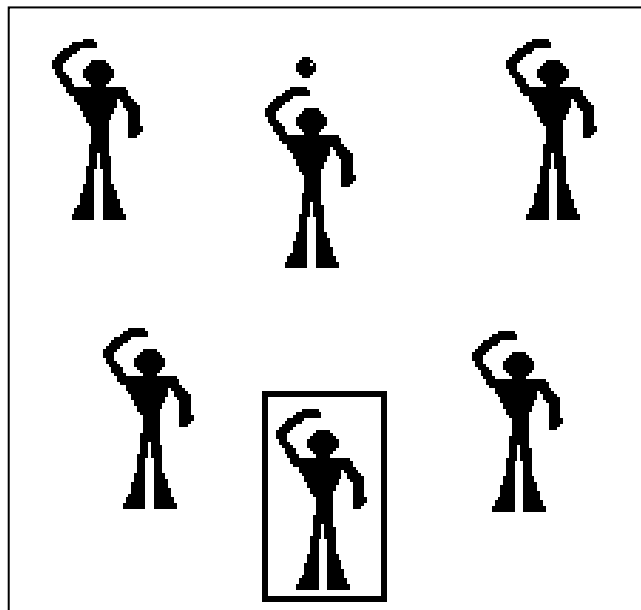




DEFENSA

(CUALIDADES, POSICIONES Y SALIDAS)



Por MATÍAS BUCETA Y
DIEGO H. ALTAMIRANO

INDICE

FUNCIONES ESPECÍFICAS

CUALIDADES: Físicas
Psíquicas
Técnicas
de Grupo

POSICIONES: Zona 1
Zona 2
Zona 3

SALIDAS: Si llegamos primero al tejo

- a) Con 2 mts o más que el Ataque contrario
- b) De 2 mts a 1 mt de ventaja antes que el Ataque contrario
- c) Con 1 mt o menos de ventaja antes que el Ataque contrario

Si el contrario llega primero al tejo

- a) Que el Ataque contrario se la pase a un Ala
- b) Que el Ataque contrario se la pase a un Pivot
- c) Que el Ataque contrario realice una finta (amague)

EL DEFENSA

El puesto de Defensa es el encargado de defender y armar constantemente el equipo desde atrás (puesto que tiene la posición con mejor vista de lo que está pasando en el partido).

Para ser un Defensa se necesita tener la fuerza, la velocidad y la frialdad necesaria para frenar los ataques del equipo contrario, sacarles el tejo y poner a su equipo de nuevo a la ofensiva. El Defensa no se puede dar el lujo de quebrarse emocionalmente cuando va perdiendo.

Tiene que tener bien en claro que un tejo perdido por él, es un gol en contra.

CUALIDADES FÍSICAS:

- Debe ser rápido en pique corto y largo y su resistencia en velocidad se deberá basar en los dos tipos de piques.
- En apnea su fuerte debe estar en la apnea dinámica media (Entre 6 u 8 segundos en velocidad) y estática.
- Su resistencia debe ser aeróbica-anaeróbica con preponderancia en lo aeróbico. No tiene cambio porque cuando el juego está en el trío de Ataque, el Defensa se puede dar el "lujo" de estar recuperándose arriba.
- Físicamente debe ser de estatura alta (1,80 mts mínimo) para aprovechar y ocupar el mayor espacio físico posible y poder tener el largo de brazos necesario para poder cubrir el tejo y sacárselo a los Alas o Ataque con facilidad.
- Fortaleza física tanto en el tren superior como en el inferior para ganar los tejos divididos y poder arrastrar hacia los costados a los Alas y Ataque contrarios.

CUALIDADES PSÍQUICAS:

- Timing para poder sorprender y amagar con el mínimo gasto de energía
- Debe tener la fuerza mental para poder seguir tranquilo, aún cuando el equipo contrario es superior, pudiendo resolver el problema y armar a su equipo.

CUALIDADES TÉCNICAS:

- Tiros altos y largos.
- Debe saber tirar de costado con la parte interna del palo.
- Cubrir el tejo de una forma que sea imposible sacárselo. De esta forma le da tiempo a sus Pivots a respirar y bajar .
- Debe realizar los giros y contragiros a la perfección para poder escabullirse, ya que casi siempre estará marcado por dos o tres personas.
- Muy buenos amagues para poder pasar contrarios y alejar el tejo de su arco.

CUALIDADES DE GRUPO:

- Deben dar una total seguridad al trio de Ataque para que estos solo se preocupen en atacar.
- Conocer como juega su equipo para poder armarlo y así poder posicionarse.
- Debe dar confianza a sus Pivots para que estos puedan descargar en él cuando están apretados.

DEFENSA

Para optimizar el estudio del trabajo del Defensa, partiremos la cancha en tres zonas: Zona 1 (en nuestro arco), Zona 2 (mitad de cancha) y Zona 3 (arco contrario).

Nuestro arco

Zona 1

Zona 2

Zona 3

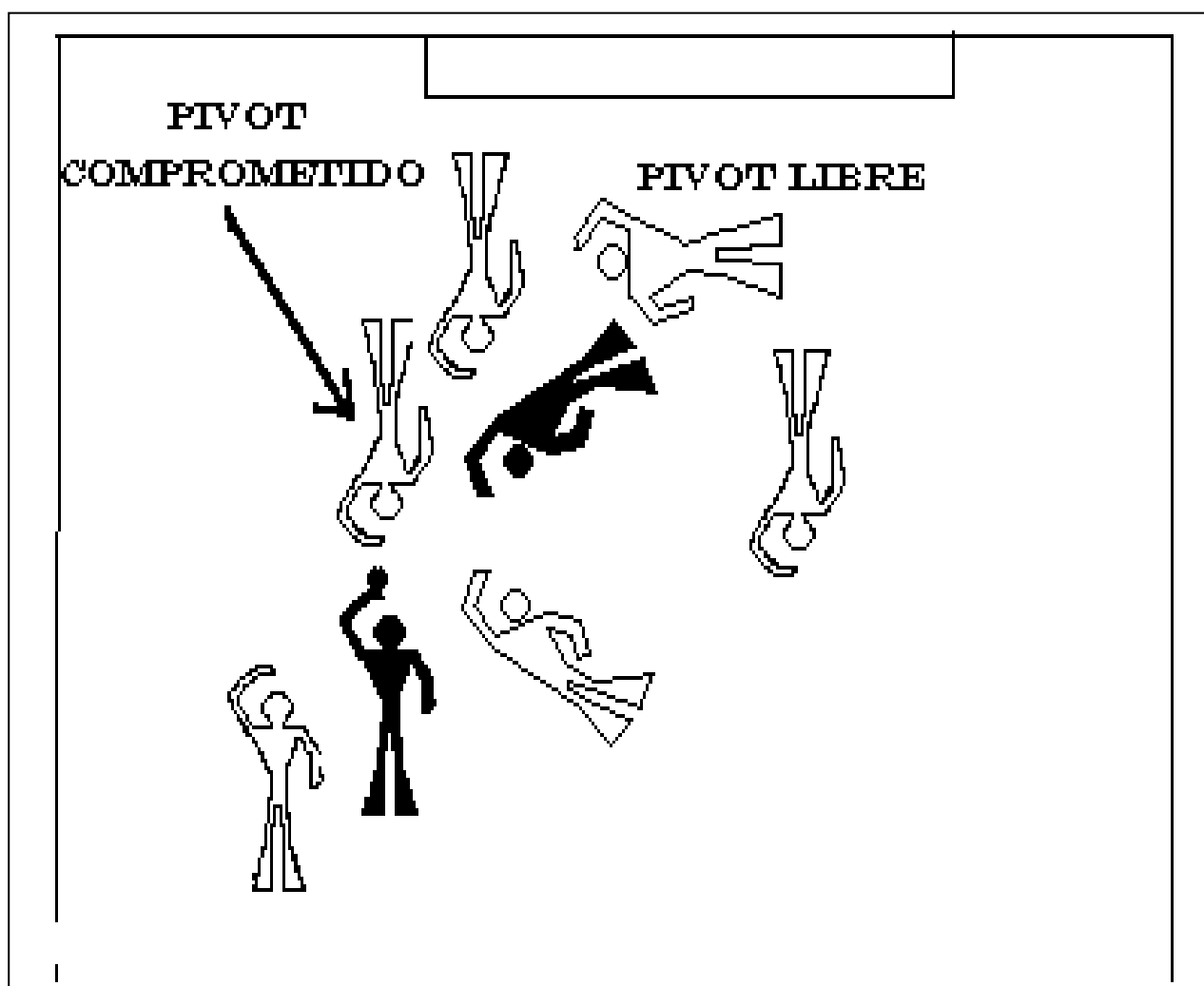
Arco contrario

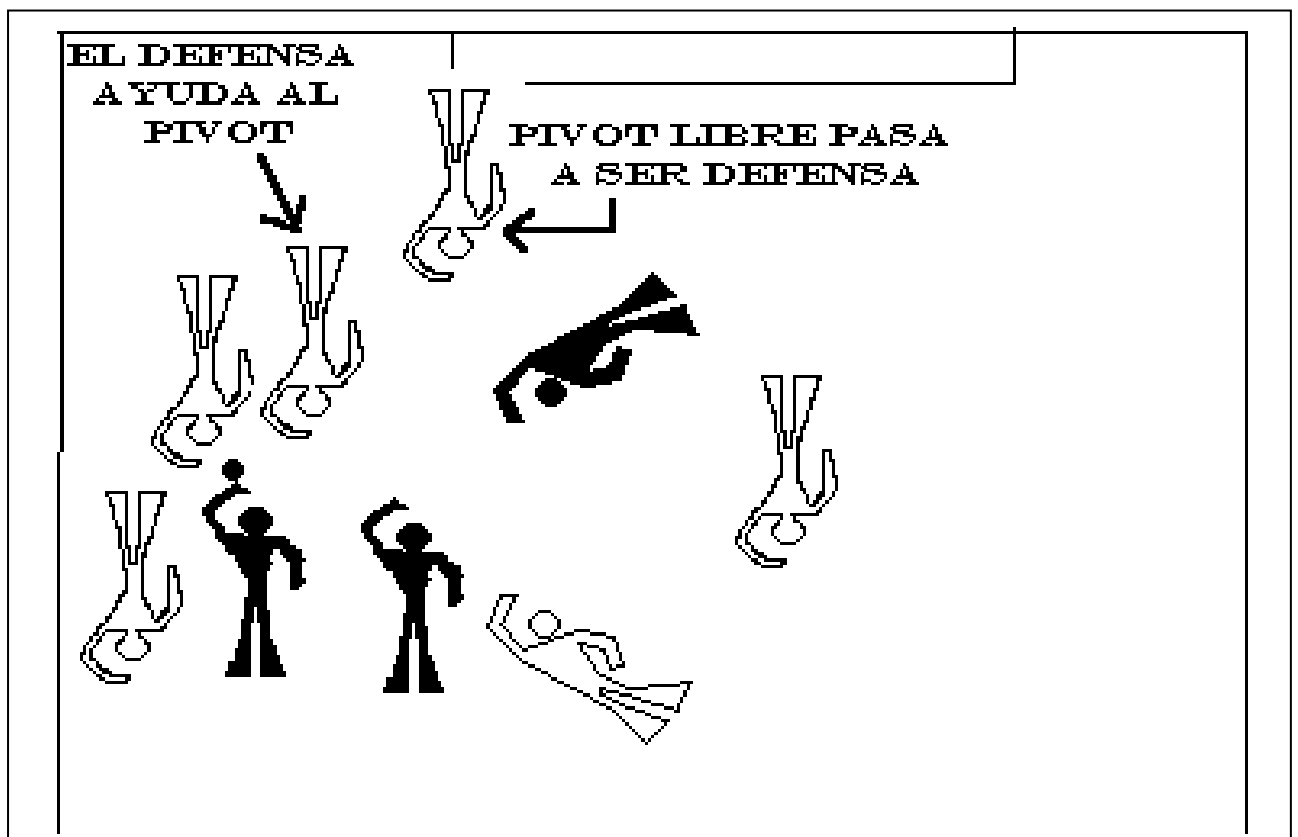
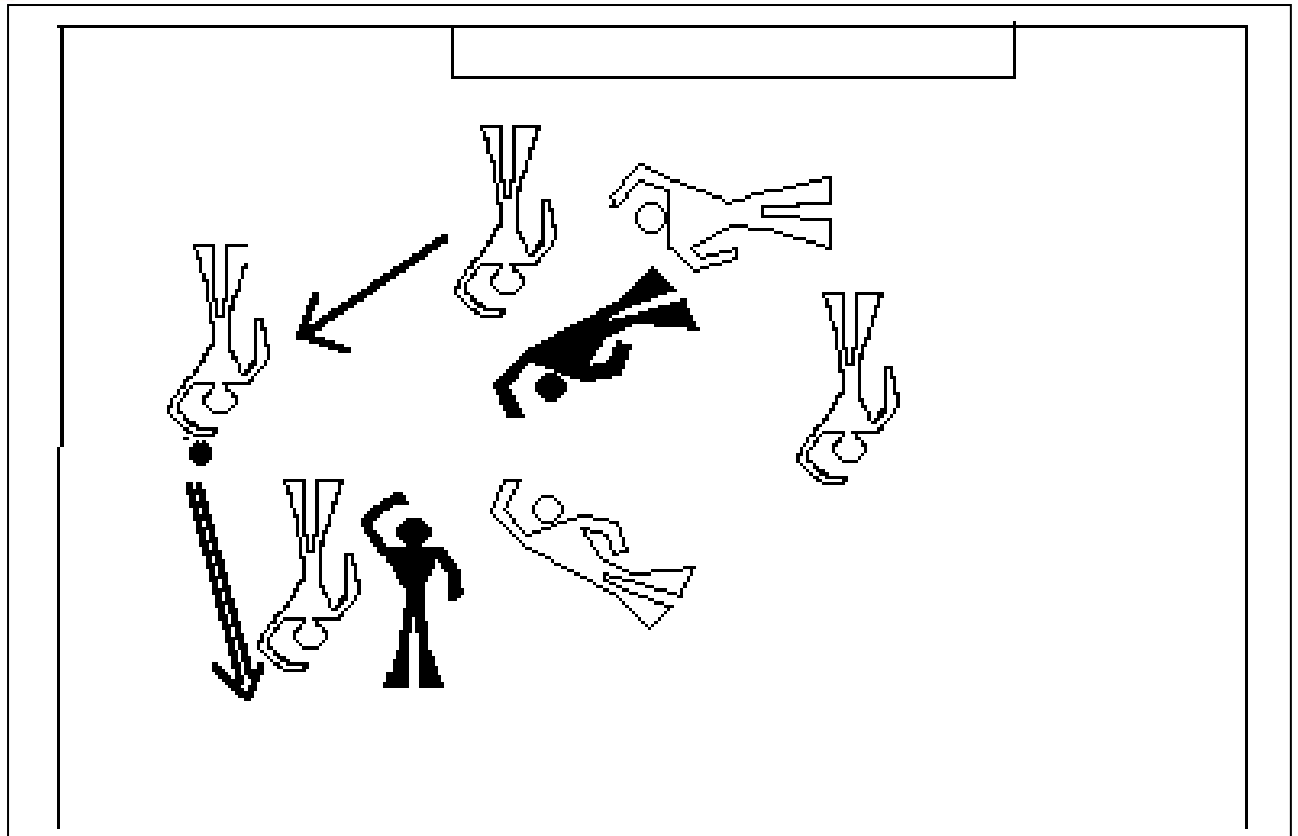
Zona 1

En esta zona, el Defensa deberá colocarse con la espalda mirando hacia su arco. Cuando el Pivot comprometido salga a cortar la jugada o tenga el tejo, el Defensa se pegará a él para que si el contrario logra pasar, chocarlo enseguida sin dejarlo pensar.

Si el Defensa ve que el Pivot comprometido tiene el tejo y no avanza, ya sea porque su Ala no está disponible o porque está trabado en la jugada, entrará desde atrás y se llevará el tejo.

En caso de que el Pivot comprometido pique hacia arriba, el Defensa pasará a ocupar el lugar del Pivot comprometido y el Pivot libre pasará a ocupar el lugar del Defensa.





Zona 2

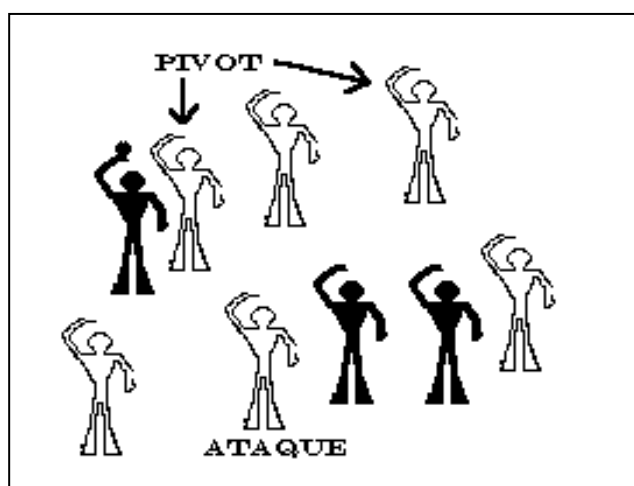
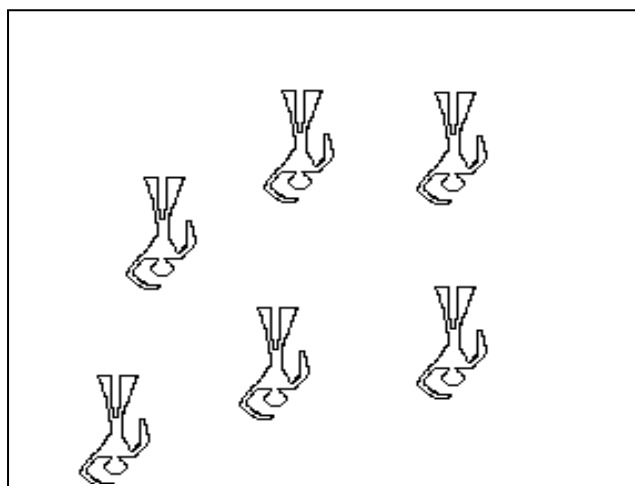
En esta zona de la cancha, si nuestro equipo tiene el tejo, el Defensa se pondrá en forma escalonada al Pivot y de frente al arco contrario (el Pivot libre se coloca paralelo al Defensa).

En cambio si el otro equipo tiene el tejo y ya pasó la línea de nuestro trío de Ataque, el Defensa comprometido se dará vuelta mirando a su arco y esperará así al contrario para poder amortiguar su avance.

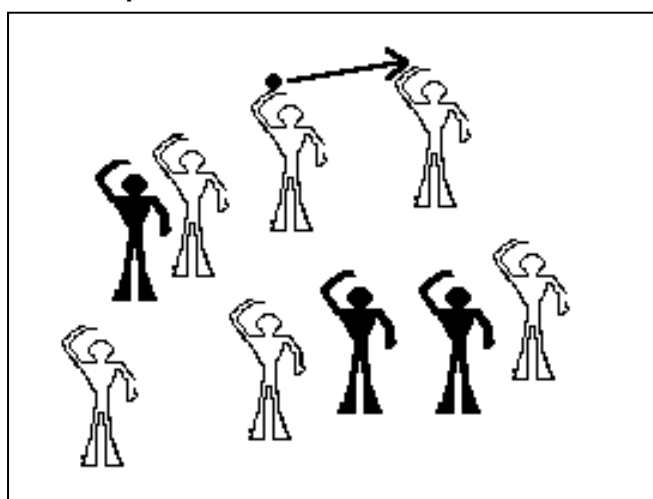
Una vez que el Defensa logra tener el tejo, tiene dos lugares de salida: a) pasarsela a su cualquiera de sus Pivots, b) pasarsela a su Ataque

El Defensa y Los Pivots

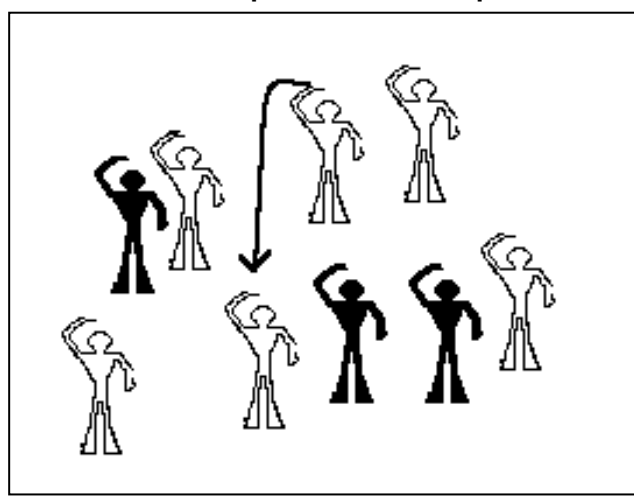
se dan vuelta



Se la pasa al Pivot libre

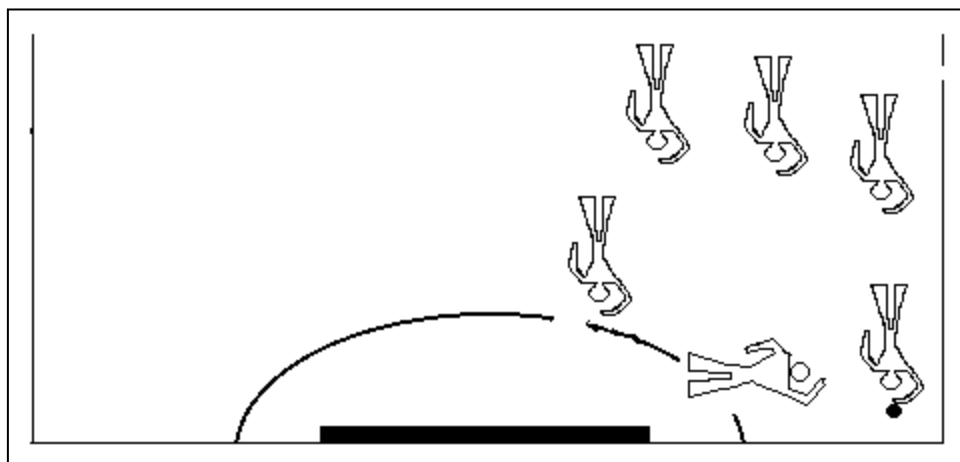


Se la pasa al Ataque

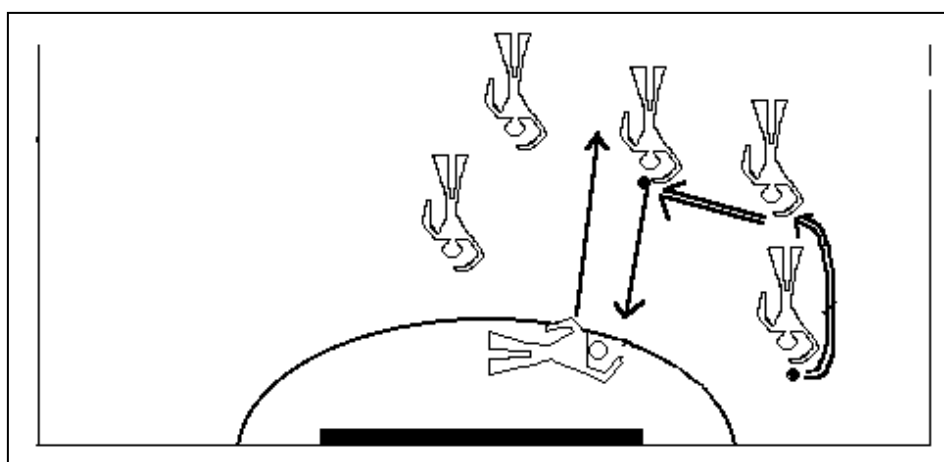


Zona 3

En esta Zona, el Defensa deberá estar de frente al arco contrario. El Pivot comprometido deberá estar abajo siguiendo el juego de su Ala esperando que este descargue en él o subir a "romper" si se la sacan a su Ala.



Cuando se realiza una medialuna por el trío de defensa y el Defensa ve la oportunidad, deberá subir a tratar de meter el gol y su Ataque bajará a cubrir el espacio que este deje libre .



SALIDA

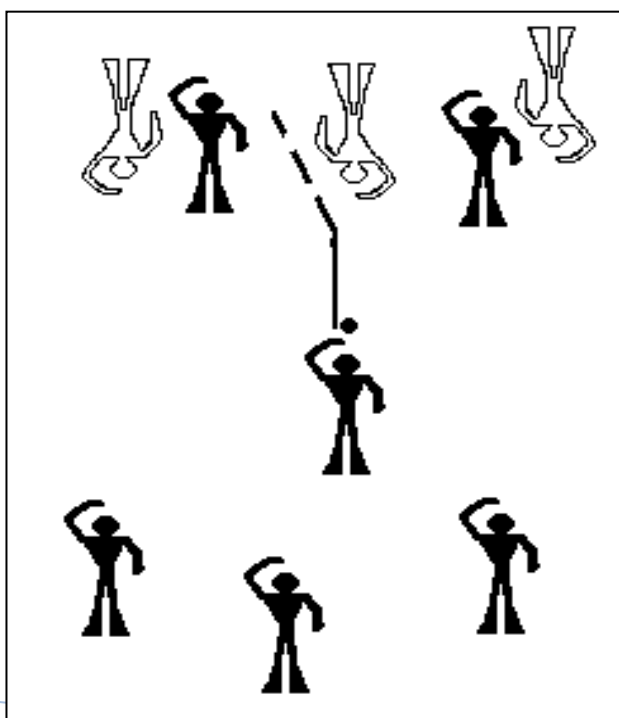
En la salida, es el único jugador que se puede dar el "lujo" de no bajar si ve que el otro equipo es flojo.

Lo que sigue es para que entienda que es lo que está pasando en el trío de Ataque y poder anticiparse.

La salida se puede dividir en dos: 1) Si nuestro Ataque llega primero al tejo y 2) Si el Ataque contrario llega primero al tejo.

- 1) Al llegar nuestro Ataque primero al tejo pueden pasar tres cosas:
 - a) Que llegue con 2 mts o mas de ventaja antes que el Ataque contrario.
 - b) Que llegue de 2 mts a 1mt de ventaja antes que el Ataque contrario.
 - c) Que llegue con 1 mt o menos de ventaja antes que el Ataque contrario.

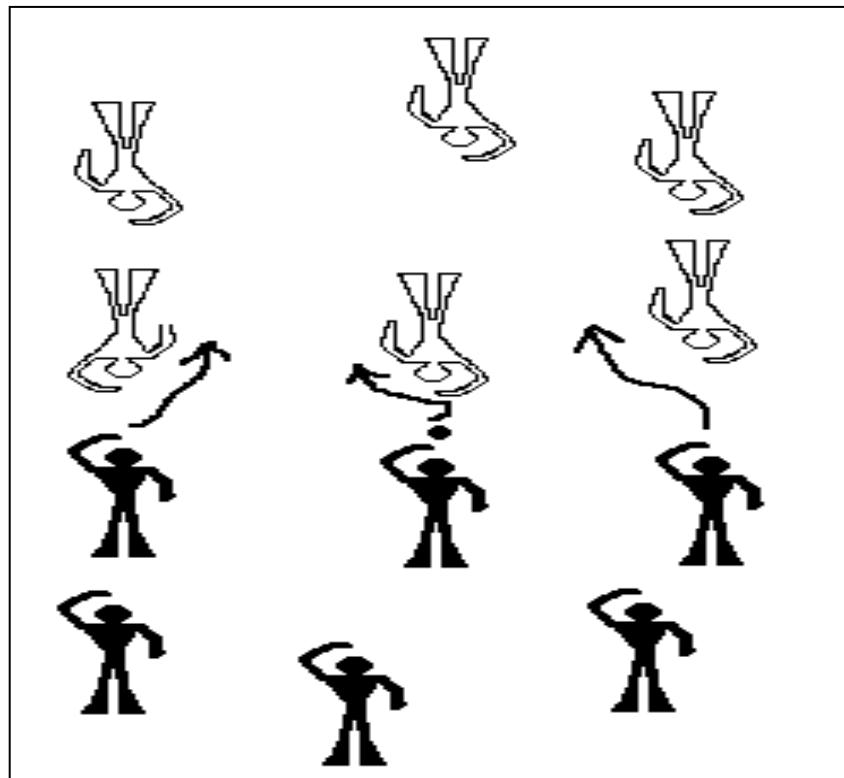
a) Si el Ataque llega con 2mts de ventaja: Los Alas al ver esto se adelantarán y se colocarán entre los Alas y Ataque contrarios para anularlos y su Ataque les pasará el tejo hacia adelante.



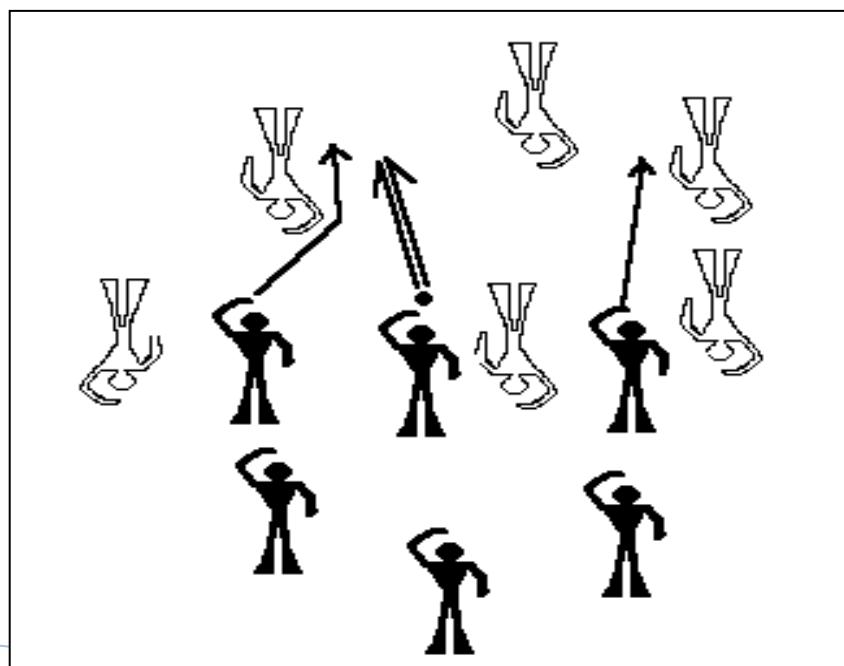
b) Si el Ataque llega al tejo entre 1 y 2mts antes que el contrario, es la distancia justa para que realice una finta (amague) y deje al Ataque contrario que pase de largo.

Las Alas seguirán corriendo paralelas a su Ataque, colándose por dentro de las Alas contrarias, e irán a tratar de meterse entre los Pivots contrarios (no subirán a respirar hasta que éste descargue en alguna de ellas).

Paso 1



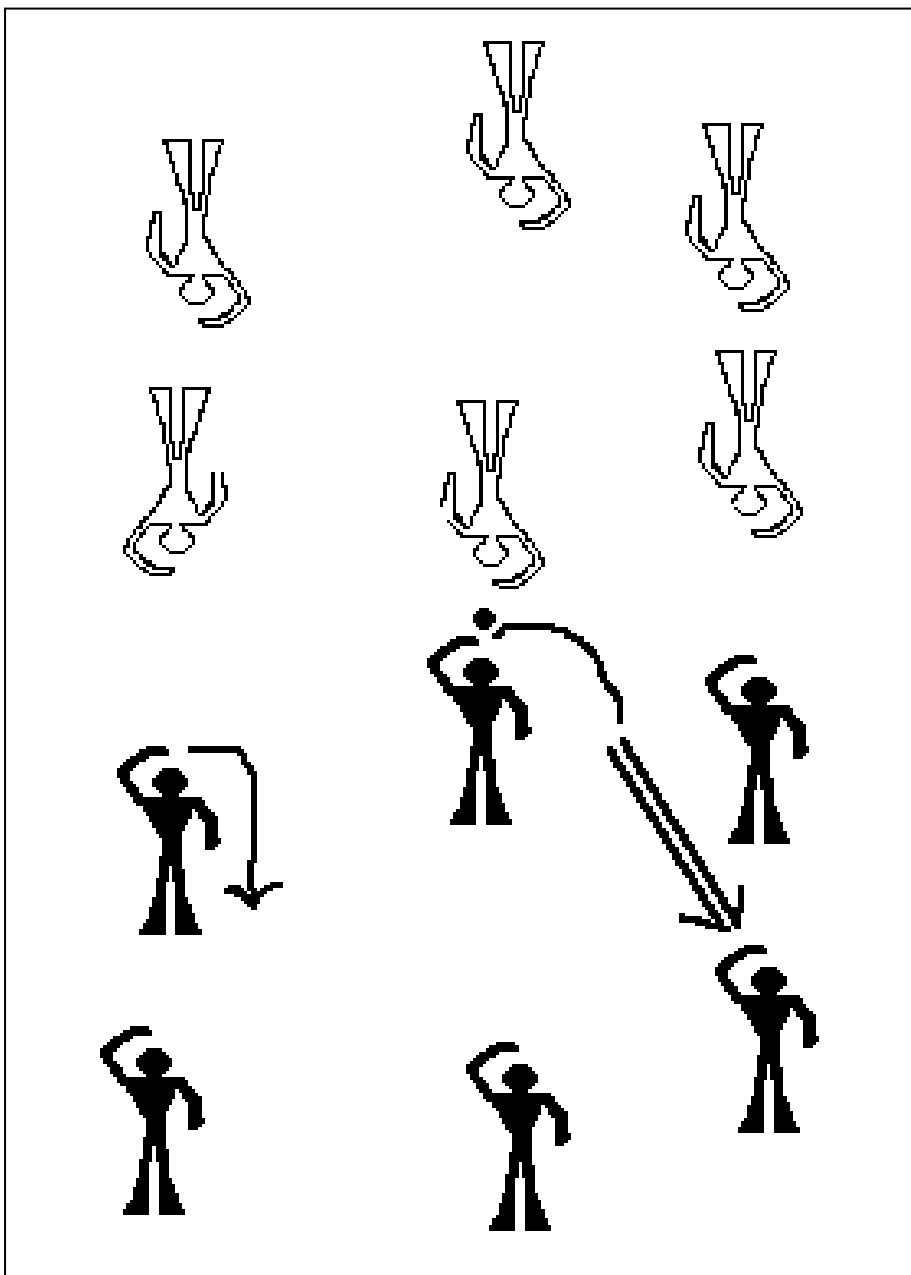
Paso 2



c) Si el Ataque llega con un metro o menos de ventaja antes que el Ataque contrario, girará y se la pasará a su Pivot (ya que es lo más seguro).

Las Alas estarán paralelas. El Ala que esté del lado contrario del Pivot que recibe el tejo, deberá estar como mínimo a la altura de la cintura del Ataque y preparado a bajar a defender por si se la sacan a nuestro Pivot.

El otro Ala estará preparado para recibir el tejo del Pivot.



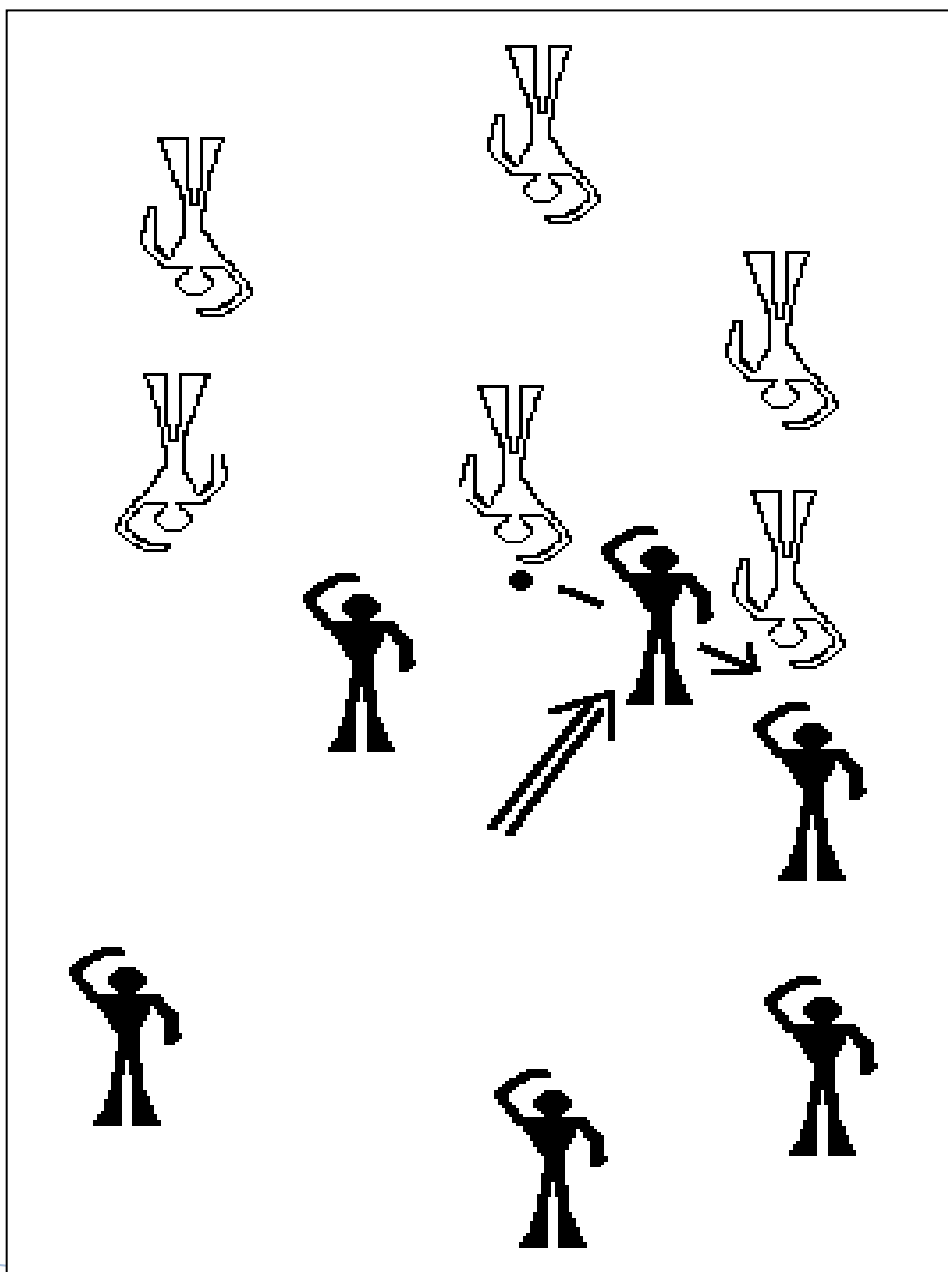
2) Si el contrario llega primero al tejo pueden pasar tres cosas:

a) Que el Ataque contrario se la pase a un Ala.

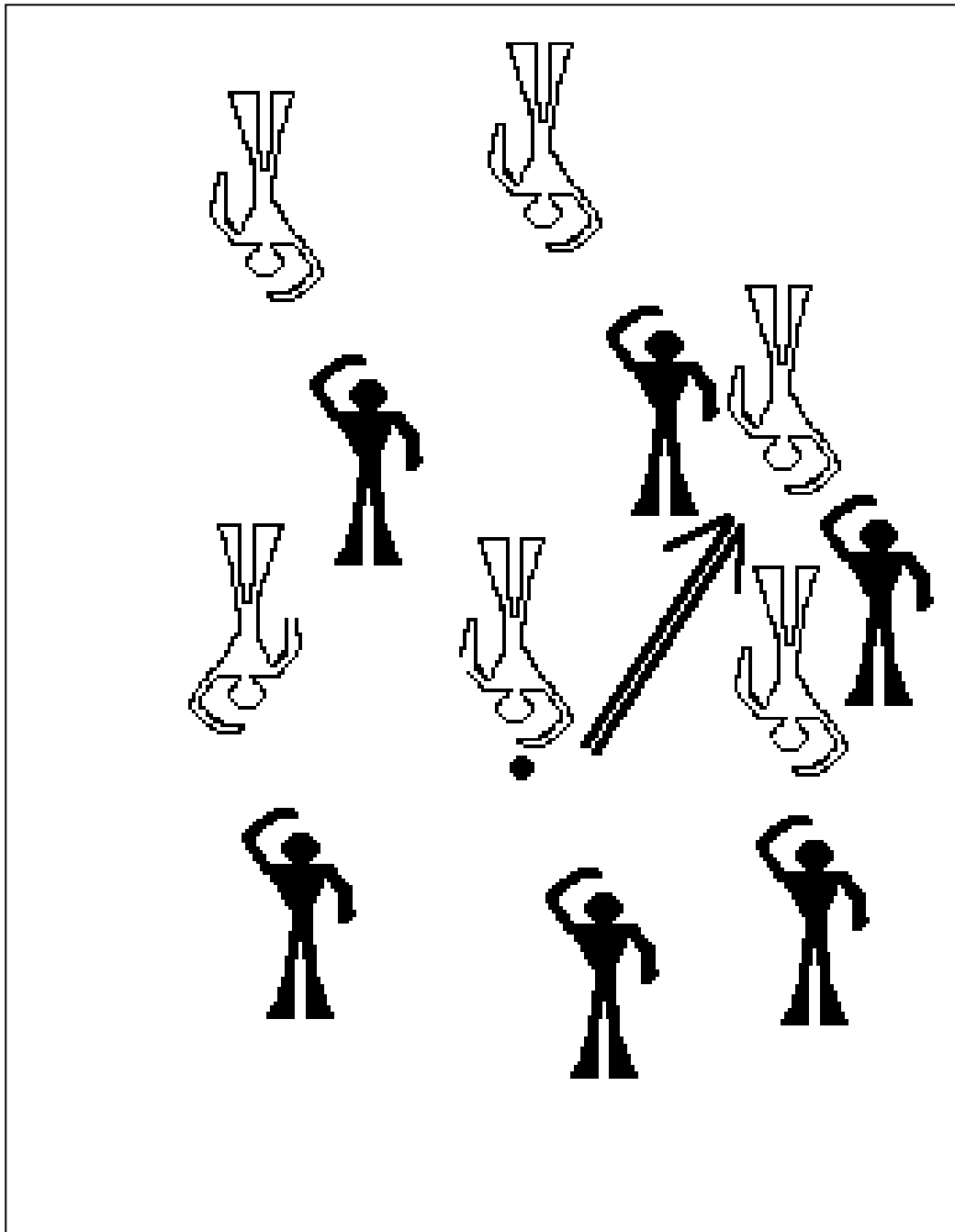
b) Que el Ataque contrario se la pase a un pivot.

c) Que el Ataque contrario realice una finta (amague).

a) El Ala deberá cerrarle el paso frontal al Ala contrario mientras el Ataque irá a marcar al Ala cerrándole la salida por la "calle" central (franja del medio de la cancha). El otro Ala se colocará paralelo y cerca al Ataque por si el pase sale corto.



- b) El Ala deberá cerrarle el paso frontal al Pivot contrario mientras el Ataque irá a marcar al Pivot cerrándole la salida por la "calle" central (franja del medio de la cancha). El otro Ala se colocará paralelo y cerca al Ataque por si el pase sale corto.



- c) Si el Ataque contrario realiza una finta, nuestros Alas girarán 180° para vajar defender y tratarán de robar tejos desde atrás.