

Zona press 2-1-2

Una variante de la 1-3-1 que se convierte en 2-1-2: no se trata de robar el balón, sino de obligar al rival a jugar donde nosotros queremos.

Por Franco Pinotti · Entrenador

TIPO	NIVEL	LECTURA
Defensa presionante a todo campo	Cadete en adelante	4 minutos

Visionando muchísimos partidos de equipos de formación, en directo o en vídeo, desde infantiles hasta juniors, me estoy dando cuenta de que se utilizan cada vez menos defensas presionantes que no sean la estricta individual que, visto el criterio arbitral actual, se convierte en palo va, palo viene y a quien aguanta más.

En muchos equipos en los que he entrenado siempre he utilizado esta press en zona, que es una simple variante de la 1-3-1 que se convierte en una 2-1-2 haciendo rotar las posiciones sobre el jugador central de segunda línea.

La idea viene de hace muchos años cuando, observando los entrenamientos del Cotonificio de Aíto o los del Tracer de Dan Peterson, en los que practicaban la 1-3-1 a todo campo, me di cuenta de que con jugadores muy grandes es un tipo de presión muy eficaz. A nivel de formación las distancias se hacían muy largas y había que buscar un equilibrio entre el riesgo de presionar muy fuerte y proteger nuestro aro de las canastas fáciles.

1 Por qué y cuándo

1

Cambiar el ritmo del partido

2

Recuperar marcadores adversos

- Equipo rival **lento**.
- Equipo rival que defiende **demasiado en zona**.
- Bases rivales **inseguros** en el bote o en el pase.

2 Los objetivos

1

No robar el balón

2

Cerrar los espacios

3

Aguantar el 1c1

4

Provocar pases forzados

3 Las funciones de cada jugador

En el diagrama 1, (1) y (2) tienen que anticipar y presionar en la puesta en juego para obligar a dar un pase forzado hacia la zona lateral que nos interesa.

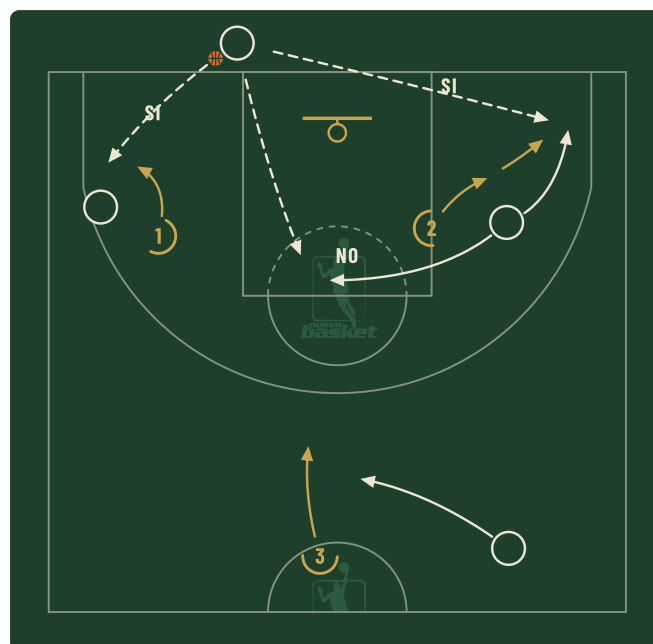


Diagrama 1 (1) y (2) presionan el saque: sí a las bandas, no al centro.

(3), diagrama 2, controla la zona central y anticipa un eventual pase hacia el centro de un tercer atacante.

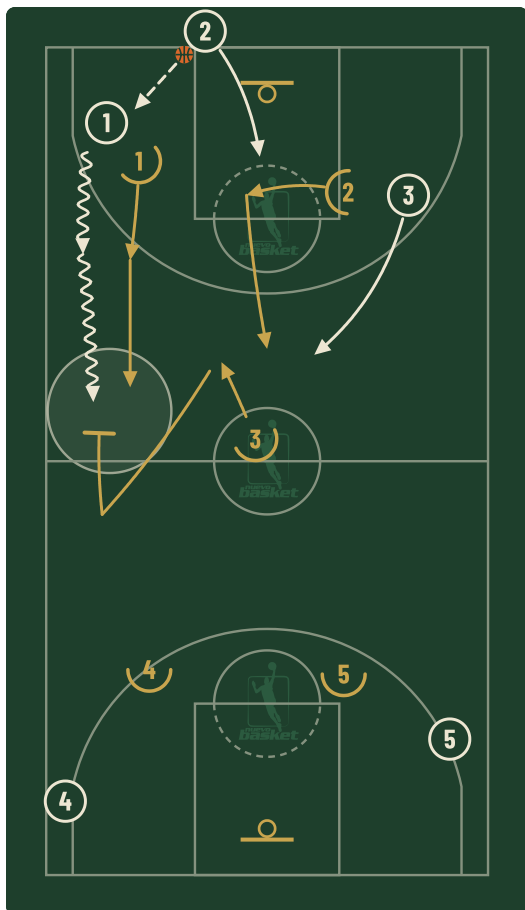


Diagrama 2 (3) controla la zona central.

El primer objetivo es forzar el bote lateral, por lo cual el defensor cierra completamente el centro, diagrama 3. Recordar que no se va a robar el balón, a menos de un error clamoroso del atacante. Si el balón cambia de lado, misma mecánica.

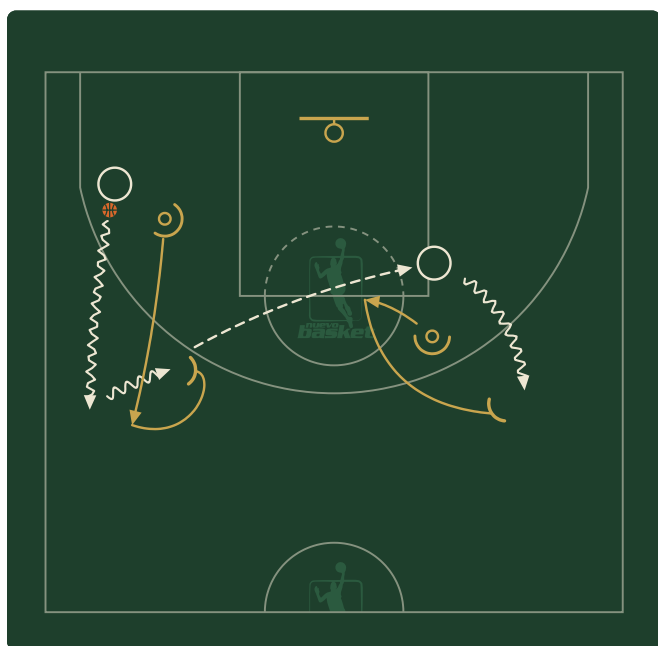


Diagrama 3 Cerrar el centro y forzar el bote por la banda.

4 El trap en medio campo

Cuando el balón se acerca a la línea de medio campo, diagrama 4, empieza el trap para convertirse en un 2c1. (1) cierra al atacante con balón; (3) finta retroceder como si dudara y luego salta al trap, cuanto más cerca de la línea de medio campo, mejor; y (2) cierra el espacio central.

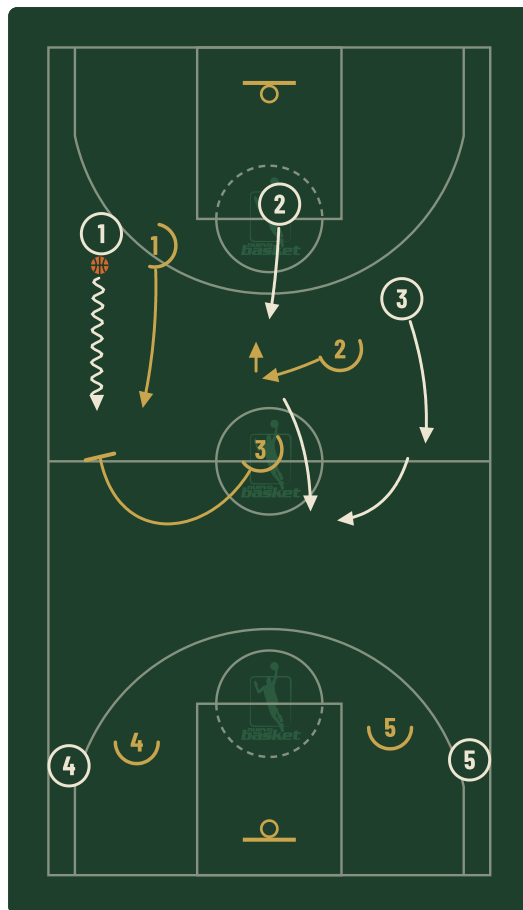


Diagrama 4 El 2c1 junto a la línea de medio campo.

En un eventual cambio de lado del balón, diagrama 5, (2) intenta llevar a su atacante al lateral y así dar tiempo a uno de los dos defensores del primer trap a recuperar.

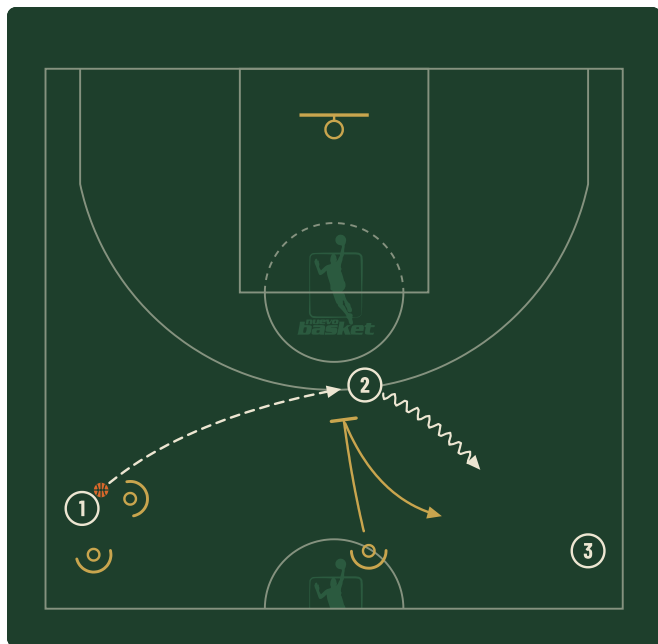


Diagrama 5 Cambio de lado: el 2 empuja al atacante hacia la banda.

Importante

- Aun si el atacante con balón nos supera botando hay que perseguirlo, aunque sea por detrás.
- Cuando iniciamos los 2c1 no paramos hasta que llegamos a nuestra zona de tres puntos.
- Solo y siempre 2c1.
- Obligar a botar bajo presión porque facilita el error del atacante.
- Si el ataque consigue mirar y «pensar», cerrar a la zona defensiva.

5 La parte final

En la parte final, diagrama 6, entran en acción los jugadores de última línea, (4) y (5). Ellos son el «seguro» debajo de nuestra canasta, pero su actitud no es pasiva. Deben estar atentos a los balones largos y a cuando el balón va a la esquina, donde efectuamos el trap junto con el más cercano de los exteriores, mientras los otros cierran el triángulo defensivo.

Hasta aquí la dinámica de los desplazamientos. Hay que considerar unos aspectos importantes: ganas de hacer esta defensa, buenos reflejos y paciencia, porque a lo mejor en los primeros momentos no funciona muy bien, pero mantener la presión con constancia obliga al ataque a cometer errores.

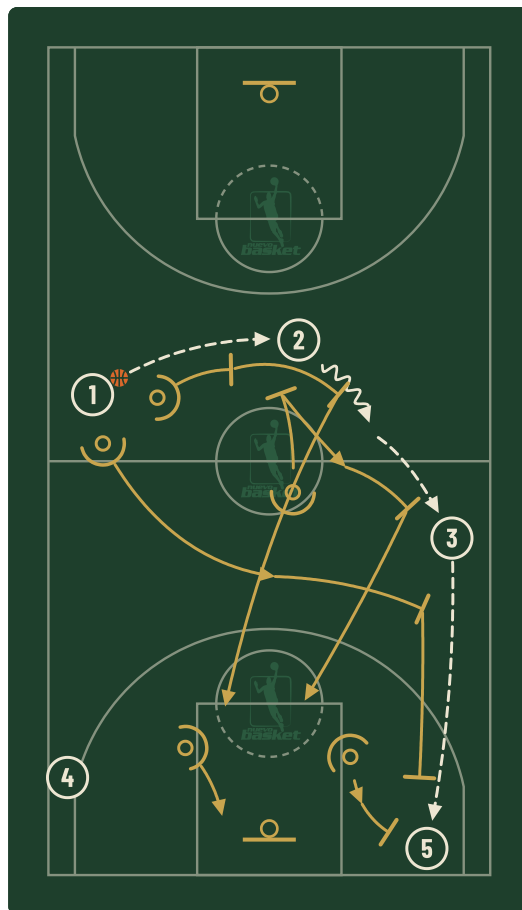


Diagrama 6 El trap en la esquina con el 4 y el 5.

6 Ejercicios

Diagramas 7 y 8

Trenza de cinco y presión 3c2

Ponemos cinco jugadores en la línea de fondo. Hacemos una trenza de cinco y quien hace el último pase y el tiro atacan, y los otros tres defienden. Pone en juego el entrenador. Si los defensores recuperan, deben meter canasta.

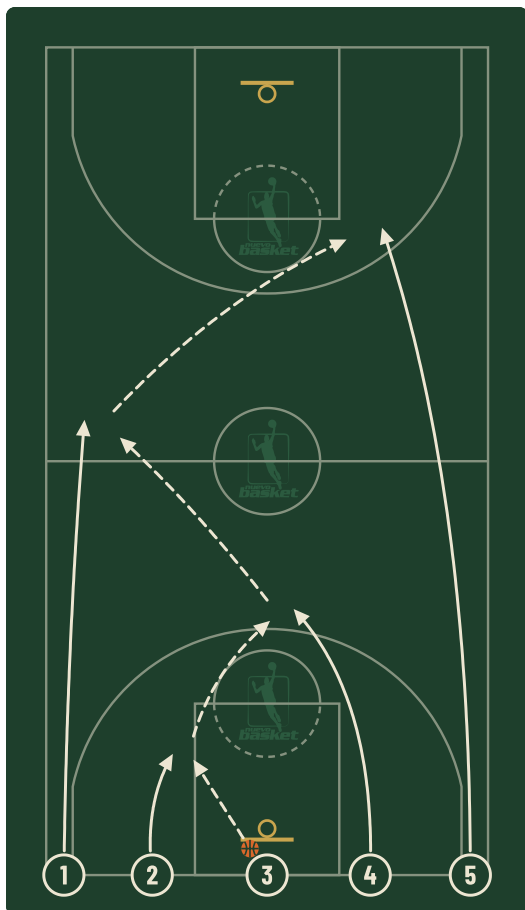


Diagrama 7 Trenza de cinco.

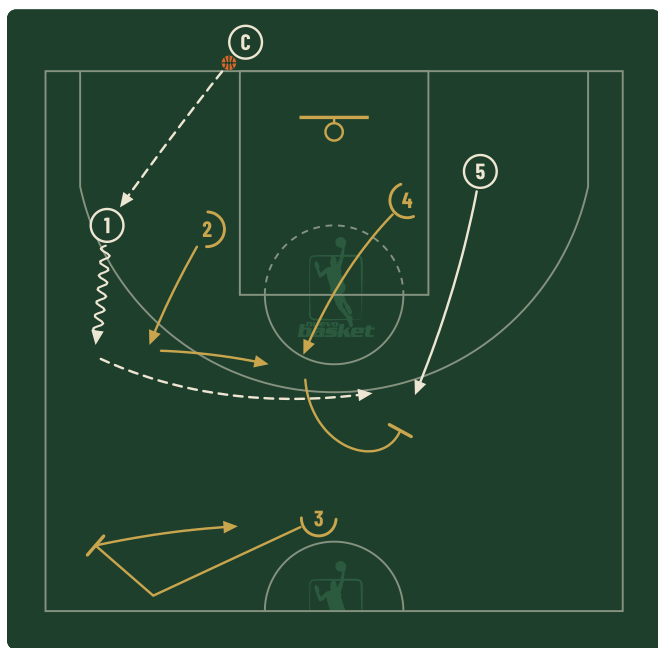


Diagrama 8 Saca el entrenador: 3 contra 2.

Diagrama 9

Trenza de tres

El mismo ejercicio con tres jugadores. Quien tira defiende 1c1 en el saque, y quien da el último pase toca la línea de medio campo y luego va a presionar.

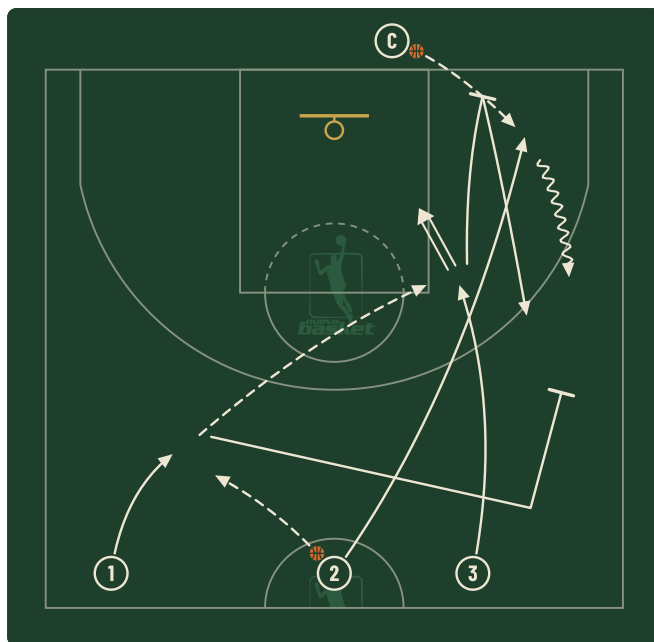


Diagrama 9 Trenza de tres.

Finalmente podemos jugar 5c4. Con la ventaja numérica es más fácil realizar los 2c1, con lo cual creamos confianza en los jugadores, que crean en esta defensa.

A partir de aquí cada entrenador puede aportar sus ideas e intuiciones, crear sus ejercicios, y paciencia, porque requiere mucho tiempo y trabajo.

La clave del éxito es CREER en lo que haces.

En la metodología, insistir mucho en la posición del cuerpo: siempre flexionada, en equilibrio, con las manos preparadas, sin saltar a las fintas. No trabajar la press más de diez minutos en el entrenamiento. En los partidos es distinto, porque la adrenalina muchas veces permite mantener la intensidad.

Último consejo: el jugador central es la clave; debe ser uno con piernas rápidas y buen sentido de las distancias. Suerte.