

odeabank odeabank odeabank

Baloncesto: Táctica defensiva



En el baloncesto la capacidad defensiva de un equipo está en relación directa con la capacidad defensiva individual, considerándose la defensa como el factor constante durante el juego.

Los jugadores deben estar entrenados en las tácticas de la defensa y conocer los fundamentos. Dentro de ellos debemos considerar dos clases de aspectos: físicos y mentales.

Aspectos físicos de una defensa

Una buena posición fundamental defensiva es el principio esencial en la defensa individual, se fundamenta en el buen equilibrio del cuerpo, cuyo centro de gravedad debe estar a un nivel bajo, distribuyéndose el peso por igual entre las dos piernas, pies apoyados sobre las plantas, separados, con los talones en contacto suave con el piso, rodillas flexionadas y espalda recta.

Los brazos obstaculizan cualquier tiro o pase, una mano generalmente dirigida al atacante y la otra hacia la pelota (si está en posesión del contrario). Los brazos extendidos deben mantenerse en movimiento a fin de atraer la atención del adversario.

El defensa debe enfocar su visión al espacio entre él y la pelota cuando el atacante no esté en posesión de la misma. En caso que el atacante domine el balón, el defensa debe concentrar su visión en el centro de gravedad del otro (a la altura de la cintura aproximadamente).

La rapidez es uno de los aspectos físicos más importantes de un buen defensa. La buena estatura es también un rasgo que debe tomarse en cuenta, pero debe estar unida a la rapidez para el logro de mejores resultados. La estatura también se relaciona con la velocidad de reacción que demuestra el jugador.

DEFENSA individual

El marcaje individual es el punto central de una defensa. Existen ciertos principios fundamentales que debe emplear todo defensa. Estos son:

- Lograr un buen equilibrio del cuerpo con brazos extendidos, rodillas flexionadas y cuerpo agachado con una ligera inclinación hacia delante; las manos deben estar en continuo movimiento a fin de desconcertar al adversario.
- Emplear la voz como un fundamento técnico más; hablarse entre compañeros
- Pasar rápidamente del ataque a la defensa.
- Colocar la pelota sin pérdida de tiempo; mantener una actitud vigilante para interceptar pases.
- Jugar la pelota directamente al hombre.
- Acorralar al regateador preferentemente en la esquina o en la línea lateral. Seguir al jugador suelto

- Bloquear a los tiradores y salir de los bloqueos.
- Tener sentido de anticipación ante las jugadas de los adversarios.
- No delatar las intenciones y seguir todo el tiempo los movimientos del adversario.
- Provocar pases por la línea de banda y obstruir los del centro.

Para marcar a un adversario que se apodera de la pelota en el tablero defensivo, se debe tratar de llevarlo hacia el rincón o la línea de banda. Cuando el adversario se dispone a pasar, el jugador debe obstaculizarlo, abriendo los brazos y moviéndolos de arriba a abajo con las manos abiertas.

Mientras el rival a marcar no esté en posesión de la pelota, el jugador debe estar atento a la distancia existente entre éste y el balón. Cuanto más alejado está el jugador marcado del balón, más alejado puede jugar el defensa.

MARCAJE DEL REGATEADOR

- Debe procurarse mantener al regateador fuera de posición para el tiro al aro.
- Si el regateador avanza, el defensa debe acercarse a él con pasos rápidos y cortos, usando engaños y fintas a fin de que el regateador delate sus intenciones.
- Si continúa regateando se debe intentar llevarlo hacia la esquina o los laterales.

MARCAJE DEL PIVOT

- La mejor forma para impedir que el equipo contrario organice una jugada de penetración basada en el pivot, consiste en marcarlo de tal manera que no pueda recibir.
- El defensa central se coloca entre el tablero y el pivot siguiendo de cerca los movimientos del atacante sin perder de vista la pelota.

- Cuando haya posibilidad de habilitación, se vendrá hacia adelante del pivot para interceptar el posible pase.
- En general, esto es sólo posible cuando se juega a menos de tres metros del tablero.

Defensa de equipo

- La defensa de un equipo depende de factores tales como las condiciones individuales, el estado de la cancha, el estilo del preparador, la clase de ofensiva planteada, etc.
- La defensa debe ser constante en contraposición a la gran cantidad de factores variables que presenta el ataque.



Contando con un adecuado nivel técnico, un juego de equipo organizado y amplia comunicación verbal entre los jugadores, puede lograrse una rápida reacción ante la pérdida de la pelota y la reorganización efectiva de la posición defensiva.

Generalmente la función de los jugadores en la defensa se define por los requisitos físicos del puesto. Así los jugadores corpulentos se ubican en la línea posterior para recuperación de rebotes mientras que los más livianos y ágiles se colocan en la línea del frente para pases, regates, recuperación de rebotes largos, etc.

DEFENSAS POR ZONAS

- Uno de los sistemas empleados consiste en alternar la defensa por zonas y una defensa hombre a hombre intercambiando puestos. Se basa en la idea de que el cambio del sistema defensivo a intervalos provoca cierta confusión en el adversario, obligándolo a jugar con menor nivel de eficacia.

- En la formación de defensa por zonas, el jugador central es la clave, responsabilizándose de la zona delante del tablero.

En caso de que abandone esta posición para desplazarse hacia la línea de fondo o las esquinas, el lateral del otro lado acude a la zona del centro para marcar a cualquier atacante que intente penetrar por allí.





EDUFUTURO

914 palabras

Referencia

<http://angeljareno.es/tactica/tactica-individual/>

<http://www.encestar.com/basquetbol-basico/tipos-de-defensas/>

<https://www.purobaloncesto.com/tactica/>