

Construcció de la Defensa en categoria Minibàsquet

Sobre els autors

Amb aquestes línies volem presentar-vos l'enorme potencialitat del treball defensiu durant l'etapa mini i, alhora, endreçar les idees que ens permeten un mètode eficaç de treball. Més enllà del propi contingut tècnic, esperem transmetre què prioritzem i com els hi ho fem arribar.

La importància que té, especialment en aquestes edats, l'aprenentatge dels fonaments tècnics, saber-los aplicar en situacions reals de joc, l'adquisició dels primers conceptes de joc col·lectiu i el coneixement dels primers recursos estratègics, fa que emfatitzem en la defensa com a catalitzador d'aquests aprenentatges. És a dir, és necessari incidir en la millora de la defensa perquè els jugadors progressin en el màxim d'aspectes del joc.

Ja en aquesta etapa el joc exigeix al jugador assimilar tan aspectes individuals com col·lectius. Tot allò que es faci seu li serà útil al llarg de tot el seu desenvolupament com a jugador. El que progressi més endavant s'assentarà en aquests aprenentatges. Mai deixarà d'utilitzar-los. És necessari que creem una bona base; és a dir, cal centrar-nos en detalls fonamentals de la defensa.

També és important entendre que la millora en defensa no és posar límits, sinó tot al contrari, ens facilita anticipar-nos al següents passos que el joc li exigirà o, millor dit, que volem que li exigeixi (què volem que aprengui?). Entendre conceptes defensius ens obre la porta a comprendre conceptes ofensius. Dit de forma clara: crear problemes defensius obliga a millorar les solucions ofensives. En aquest etapa, on el bàsquet ha de ser un joc en la seva essència, com podem provocar aprenentatges? La principal eina que tenim per a modificar el propi joc: millorant la defensa.

Els nostres principis defensius

És imprescindible que la defensa mostri un caràcter propi. Qualsevol jugador ha de fer-se seus uns mínims, i nosaltres hem de tenir en compte que aquests són assumibles

per a tots. El desenvolupament físic del jugador, el seu domini tècnic, la seva comprensió del joc, etc. l'ajudarà a una execució més eficaç d'aquests mínims, però en cap cas l'impossibiliten de complir amb uns principis irrenunciables.

Aquest és el nostre punt de partida, el DNI de l'equip que parteix del compromís de tots els seus integrants: **atacar en defensa, estar connectat i finalitzar totes les defenses.**

Acomplir aquests principis implica millorar els recursos del propi jugador; però, el que és més important, ha de provocar aprendre nous recursos.

Al ser principis irrenunciables pel jugador, qualsevol fonament, tasca o exercici ho ha de treballar de forma implícita. Un treball transversal, que sempre hi és present, que transformi aquests principis en hàbits.

És per aquest motiu que, llegint entre línies d'aquest escrit, sempre els trobareu presents.

Què defenso? Per a què defenso? Sempre defensem igual?

El jugador d'aquesta edat entén que existeixen tres moments defensius bàsics: "Moment no passa" (= defensa jugador pilota), "moment no rep" (= defensa jugador sense pilota) i "moment tanco" (= defensa jugador sense pilota allunyat, proper a línia de fons, a costat dèbil).

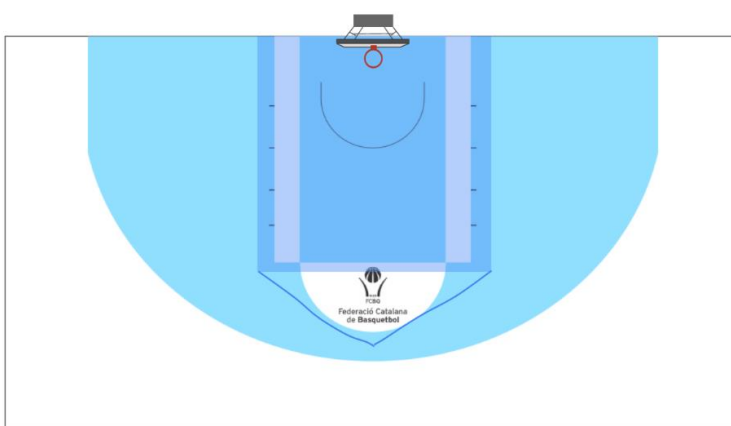
En tots ells mantenim una regla: **defensem amb peus i cos i ataquem amb les mans.** Què significa aquesta regla? Els peus sempre han d'estar actius, mai ens deixem superar i busquem una correcta orientació (en parlem). El cos ens serveix per a "crear parets" (parar projecció) i "cobrar peatge" (contactes). Les mans per amenaçar i alterar el bot, passada i tir.

També és molt important la intencionalitat de la defensa. És per això que **no permetrem que l'atacant boti** (o passi, o tiri, o rebi, ...) **on vulgui, com vulgui, ni quan vulgui; sinó on pugui, com pugui, i quan pugui.**

Què és la intencionalitat en defensa?

Els jugadors són conscients que una bona defensa i, sobretot, una recuperació o rebot genera una atac amb avantatge. Aquest és el nostre primer objectiu. Però, només són bones aquelles defenses que acaben sense cistella? Òbviament no! Hi ha bones defenses que acaben amb cistella. És per aquest motiu que cal que el jugador distingeixi entre una cistella per mèrit ofensiu o per desmèrit defensiu. I en aquesta etapa ja ho saben fer.

Però abans hem d'aprendre que la defensa sempre ha de mantenir una orientació correcta: no podem permetre que anotin en situacions properes a cistella (més fàcils). Nosaltres tenim el concepte de **"protegir la casa"**. Tots els conceptes anteriors estan al servei d'això: que no existeixin bots que conquereixin la casa, contactes previs ("peatges") en talls i en 1c1, la orientació dels peus i cos, la intensitat de les mans, etc.



També ho podem condicionar amb **diferents ritmes** (en diem "marxes") segons les opcions de l'atacant. Encara no ha botat? Està botant? Ha deixat de botar?

La defensa del jugador de pilota la fan créixer els defensors de jugador sense pilota.

Quan una defensa de l'1c1 és bona, la defensa de tot l'equip pot donar un pas endavant. La resta de jugadors han de generar dubtes "sobre pilota"; anul·lant línies de passada, generant dubtes sobre possibles ajudes o atacs en bot, ... (d'això en diem "POP", ja que els jugadors multipliquen l'activitat de peus i mans).

Quins espais estan prohibits? Quins 1c1 són més difícils de defensar? I, sobretot, permetem que ens anotin dues cistelles iguals? Hi ha una altra imatge que ens ajuda molt a fer-los comprendre això: **"volem tancar aixetes"**, no volem que la nostra defensa no tingui cap fuga d'aigua. I les aixetes s'ha de tancar una a una. Moltes

vegades aquesta és la forma més senzilla d'entendre la importància que té el rebot (no donar cap opció extra). I perquè el rebot requereix de treball específic.

Totes aquestes idees ens porten a dotar d'intencionalitat a la nostra defensa. Però, només ens serà possible fer-ho si portem la iniciativa. Per aquest motiu ens demanem **començar a defensar abans que comenci l'atac**. I ho reforcem psicològicament en hàbits que ens portaran a saber finalitzar la defensa. Treballem conceptes com "l'esforç màxim", "o tu o jo" i "mossegar".

De la responsabilitat individual al compromís col·lectiu.

Existeixen un seguit d'idees que creiem importants que tots comparteixin: *La defensa de tot l'equip és la suma de la defensa de cadascú*. Per confiar amb la nostra defensa necessitem un mínim de cinc jugadors. *Cada jugador es responsabilitza d'un jugador i tots defensem pilota*. Hem de defensar la opció d'ara, però impedir la següent.

Però més enllà de les idees, que els ajuden a involucrar-se, és necessari incidir en diferents aspectes que construeixen el nostre principi d'estar connectats:

- Tots estem sempre defensant, amb activitat constant.
- Mai perdem referència del nostre jugador, ni de la pilota.
- Jo ajudo perquè sé que a mi m'ajuden.
- Comuniquem el que és important per a tots cinc. Si estic en "Tanco", si hi ha un "Tir", si salto ajuda, etc.
- Tots estem atents i som capaços de fer els canvis de moments ("no rep", "no passa", "tanco") segons pilota i ens movem quan "la pilota viatja".

Com construïm la defensa?

Dintre d'una mateixa sessió proposem diversos tipus de treball. Hi ha una imatge que ens ajuda molt a entendre-ho: Els jugadors han de construir les peces d'aquest trencaclosques, però només tindrà sentit quan sigui capaces d'unir-les.

El nostre punt de partida, a nivell individual, són les habilitats individuals. Donem sempre un temps inicial de cada sessió a treballar diversos aspectes (desplaçament, ús de cos, mans, defensa dels diferents moments, etc.). Aquests fonaments individuals sempre els volem contextualitzats; en situacions el màxim properes al joc real. El motiu és ben simple, podem treballar de forma específica un detall tècnic però només serà eficaç quan tingui una intencionalitat. Per altra banda, el jugador comprendrà que

aquest nou aprenentatge el fa millorar en defensa. En serà conscient i durant el joc no només buscarà la intencionalitat, sinó el recurs tècnic que li permet aconseguir-ho.

Al mateix temps, per a la defensa col·lectiva prioritzem defensar situacions clau (o situacions de referència). Aquelles que han de buscar portar a l'equip contrari a allò que tenim entrenat, ja que estan dominades. Hem creat "trampes" i ens esforçarem perquè l'atac se les trobi. O, fins i tot, situacions de "conflicte" en defensa: ens han superat en l'1c1.

Finalment, per tal d'aconseguir transferència, s'entrena diferents situacions de joc real. Després de pèrdua, fons, banda, rebot, cistella, ... Però, amb una premissa en comú: volem començar a defensar abans que s'iniciï l'atac. També objectius defensius. Altre cop la intencionalitat de la defensa és clau. Des de quina zona no volem que s'iniciï un 1c1, on no permetrem que rebin, quins talls no poden existir, ... volem accelerar o desaccelerar el partit?

El joc els exigeix comprendre molts aspectes de la defensa des de ben aviat. La nostra tasca és no deixar buits (problemes sense resoldre) i, sobretot, anar creant capes d'aprenentatge incidint constantment en allò que els faci progressar. Que la nostra defensa provoqui nous aprenentatges!