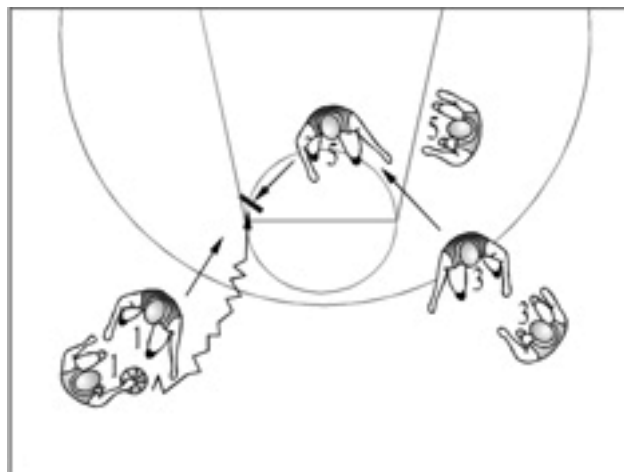


#### Ayudas defensivas.

Hasta ahora se han trabajado dos conceptos: la ayuda y recuperación y los relevos defensivos; en muchas ocasiones resulta complejo llegar a realizar cualquiera de los dos fundamentos.

En el gráfico se representa una combinación de ambos.

Siempre debe existir la posibilidad de ayuda, en este caso, es 5 quien sale a efectuarla, mientras 3 retrocede para “zonear” a los atacantes 3 y 5 hasta que el defensor 5 pueda recuperar a su hombre, si la situación lo permite.



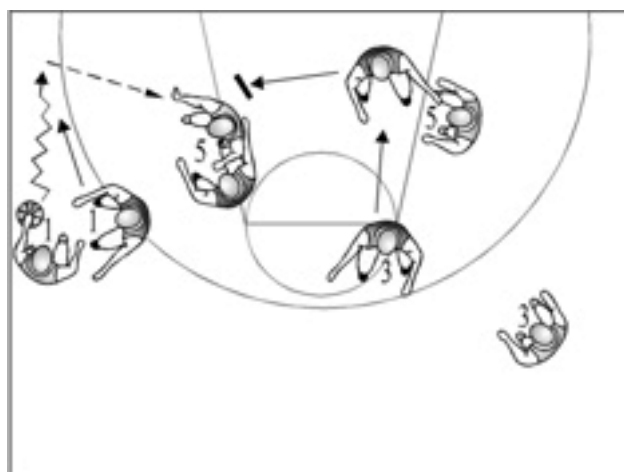
#### Ayudas defensivas.

En el gráfico apreciamos cómo 5 tiene tomada la posición a su defensor y le pasan el balón; en este caso la ayuda más eficaz es la del defensor 4 que puede dificultar la penetración del atacante.

Si el atacante 5 no retiene el balón ni manobra para ejecutar una acción, exige que el defensor 4 realice un desplazamiento muy veloz.

El defensor 3, igual que en el caso anterior, retrocede para “zonear” entre los atacantes 3 y 4.

Si el peligro cesa, cada defensor recupera a su hombre.

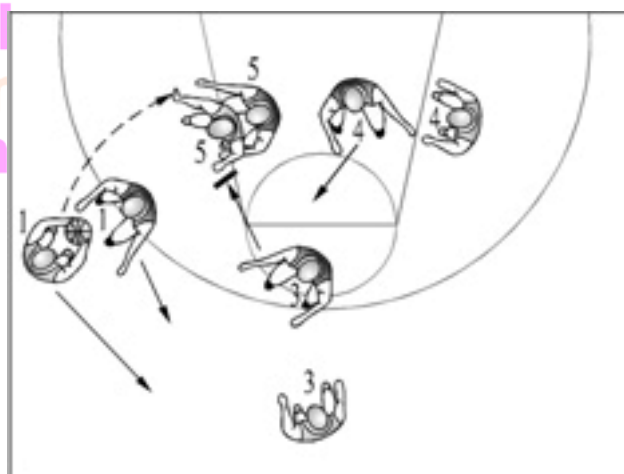


#### Ayudas defensivas.

No siempre resulta conveniente que la ayuda sobre el poste medio, cuando es defendido por detrás, sea realizada por el defensor del basa.

Si el poste ofensivo, con el balón, se encara rápido hacia el aro, la ayuda proporcionada por el defensor 1 sería nula.

Una forma de resolver esta variante ofensiva puede ser: hacer saltar al defensor 3 sobre el poste, para limitar le el espacio de maniobra a la vez que con las manos en alto dificulta los pases al lado de ayuda.

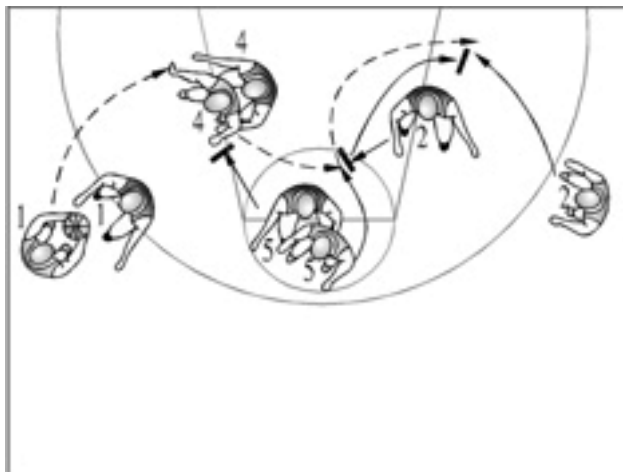


#### Ayudas defensivas en el 4 contra 4.

Todos los conceptos que se hayan entrenado hasta el momento, pasaremos a ejecutarlos progresivamente con mayor número de jugadores.

Por una parte existirán más posibilidades de realizar ayudas, y por otra, algunas se harán con desplazamientos más cortos que en otro tipo de juego donde participen menos jugadores.

Es conveniente marcar las posiciones de los atacantes e ir alternándolas para que se entrenen al máximo posible de tipos y situaciones de ayudas defensivas, con o sin recuperación.

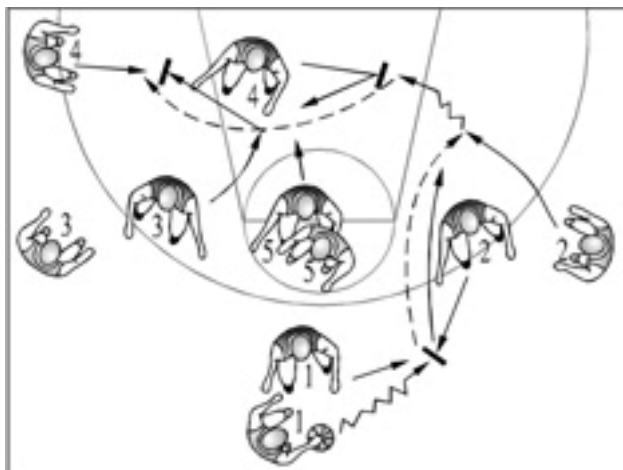


#### Ayudas defensivas en el 5 contra 5.

Llegando este momento, el nivel del equipo, junto a las situaciones que se hayan entrenado, será lo que determine las distintas soluciones.

Lógicamente, no supone lo mismo haber trabajado un 5c5 en un equipo juvenil que otro de categoría superior, donde podemos haber aplicado un mayor número de conceptos de ayuda defensiva.

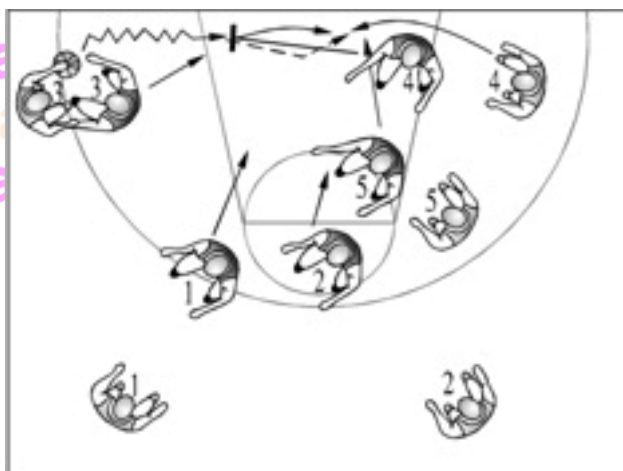
En el ejercicio de 5c5, entrenaremos todo lo trabajado hasta el momento y, conforme se domina, se irá ampliando a otras situaciones más concretas.



En el ejercicio de 5c5, iremos introduciendo los bloqueos directos e indirectos, cruces, bloqueos bajo canasta, ...etc.

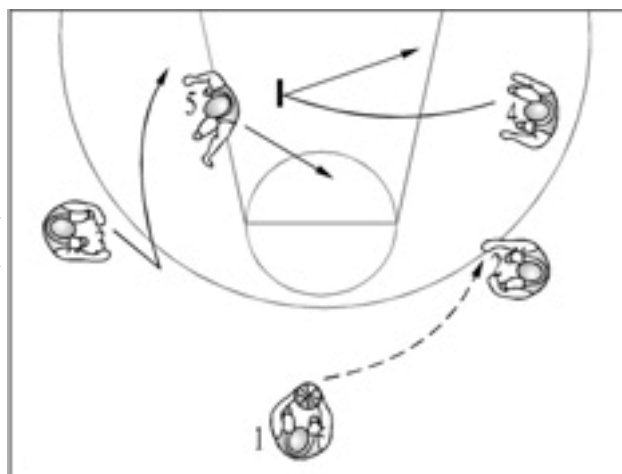
Suponiendo que se trata de un equipo de gran nivel táctico, entonces tendrá que ampliar su campo de resoluciones en las ayudas defensivas, con otras motivadas por la táctica ofensiva de los equipos contrarios.

Los aclarados, por ejemplo, condicionan los tipos de ayuda, por ello es necesario entrenarlas con la máxima variedad posible, reproduciendo todas las situaciones que se puedan dar en el juego.



### Ejercicios para el entrenador.

Con una pizarra, desarrolla las acciones defensivas a que obligan los desplazamientos de los atacantes, de los siguientes gráficos. Para que el entrenador aprenda a reconocer todos los aspectos que intervienen en la ayuda defensiva, se exponen una serie de gráficos, donde, de acuerdo con su filosofía defensiva, desarrolle las acciones defensivas que corresponden a cada movimiento del balón o del atacante.



Posición de partida de los defensores.

Defensa al hombre con balón.

Defensa a primer o primeros receptores.

Defensa a segundo o segundos receptores.

Identifica la posición de ayuda.

Identifica la posición de ayuda total.

Posiciones a cada desplazamiento del balón.

Posiciones a cada desplazamiento de atacantes.

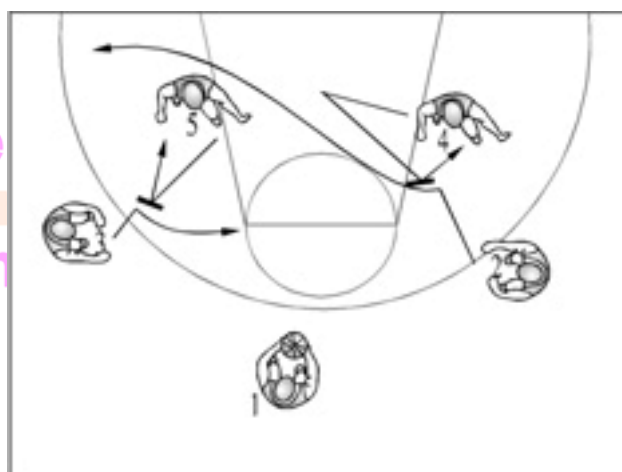
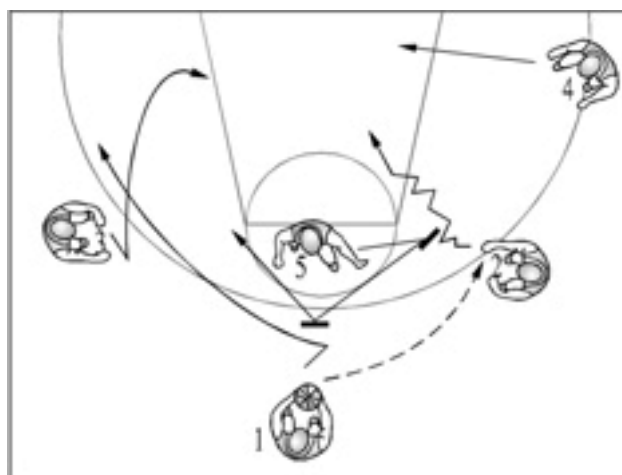
Qué defensor ayuda en cada caso.

Problemas que se producen.

Qué cambios se realizan.

Cambios que se aceptan.

Cambios forzados por la situación táctica.



Cómo quedan emparejados.

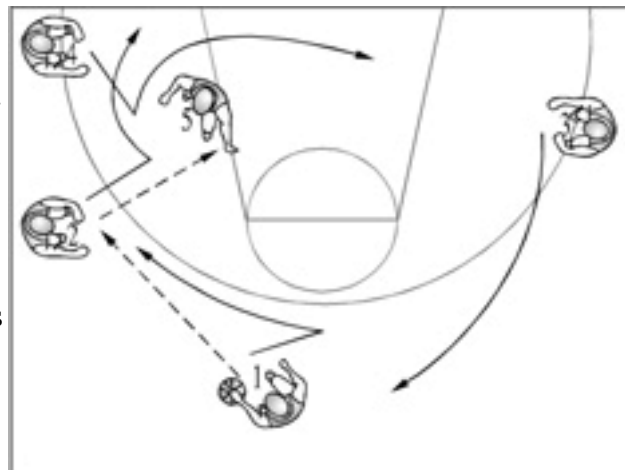
El tirador está defendido por un buen defensor.

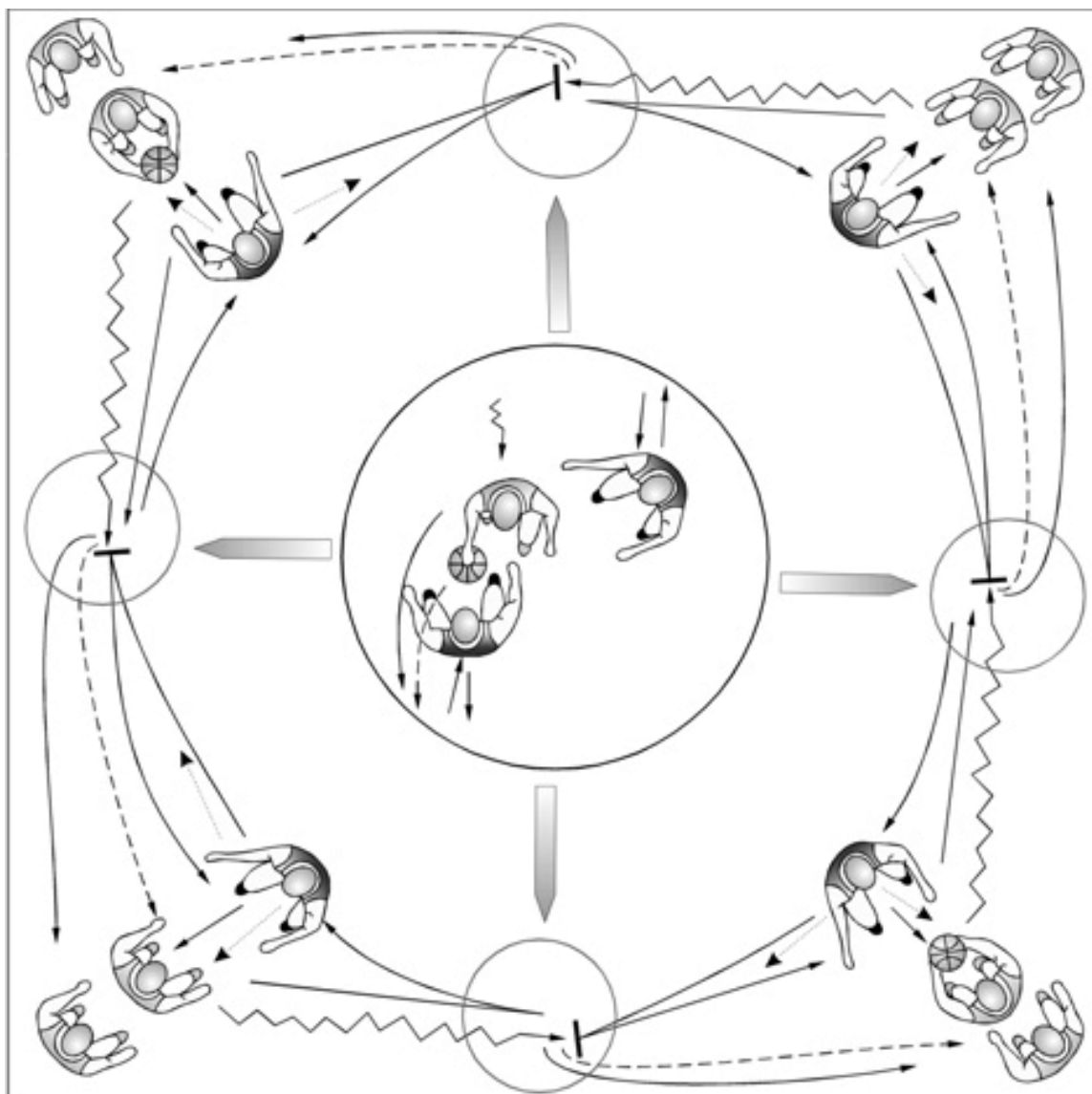
Relevos permitidos.

Relevos producidos por la acción ofensiva.

Desequilibrios de emparejamiento en los relevos.

Otras observaciones.





Ejercicio genérico de ayuda y recuperación.

Este es un conocido ejercicio, que puede ser empleado de dos formas muy diferentes para el trabajo de la ayuda y recuperación:

- Como un medio de enseñanza por el método sintético o global.
- Para adquirir técnica, resistencia y hábito a este tipo de desplazamiento.

En el caso de emplear este ejercicio como medio de enseñanza del método sintético o global, una primera fase de la enseñanza de la ayuda y recuperación, debemos prefijar los lugares en los que se efectuarán las ayudas, y recuperar siempre al mismo punto de partida.

Si los jugadores conocen el fundamento con cierta profundidad, igualmente se puede recurrir a este ejercicio para practicar su ejecución.

El jugador que recibe el pase, ofrecerá el balón al defensor para que lo toque con la mano y marcar, de esta forma, el inicio de la defensa al hombre con balón.

Se debe cambiar el sentido de rotación del balón, para ejercitar las ayudas por ambos lados.

Todo el conjunto de la ayuda defensiva, genérica, específica y sus variantes de cambio y relevo, tiene que ir respaldado por unos buenos fundamentos de técnica individual defensiva y táctica individual de defensa, para conseguir la mejor defensa posible.