempre manteniendo las premisas de no perder de vista el balón y defender la canasta.

La clave en este sentido es que vean que, a pesar de defender a un jugador concreto, tienen además una **responsabilidad colectiva a la hora de defender**. La responsabilidad individual recae en el que defiende al jugador con balón, mientras que la colectiva incide en los que ayudan antes o después de la recepción al jugador que defiende el balón y en los que se encuentran en el lado de ayuda, preparados para ayudar al defensor del balón o defender la siguiente situación.

**Uno de los aspectos más ventajosos para la defensa y que menos se emplea es la comunicación**. Parece que a los jugadores les da vergüenza hablar y avisar a los compañeros sobre las situaciones que se van produciendo en el juego. Es imprescindible que haya comunicación entre ellos para hacer más eficaz la defensa. Hay que insistirles en cada [ejercicio](http://jgbasket.net/tag/ejercicio/) que hablen en defensa para que se vayan habituando a esa situación y les resulte más sencillo luego adaptarse a ella.

Para realizar una buena defensa, ésta tiene que cumplir dos objetivos, que **sea agresiva a la vez que inteligente**. Debemos ser capaces de hacerles ver que una mayor agresividad defensiva no conlleva salir alocadamente a robar el balón, desprotegiendo el aro, aplicando el concepto de agresividad como sinónimo de intensidad. En cuanto a la inteligencia, tienen que saber que la**intuición y anticipación** del siguiente movimiento es fundamental, ya que la verdadera defensa está en el momento previo a que se produzca la siguiente acción, con la intención de dificultarla o evitarla.

El [entrenador](http://jgbasket.net/tag/entrenador/) tiene que ser el que marque las reglas defensivas del [equipo](http://jgbasket.net/tag/equipo/) en función de sus jugadores y del rival. Dentro de dichas reglas se tienen que tener en cuenta las opciones de rebote defensivo. No hay que olvidar que, **hasta que no se capture el rebote, no ha terminado la defensa**, ya que muchas veces, después de un buen trabajo defensivo, la relajación y la falta de bloqueo de rebote permite a los atacantes coger el balón y anotar, dejando inútil el trabajo defensivo.

Por [Víctor Escandón Prada](http://jgbasket.net/tag/victor-escandon-prada/)  
Entrenador superior [baloncesto](http://jgbasket.net/tag/baloncesto/)  
Gabinete técnico JGBasket

Publicada el: 4 febrero 2013 20:31 pm en http://jgbasket.net/