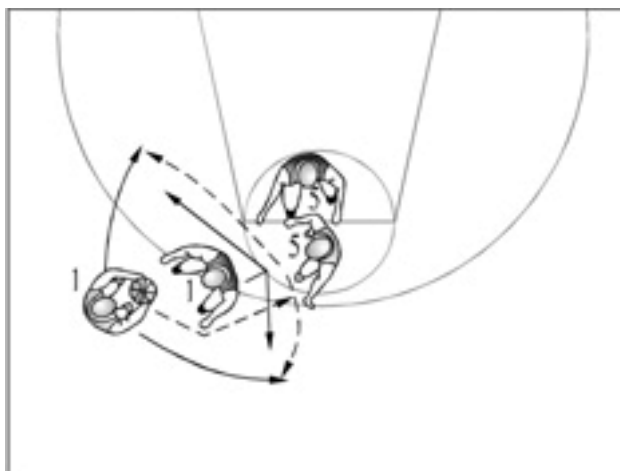


Todo el conjunto de la ayuda y recuperación supone una serie de rápidas decisiones:

- Ir a realizar la ayuda al dar el pase.
- Forma y duración de la ayuda.
- Recuperación de su hombre.

En ninguno de los ejercicios el defensor debe trabajar con excesiva anticipación ya que no existe la posibilidad de ayuda para el pase bombeado.

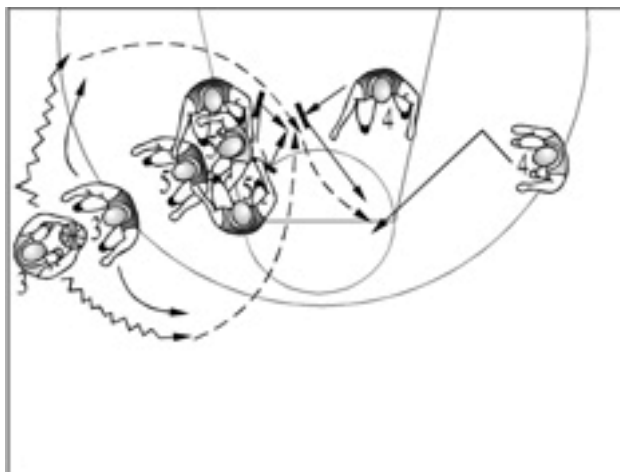
Podemos variar la zona de juego atacante 1 ampliándola a los laterales y así crear una mayor versatilidad defensiva por parte de 5 y del que lleva a cabo la ayuda y recuperación.



Defensa al poste pasando por delante
En esta ocasión, para completar de una forma general las diferentes ayudas que realizamos sobre el poste, determinamos que el poste medio sea defendido en $\frac{3}{4}$ por ambos lados y pasando por delante del mismo.

El defensor 4, colocado sobre su atacante en el lado de ayuda, será el encargado de realizar ayuda cuando el balón pase al interior de la zona.

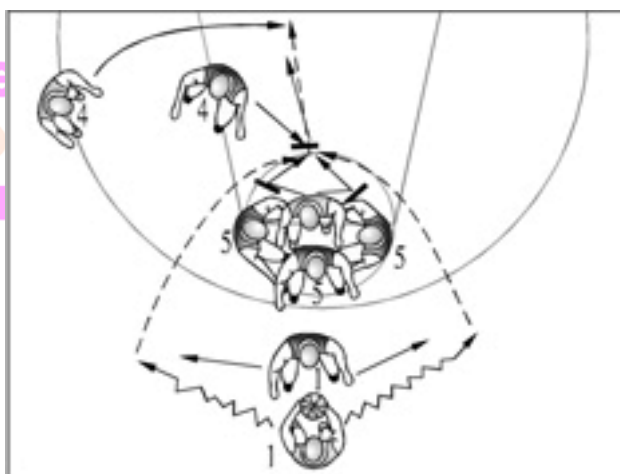
El ejercicio tiene continuidad jugando un 3c3, cruzando 5 al lado contrario, siendo 3 el que puede hacer ayuda y recuperación.



Disponemos esta situación para que las ayuda se produzcan en el interior de la zona.

El defensor 4, nada más apreciar la posibilidad de pase, se abrirá al balón para adoptar mayor posición de ayuda.

Para controlar la eficacia del ejercicio, tenemos que corregir la astucia del defensor 4, para que no abandone el marcaje de su hombre antes de tiempo. Podemos permitir el pase directo de 1 a 4 y, en el caso que se origine, será considerado como fallo defensivo. La distancia de 4 respecto a la zona será variable.



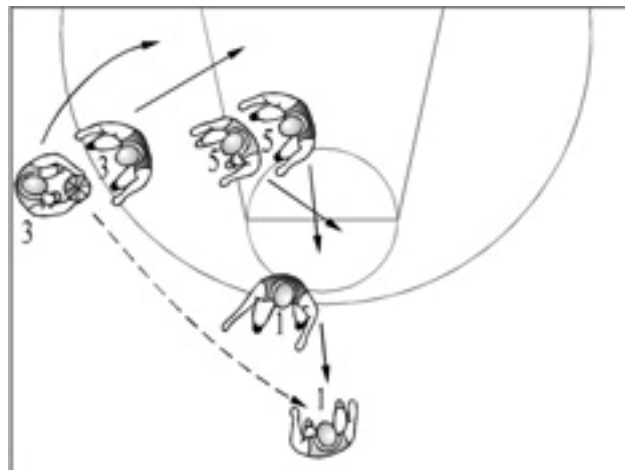
El poste medio podrá desplazarse al lado contrario o convertirse en poste alto.

La defensa al poste se hará preferentemente por delante.

La posición del poste determina la que deben ocupar los otros dos atacantes para intentar reproducir siempre los dos ejercicios anteriores.

En otra nueva fase se permite realizar la ayuda y recuperación por parte de cualquier defensor.

Se empleará el bote desde la parte alta y los laterales para penetrar y fomentar situaciones de ayuda y recuperación.

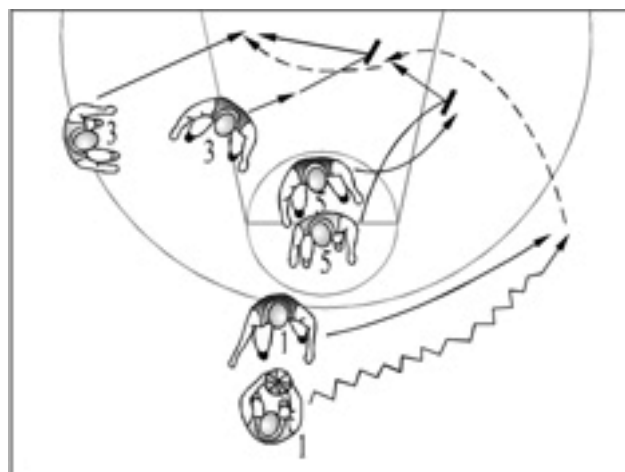


Combinación.

En el gráfico se representa una de las formas de pasar sin interrupción de uno a otro ejercicio.

Tomamos como referencia al poste alto, donde las ayudas serán realizadas, en función del tipo de defensa a que sea sometido éste, por los defensores 1 ó 3.

Un desplazamiento del atacante 1 hacia el lateral puede ser la señal para que el atacante 5 pase ahora al poste medio y continuar jugando con ayudas por delante o detrás, dependiendo de la defensa.

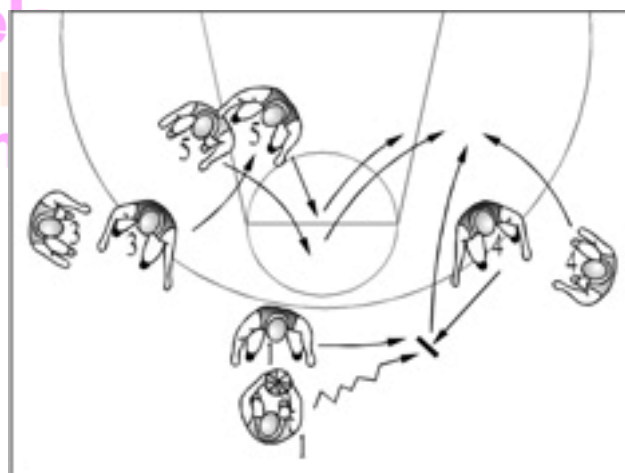


Progresión de la ayuda y recuperación en el juego de 4c4.

A todo lo ensayado hasta el momento añadimos ahora un tipo de ayuda entre jugadores exteriores, en el gráfico, 4 a 1.

El poste tiene libertad para cambiar de posición. Además, se permiten penetraciones a los atacantes 1, 3, y 4, cada uno por ambos lados de su defensor.

El defensor 5 tiene que alertar al compañero que pudiera necesitar, para que le haga una ayuda tanto si es defendido por delante como por detrás.

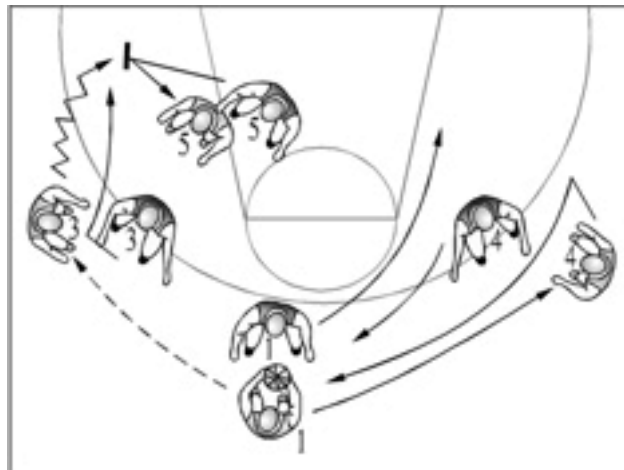


Continuación al 4c4.

Con el balón en posición de 3, vemos cómo pueden producirse las distintas ayudas si el balón fuera pasado al poste 5.

En el dibujo está señalada la variante de una penetración por la línea de fondo, donde la ayuda sería realizada por el poste 5.

Si la penetración se realiza por el lado derecho de 3, en dirección al centro de la zona, la ayuda sería ejecutada por los defensores 1 ó 5, o por ambos a la vez. En el gráfico se representa un intercambio de posiciones entre 1 y 4.

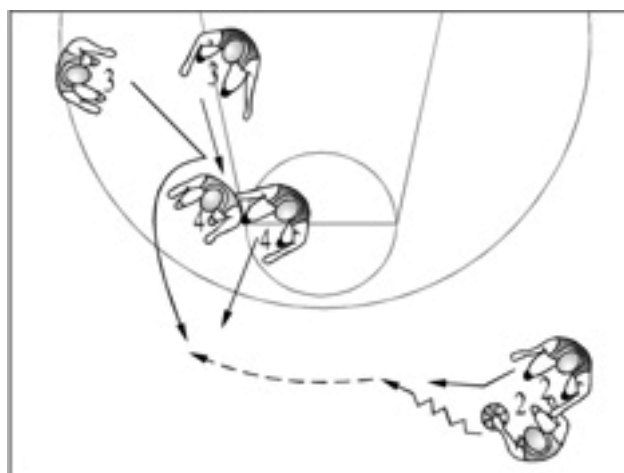


Relevos (cambio)

Se incluye dentro del concepto de ayuda defensiva la opción de relevos, porque en muchas situaciones tácticas es una evolución obligada de la misma.

Algunas disposiciones concretas requieren como solución defensiva única, el empleo del relevo.

Aunque no es lo más adecuado, puede recurrirse a su uso como un recurso defensivo más, empleándolo en periodos o situaciones determinadas.



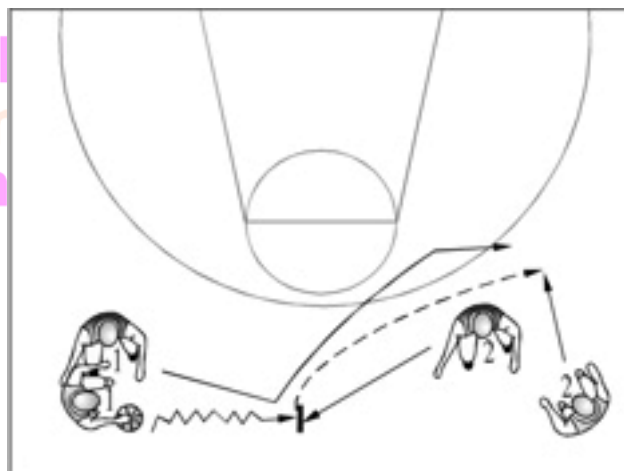
Ayudar y cambiar.

También se conoce como saltar y cambiar.

Normalmente se trata de una estrategia que comparte el entrenador, aunque en determinadas situaciones pueden verse obligados los defensores a realizarlo.

Es permitido entre jugadores de similares características físicas.

Dependiendo del riesgo que se quiera asumir y de la proximidad al aro, el intercambio entre jugadores puede variar. Los defensores deben comunicarse las decisiones no estipuladas.



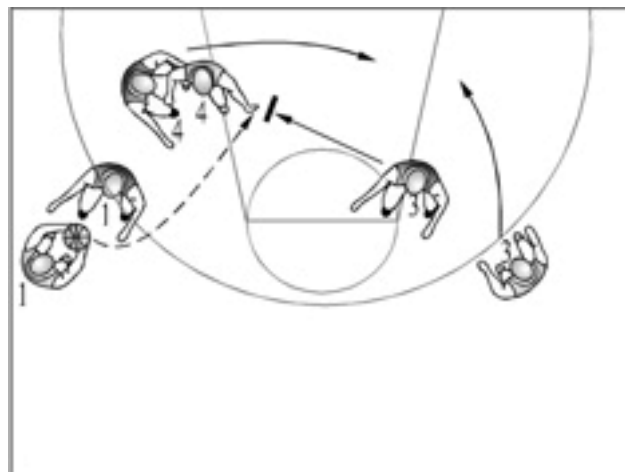
El poste ha cogido la posición, porque a su defensor no le ha dado tiempo a cambiar de lado.

Señala con su mano interior el lugar donde desea recibir, a la vez que autobloquea a su defensor.

El defensor del lado contrario es el único que puede ayudar, en este caso con cambio.

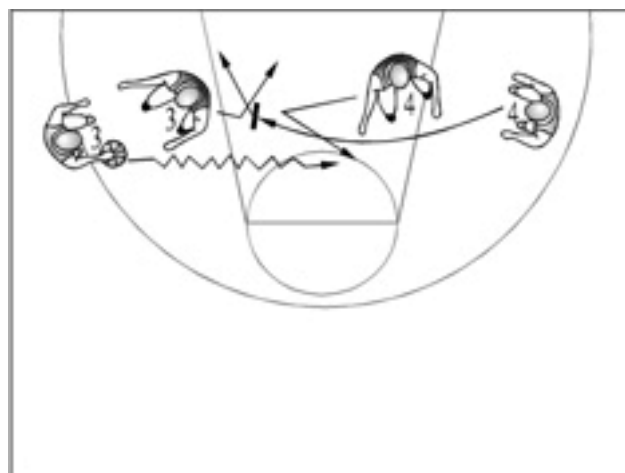
Vemos un caso de una ayuda obligada con independencia de las cualidades del defensor 3.

La filosofía defensiva determinará si se hace ayuda y recuperación o cambio automático. En este caso, estamos trabajando lo segundo.



En este ejercicio se produce un bloqueo directo en las proximidades del aro.

En este fundamento de táctica individual puede haber un jerarquía de posibilidades para su defensa, que formarán parte de la defensa del bloqueo directo. No obstante, este orden de prioridades puede verse afectado dependiendo, como ya se dijo antes, de las características de los hombres que participan de él y del mayor o menos alejamiento de la canasta. Sería bueno entrenar este ejercicio en diferentes posiciones y con hombres desiguales, para observar los resultados.

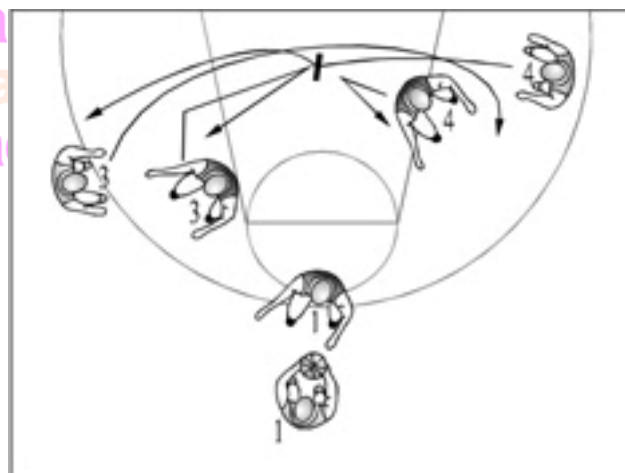


Nos encontramos con los mismos planteamientos del caso anterior, aunque esta vez se trata del bloqueo indirecto.

De forma involuntaria o no prevista, se pueden producir cuando los atacantes realizan cortes o cruces, siendo en este caso el cambio, un buen colaborador de la eficacia y el esfuerzo defensivo.

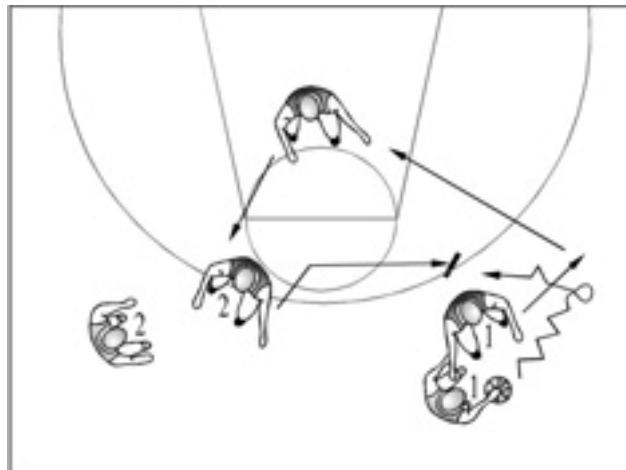
El cambio defensivo es una de las variantes de la ayuda defensiva y forma parte de los relevos, es el primer relevo.

Un buen repertorio de ejercicios con ayudas defensivas mejorará nuestra defensa de equipo.



Relevos.

Cuando existe un defensor que se encuentra libre de atacante, o bien si asumimos el riesgo que se origina, podemos ejecutar maniobras como la representada en el dibujo. El defensor 3 puede tener o no un atacante. Podemos prefijar que ante un reverso, el defensor más próximo y a una distancia adecuada acuda a realizar una ayuda con la intención, además, de robar el balón. En el gráfico, queda reflejado que los tres defensores habrían cambiado de hombre.



Relevos.

Ahora disponemos en un 4c3 donde se lleva a cabo otra rotación, en este caso, de cuatro puestos.

Se está haciendo una exposición muy general de cómo pueden hacerse los relevos. Cada entrenador determinará, si comparte este recurso defensivo, los relevos que se permiten.

El defensor 2 realiza una ayuda sobre 3, que había sobrepasado a su defensor.

Si 3 progresa por la línea de banda, sería 4 el encargado de efectuar la ayuda.

Podemos variar los relevos a ejecutar.

