

LA TÉCNICA - SEGUNDA PARTE

DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS DE JUEGO

Autor: Aurelio Ureña Espa

6. TÉCNICAS PARA LA DEFENSA

El objetivo de la defensa es neutralizar los balones atacados por el contrario, que hayan traspasado la primera línea, ya sea en forma de remate, de rebote en el bloqueo o de finta; así como permitir las máximas garantías posibles para la construcción del contraataque.

La defensa es una acción que requiere ajustarse a la velocidad con la que viaja el balón, lo que supone grandes requerimientos de rapidez. Sin embargo la capacidad de interpretar la trayectoria con inmediatez y precisión, acaba por ser más determinante que la propia velocidad gestual.

Al defender, es cierto que, en ocasiones, se deben neutralizar balones que viajan al rededor de los 100 kms/h.; sin embargo, se deben interceptar con cambios de peso inmediatos, con movimientos fluidos y ralentizados en su fase próxima al contacto, para absorber la fuerza del impacto con un ajuste final muy controlado. Por eso en defensa hay situaciones que interesa más golpear en desequilibrio, mediante un movimiento ralentizado, que golpear en apoyo mediante un desplazamiento brusco al balón o una orientación corporal inadecuada.

Se debe inculcar en los jugadores, antes que nada, una actitud defensiva, que se basa en:

- impedir que ningún balón toque el suelo en ningún momento.
- que ningún ataque es irrecuperable y
- que todas las jugadas requieren el máximo desempeño, concentración y esfuerzo.

Existe una premisa esencial en la formación de defensores: en orden de importancia lo primero que se debe desarrollar es el *deseo de defender* (actitud), luego *cómo defender* (técnica) y por último *dónde defender* (táctica).

6.1. La postura de espera (o de alerta)

Es una situación estable y preactiva a la vez (facilitar la reacción desde el equilibrio). El centro de gravedad estará desplazado hacia la parte anterior de la base de sustentación, gracias a la flexión de los miembros inferiores, especialmente la articulación del tobillo, facilitando una salida rápida. Pero las plantas de los pies están totalmente apoyadas en el suelo y los hombros no sobrepasan el nivel de las rodillas, facilitando el equilibrio.

Las piernas tienen una separación claramente superior a la anchura de las caderas, siempre que no se pierda la capacidad de un traslado rápido del centro de gravedad hacia los laterales.

Las rodillas se proyectarán por delante de los tobillos. Debemos incidir en que las rodillas se proyecten por delante de los tobillos y que la tensión esté localizada en esta articulación. Cada rodilla debe alinearse en la misma dirección que la punta del pie, para evitar tensiones en las caras laterales de esta articulación. El punto de apoyo que soporta más peso del cuerpo es la parte interna del metatarso, quedando la punta de los pies orientada ligeramente hacia dentro para poder hacer una impulsión rápida hacia los lados. El tronco queda prácticamente perpendicular al suelo, sin alcanzar los hombros la línea de rodillas.



Si damos predominio a la cobertura bilateral por parte del defensor, los pies estarían a la misma altura. Si la prioridad es una cobertura más amplia sobre un lado, el pie contrario tiene que estar ligeramente atrasado con respecto al otro.

Respecto a la posición de los brazos, los hombros se adelantan (hundiendo el pecho), los codos deben estar flexionados, los antebrazos paralelos a los muslos, de forma que los brazos tengan el mismo recorrido para realizar un agarre al defender balones bajos, laterales o balones altos.

6.2. El contacto

6.2.1. La superficie de contacto

Se producirá en la mitad superior de los antebrazos y en su cara anterior. Durante el contacto, la velocidad del ataque, requiere que la acción de los brazos se produzca en el mismo sentido que el balón para conseguir amortiguación. Los hombros se dirigen hacia delante elevados y próximos para obtener una superficie amplia y homogénea, pero en el contacto se relajan y extienden para frenar el balón, aunque el resto de los miembros superiores se mantienen firmes y sólidos. La imagen es la de una tabla (los brazos rígidos) articulada por un muelle (los hombros flexibles). El agarre de las manos será igual que en la recepción, juntando las manos poco antes del contacto, garantizando estabilidad y simetría en la superficie de impacto. Cuanta mayor velocidad adquiera el balón habrá que realizar un mayor movimiento de absorción con los brazos hacia el cuerpo.



En ocasiones, cuando el balón es contactado por encima del nivel de la cintura y delante del eje central del cuerpo, la amortiguación se realiza con todo el cuerpo, dejándose caer el defensor hacia atrás con el impacto.

Si el contacto se produce por encima de la cintura se eleva el hombro de ese lado y los brazos golpean el balón por fuera del tronco. Esta técnica es más fácil emplearla sobre el lado del pie atrasado o en ataques dirigidos al centro del cuerpo (llevando el peso del cuerpo al lado del pie adelantado y sacando los brazos desde el lado del pie atrasado).



La trayectoria que debe adquirir el balón debe ser alta y no pegada a la red para facilitar la acción del colocador. La defensa también requiere que se realicen movimientos ralentizados para el contacto, a fin de conseguir mayor precisión y evitar el rechace incontrolado del balón.

6.2.2. Orientación

Defensa de la diagonal. Para defender ataques y dirigirlos hacia la misma dirección que la de procedencia (por ejemplo un defensor en zona 5 frente a un ataque procedente de la zona 4 del oponente), el jugador se propone perpendicular a la trayectoria del ataque, que en este caso, coincide con la trayectoria del defensor a la zona de colocación. Si la trayectoria del ataque se dirige al eje central del cuerpo del defensor, éste contactará el balón delante de sí. Si fuese por encima de su cabeza, usaría el pase de dedos. Si el balón atacado le llega al defensor por un lateral, simplemente debe juntar los brazos por ese mismo lado, por fuera del cuerpo, elevando el hombro correspondiente. En ningún caso necesita cambiar la orientación del cuerpo, ni desplazarse para situarse detrás del balón.

Defensa de la línea. Para defender ataques y dirigirlos hacia distinta dirección que la de procedencia (por ejemplo un defensor en zona 5 frente a un ataque procedente de la zona 2 del oponente), el jugador se propone perpendicular a la trayectoria del ataque, que en este caso, no coincide con la trayectoria del defensor a la zona de colocación. Si la trayectoria del ataque se dirige al eje central del cuerpo del defensor o hacia el lado interior (más cercano a la zona de colocación), éste basculará el peso del cuerpo hasta que coincida la trayectoria del balón con la pierna exterior (más alejada de la zona de colocación), debe juntar los brazos por ese mismo lado, por fuera del cuerpo, elevando el hombro correspondiente. Por esta razón, es interesante que el pie exterior esté ligeramente atrasado, favoreciendo el cambio de peso hacia el interior. Si fuese por encima de su cabeza, usaría el pase de dedos, girando sobre su eje longitudinal y cambiando la orientación hasta colocarse frente al colocador. Si el balón atacado le llega al defensor por el exterior (lado más alejado del colocador), simplemente debe juntar los brazos por ese mismo lado, por fuera del cuerpo, elevando el hombro de ese mismo lado. Es importante evitar los giros del tronco o los brazos hacia el colocador (excepto cuando se usa el pase de dedos).

6.3. Los desplazamientos

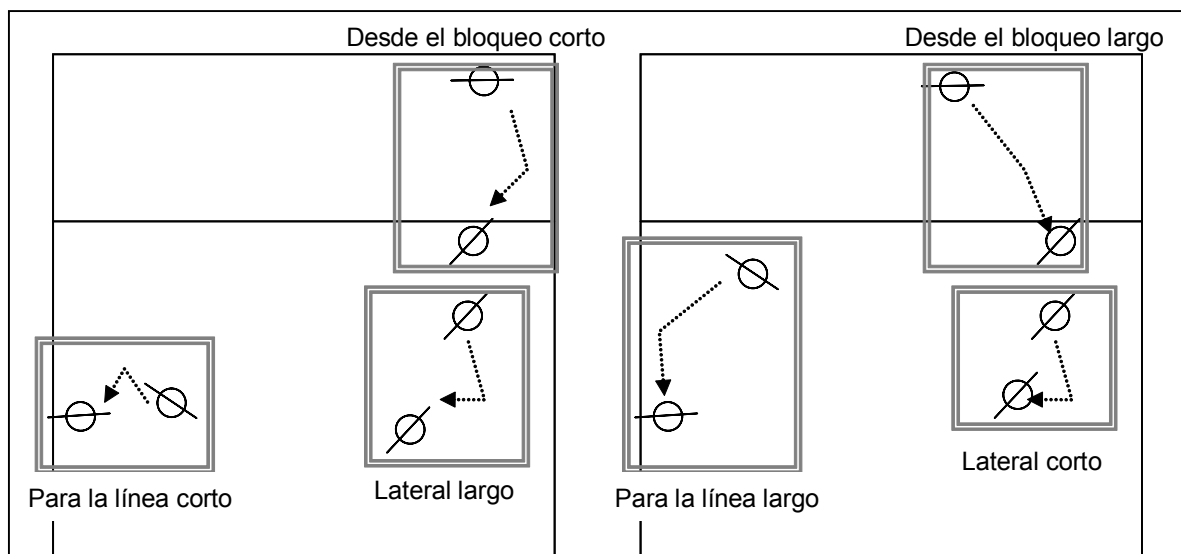
La rapidez es una exigencia evidente para el defensor. Realizar desplazamientos eficaces que impliquen poco tiempo será vital conforme avancemos en el nivel de juego. Pero más allá de la fuerza y la velocidad, será la técnica de los desplazamientos el factor más determinante para el éxito en este requerimiento. Usaremos técnicas de pasos laterales cruzados, sin cruzar o anteroposteriores, según las circunstancias y siempre intentando reducir el número de apoyos necesario. Una vez llegue el defensor al sitio requerido, deberá adoptar la postura de espera coincidiendo con el último apoyo del desplazamiento. Además, recordamos que, en el modelo propuesto, el jugador debe llegar a la posición definitiva de defensa orientado frente al atacante.

Los movimientos del defensor desde una posición inicial hasta la posición final deben producirse en dos fases. Primero se dan desplazamientos de ajuste en función de la carrera del primer tiempo de ataque y en relación con el bloqueo previsto para el mismo. En segundo lugar, se produce un nuevo ajuste desde el contacto del balón por el colocador oponente hasta justo antes del contacto del rematador. Continuar el desplazamiento durante el golpe de ataque implica limitar las posibilidades del defensor contra los ataques dirigidos al lado contrario a su desplazamiento. Sólo en algunos casos se solicitará a defensores que continúen su desplazamiento durante el contacto del atacante, como por ejemplo, el bloqueador que no llega al bloqueo y asiste a una zona de fintas o rechaces cortos; o defensores que comprueban que el bloqueo se ha cerrado y cambian su posición para asistir a fintas o rechaces en zonas cubiertas por el bloqueo.

6.3.1. Tipos de desplazamiento, atendiendo a las necesidades del juego

- a) *Misma orientación.* Al llegar a la posición final, el defensor orienta su cuerpo en la misma dirección que mantenía en la posición de partida.
 - *Laterales.* Se da tanto en traslados paralelos a la red, como oblicuos.
 - *Corto.* La distancia a recorrer es aproximadamente la equivalente a la anchura del apoyo de los pies en la postura de alerta.
 - *Largo.* La distancia a recorrer es claramente superior a la equivalente a la anchura del apoyo de los pies en la postura de alerta.
 - *Hacia delante.* Se dan en ajustes que llevan al defensor de una zona periférica del campo a una ligeramente más interior. Habitualmente ante colocaciones rápidas y la previsión de un bloqueo deficitario.

- b) *Con cambio de orientación.* El defensor se traslada de una posición a otra cambiando la orientación con respecto a la red:
- *Desde el bloqueo.* Se dan en jugadores delanteros cuya posición de partida es la del bloqueo y se trasladan a defender un ataque en la zona de diagonal corta
 - *Corto.* Cuando la posición de partida del bloqueador es exterior.
 - *Largo.* Cuando el bloqueador, debido a una ayuda, parte de una posición interior en la red.
 - *Para la línea.* Se dan en jugadores que están orientados hacia el centro de la red (alerta al primer tiempo de ataque) y se trasladan a defender un ataque en la zona de la línea (perpendicular al ataque)
 - *Corto.* Cuando el defensor parte de una posición inicial de defensa del primer tiempo lejana a la red (aproximadamente 5 metros).
 - *Largo.* Cuando el defensor parte de una posición inicial de defensa del primer tiempo cercana a la red (aproximadamente 3 metros).



Situaciones donde se requieren distintos tipos de desplazamiento

6.3.2. Descripción de los desplazamientos para la defensa

Lateral corto. Se parte de la postura de alerta (pies claramente más separados que la anchura de las caderas), con lo cual, es más práctico iniciar el movimiento con el pie contrario a la dirección del desplazamiento. Si la distancia a cubrir nos lo permite, el pie que inicia el movimiento se aproxima al otro, o lo sobrepasa muy ligeramente, sin necesidad de cambiar la orientación original del cuerpo. Cuando se apoya el pie alejado al lado de desplazamiento, la pierna del mismo lado se lanza hasta apoyarla en el suelo de forma que conforme el resto del cuerpo amortigüe, se adopte la postura de alerta.

Lateral largo. Si la distancia es mayor, a la vez que la pierna contraria al destino se desplaza, el pie del mismo lado se abre, orientando así las caderas perpendiculares a la trayectoria de desplazamiento y permitiendo que la pierna contraria cruce ampliamente por delante de todo el cuerpo del defensor. Una vez que el pie contrario contacta en el suelo, hace de pivote para que mientras la pierna del mismo lado se lanza hacia su punto de apoyo, todo el cuerpo gire, regresando a la orientación original. Al apoyar el pie del mismo lado en el suelo, el resto del cuerpo amortigua, a la vez que se adopta la postura de alerta.

Hacia delante. Desde la postura de alerta, se da un impulso, lanzando las piernas hacia delante y con una recepción en el suelo consecutiva de los pies. Lo más normal es que si parto de un lateral del campo (zona 5 ó 1), el pie que corresponde a ese lado esté ligeramente atrasado con respecto al otro. Por lo tanto el impulso lo efectuará ese pie, que a su vez llegará en segundo lugar a la nueva posición. Conservar el equilibrio en la fase de amortiguación es difícil en este caso, por lo que es importante insistir en que las rodillas al flexionarse queden por delante de los tobillos, mientras que el tronco baja en la flexión de caderas, perpendicular al suelo, quedando toda la planta del pie apoyada.

Desde el bloqueo corto. En la postura de bloqueo, el jugador dirige el pie interior rotado hacia fuera, lanzando ampliamente la pierna correspondiente, pivotando sobre el pie más exterior cambiando la orientación de todo el cuerpo, ahora perpendicular a la red. El pie interno del bloqueador (primer apoyo), contacta rotado hacia fuera, para que las caderas permitan que la pierna contraria cruce ampliamente por delante de todo el cuerpo del defensor. Durante el cruce de la pierna exterior del bloqueador por delante de la interior, el cuerpo del mismo queda casi de espaldas a la red. Una vez que el pie contacta en el suelo (segundo apoyo), hace de pivote para que, mientras la pierna del mismo lado se lanza hacia su punto de recepción, todo el cuerpo gire, orientándose frente al atacante. Al apoyar el pie que inició el movimiento en el suelo (tercer apoyo), el resto del cuerpo amortigua, a la vez que se adopta la postura de alerta. Para mantener el equilibrio durante el último apoyo, es importante que las piernas vayan en todo el movimiento claramente por delante del resto del cuerpo. De forma que el tronco llegará a la proyección del centro de la base de sustentación cuando los pies estén totalmente apoyados en el suelo.

Desde el bloqueo largo. En la postura de bloqueo, el jugador dirige el pie interior, lanzando ampliamente la pierna correspondiente, hacia el mismo lado y hacia atrás, pivotando sobre el pie más exterior cambiando la orientación de todo el cuerpo, ahora perpendicular a la zona de ataque. Desde aquí un desplazamiento hacia atrás, exige una técnica de pasos rápidos y amplios, con los mínimos apoyos posibles, es decir la mayor distancia con el menor número de pasos; lo más difícil, es este caso, es conseguir que el centro de gravedad quede adelantado en el momento del último apoyo (rodillas delante de los tobillos)

Para la línea corto. Como la distancia con respecto a la red en la posición de partida es cercana a la que pretendemos para defender el ataque sobre la línea, proponemos una técnica de dos apoyos, El jugador desplazará la pierna más alejada de la red, por detrás del cuerpo, hacia el lateral del campo. Pivotará sobre esta misma pierna y girará todo el cuerpo hasta quedar orientado paralelo a la red, a la vez que separa la segunda pierna, contactando ligeramente por detrás de la primera (segundo y último apoyo). El resto del cuerpo amortigua, a la vez que se adopta la postura de alerta.

Para la línea largo. Como la distancia con respecto a la red en la posición de partida es lejana a la que pretendemos para defender el ataque sobre la línea, proponemos una técnica de tres apoyos, El jugador desplazará la pierna más cercana de la red, hacia atrás, girando hasta orientar el cuerpo prácticamente paralelo a la red del campo. Después pivotará ligeramente sobre esta misma pierna para poder cruzar por detrás del cuerpo la pierna que comenzó más alejada de la red, dirigiéndola en trayectoria diagonal hacia atrás y hacia el exterior del campo (segundo apoyo). Finalmente, quedará orientado paralelo a la red, a la vez que separa la pierna que quedará más externa, contactando ligeramente por detrás de la interna (tercer y último apoyo). El resto del cuerpo amortigua, a la vez que se adopta la postura de alerta.

6.4. Las defensas en desequilibrio



Cuando el balón llega lateralmente con respecto al defensor se realiza un desplazamiento del peso del cuerpo hacia el mismo lado donde se va a interceptar. Se produce un fondo lateral de las piernas, desplazando el peso del cuerpo hacia la pierna más cercana al balón, generando un desequilibrio que conduce, tras el golpeo, a una caída lateral. El movimiento de impulso (contracción concéntrica de la pierna alejada) es rápido; mientras que el movimiento de frenado (contracción excéntrica de la pierna cercana) es lento. Así se combinan la velocidad y el equilibrio.

Si el balón es contactado por debajo de las rodillas, se puede amortiguar la caída con apoyo de la mano contraria al lado de golpeo y girando el eje longitudinal del cuerpo para ofrecer al suelo la zona dorsal. Pero si el contacto se produce por encima de las rodillas, será la del mismo lado de caída la primera en aterrizar, por lo que el uso de protectores es vital.

Esta técnica es más fácil emplearla sobre el lado del pie adelantado y el alcance, en jugadores formados puede ser por encima de dos metros (sin desplazamiento previo alguno). Por lo tanto, en el otro lado, la responsabilidad de balones bajos suele ser para el defensor adyacente.

Es tan importante como difícil, mantener la formación correcta de la plataforma de contacto es situaciones de desequilibrio. Además de una buena elasticidad, es necesario un trabajo coordinativo especialmente dirigido a ello. Para recuperar la verticalidad se dan tres opciones:



- a) Volver sobre el mismo recorrido para ponerse de pie. Si es un contacto por encima de la rodilla y se ha aterrizado con la ella.
- b) Girar sobre el eje longitudinal manteniendo la pierna del lado de giro flexionada y la otra extendida. Si es un contacto por debajo de la rodilla y se ha aterrizado con la mano.
- c) En ocasiones, ante balones que caen muy lejos de la posición del defensor, se usa un gran impulso para buscar un balón muy cerca del suelo (a menudo con una mano). En estas ocasiones de gran aceleración final es útil la recuperación mediante un giro sobre el eje horizontal del cuerpo, rodando por la espalda y saliendo con el peso del cuerpo sobre el hombro del lado de caída y las piernas elevándose y dirigiéndose al suelo por encima del hombro contrario.

En otras ocasiones un balón que cae por delante del defensor es interceptado con un fondo de piernas hacia delante con una técnica similar pero dirigiendo el fondo de piernas hacia delante. En este caso la recuperación óptima es la b.

6.5. Las planchas

Las planchas se realizan sobre balones más lejanos a los cuales no se llega con caídas. En éstas buscamos un lanzamiento del cuerpo hacia el suelo en profundidad, nunca en altura.

Desde la posición defensiva se realiza un paso previo, que debe ser largo, descendiendo el centro de gravedad, y se realiza un impulso con el pie atrasado describiendo una trayectoria oblicua, con un ángulo muy cerrado con respecto al suelo. Como en las caídas, si es posible, el balón será contactado con los dos antebrazos unidos, durante la fase aérea de la acción.

Tras el golpeo ambas manos toman contacto con el suelo y los codos se flexionan para amortiguar la caída. La siguiente parte del cuerpo en aterrizar es el tórax, a la altura del diafragma, debido al arqueamiento del tronco, que realiza un recorrido desde detrás hacia delante deslizándose por el terreno, evitando así cualquier impacto brusco contra el suelo.

Para favorecer este deslizamiento las manos y brazos impulsan hacia atrás. Es importante al aterrizar, elevar la barbilla para evitar que ésta golpee en el suelo, y arquear el tronco para proteger las caderas.



Si el balón cae más allá del alcance con dos brazos del defensor, queda la opción de utilizar una mano para el golpeo. Si éste se produce en la fase aérea, el aterrizaje es idéntico al descrito.

Una situación aún más extrema la protagoniza una variante en donde se amortiguaría el impacto con una mano mientras se desliza intentando que el balón golpee sobre el dorso de ésta y así se eleve; mientras la otra mano realiza el movimiento de amortiguamiento y deslizamiento.



6.6. Defensas altas

Se dan situaciones en las que el defensor se ve obligado a interceptar balones por encima del pecho, bien por ubicarse en una zona muy adelantada en una situación de emergencia, o bien, por haberse producido un rechace en el bloqueo propio que le obliga a defender un balón dirigido fuera del terreno de juego.

Antes del año 94 la infracción por doble contacto obligaba golpeos por encima de la cabeza con ambas manos cerradas, ofreciendo el lateral de las mismas. Superficie ésta que ofrecía pocas garantías de precisión.

Podemos decir que hoy en día, y a partir de la modificación del reglamento correspondiente, esa técnica ha sido sustituida por el pase de dedos de forma similar al descrito para la recepción del saque.

No obstante, determinados ataques ejecutados a gran velocidad no permiten el uso de los dedos como superficie de contacto, siendo más utilizadas las palmas de las manos.