

Defensa match-up 1-2-2

Por Joe Ciampi

Joe Ciampi ha sido el entrenador jefe de la Auburn University durante los últimos 24 años. Es uno de los entrenadores de equipos universitarios femeninos con más éxito. Ha ganado 8 títulos de la SEC y ha estado en 3 Final Four del Campeonato Universitario. Es uno de los 10 mejores entrenadores en activo de todos los tiempos en número de victorias (585 - 204) y porcentaje (.741). Ha sido nombrado Mejor Entrenador del Año tres veces.

Premisa

Lo que hagas defensivamente influirá enormemente en tu ataque. El equipo que pueda controlar el *tempo* del partido conseguirá un alto porcentaje de éxitos. En Auburn nos gusta el juego rápido y enfatizar la transición de defensa a ataque y, de modo más importante, de ataque a defensa. El baloncesto es un juego de reacciones y debemos tomar la ofensiva en defensa para conseguir nuestras metas defensivas.

La defensa que realizamos es una combinación de una zona con rotaciones y una individual con ayudas. Con nuestra defensa pretendemos retardar y desestabilizar el ataque. La posición del balón dicta las reglas de la defensa y alerta a las jugadoras acerca de qué área específica deben defender.

La organización de la defensa comienza con tres conceptos generales que incorporamos a nuestros ejercicios diarios:

1. Evitar los balones interiores.
2. Combatir el tiro y el pase
3. Controlar el rebote

Una buena defensa requiere comprensión y esfuerzo. Las jugadoras deben ser conscientes de sus responsabilidades individuales, antes de poder ejecutar una defensa de equipo.

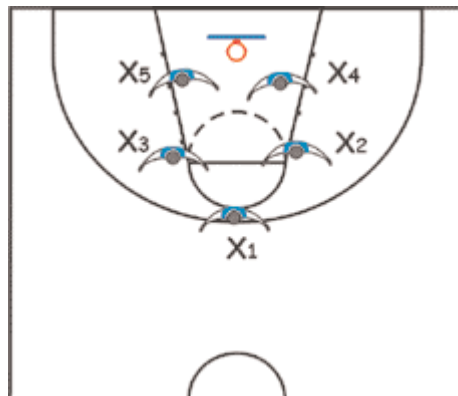
Cinco características que las jugadoras deben repetir diariamente en los ejercicios son:

1. Presionar el balón cuando haya un tiro, pase o bote.
2. Moverse con el balón, no cuando éste ha llegado a su destino.
3. Evitar la penetración del balón hacia canasta (con pase o bote).
4. Rebotear en el lado débil.
5. Ayudar al que ayuda.

Una buena defensa requiere aprendizaje, disciplina y esfuerzo. Una vez entrenada y aprendida, se convertirá en un hábito. Vuestros ejercicios defensivos diarios deben incorporar vuestros principios defensivos. No importa qué defensa quieras ejecutar, tus ejercicios deben estar diseñados para que haya un ganador y un perdedor, con un objetivo claro. El entrenamiento no hace la defensa, es la calidad e intensidad del entrenamiento la que desarrolla la defensa.

Posición inicial

Con el balón arriba, ésta es la posición inicial de la defensa, una configuración 1-2-2.



- X1 es la mejor defensora. Está situada en la cabecera de la zona, con la cabeza a la altura del hombro del lado del balón, y las manos sobre los hombros para forzar a la jugadora contraria que tiene el balón hacia el lado izquierdo del campo.
- X2 tiene su pie interior en la esquina de la zona, y su brazo interior a la altura del hombro. Es nuestro mejor alero defensor.
- X3 se encuentra a un paso de la esquina de la zona, con el brazo interior a la altura del hombro. Es nuestro mejor alero reboteador.
- X4 tiene ambos pies dentro de la zona, hacia la altura de poste medio. Debe estar un paso más cerca del balón que el poste atacante, con los brazos a la altura de los hombros. Es nuestro mejor reboteador.
- X5 tiene ambos pies dentro de la zona, hacia la altura de poste medio. Debe estar un paso más cerca del balón que el poste atacante, con los brazos a la altura de los hombros. Es nuestro mejor reboteador.

Es importante que situemos a nuestros jugadores en posiciones donde puedan usar de mejor forma sus habilidades. X1, X2 y X3 deberían ser intercambiables, y las posiciones de X4 y X5 son equivalentes.

Pase desde el centro al alero derecho

X2 defiende al alero cara a cara, con el pie interior hacia arriba, forzando al atacante hacia la banda y evitando el pase al poste.



X4 se encuentra a medio camino hacia la esquina y debe estar atento para cortar, con su brazo interior, el pase al poste bajo.

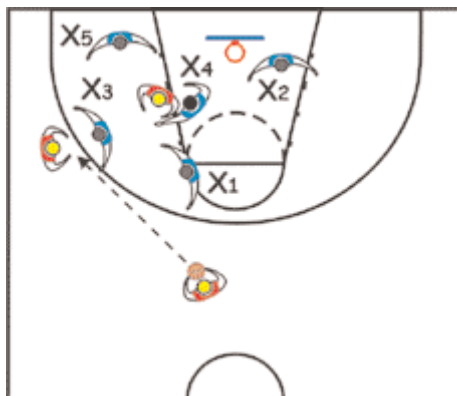
X5 está en línea con el balón, defendiendo al poste $\frac{3}{4}$ por delante por el lado de la línea de tiros libres.

X3 está en línea con el balón y la esquina contraria, con ambos pies dentro de la zona.

X1 está en el círculo de tiros libres, con su pie interior en contacto con la línea de tiros libres.

Pase desde el centro al alero izquierdo

X3 defiende al alero cara a cara, con el pie interior hacia arriba, forzando al atacante hacia la banda y evitando el pase al poste.



X5 se encuentra a medio camino hacia la esquina y debe estar atento para cortar, con su brazo interior, el pase al poste bajo.

X4 está en línea con el balón, defendiendo al poste $\frac{3}{4}$ por delante por el lado de la línea de tiros libres.

X2 está en línea con el balón y la esquina contraria, con ambos pies dentro de la zona.

X1 está en el círculo de tiros libres, con su pie interior en contacto con la línea de tiros libres.

Pase desde el alero a la esquina derecha

X4 defiende al atacante en esta área del campo cara a cara. Intenta evitar el pase al poste bajo, manteniendo las manos sobre los hombros.



X5 niega el pase al poste medio o bajo, defendiéndolo por delante.

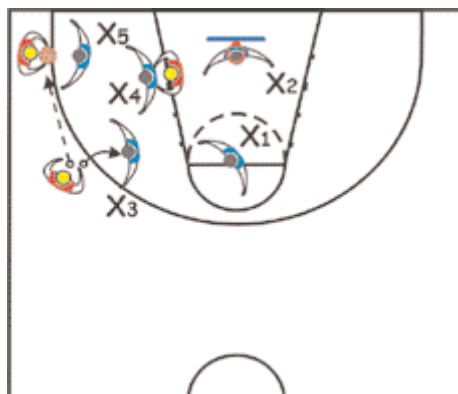
X3 mantiene la cabeza en línea con el aro y en el centro de la zona.

X2 da un paso atrás hacia la zona negando el pase a la esquina de la línea de tiros libres.

X1 mantiene su cabeza en línea con el aro y permanece en el centro de la línea de tiros libres.

Pase desde el alero a la esquina izquierda

X5 defiende al atacante en esta área del campo cara a cara. Intenta evitar el pase al poste bajo, manteniendo las manos sobre los hombros.



X4 niega el pase al poste medio o bajo, defendiéndolo por delante.

X2 mantiene la cabeza en línea con el aro y en el centro de la zona.

X3 da un paso atrás hacia la zona negando el pase a la esquina de la línea de tiros libres.

X1 mantiene su cabeza en línea con el aro y permanece en el centro de la línea de tiros libres.

Opciones para X2 y X3 en un pase del alero a la esquina

Opción A: X3 defiende por delante al poste medio o bajo. X2 defiende 1, X1 al alero en el lado del balón, X5 al jugador de la esquina, y X4 permanece en el centro de la zona.



Opción B: X5 y X3 hacen 2x1 al balón en la esquina. X4 defiende al poste medio o bajo $\frac{3}{4}$ por delante por el lado de la línea de fondo. X2 va a la esquina de la línea de tiros libres y X1 defiende al alero.



Pase desde la esquina al alero derecho

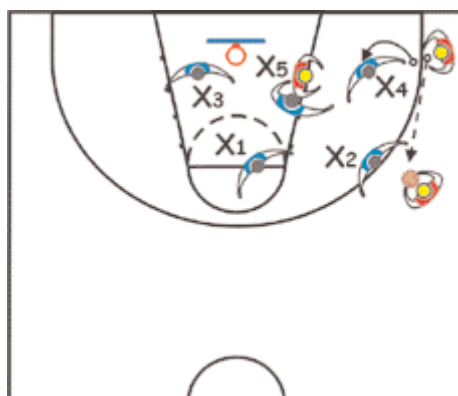
X4 se desliza hacia la zona de poste medio.

X5 se mantiene en línea con el balón y el poste.

X3 se sitúa en línea con el balón y la esquina contraria

X2 niega el pase la poste, situándose en frente del balón cara a cara.

X1 juega en posición abierta hacia el balón y defiende el área del ángulo de la línea de tiros libres.



Pase desde la esquina al alero izquierdo

X5 se desliza hacia la zona de poste medio.

X4 se mantiene en línea con el balón y el poste.

X2 se sitúa en línea con el balón y la esquina contraria

X3 niega el pase la poste, situándose en frente del balón cara a cara.

X1 juega en posición abierta hacia el balón y defiende el área del ángulo de la línea de tiros libres.



Pase al poste alto desde el centro

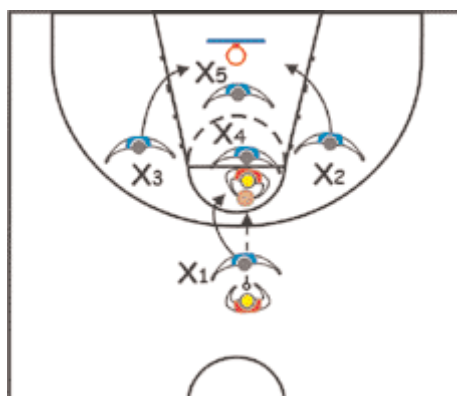
X4 defiende al jugador con balón.

X5 se desliza y forma un tándem con X4, mientras X3 baja.

X3 y X2 bajan a la zona de poste medio / bajo.

X4 ataca al jugador con balón.

X1 se gira un cuarto, para ver al balón y a su atacante.



Pase del alero derecho al poste medio

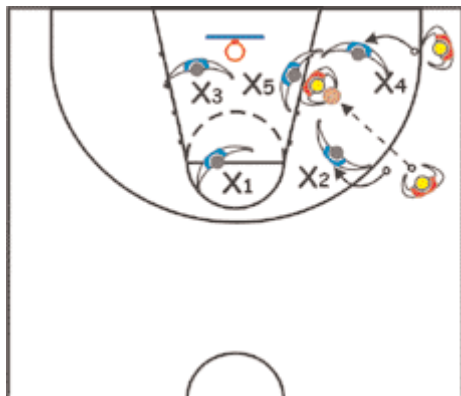
X5 defiende al balón, manteniéndose entre el balón y canasta.

X4 juega 2x1 junto a X5 en el poste medio.

X3 va hacia la zona de rebote en el lado débil.

X1 se mueve hacia el ángulo de la línea de tiros libres

X2 se gira un cuarto para poder ver el balón, preparado para el pase de retorno.



Pase del alero izquierdo al poste medio

X4 defiende al balón, manteniéndose entre el balón y canasta.

X5 juega 2x1 junto a X5 en el poste medio.

X2 va hacia la zona de rebote en el lado débil.

X1 se mueve hacia el ángulo de la línea de tiros libres

X3 se gira un cuarto para poder ver el balón, preparado para el pase de retorno.



Pase desde la esquina derecha al poste medio o bajo

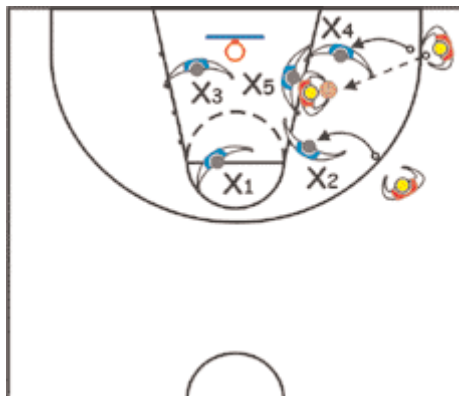
X5 defiende al balón

X4 se gira para atacar el balón.

X3 va hacia la zona de rebote en el lado débil.

X1 protege el área de poste alto.

X2 baja para ayudar en la zona.



Pase desde la esquina izquierda al poste medio o bajo

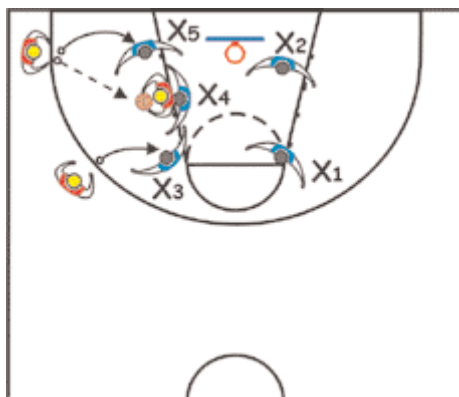
X4 defiende al balón

X5 se gira para atacar el balón.

X2 va hacia la zona de rebote en el lado débil.

X1 protege el área de poste alto.

X3 baja para ayudar en la zona.



Defensa del bote desde el centro al ala derecha

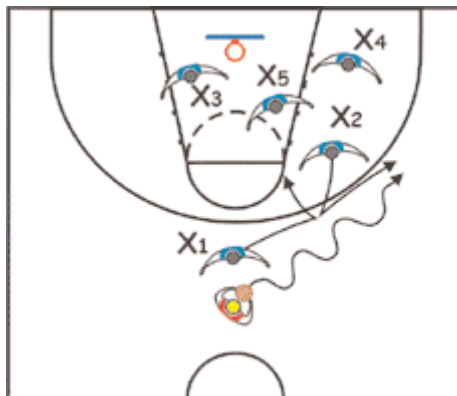
X1 defenderá al jugador del balón hasta que éste dé 3 botes. En ese momento, cambia con X2 y recupera hacia la esquina de la línea de tiros libres.

X2 cambia con X1 y defiende al driblador.

X4 se mantiene un paso hacia arriba, para ayudar en la penetración.

X5 adapta su posición a la del driblador.

X3 se mantiene en línea con el balón en la esquina contraria.



Defensa del bote desde el centro al ala izquierda

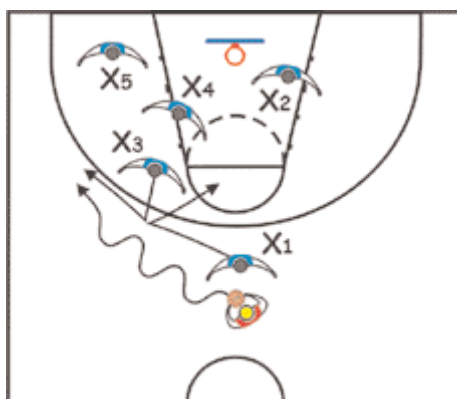
X1 defenderá al jugador del balón hasta que éste dé 3 botes. En ese momento, cambia con X3 y recupera hacia la esquina de la línea de tiros libres.

X3 cambia con X1 y defiende al driblador.

X5 se mantiene un paso hacia arriba, para ayudar en la penetración.

X4 adapta su posición a la del driblador.

X2 se mantiene en línea con el balón en la esquina contraria.



Defensa del bote desde el ala derecha a la esquina

X2 defiende al driblador.

X4 protege el area de poste medio / bajo.

X1 protege el área desde el poste al ala.

X5 se mantiene en la zona, un paso por delante del aro, y debe estar atento al corte *flash* hacia el poste.

X3 se mantiene en línea con el balón y la esquina contraria de la línea de tiros libres.



Defensa del bote desde el ala izquierda a la esquina

X3 defiende al driblador.

X5 protege el área de poste medio / bajo.

X1 protege el área desde el poste al ala.

X4 se mantiene en la zona, un paso por delante del aro, y debe estar atento al corte *flash* hacia el poste.

X2 se mantiene en línea con el balón y la esquina contraria de la línea de tiros libres.



Defensa del bote desde la esquina derecha hacia el ala

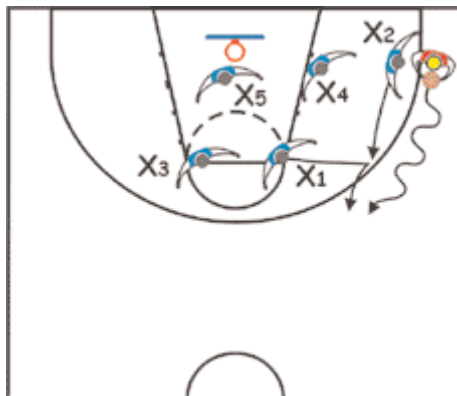
X2 defiende al driblador y cambia con X1.

X1 defiende al driblador una vez que ha cambiado con X2.

X4 defiende el área de poste medio y bajo.

X5 se mantiene en la zona, adaptando su posición a la del driblador.

X3 se desliza al ángulo de la línea de tiros libres contrario al balón.



Defensa del bote desde la esquina izquierda hacia el ala

X3 defiende al driblador y cambia con X1.

X1 defiende al driblador una vez que ha cambiado con X3.

X5 defiende el área de poste medio y bajo.

X4 se mantiene en la zona, adaptando su posición a la del driblador.

X2 se desliza al ángulo de la línea de tiros libres contrario al balón.

