

Análisis de la defensa hombre-hombre en balonmano

Emilio Alonso Rio

Resumen

Producto de la observación del comportamiento de las defensas en nuestro país, cabe preguntarse cuales son los problemas subyacentes, las carencias y las necesidades para mejorar dichos aspectos. El trabajo trata de plantear no solamente un análisis de la defensa hombre a hombre en sus distintas formas de manifestación, sus exigencias físicas, técnicas o tácticas, sino que además se intenta encuadrar esta forma de defensa dentro de la estructura del proceso de aprendizaje. La defensa hombre a hombre tiene unas formas de aplicación concreta en la alta competición, pero la iniciación naturalmente no ha de seguir estos dictados. Es por ello que en estas etapas la forma de defensa analizada puede y debe adquirir una mayor relevancia.

Resum

Com a resultat de l'observació del comportament de les defenses en el nostre país, hom es pregunta quins són els problemes subjacents, les manques i les necessitats a fi de millorar aquests aspectes. Aquest treball vol plantejar no tan sols l'anàlisi de la defensa home a home en les seves diferents formes de manifestació, les exigències físiques, tècniques o tàctiques, sinó que també vol enquadrar aquesta forma de defensa dins l'estructura del procés d'aprenentatge. La defensa home a home té unes formes d'aplicació concretes en l'alta competició, però la iniciació, naturalment, no ha de seguir aquests dictats. Per això, en aquestes etapes la forma de defensa analitzada pot i deu d'adquirir un relleu més gran.

Abstract

As a result of the observation of the behaviour of the defences in our country, we must ask ourselves what are the underlying problems, the needs and the necessities to better these aspects. The work tries to establish not only an analysis of man-to-man defence in its various forms of manifestation, its physical, technical or tactical necessities, but also tries to fit this type of defence within the structure of the learning process. Man-to-man defence has definite forms of application in high level competition, but naturally the introduction doesn't have to follow these dictates. It is for this reason that in these stages the form of defence analysed can and must acquire a greater importance.

Justificación del tema

El planteamiento del tema me surge ante la evidencia del análisis de la situación real defensiva, donde sistemáticamente todos los equipos practican las defensas zonales y únicamente se asoman al mundo de las defensas H-H o bien en momentos muy concretos del juego o practicándola un jugador para frenar la gran calidad de un oponente.

Mirando a otro deporte muy próximo al Balonmano, es decir al Baloncesto, se observa que esto no sucede en la misma medida que en nuestro deporte y no sería válido por ejemplo argumentar que el terreno es más pequeño y por tanto más factible pues siendo cierto este razonamiento, la relación espacio-número de jugadores no existen diferencias sustanciales que justificasen el argumento. Ciertamente que este no debe ser el único razonamiento, pero la justificación valdría la pena analizarla.

Aceptando el hecho de que en la alta competición se busca el rendimiento y que este se obtiene mejor con defensas zonales y no individuales, no obstante al experimentar con defensas H-H en general se observa un enorme mundo de carencias técnicas que permiten mejor entender y justificar la utilización de las defensas zonales, que por tener un carácter estructural más defensivo, permiten una mayor ayuda y en última consecuencia una mejor distracción de las responsabilidades, de aquí que se pudiera deducir que las defensas zonales, utilizadas sistemáticamente significan únicamente "un recurso de los malos defensores".

¿Cuáles pudieran ser las causas que nos hacen desembocar en esta situación? Entiendo que en primer lugar es la búsqueda prematura de rendimiento. En segundo lugar y consecuencia de la anterior, la especialización temprana. En tercer lugar la consideración de los objetivos defensivos como objetivos secundarios.

En cuarto lugar cabría citar la ausencia de criterios pedagógicos respecto a los métodos de iniciación

que sistemáticamente se confunden y se utiliza "por imitación" los métodos de trabajo de los mayores. Por lo tanto valdría la pena pararse a considerar el tema objeto de análisis desde la doble perspectiva del trabajo de iniciación y la utilización de la defensa H-H en equipos superiores.

Muchos autores al tratar este tema se defienden diciendo que "es la base de todos los demás sistemas defensivos". Indudablemente yo también soy de esta opinión ¿por qué? En una frase afortunada del profesor S. Petit diciendo que "sea cual sea el sistema defensivo utilizado, al final siempre se llega a "la hora de la verdad", es decir al uno contra uno. Y naturalmente de este simil taurino se desprende que solamente una defensa con seis buenos defensores puede funcionar bien y que las ayudas serán menores cuando la calidad defensiva es grande y que únicamente cuando existe la presencia de un mal defensor la defensa se descompone y se convierte en vulnerable a la vez que se convierte en más defensiva, dejando toda la iniciativa del juego al ataque.

En otro orden de cosas, a la hora de plantearnos un partido podemos hacerlo desde una doble óptica, que lleva implícito una doble filosofía de como entender el trabajo: a) ganar el partido marcando un gol más que el contrario; b) ganando, recibiendo un gol menos que el contrario.

Igualmente, a la hora de analizar los objetivos defensivos nos encontramos con la diferente valoración de:

- a) evitar el gol
- b) recuperar el balón

La filosofía que sustenta el primer epígrafe lleva implícito un marcado carácter defensivo, de renuncia, mientras que detrás del segundo hay todo un contexto ofensivo, agresivo, de búsqueda de la iniciativa, de "atacar al atacante".

Naturalmente para poder utilizar el objetivo b) como "leif motiv" de la defensa haya que tener una superior calidad uno por uno y como grupo, pues, indudablemente los riesgos se multiplican al aumentar el espacio a

defender y disminuir las posibilidades de ayuda.

Aplicación de la defensa hombre-hombre

Tradicionalmente se entiende que las defensas H-H deben ser utilizadas:

- a) en final de partido, cuando se va perdiendo y se necesita cambiar el marcador desfavorable.
- b) para sorprender al adversario y hacerle salir de su táctica preconcebida de ataque.
- c) cuando el adversario es peor física y técnicamente.
- d) cuando el adversario está en inferioridad numérica.

Pero previamente a la aplicación de la defensa H-H es necesario considerar algunos elementos, que según CZERWINSKI son:

- 1) cuando empezar a marcar "cada uno al suyo".
- 2) en qué zona del campo hay que marcarlo.
- 3) que jugadores deben estar en el campo.
- 4) cómo puede reaccionar el contrario.
- 5) cuál es la predisposición de los árbitros.

Solamente cuando se tenga respuesta a todas y cada una de estas cuestiones y una vez analizados y sopesados los pros y contras se tomará una decisión.

Exigencias de la defensa H-H

Para utilizar cualquier sistema defensivo es necesario garantizar al máximo su resultado positivo y máxime si como en este caso tratamos de un sistema con un alto índice de riesgo. La amortización de estos riesgos debe ser objeto primario de entrenamiento y por ello se hace imprescindible un análisis pormenorizado de sus estructuras, tanto desde un punto de vista analítico como globalizado.

Exigencias físicas

La posibilidad de fases defensivas prolongadas, unida a desplazamientos

tos continuos en todas las direcciones hacen que para poder practicar esta defensa se ha de poseer una muy buena condición física general, una gran resistencia a la fatiga, una gran velocidad en los desplazamientos cortos, un alto grado de coordinación pies-brazos para la permanente predisposición a la interceptación, independientemente de todas las demás exigencias físicas de los demás sistemas defensivos.

Exigencias técnicas

El dominio de los desplazamientos, el ataque al oponente con balón y la técnica de quitar el balón, bien por interceptación del balón en bote o en el aire por pase, bien por el dominio de la técnica de quitar el balón en poder del atacante deben ser objeto de un alto grado de especialización.

Exigencias tácticas

A diferencia de los sistemas zonales, en la defensa H-H la atención del defensor debe estar en un 70% sobre el balón y en un 30% sobre el defensor y en un 30% sobre el balón, esto como planteamiento general de partida, que por supuesto será objeto de modificación en función de las diferentes circunstancias particulares.

Por lo tanto, las formas tácticas individuales de marcaje: a) marcaje en línea de pase y b) marcaje en línea de tiro serán objeto de dominio por la permanente alternancia con que han de ser utilizadas en función de que el oponente tenga o no el balón. (Figura 1.)

Aunque las fórmulas tácticas colectivas de desarrollo pueden ser diferentes y en consecuencia establecer fórmulas de relación básicas tácticas en mayor o menor proporción, es imprescindible un perfecto dominio del cambio de oponente y del deslizamiento, debiendo en este caso establecerse unas normas de funcionamiento y un sistema de prioridades.

—Deslizamiento por detrás (marcaje línea tiro).

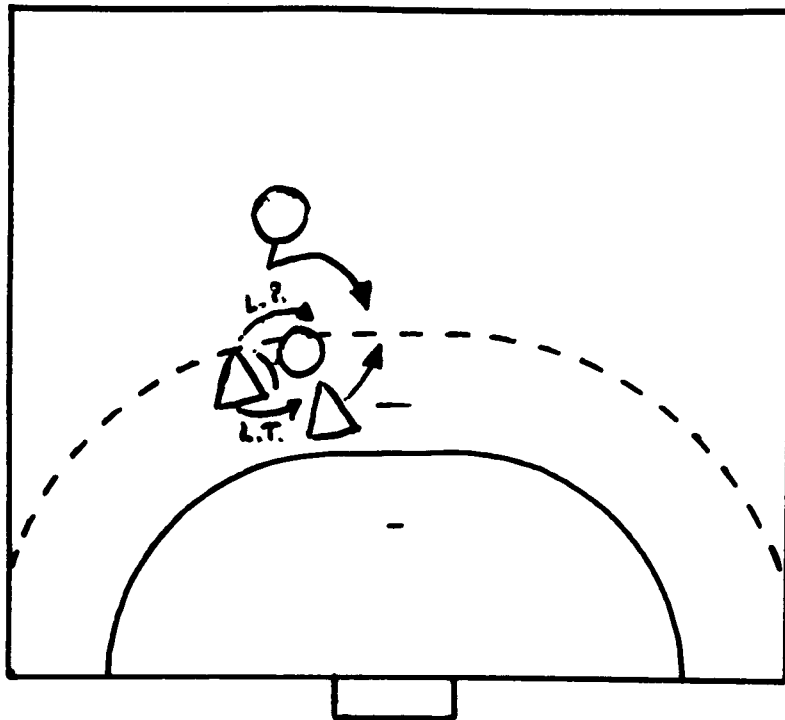


FIG. 1.- Ejemplo de comportamiento defensivo ante bloqueo.

L.T. o marcaje en línea de tiro, producto del deslizamiento por detrás del bloqueado respecto al bloqueador.

L. P. o marcaje en línea de pase, producto del deslizamiento por delante del bloqueado respecto al bloqueador.

- Deslizamiento por delante (marcaje línea de pase).
- Ejemplo ante bloqueo.

Exigencias psicológicas

Los mayores problemas para el desarrollo de este sistema defensivo surgen como consecuencia de una deficiente actitud psicológica.

La agresividad, el espíritu de sacrificio, la estabilidad emocional, el dominio de la ansiedad, la autoconfianza, el grado de confianza en el grupo, el sentido del orden y la disciplina, la valoración del riesgo, son entre otros los aspectos psicológicos básicos para que la defensa H-H tenga éxito.

Exigencias teóricas

Todo jugador, independientemente del sistema defensivo utilizado, ha de conocer los principios generales del juego, la normativa de las formas

básicas de relación táctica y de carácter individual

No obstante la defensa H-H ofrece diferentes formas de desarrollo, que responden a diferentes objetivos con un índice mayor o menor de dificultad y como consecuencia de riesgo.

Las formas de emparejamiento individual tienen un carácter primordial en este sistema defensivo y su incumplimiento por error o desconocimiento traería consecuencias fatales.

El jugador debe conocer en todo momento cuál es la fórmula de desarrollo a emplear, cuando debe iniciarse, qué mecánica de funcionamiento está establecida, cuando se ha de modificar o finalizar dicha fase defensiva y cuando ha de reanudarse.

El entrenamiento teórico debe ser permanente y no circunscribirse únicamente a una información previa por parte del entrenador, sino por el contrario ha de desarrollarse a lo largo de todo el proceso de instrucción, con la participación directa de los ju-

gadores y la dirección del entrenador hasta llegar a fórmulas consensuadas.

Formas de desarrollo

En función del objetivo, la defensa H-H puede tener diferentes fases.

¿Cuándo empieza la defensa?

Existen algunas formas de defensa H-H que se utilizan de forma intermitente a modo de "flash" a lo largo de diferentes fases del partido, realizadas por todos o algunos jugadores y que si bien deben ser objeto de entrenamiento y consideración, no nos detendremos en ellas; me estoy refiriendo concretamente a las fórmulas para frenar o retrasar el contraataque tanto en su fase de iniciación como en su desarrollo.

Tradicionalmente se considera como formas de desarrollo diferenciales las siguientes:

- a) Defensa en todo el campo o pressing.
- b) Defensa en el propio medio campo.
- c) Defensa hasta una determinada profundidad o por aglomeración.

Al margen de la forma de desarrollo que se utilice, es necesario previamente el determinar las formas de emparejamiento:

- a) nominal en donde cada jugador debe saber a que jugador en concreto ha de defender.
- b) zonal, en donde la responsabilidad se establece en función del puesto que el jugador ocupa en ataque, estableciéndose un sistema de cuentas que se inicia simultáneamente por los exteriores y se finaliza por los del centro, con una cadencia de 1 - 2 - 3.

Igualmente es necesario establecer el comienzo de la defensa y el final. Para la iniciación se puede realizar nada más perder el balón en ataque o preconizando primero una defensa de zona para después pasar al H-H, en definitiva lo importante es

que todos los defensores de forma simultánea desarrollen un sistema u otro y no haya desajustes.

En caso de plantearse primero una defensa de zonas, el paso al H-H debe producirse por un mecanismo conocido para evitar desfases, esto puede ser mediante una señal acústica u óptica, por ejemplo cuando el balón llega al extremo.

Es recomendable que cuando el juego sufra una interrupción, bien sea por G.F., saque de esquina, etc. cese el H-H a fin de evitar sorpresas. La reanudación del juego supone iniciarla nuevamente en defensa zonal para posteriormente reanudar el H-H.

Antes de determinar la fórmula de emparejamiento se hace necesario el análisis de los pros y contras que cada uno conlleva.

El emparejamiento nominal aporta como factor más positivo el evitar desajustes en cuanto a las condiciones físicas o calidades técnicas. Como contrapartida la defensa ha de trabajar por deslizamientos ya que el cambio de oponente rompería la estructura preestablecida y como consecuencia todos los problemas que se derivan.

Establecer una distribución zonal permite la utilización indiscriminada de los medios básicos defensivos, evita posibles sorpresas por el cambio de atacantes y permite una mayor defensa de ayudas. Los problemas mayores estriban precisamente en los desajustes por la diferente calidad intrínseca de los emparejados, cuestión que se agudizará más a medida que la defensa se plantee de un modo más profundo.

Defensa H-H en todo el campo

Los defensores han de encontrar a su oponente rápidamente y realizar un marcaje muy estricto por todo el terreno, independientemente de la zona que ocupe el adversario y manteniendo una cierta atención sobre el balón.

El objetivo estriba en ahogar la colaboración del ataque y provocar errores, bien por pasos, 3 segundos, pase, etc.

Los defensores han de mantener durante toda la fase defensiva, y todos, una permanente actitud ofensiva, sin cejar en el marcaje. Tan sólo con que un defensor decaiga en el marcaje todo el sistema se derrumbará.

La nueva modificación del reglamento permitiendo al portero sobrepasar la zona central hace que se haga una llamada de atención ante la posible participación del mismo y la creación de la correspondiente superioridad del ataque.

Es más recomendable establecer los marcajes en función de la zona que se ocupa en ataque y sobre el oponente más próximo; la fórmula nominal podría ser sencillamente desastrosa.

Defensa H-H en medio campo

La diferencia con el anterior es escasa, debiendo hacerse el emparejamiento partiendo de una defensa zona o sobre medio campo.

El marcaje debe ser más estricto, por el mayor grado de proximidad con la portería, disminuyendo este marcaje cuando el atacante retrocede a su propio medio campo.

Esta defensa es menos fatigante que el anterior y un poco más eficaz en cuanto a la posibilidad de quitar el balón.

Uno de los problemas es que se le ofrece al adversario la posibilidad de garantizar mejor el apoyo por detrás. La posibilidad del juego pasivo queda en manos arbitrales.

Defensa H-H por aglomeración

La defensa parte de la zona y no arriesga más allá de los 10-11 m. para de este modo no aislarse unos de otros y poder garantizar las ayudas, así como evitar las penetraciones.

Una vez establecido el emparejamiento los marcajes son muy estrictos sobre el hombre con balón, igualmente sobre los jugadores más peligrosos, siendo el marcaje en línea de pase y vigilancia cuando el balón está más alejado. El objetivo funda-

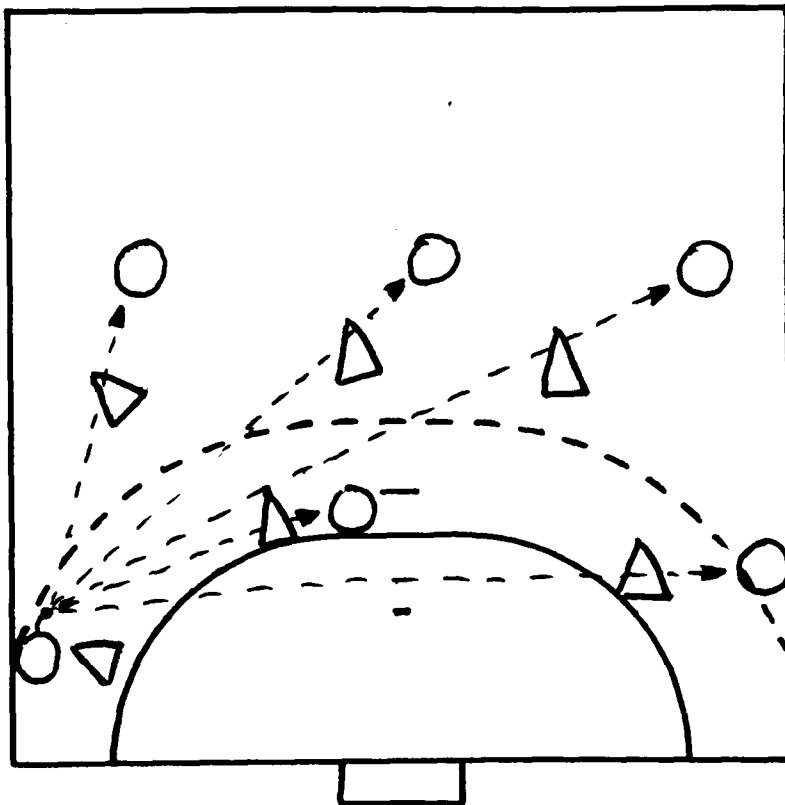


FIG. 2.- Ejemplo del dispositivo defensivo en una defensa H-H por aglomeración, cuando el balón está en poder del extremo derecho.

mental estriba en anular a los hombres más peligrosos, aislar las coordinaciones de ataque, garantizar las ayudas e impedir las penetraciones. (Figura 2.)

Resumiendo

... y siguiendo a Cercel en su libro "Balonmano. Ejercicios para las fases del juego" (1980), dice:

"En todas las actuaciones, el defensor trata de aplicar oportunamente las numerosas reglas de táctica individual:

—el jugador defenderá durante todo el tiempo de ataque.

—en función de la forma bajo la que se aplique la defensa H-H, el jugador actuará con los mejores desplazamientos por el terreno, hasta que se encuentre siempre entre la propia portería y su adversario directo.

—el jugador va a mantener la aten-

ción durante toda la fase defensiva y se va a anticipar a las acciones del adversario.

—de este modo, se informará obligatoriamente, respetando, sobre las situaciones del terreno, actuando y estableciendo las siguientes prioridades: adversario directo, balón, desplazamiento de los demás atacantes y apoyo a los propios compañeros.

—efectuará un marcaje estricto sobre el adversario que recibe o pasa el balón.

—explotar el poder físico en las actuaciones sobre el adversario, hasta donde las reglas del juego permiten.

—ataque decisivo al adversario con balón y en general por la parte diestra del atacante.

—el defensor no renunciará a la lucha con el atacante hasta que el árbitro no dé por finalizada la situación.

—en función de las posibilidades y de la situación táctica se establecerán ayudas a los compañeros que se encuentren en dificultades, eventualmente se establece la lucha con otro adversario, que, en general en aquel momento, está en condiciones peligrosas para la propia portería.

—ante todo se persigue que el adversario cometa inexactitudes o errores que le lleven a la pérdida del balón.

—se mantendrá la atención para que cuando se entra en posesión del balón, o entre un compañero, el jugador se desmarca bruscamente y actuar en contraataque.

Y por tanto, los objetivos de esta defensa están en:

- desajustar el ritmo de ataque
- obstaculizar el pase de balón
- dificultar el desplazamiento de los jugadores por el terreno
- romper la sincronización del ataque
- provocar el error

Objetivos fundamentales para el entrenamiento

- Desarrollo de la condición física.
- Mejora de las capacidades técnicas:

- desplazamientos
- ataque al oponente
- quitar el balón

- Mejora de la capacidad táctica individual

línea de pase

marcaje

marcaje en línea de tiro

- Desarrollo de los medios básicos tácticos:

- cambio de oponente
- deslizamiento

fundamentalmente ante cruce, bloqueo y pase y va.

Medios a utilizar en el entrenamiento

- Juegos.
- Trabajo en grupos con espacios reducidos.
- Trabajos de 3x3 y 4x4.

4) Ejercicios en inferioridad numérica para el incremento de la atención y de las intervenciones.

5) Trabajos ante ataques en circulación para la mejora del deslizamiento y cambio de oponente.

6) Con equipos poco predispuestos, plantear defensa en dos y tres líneas: 3:3, 3:2:1, 1:5, etc., como una fórmula de aproximación.

Bibliografía

CERCEL, P. *Balonmano. Ejercicios para las fases del juego*. Bucarest: Sport-Turism, 1980.

KUNST-GHERMANESCU, I. *Handbal*. Bucarest: Sport-Turism, 1978.

CZERWINSKI, J. *PILKA RECZNA*. GDANSK: *Jedrzej Sniadeckiego*, 1978.

FIRAN, N. y H. *Pratique du Hand-ball*. Paris: Amphora, 1980.

Iniciación al Balonmano. Madrid: F.E.B.M., 1979.