

FUNDAMENTOS DE DEFENSA

La defensa es un aspecto muy importante del baloncesto. Es necesario poseer una buena defensa que dificulte lo más posible el ataque del contrario.

1. ACTITUD.

Cuando hablamos de defender no nos estamos refiriendo solamente al equipo que no tiene el balón, ni a una acción o acciones por las que intentamos dificultar el ataque del equipo contrario. Cuando hablamos de defensa estamos refiriéndonos a una actitud activa y agresiva (no violenta) que impida las acciones ofensivas, retrase su continuidad o provoque errores (violaciones de tiempo, pérdidas de balón, acciones mal ejecutadas, etc.) del contrario.

Para defender bien, siempre que tengamos una buena condición física, no importarán los días buenos o malos, será nuestro esfuerzo, nuestras ganas de tener el balón quienes determinarán nuestro éxito en defensa. Cuando en ataque se tenga un mal día y los porcentajes bajen, la solución será aplicarse en defensa y disminuir el nivel de aciertos del contrario.

Aunque debemos exigir responsabilidades individuales, no podemos olvidar el concepto de EQUIPO.

2. POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA

- o PIES: separados algo más que la anchura de los hombros, con el peso del cuerpo sobre la parte delantera de los mismos, con los talones sólo rozando el suelo.
- o PIERNAS: flexionadas, proporcionando un equilibrio muy estable y prontitud en la reacción. Debemos ser capaces de desplazarnos rápidamente.
- o GLÚTEOS: bajos, casi como si estuviéramos sentados en una silla.
- o TRONCO: recto y ligeramente echado hacia delante.
- o BRAZOS: semiflexionados, con los antebrazos y manos dirigidos hacia arriba. Los dedos de las manos estarán abiertos y las palmas dirigidas siempre hacia delante (en algunos casos las giraremos hacia el balón).
- o CABEZA: alta, vista al frente, visión marginal al balón.



Y por supuesto, nuestra actitud debe ser de concentración máxima, de gran tensión y de total, pero controlada, agresividad.

3. DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS

Partimos, como es lógico, de la posición básica defensiva.

- o Siempre moveremos primero el pie de la dirección que vamos a tomar. Esta norma es absolutamente imprescindible, si vamos a la derecha moveremos primero el pie derecho, y a la inversa, primero el izquierdo si vamos hacia la izquierda. Lo contrario nos haría perder el equilibrio y la capacidad de reaccionar rápido ante el atacante.

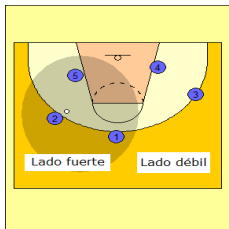
La pierna atrasada empuja hacia la dirección del movimiento.

- o Debemos intentar mantener la distancia entre pies, nunca debemos juntarlos, ni, mucho menos, cruzarlos. El porqué, está, como casi siempre, en el equilibrio: cuanta menos base tengamos, menos equilibrio habrá, y por tanto menos capacidad de reacción. Siempre los haremos sobre la parte delantera de los pies, sin apoyar excesivamente los talones para evitar quedarnos "anclados" al suelo perdiendo la capacidad de reacción.
- o Nos podemos deslizar en cualquier sentido, pero siempre manteniendo los pies paralelos, sin juntarlos y moviendo primero el de la dirección a tomar.
- o Lo mismo sucede cuando cambiamos de dirección. Si vamos hacia la derecha vamos moviendo en cada paso primero el pie derecho; si tenemos que cambiar de dirección y dirigirnos hacia la izquierda, sería entonces el pie izquierdo quien tendría que moverse primero. En los dos casos es imprescindible el mover primero el pie de la dirección que vamos a tomar. Normalmente sería un pequeño paso, pero que posibilitará toda la secuencia posterior.
- o Paso de caída. Hasta el momento hemos hablado de desplazamientos en línea recta, pero normalmente en el campo un jugador se mueve en líneas quebradas. Si vamos hacia la derecha y tenemos que cambiar hacia la izquierda debemos pivotar sobre el pie derecho, y el pie izquierdo cogerá la dirección escogida para después seguir moviéndose como ya hemos visto. Como hacemos una pequeña caída, se le llama paso de caída, pero también podría ser paso de avance si nos tuviéramos que dirigir hacia delante. Es importante no acostumbrarnos a hacerlo pues cedemos terreno fácilmente al contrario, tenemos que utilizarlo como recurso. Intentemos cortar el paso al atacante para obligarle a rectificar su intención inicial.

4. LADO DÉBIL - LADO FUERTE

Si dividimos el campo en dos partes iguales mediante una línea imaginaria que una ambos aros, llamaremos:

- o LADO FUERTE o LADO BALÓN a aquel en el que se encuentra el balón.
- o EL LADO DÉBIL o DE AYUDAS, será aquel en el que no se encuentra el balón.



5. POSICIÓN ANTE EL JUGADOR CON BALÓN Y SIN BALÓN

La posición ante el jugador con balón variará según:

Haya botado, esté botando o no lo haya empezado y será muy próxima si ha botado y a la distancia aproximada de un brazo si no lo ha hecho o lo está haciendo.

- o Si el jugador no tiene el balón y está en el lado fuerte, generalmente lo sobre marcamos, defendiéndolo en tres cuartos y con uno de nuestros brazos entre él y el balón. También podríamos adoptar una posición de anticipación, casi de espaldas al atacante y de cara al balón.
- o Si el jugador está en el lado débil, adoptaremos una posición de ayudas, más separado de él cuanto más separado esté del balón.

CONSTRUCCIÓN DE UNA DEFENSA

1. DEFENSA AL HOMBRE BALÓN. Defenderemos fuerte y agresivo, ya que nuestro objetivo es conseguir el balón.

a) CUANDO EL JUGADOR NO HA BOTADO. Por tanto puede botar e iniciar un dribling. Nuestra posición será la posición básica, pero no le dejaremos los dos lados para que pueda botar, así que nos situaremos con una pierna más adelantada que otra, y a una distancia máxima del brazo extendido, pues si nos pegamos excesivamente podremos ser fácilmente superados. No obstante si el jugador está muy cerca de la canasta, nos aproximaremos más para dificultar su posible tiro.

Queremos que avance por el lado de nuestra pierna atrasada (pierna fuerte).

La tensión debe ser máxima, pues el atacante puede realizar cualquier acción ya que la ventaja es del atacante (él sabe que va a hacer y nosotros tenemos que reaccionar rápidamente) por lo que tenemos

que estar preparados para una reacción rapidísima. Hay que permanecer muy atentos para evitar caer en las fintas, no despegando los pies del suelo en ningún caso hasta que el contrario bote el balón. Por tanto no debemos estar anclados al suelo, debemos estar sobre la parte delantera de los mismos, y, mientras está parado, no se deben dejar los pies totalmente quietos, moviéndolos con ligeras rotaciones pero sin despegarlos del suelo.

Las palmas de las manos deben estar hacia arriba y "presionando" constantemente el balón con fintas y gestos de abajo arriba. Normalmente tendremos una mano a la altura de la rodilla del contrario con el fin de dificultar al máximo un posible cambio por delante. No debemos obsesionarnos con robar el balón, pues ello suele conducir a hacer faltas o a perder la posición y ser superados con facilidad.

Habitualmente estaremos colocados entre el balón y la canasta, manteniendo los pies del atacante entre los nuestros (su proyección sobre la canasta).

En determinadas circunstancias (mal driblador con una mano, alejarlo de un jugador decisivo, etc.) desearíamos que nuestro contrario inicie el bote por un lado determinado, en ese caso le ofreceremos un "lado de invitación" por el que le estaremos "invitando" a que pase, estaremos "dirigiéndole" hacia allí y "negándole" otra posibilidad, para ello adelantaremos la pierna del lado que queremos negarle, con nuestro cuerpo cerrándole el

"lado bueno". Esto requiere un esfuerzo, pues el atacante puede aprovechar nuestra "regalo" y tomarse en serio la invitación aprovechándose de ella para sobrepasarnos con facilidad. Debemos estar preparados para evitar esa circunstancia.

b) CUANDO EL JUGADOR ESTÁ BOTANDO. Partiendo de la posición descrita en el caso anterior y siguiendo los desplazamientos ya estudiados será como defendamos al jugador que bote.

No obstante hay que hacer varios cambios: Como ya decíamos no debemos despegar los pies del suelo hasta que el jugador no suelta el balón para botar, por más fintas que nos haga.

- o Si el jugador avanza hacia el lado de nuestra pierna fuerte (la más atrasada), seguiremos la trayectoria del contrario.

- o Si el jugador avanza por el lado de nuestra pierna débil (la más adelantada), el movimiento será el siguiente: haremos un ligero pivote sobre el pie atrasado, y una vez hecho esto lo avanzaremos.

Al igual que anteriormente nuestra posición no debe ser excesivamente pegada al defensor, pues nos podría superar con facilidad, pero tampoco demasiado alejada, pues esto le permitiría realizar acciones cómodas de tiro, bote o pase, que es precisamente lo que tratamos de evitar.

Debemos mantener "presionado" el balón, con fintas constantes, con el fin de que el atacante finalice su regate o cuando menos que se tenga que preocupar de mantener protegido el balón. No permitiremos que nos lo enseñe ni que cambie de mano por delante. Lo ideal sería que sólo pudiera realizar reversos, para que pierda el control de lo que pasa a su alrededor.

Una condición fundamental será mantener nuestra posición entre el balón y el aro, intentando alejarle del mismo y evitando que pueda hacer una penetración o progresar hacia el aro. Hay que cerrarle continuamente su línea de penetración. Con nuestro cuerpo, nunca con el brazo solamente. Nuestra cabeza debe ir en línea con el balón.

Aquí gana especial importancia la defensa de la línea de fondo. Por el lado de la línea de fondo no es posible recibir una ayuda en buenas condiciones, puesto que tendrían que venir desde muy lejos o desde posiciones interiores que dejarían a sus atacantes solos muy cerca del aro y sin posibilidades de una adecuada recuperación y con muy mala posición para el rebote. Por tanto se hace imprescindible evitar que un atacante con balón nos gane la posición por ahí. Para ello pisaremos la citada línea y negaremos el paso al atacante, tomando la posición con fuerza, aunque sin olvidarnos de continuar con la defensa. Es más cuando un jugador recibe el balón en campo de ataque, en una banda y relativamente cercanos al aro, debemos automáticamente corregir nuestra posición negándole la banda para evitar que pueda penetrar por la línea de fondo.

c) CUANDO EL JUGADOR ACABÓ DE BOTAR.

Debemos acercarnos al atacante hasta casi pegarnos a él (el resto de compañeros atentos a las líneas de pase). Extenderemos los brazos e intentaremos dificultar cualquier acción suya con el balón. Es muy importante NO TRATAR DE ARREBATARLE EL BALÓN, queremos que cometa un error en el pase o en el tiro o que agote los cinco segundos de posesión (y al intentar robarle el balón, quizás hagamos falta).

Como sabemos, la mejor opción del atacante para proteger el balón es el realizar pivotes. Debemos estar preparados para ello y preverlo. Mediante desplazamientos laterales defenderemos sus pivotes, cerrando las líneas de pase que pretenda abrir con ellos. Debemos estar muy atentos a ellos.

d) DEFENSA DEL TIRADOR.

Cuando estemos ante un jugador que pueda tirar debemos tener las piernas flexionadas y no colocarnos muy cerca para que no nos puedan cruzar la pierna por delante ganándonos la posición.

Intentaremos saltar con el lanzador (cosa bastante difícil) nunca antes, pues caeríamos fácilmente en las fintas de tiro.

La mano del defensor, con el brazo estirado, irá al balón, no a la cara del tirador (es técnica, intentar cegar al contrario), con objetivo de intentar que no tire cómodo. No se debe bajar el brazo o lo más seguro es que hagamos falta.

El tapón no tiene que ser un fin (si es claro, podéis hacerlo), lo único que conseguimos así serán faltas y canastas con faltas. Nuestro objetivo será obstaculizar el tiro.

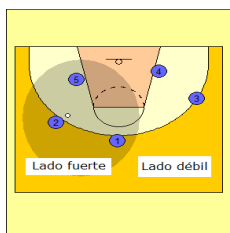
El salto debe ser vertical, evitando caer encima del atacante.

e) BLOQUEO DE REBOTE Y REBOTE. Tras cada tiro, gritamos ¡TIRO! y todos los jugadores que defendían, tanto a jugadores con balón como sin balón, deben bloquear el rebote e ir por él.

2. DEFENSA AL HOMBRE SIN BALÓN.

Diferenciaremos la defensa al jugador sin balón dependiendo de la situación del atacante en función de la posición del balón. Es decir, dependiendo si está en el lado "débil" o en el lado "fuerte".

En general, podemos decir que el defensor del hombre sin balón deberá estar alejado dos pasos hacia el balón y uno hacia la canasta, manteniendo siempre la posición básica defensiva, de forma que se construye un triángulo cuyos vértices son el balón, el hombre sin balón y su defensor.



Siempre debemos mantener al balón y al atacante en nuestra visión, no debemos perderlos de vista en ningún momento, y si por cualquier circunstancia lo hiciéramos con el defensor, debemos "tocarlo" para saber donde está hasta que lo recuperemos en nuestro campo visual.

También podemos hablar de la distancia a la que está un jugador del balón medida en cantidad de pases.

Así, un jugador situado a un pase de distancia, deberá ser defendido a un paso de él y en línea de pase.

Si la distancia es de dos pases, deberá estar a dos pasos, viendo balón y jugador.

Si la distancia es de tres pases, deberá estar a tres pasos, viendo balón y jugador.

DEFENSA DEL LADO FUERTE.

El defensor del lado fuerte debe estar presionando el pase, siempre en disposición de poder interceptar el balón e intentando que nuestro atacante reciba lo más alejado posible del aro.

o Nos colocamos entre el balón y nuestro atacante, dando la espalda al balón (lo miramos de reojo, pero sin perder el contacto con el atacante que defendemos) interponiendo nuestro cuerpo entre él y el balón, con la palma de la mano de cara al balón para poder cortar el pase.

- Las piernas deben estar flexionadas, de tal modo que la pierna más cercana al balón estará colocada en la línea de pase; estando la pierna más alejada colocada en medio de las dos piernas del atacante. Ambas descansando sobre la parte delantera los pies, como siempre.

- El tronco debe estar recto.

- La cabeza girada de tal modo que veamos el balón.

- La distancia debe ser la del antebrazo.

- Los brazos deben estar colocados situando el más cercano al balón estirado y con la palma de la mano mirando hacia el balón. El más alejado estará flexionado y en contacto con el atacante, tocando su cadera o cintura.

- Cuando el jugador atacante se mueve, nos desplazaremos con pasos de defensa, de manera que nuestra posición defensiva se mantenga como se ha descrito anteriormente. Debemos ver constantemente el balón.

- Cuando la situación del atacante cambia ante una situación de "puerta atrás" debemos girar el cuello para no perder de vista el balón, moviendo primero el pie que marca la dirección que lleva el atacante e impulsando el movimiento sobre el segundo pie, que recibe el peso de todo el cuerpo.

DEFENSA DEL LADO DÉBIL (O DE AYUDA)

Hay que estar, como ya hemos dicho, en una posición que nos permita estar viendo al balón y a nuestro defensor.

Dependiendo de la posición del balón defenderemos a nuestro hombre más cerca o más lejos. Cuanto más lejos esté del posible pase, más lejos puede estar el defensor de su hombre. La distancia a la que nos colocaremos será aquella que nos permita interceptar un pase o llegar a defender correctamente a nuestro hombre en caso de que exista un pase bombeado.

DIFERENTES POSICIONES DEFENSIVAS EN FUNCIÓN DE LA POSICIÓN DEL BALÓN

Siempre que el balón se mueva, debemos movernos nosotros para formar el triángulo correcto. Habrá veces que pasaremos de presionar la línea de pase a estar en ayuda; en otras ocasiones será al contrario. Lo importante es que el jugador se mueva mientras dura el pase; si somos capaces de que todos nuestros jugadores se muevan cuando el balón está en el aire nuestra opción defensiva mejorará.

3. DEFENSA DE LOS CORTES.

Como norma general podemos decir que "todos los cortes hay que defenderlos por delante".
Nuestro fin principal deberá ser evitar que el contrario nos gane la posición y pueda recibir cómodamente. Avisaremos de los cortes que se hagan, sobre todo si es por nuestra línea de fondo gritando: ¡Corte!

LADO FUERTE-LADO FUERTE.

Normalmente se hace tras un pase. En el momento en que el jugador pasa el balón, el defensor debe dar un paso hacia el lado que ha ido el balón y hacia nuestra canasta, de tal manera que el defensor pueda reaccionar, impidiéndole al atacante ganar la posición si corta fuertemente hacia el aro. El defensor deberá seguir el corte, quedando entre el balón y el atacante. Como siempre debemos ver al balón y al jugador que corta.

En esta jugada, sobre todo cuando estamos presionando mucho, hay que tener mucho cuidado con ella. No debemos perder la tensión defensiva cuando nuestro jugador pasa el balón, y saltar atrás rápidamente para poder reaccionar rápido y parar el corte.

LADO FUERTE-LADO DÉBIL.

Normalmente es la continuación de la situación anterior. Un jugador pasa y corta para, si no puede recibir, alejarse del balón hacia el lado débil (la mitad del campo donde no está el balón).

La primera parte es igual a la de antes. Una vez que el defensor ha conseguido que su atacante no reciba y éste decide alejarse del balón, deberemos alejarnos poco a poco del atacante conforme vaya aumentando la separación entre éste y el balón. Por supuesto y como siempre, debemos mantener en nuestro campo visual al atacante y al balón.

LADO DÉBIL-LADO FUERTE.

Es una situación muy común y muy importante de defender bien, pues de no ser así proporciona muy buenas opciones al atacante.

Como estamos en el lado débil, estaremos a dos o tres pases de distancia del balón, y por tanto estaremos, tal y como se describía anteriormente, colocados en triángulo viendo el balón y jugador. Cuando veamos que nuestro atacante se dirige hacia el balón debemos ir acercándonos a nuestro jugador poco a poco.

A los hombres altos, en general, podremos defenderlos de cuatro formas: **por detrás, por delante, en tres cuartos y lateralmente.**

a) POR DETRÁS. Nos colocamos detrás del jugador atacante e inclinados ligeramente hacia el balón.
Se utiliza ante hombres altos no muy buenos en ataque pero con buena capacidad para el rebote ofensivo.

Es importante que al recibir el hombre alto, el defensor no esté en contacto con él, pues eso le facilitaría las cosas. Será preciso dar un pequeño paso hacia atrás para defenderlo, teniendo en cuenta que estamos cerca de la canasta y el peligro que eso conlleva.

Hay que luchar porque el hombre alto contrario no nos vaya echando para atrás y pueda recibir muy cerca.

Tenemos la ventaja de que hemos tapado la penetración y la posición ganada, teniendo una excelente posición para el rebote defensivo. El inconveniente es que al atacante le es fácil recibir, y eso en esas posiciones siempre es peligroso.

Ojo con las fintas, nunca despegar los pies del suelo.

Defender los pivotes, no permitir que nos tome la posición cruzando su pie por delante nuestra.

b) POR DELANTE. Nos pondremos delante del atacante, de espaldas o de cara al balón.

Piernas flexionadas y lo más pegadas posibles al atacante, tratando de mantener contacto con una mano en su cadera y con la otra estirada hacia arriba tapando el pase alto.

Se usa ante jugadores que no queremos que reciban. Es muy apropiada para jugadores muy buenos con el balón en las manos y que anotan con facilidad.

Tendremos que pegarnos lo más posible al atacante y no permitir que nos desplace con el brazo.

Cuando la realizamos es preciso coordinar con el resto de jugadores para que ayuden en el caso de pases bombeados (y que nos hagan una puerta atrás) que son los que más riesgos comportan a la defensa.

Es necesario que el defensor pivote rápidamente para colocarse entre el atacante y el aro y cerrarle el camino hacia el rebote.

Debemos meternos en la línea que hay entre balón y atacante y continuar con deslizamientos defensivos para que no reciba. Cuando paremos el corte debemos estar de espaldas al balón y si perdemos el balón de vista giraremos el cuello para verlo nuevamente.

En ocasiones, para defender el corte desde el lado débil, usamos el cuerpo para parar el corte (Bloqueo)

Cuando el jugador corte nos interpondremos en su trayectoria cogiendo la posición antes que él (llevad cuidado con los bloqueos, si os movéis es falta).

4. DEFENSA DE LOS BLOQUEOS.

Solamente os pido que se avise al compañero que va a recibir el bloqueo, gritando su nombre y por donde va a recibir el bloqueo (ejemplo: ¡Andrés, bloqueo derecha!). Saltaremos a la ayuda y reemplazamos los emparejamientos en defensa, si es necesario.

Por último deciros, para que lo sepáis que existen dos tipos de bloqueos:

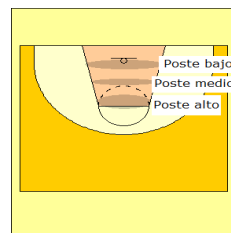
- Directo: se hace al jugador con balón.
- Indirecto: se hace al jugador sin balón.

5. DEFENSA DE LOS HOMBRES ALTOS

La defensa del hombre alto es muy importante, ya que al jugar muy cerca del aro el peligro es mayor. Necesitamos que no reciba siempre que sea posible.

El hombre alto normalmente juega en tres posiciones: poste alto, poste medio y poste bajo.

Si juega por fuera aplicaremos la misma defensa que a un jugador exterior.



En cualquier caso, una buena parte de la responsabilidad de la defensa del hombre alto también es de los jugadores exteriores, no sólo por sus posibles ayudas sino, especialmente, dificultando los pases que pueda recibir. Si dificultamos al máximo los pases interiores estaremos ayudando muchísimo en la defensa de los hombres altos.

c) TRES CUARTOS. Tres cuartas partes de nuestro cuerpo estarían entre el atacante y el balón y una cuarta parte detrás protegiendo el interior de la zona.

Las piernas estarán flexionadas, y la más cercana al balón, delante. El tronco recto, pegado al atacante, y la cabeza girada hacia el balón. El brazo en la línea de pase y con la palma girada hacia el balón.

La pierna más alejada al balón estará detrás de la más cercana del atacante, colocando nuestro pie detrás del suyo para que no pueda moverse fácilmente.

El brazo alejado estará en contacto con el atacante luchando para que no nos separen de su posición.

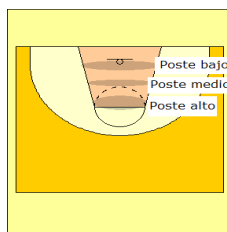
Se realiza contra hombres altos buenos y rápidos con el balón en las manos, que pivoten y giren bien. Nos permitirá cortar pases interiores o dificultar a los atacantes al intentarlos.

Habrà que estar atentos al movimiento del balón, mantener el contacto con el atacante que defendemos y no dejar que coja una buena posición.

d) DEFENSA LATERAL. También podemos defender a los hombres altos colocándonos lateralmente y contactando hombro con hombro. En esta posición, los pies deben estar más adelantados que los del atacante. No estamos cerrando la línea de pase, realmente estamos "invitando" a que den un pase interior, para, en el momento del pase, anticiparnos, bien girando alrededor del atacante con el cuerpo hacia él, o bien adelantando todo nuestro cuerpo a ponernos delante, para así de cualquiera de las dos maneras interceptar el balón.

Se usa contra jugadores a los que superamos en rapidez, y permite recuperar muchos balones.

6. DEFENSA DEL HOMBRE ALTO EN LAS DISTINTAS POSICIONES.



○ DEFENSA EN EL POSTE ALTO. Al estar más alejado de la canasta, el peligro no es tan grande aunque no debéis confiaros.

No se emplea la defensa por delante. Se suele defender en tres cuartos o por detrás.

Cuando reciba, dependiendo si es buen tirador o no, debemos acercarnos mucho o poco a él.

Si es buen tirador habrá que molestarle estando encima. Si no lo es podemos darle más distancia, pero habrá que molestarle fuertemente, pues desde esa posición puede dar buenos pases.

- DEFENSA EN EL POSTE MEDIO Y BAJO. Podremos usar cualquier defensa de hombre alto de las cuatro que os he comentado.

7. LA AYUDA Y LA RECUPERACIÓN DEFENSIVA

Pese a que defendemos individualmente, somos un equipo y **TODOS** tenemos que estar atentos al balón y a posibles ayudas a un compañero. Nuestra defensa debe conseguir que el jugador que tiene el balón, y por supuesto todos los demás, se sienta defendido por los cinco adversarios y no por uno sólo.

AYUDA Y RECUPERACIÓN. Son dos acciones separadas pero que van siempre continuadas.

La AYUDA es una acción del defensor sin balón que abandona, momentáneamente, a su atacante para detener o ralentizar la marcha de otro atacante, generalmente con balón, que ha superado a su defensor.

La ayuda debe ser un movimiento rápido y agresivo, debemos aparecer de repente ante el atacante llegando a colocarse en su línea de penetración para que así éste se detenga o frene su marcha, dando tiempo a nuestro compañero a que recupere a su hombre.

Inmediatamente después de una ayuda debe venir una RECUPERACIÓN, debemos volver a defender a nuestro atacante. Esta recuperación debemos realizarla siempre en la línea de pase entre el balón y nuestro atacante, ocupando el mayor espacio posible con los brazos abiertos y las palmas al balón, para obstaculizar lo más posible un pase. Por supuesto, si el defensor "ayudado" no recupera rápido de nada servirá la ayuda de su compañero.

PUERTA ATRÁS - CORTES.

En el caso de que un compañero nuestro sea superado por una puerta atrás o un corte, iremos a tapan la línea de pase para que no pueda recibir con ventaja. Habrá que atender mucho a nuestro propio atacante, pues si ayudamos demasiado pronto o nuestro compañero no retoma pronto a su hombre, podría ser él el que tuviera una gran ventaja.

FLOTACIÓN.

La "flotación" no es más que una ayuda sobre jugadores con balón, en la que dejamos más distancia de lo normal al atacante que defendemos.

La más frecuente es la que se da, flotando a jugadores exteriores para ayudar sobre los interiores. Llevad cuidado si son buenos tiradores.

Aquí se ve la importancia que tiene el ser agresivo y "peligroso" en ataque; una defensa que vea que algún atacante no crea peligro se "olvidará" de él, le flotará, y dificultará el ataque. Por eso debemos jugar los cinco que haya en pista como un equipo, no uno contra todos.

DEFENSA CON CAMBIOS.

Habrán ocasiones que cuando un defensor es completamente rebasado o un poco, pero cerca del aro, cambiamos la defensa del jugador que tiene el balón.

Si vemos que un jugador de nuestro equipo ha sido superado iremos a ponernos en la trayectoria del atacante, saltaremos para pararle en su bote y nos quedaremos con él. El salto debe ir dirigido a la trayectoria que sigue el atacante y queremos provocar lo siguiente:

1. Que se detenga.
2. Que cometa falta en ataque.
3. Que tenga que ir más lento y podamos seguir con él.
4. Que suelte el balón.

Es muy importante que el jugador que salta no se "clave" en el suelo, pues si el contrario no se para y sigue su marcha, lo superaría fácilmente. Debe saltar y caer con las piernas bien flexionadas y estando en disposición de seguir defendiendo correctamente. No sirve de nada el saltar para cambiar y "torear" al contrario que sigue botando con todas las ventajas del mundo o nos saca una falta.

Es importante la comunicación. En el momento de iniciar el movimiento del cambio debe gritar "¡CAMBIO!" para que todo el equipo lo oiga, en especial el que recibe la ayuda. (Tampoco quiero que os acostumbéis a pedir cambio continuamente, debéis ser buenos defensores, no lo haremos por comodidad sino por necesidad).

El jugador que recibe la ayuda, en el momento en que oye a su compañero debe buscar al atacante que ha quedado libre e ir rápidamente por él, ocupando la línea de pase.

Algunas situaciones claras para hacer cambios pueden ser:

- Evitar ayudas bajo canasta.
- Cambiar en los bloqueos. No por comodidad sino como cambio de ritmo defensivo.
- Saltar y cambiar cuando un contrario haga un reverso y pierda el control de lo que sucede a su espalda.
- En una presión defensiva en todo el campo. ("Saltar y cambiar").