

Táctica defensiva



La fase defensiva permite al equipo tener balance en todas sus líneas, brindando las acciones necesarias para mantener el juego a favor del equipo. Los objetivos radican en la defensa de la portería para evitar el lanzamiento y por tanto el gol, disponerse de una nueva fase de ataque al recuperar el balón. Dentro de estos objetivos es necesario el dominio de los elementos técnicos de base defensivos, que deben ser empleados para las diferentes formas de marcaje y que siempre aparecen como exigencias totales.

Al defender hay que tener en cuenta la situación de los contrarios y del balón, no sólo la del rival directo, utilizar controles diferentes en función de la posición del equipo contrario:

a) Marcaje lejano

- Seguir con la vista al contrario.
- Estar ubicado entre el contrario la portería.
- En función de la distancia del contrario se ofrecerá más o menos ayuda a los compañeros de equipo.

b) Marcaje cercano: habrá dos opciones principales:

- No dejar avanzar al contrario hacia portería.
- No permitir sea recuperado el balón por el equipo contrario.

Los elementos técnicos son

- ❖ **Acosar:** presionar o atacar al adversario con balón.
- ❖ **Quitar:** robar el balón al adversario en el bote.
- ❖ **Interceptar:** anticipar la trayectoria del balón cuando media un pase.
- ❖ **Disuadir:** ralentizar retardar o cerrar una posible línea de pase.
- ❖ **Blocaje:** intervenir ante un lanzamiento a puerta y efectuar una obstrucción.
- ❖ **Técnica del portero:** atención a la intensidad de juego.

TÉCNICA DEFENSIVA JUGADOR DE CAMPO

Ataque al adversario con balón: este elemento debe aparecer y ser empleado por todos en cada situación defensiva frente a un adversario con posesión del balón, quien se prepara para lanzar o pasar. Se parte de la posición de base en defensa, el defensor se desplaza rápido y equilibrado, con pequeños pasos que se juntan (forma de desplazamiento) hacia el atacante o con pasos normales (carrera) para que sea efectiva su aproximación al atacante.

Los brazos del defensor son utilizados para intervenir, levantándose en dirección hacia donde el atacante tiene la intención de jugar el balón. Igualmente el defensor puede atacar orientando e impulsando su pecho y los brazos hacia el adversario, pero sin producir un desplazamiento del adversario que lo desestabilice y pierda el equilibrio (debe de ser frontal y nunca lateral o por la espalda del atacante).

El defensor debe siempre emplear una juiciosa y prudente velocidad en sus desplazamientos, de reacción, fuerza y flexibilidad ante la actuación en ataque de un adversario con balón.

Luego de que el adversario se desprende del balón y desaparece el peligro, debe regresar con pasos pequeños y juntos en desplazamiento frontal atrás hacia la portería (línea de 6 mts). Esta acción se inserta dentro del principio general de defensa que establece que hay que atacar e impedir su libre accionar para disminuir el potencial peligro que representa un jugador con posesión del balón.

QUITAR EL BALÓN EN BOTE

Dentro de los objetivos de la defensa tenemos la recuperación del balón con fin secundario. No obstante hay que pensar en este, muchas veces no se piensa en ello y causa de esta falta de iniciativa no se domina este elemento.

Al tratarse de acciones agresivas hay que valorar constantemente el peligro que puede representar la acción de robo del balón porque, de quedar mal parado, permitiría que el adversario lo superara y le daría una ventaja al adversario que no podrían corregir luego sus compañeros al crear un desequilibrio defensivo.

El balón se puede quitar en el bote, en el pase y en el lanzamiento:

- ✓ **En el bote**, es importante dominar el quite del balón en diferentes situaciones, de cara, lateralmente o de espaldas (respecto al atacante). Es muy factible cuando el atacante lo bota de cara y está mal protegido; otra ocasión muy propicia es cuando el atacante va en bote continuado hacia la portería (contra ataque). El defensa debe efectuar cerca del atacante una interrupción del bote colocando la mano lo más bajo para interponerse entre la mano y el balón que viene del piso.
- ✓ **Durante el pase**, se puede quitar al interceptarlo en la salida de la mano del pasador o en la llegada del pase; si en esta primera acción el defensor no se apodera del balón lo debe hacer en un segundo intento después de haberlo desviado.

Esta acción requiere anticipación, oportunidad por mala decisión y una alta concentración e intención de quitarlo. Hay que desarrollar este fundamento en la etapa de iniciación ya que requiere gran experiencia a causa de su elevado riesgo.

- ✓ **En el tiro a puerta**, representa el último recurso, se efectúa cuando el balón está en la mano del lanzador. Hay que intervenir con la palma de la mano abierta y tocar solo el balón, de otra forma se incurre en un tiro de 7 metros y descalificación del defensor.

BLOCAJE DEL BALÓN EN CONTRA

Se trata de uno de los fundamentos más importantes empleados en defensa. De inevitable uso cuando el marcaje no ha sido lo bastante cercano como para evitar el lanzamiento. Pero no solo debe emplearlo solo el defensor directo del lanzador, sino todos los defensores que se encuentren en la línea de tiro a diferentes niveles de anchura y profundidad.

En el bloqueo las formas de intervención técnica son:

- ✓ Con ambas manos o con una.
- ✓ En contacto con el suelo o en salto.
- ✓ Con y sin impulso.

El bloqueo del balón consiste en interponerse en la trayectoria del balón con una o dos manos. Conviene rechazar el balón cerca de sí o de los compañeros para su posterior recuperación, como superficie para rechazar también se utilizan los miembros superiores.

Para tiros que van cerca del piso o bajos se puede utilizar la pierna, pero si se toca por debajo de la rodilla se incurre en una falta defensiva. En estas situaciones hay que ser cauto y no precipitarse al anticipar a causa del peligro que representa la finta de lanzamiento por bajo. Un error muy común es cerrar los ojos en el momento del lanzamiento, llevar las manos y miembros superiores mal colocados para intervenir en forma correcta.

ERRORES COMUNES

- ❖ El defensor no emplea los brazos para impedir que el adversario juegue el balón, sino que los utiliza para empujar, golpear, agarrar, o abrazar. Se trata de acciones irregulares y de mal comportamiento con el adversario que castiga el reglamento y por lo tanto es una mala técnica defensiva.
- ❖ Aproximarse al atacante con pasos muy rápidos y saltos que facilitarían la finta o amague.
- ❖ En el momento de contacto con el adversario no hay impulso del tronco.
- ❖ Faltas provocadas por un defecto en la posición de base: desequilibrio, intervención tardía, ataque antirreglamentario.



EDUFUTURO
1135 palabras

Referencias

<https://www.efdeportes.com/efd193/ejercicios-para-las-tecnicas-basicas-del-balonmano.htm>
<https://www.edu.xunta.gal/centros/iesastelleiras/?q=system/files/blm2%C2%BA.pdf>
<http://www.etchegoyen.cl/web/wp-content/uploads/HANDBALL.pdf>