

Defensa en zona "1-3-1"

La zona "1-3-1" es una defensa poco conservadora por naturaleza, aunque puede ajustarse para que no lo sea tanto, y se asocia a la idea de riesgo defensivo.

De todas formas, es una defensa vulnerable, ya que existen buenas soluciones para atacarla. Pienso que los jugadores deberían ser conscientes de esa vulnerabilidad - hay muchos espacios abiertos -, especialmente en el rebote, aunque esta posible debilidad en el rebote estático se puede equilibrar si tenemos jugadores muy atléticos capaces de compensar con su vigor físico.

Considero que es un tipo de defensa apto para todas las categorías, incluido el mini basket, porque trasmite la idea de defender con más riesgo.

A nivel profesional es importante conocer las estrategias del rival porque lo normal es que pocos están bien preparados para atacar una "1-3-1", lo cual eleva el porcentaje de éxito de nuestra zona.

Es importante también el factor anímico de quien realiza esta defensa; tener la suficiente confianza en lo que se hace puede compensar el

hecho de que no se practique a la perfección: puede funcionar incluso con errores.

Esta zona en medio campo puede hacerse con dos traps - en las esquinas del fondo - o con cuatro traps - también en las esquinas de arriba -.

La primera opción es la más sencilla y es la que vamos a explicar.

OBJETIVOS

1) Objetivo directo: cambiar la dinámica de un partido cuando el resultado no es favorable e intentar "dinamitar" la confianza del rival y fortalecer la propia.

2) Objetivo indirecto: desarrollar en el jugador una mentalidad de "doble trabajo", obligándole a tener que hacer siempre más de una cosa, que nos ayudará también cuando planteemos otras zonas e incluso en nuestra defensa individual.

3) Desarrollo de la comunicación perdida, en general, entre los defensores, dado que parece que únicamente se utiliza en la defensa del pick and roll.

4) Desarrollo de la hipereactividad. Los jugadores deben ser conscientes de los grandes huecos que nuestra zona presenta, por lo cual

solamente un "plus" de actividad conseguirá compensar este handicap.

5) Desarrollo de la mentalidad y técnica del robo de balón, que se ha ido difuminando en la técnica defensiva de la mayoría de jugadores. Si se consigue, se trata de un robo de "alto nivel", de gran mérito, ya que el ataque está avisado de lo que pretendemos.

6) Romper la rutina de los entrenamientos.

7) Fomentar:

✓ pases "lob" o bombeados.

✓ jugadores que sean creadores de juego y penetradores, porque el ataque ve muchos huecos.

✓ el miedo a la "1-3-1". Incluso a la señal de "1-3-1". No bajar nunca los brazos.

POSICIONAMIENTO Y NORMAS

El posicionamiento de los jugadores puede ser muy diferente dentro la estructura "1-3-1". En una zona con cuatro traps la defensa asume mayores riesgos pero también es más difícil para el rival dominar los huecos de la defensa.

Las normas son muy sencillas de entender pero muy



[Alfred Julbe]

Entrenador CAI Zaragoza. Inició su trayectoria en las categorías inferiores del Sant Josep de Badalona para luego pasar al Joventut donde en la temporada 86/87 se hizo cargo del primer equipo durante tres temporadas. A continuación estuvo 5 temporadas en el Valvi Girona, dos años en Zaragoza y 4 temporadas más en el Joventut. Tras dos años en Cáceres, volvió a Zaragoza al principio del 2003. Ha ganado la Copa del Rey del 97 con el Joventut, además de dos subcampeonatos en la misma competición. Fue también subcampeón de la Recopa de Europa en el 88 y ha ganado la Copa del Príncipe del 2004 con el CAI. En dos ocasiones, 87/88 y 96/97, ha sido elegido como mejor entrenador del año.

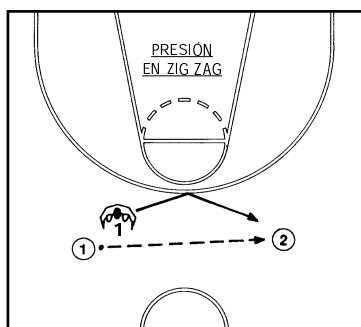


DIAGRAMA 1

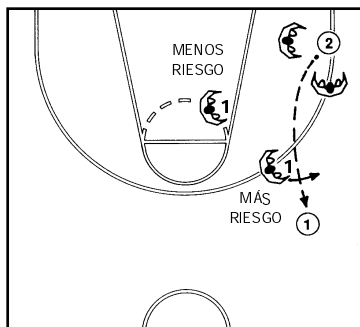


DIAGRAMA 2

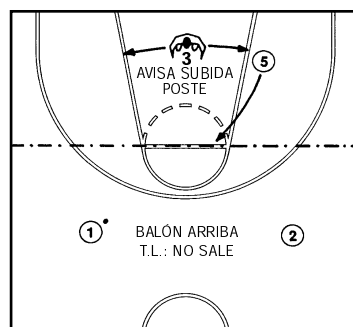


DIAGRAMA 3



complicadas de cumplir. Los jugadores deben saberlo.

Defensor del centro: solemos poner en esta posición al (5) del equipo, aunque también puede ser el (4). En general debe ser intimidador y muy activo de manos. Se le pide capacidad para coger al poste alto casi en individual, y debe seguir al balón desde el centro de la defensa.

Defensor en punta: en esta posición colocamos al (1) del equipo. Es el encargado de poner presión al balón y se desplazará de un lado a otro en zig-zag, *diagrama 1*. Tiene que ser consciente de que con ello está ganando tiempo para su equipo y no desesperarse

si los dos atacantes de arriba se dan varios pases seguidos para "marearle".

Cuando el balón va a la esquina - donde hacemos el 2c1 -, (1) debe esconderse detrás de la espalda de los defensores que hacen el trap para que el hombre con balón no le vea y tener así opciones de robar el pase.

Si planteamos una zona muy agresiva, (1) estará más abierto. Si la defensa es más conservadora se colocará de tal manera que pueda cerrar el posible rebote al poste alto, *diagrama 2*.

Defensor del fondo: en esta posición colocamos al (3), que debe ser un jugador

listo, sacrificado y rápido. También es muy importante que sea un buen reboteador, al menos en lo referente al rebote atlético; este aspecto es el motivo por el que otros entrenadores ponen aquí a un poste, generalmente un (4).

En mi caso, prefiero poner a ese poste en el lado desde el que pensamos que nos van a tirar más - para poner problemas al tiro - o en el lado contrario para controlar mejor el rebote defensivo, siempre en función de las características de los atacantes.

(3) sigue al balón, pero no sale de la zona mientras el balón no baje de la prolongación de la línea de tiros libres, *diagrama 3*. Debe empujar hacia arriba a los jugadores de la "muralla china" - llamo así a la línea central que forman el poste y los defensores laterales -, ya que éstos tienen tendencia a hundirse hacia el aro. Avisa a (5) de las subidas del poste bajo al alto "derecha/izquierda" -, y si el balón llega a la esquina, (3) intenta llegar al trap *con el balón*, no después.

En el trap utilizaremos una gran actividad de

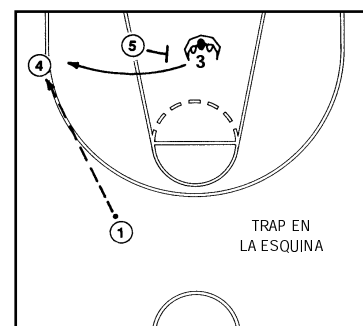


DIAGRAMA 4

manos, con los brazos altos pero no completamente extendidos, y nuestra actitud será muy agresiva.



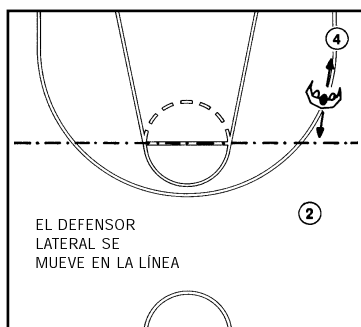


DIAGRAMA 5

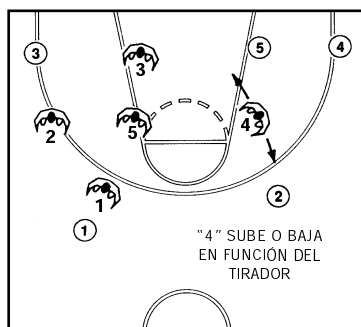


DIAGRAMA 7

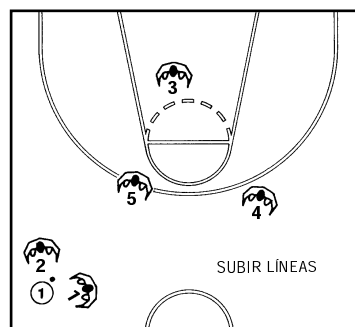


DIAGRAMA 9

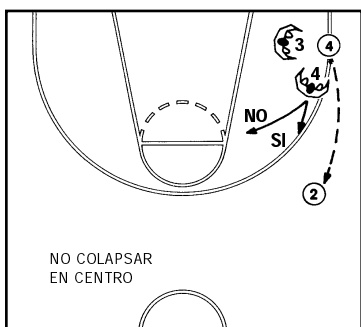


DIAGRAMA 6

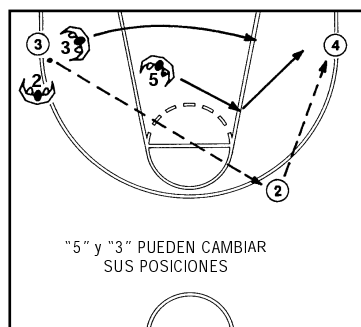


DIAGRAMA 8

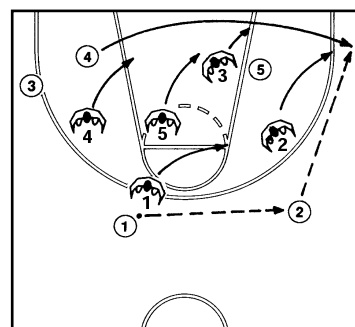


DIAGRAMA 10

En la progresión de los ejercicios permitiremos primero que (3) salga libremente a la esquina para más adelante oponerle un atacante en el poste bajo que le bloquee la salida. Nuestro jugador intentará pasar ese bloqueo por arriba, *diagrama 4*.

Si el balón entra al poste alto, nos cerramos en actitud muy conservadora, ya que esa es la posición del balón que más daño puede hacer a nuestra "1-3-1".

Las tres posiciones expuestas - (1), (3) y (5) - son las que necesitan jugadores con cualidades más específicas.

Los **defensores laterales**, (2) y (4), son los menos específicos.

En el *lado fuerte* el defensor trabaja en la línea que une imaginariamente la esquina del campo con la posición del base. No sube más arriba de la prolongación de los tiros libres y no se

mueve en zig-zag, sino sobre la línea. Su objetivo es conseguir pases bombeados, *diagrama 5*.

Salta al trap en la esquina en el momento en que el pasador suelta el balón. Ataca al balón con movimientos cortos y rápidos de las manos, de esta manera nos pitarán menos faltas, *diagrama 6*.

Cuando el balón penetra no nos cerramos totalmente para no colapsar la zona y no nos importa que el que penetra juegue contra nuestro pivot.

En el *lado débil*, la posición del defensor depende de la posición del atacante exterior de arriba. Si éste se abre mucho, *diagrama 7*, el defensor (4) podrá bajar más sobre la línea determinada por tirador y el poste bajo.

Si el exterior se pone en posición de tiro, el defensor sube más; se mueve como si estuviera unido por una

cuerda con el tirador y el poste bajo. En los entrenamientos el tirador se separará y acercará a la línea de tres para que el defensor practique todo lo expuesto antes.

Si el ataque es capaz de invertir rápidamente el balón de una esquina a la otra, (5) y (3) pueden cambiar sus roles hasta el final de ese ataque, *diagrama 8*.

Un buen sistema de trabajo es hacerlo con más atacantes que defensores para obligar a mejorar la velocidad de reacción y la agresividad defensiva.

Utilizamos fintas en los trap y evitamos meternos muy cerca del cuerpo del atacante con balón para no ser superados con un bote fácil.

En los trap prohibimos saltar como reflejo. Si se permite saltar cuando hay una opción real de robar el balón.

Cuando entrenamos 5c5 hacemos mucho énfasis en la corrección de los detalles y





para motivar a los defensores permitimos que, en caso de cortar o recuperar el balón, corran el contraataque.

En el *saque de fondo* trabajamos bajo el supuesto de que decidimos mantener la zona cuando el equipo contrario saca. El posicionamiento de la zona depende del ataque. Lo normal es que nos comportemos de forma conservadora y colapsemos la zona para *fomentar un pase arriba* desde el fondo y entonces *abrirnos poco a poco*.

Lo más factible es que el ataque encuentre un pase a un tirador abierto en la esquina contraria del saque.

Si no hay poste alto, el defensor en punta (1) sube un poco más para obligar a los atacantes a recibir un poco más lejos del aro, para así poder abrirnos más fácilmente.

"1-3-1" CON CUATRO TRAPS

Con la regla de los 24", esta variante pude conceder ciertas ventajas. Extendemos la "1-3-1" con respecto a la posición de partida y la "muralla china" sube más, colocándose a medio camino entre el tiro libre y la línea de medio campo, *diagrama 9*.

No siempre conseguiremos hacer el trap pasada la línea de medio campo, que sería lo ideal, pero no es un problema grave.

Lo más complicado de lograr es la actitud de "esgrima", con fintas defensivas, de los defensores laterales sobre la línea de defensa.

Es habitual sobremarcar los cortes diagonales - que (3) avisa a (5) -, que son los más dañinos para nuestra defensa.

El defensor del fondo debe subir el volumen de la

voz (comunicación) para que sus compañeros le escuchen, incluyendo cuando dé la señal de "atrás" para volver a una zona más clásica, ya que en realidad el objetivo de "comprar tiempo" lo habremos conseguido al ralentizar al ataque y dejarle menos margen para una maniobra razonada.

Si jugamos con cuatro traps, el nivel de nuestra "1-3-1" tiene que ser superior, con mucha más actividad y agresividad, sin miedo al error, aunque los cometamos.

Tenemos que estar dispuestos a todo, incluso de desarrollar la capacidad para interceptar pases también con los pies.

El zig-zag que hace el defensor en punta no debe ser muy profundo.

Me gusta que el (5) defienda al poste alto de cara al balón, para estar de cara a las penetraciones que debe cerrar.

Finalmente, tenemos que ser flexible en determinadas situaciones, dado que a veces los jugadores no pueden llegar a todos los sitios. Por ejemplo, *diagrama 10*, si la circulación atacante es rápida y en un corte por la línea de fondo el defensor (3) está obligado a controlar al poste bajo, será el defensor (2) el que va a cerrar en la esquina.

Esta defensa "1-3-1" en los entrenamientos será menos dominante que en los partidos ya que no existe el componente de "miedo" que existe en la competición oficial, por ello es muy importante trabajar en la actitud de trabajo y en la precisión de los detalles para aspirar a tener cierto éxito en un encuentro competitivo. □