

El Sistema defensivo 3:3 Introducción a las defensas zonales



Prof. Juan F. Oliver Coronado
(Licenciado en Educación Física y
Técnico Deportivo superior en Balonmano)
Prof. Dra. Patricia I. Sosa González
(Doctora en Actividad Física y Deporte, Técnico Deportivo
Superior en Balonmano y Máster en Psicología del Deporte.)

Esta propuesta se expuso por primera vez el 27 de julio el 2006, durante el "V Encontro Nacional de Professores de Handebol das Instituições de Ensino Superior Brasileiras", celebrado en Aracajú (Sergipe) Brasil, organizadas por la Confederación Brasileira do Handebol.

Resumen

Se aborda las primeras experiencias de las denominadas defensas abiertas en España, para, a continuación definir las características del sistema 3:3 zonal. Posteriormente se realiza la denominación de los jugadores en los diferentes puestos específicos. La parte central propone un "decálogo" de trabajo, explicando las diferentes funciones que los jugadores deben conocer, aprender y trabajar. Alguna individuales, tanto del defensor del jugador con balón como del defensor del jugador sin balón. Otras grupales, para coordinar el trabajo entre jugadores y por último, una colectiva.

Se termina resaltando la importancia que en este sistema tiene el medio táctico defensivo del doblaje o ayuda y se proponen cuatro reflexiones sobre el mismo.

Palabras clave: Balonmano, sistemas defensivos, defensa 3:3.

1. INTRODUCCIÓN

La primera vez que pude observar una defensa zonal en dos líneas muy abierta, con jugadoras adquiriendo mucha profundidad, fue al Equipo Nacional Junior Femenino, preparando su clasificación para el Campeonato del Mundo de 1995 en Brasil, el entrenador de ese Equipo era Carlos Colmenero Rubio¹. Acostumbrados a defensas zonales con poca profundidad, tengo que confesar que para mí fue todo un impacto.

Antes de desarrollar esta propuesta sobre la defensa 3:3 zonal, quisiera remarcar que, en mi opinión, y en consonancia con otros muchos autores, como Alonso (1983), Oliver y Sosa (1996), García Herrero (2003), etc., las defensas zonales abiertas son imprescindibles en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los niños y niñas en la base. ¿Por qué?

En general, hoy en día nadie discute la necesidad de que en los primeros contactos con el balonmano, en los primeros partidos, los equipos defiendan con una defensa individual todo campo, y después medio campo. Pero, ¿cómo pasar después de una defensa individual a una defensa zonal? En mi opinión, la respuesta es con una defensa en dos líneas, abierta, como el 3:3 que aquí vamos a tratar, pues ello nos permite explicar a los jugadores y practicar con ellos con cierta facilidad, -entre otras cosas-, el concepto de defensa zonal, y en base a ello, los cambios de oponentes, base de las defensas zonales.

No obstante, también nos gustaría resaltar que no solamente es una defensa para la iniciación, pues podemos asegurar que con ella han conseguido éxitos diferentes equipos y en diferentes categorías deportivas en el alto nivel o deporte rendimiento.

La exposición que a continuación se realiza es una propuesta de funcionamiento de una defensa 3:3 zonal, que por supuesto no es la única, pero es la que nosotros hemos practicado hace unos años con las Selecciones Cadete y Juvenil Femeninas de Andalucía, Selección Absoluta Femenina de Brasil y actualmente con la Selección Nacional Promesa Femenina, entre otros equipos.

2. CARACTERÍSTICAS

Nuestra propuesta de la defensa zonal en dos líneas 3:3, tiene las siguientes características:

¹ Carlos Colmenero Rubio, entrenador nacional de balonmano desarrolla su labor en Valladolid, con los equipos del Colegio La Enseñanza y el equipo de División de Honor Femenina de la Universidad. Destacar igualmente su labor como Director Técnico de la Federación de Balonmano de Castilla y León.

*** Defensa zonal:**

Los jugadores y jugadoras defenderán una zona, delimitada en profundidad y anchura por el técnico deportivo. Por lo tanto, como norma general, ante el abandono del puesto específico, por parte de un atacante, bien por circulación de extremo o por desdoblamiento de 1ª línea, el defensor acompañará al atacante, y al producirse un cruce, se realizará el correspondiente cambio de oponente, manteniéndose la zona.

*** Defensa de ayudas:**

Los jugadores y jugadoras deberán iniciarse en los medios tácticos grupales de la cobertura y el doblaje o ayuda para terminar dominándolos. En este tipo de defensas abiertas los errores tienen una más fácil solución a través del doblaje. Igualmente debemos empezar a pensar que desde la misma forma que se abandona el puesto específico en ataque se puede, igualmente, abandonarlo en defensa. Es por lo tanto una defensa de ayudas, una "defensa solidaria".

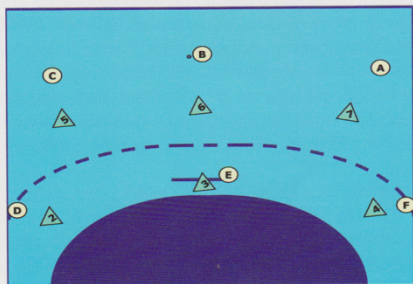
*** Defensa ofensiva:**

La propuesta permite trabajar asociadamente los medios tácticos grupales defensivos activos, tales como la defensa al impar, la flotación o el dos contra uno. Pero sobre todo la filosofía de este modelo es la de impedir la organización táctica grupal del equipo contrario, no dejarles jugar ordenados, acortar el tiempo de decisión, que siempre estén incómodos, presionados, etc

3. DISPOSICIÓN DEFENSIVA O DISTRIBUCIÓN DE JUGADORES

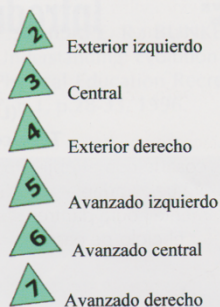
*** Distribución espacial inicial de los jugadores en el sistema defensivo zonal 3:3**

En el Gráfico 1 se refleja la distribución zonal de este sistema defensivo, y en el margen izquierdo el nombre de cada puesto específico, siguiendo la tradicional denominación de los puestos específicos de los sistemas defensivos zonales.



2 A lo largo de este escrito utilizaremos indistintamente los términos de jugador, jugadora, defensor o defensora indistintamente, refiriéndonos siempre tanto chicos como a chicas, intentando no sobrecargar la lectura del mismo.

3 Las responsabilidades individuales suman 8, pero realmente son 7, ya que una es común tanto cuando se defiende al jugador con balón, como al jugador sin balón. Más adelante se explicará más detalladamente.



4. PROPUESTA DE TRABAJO: "EL DECÁLOGO"

El planteamiento, la filosofía y las explicaciones sobre este sistema defensivo 3:3 zonal con mucha profundidad lo podemos explicar, enseñar y entrenar a través de 10 pasos o decálogo.

El jugador o la jugadora2 deberá aprender y perfeccionar 10 funciones:

*** 7 Responsabilidades Individuales3.**

- Cuando actúa como Defensor del jugador con balón. 4 responsabilidades.
- Cuando actúa como Defensor del jugador sin balón. 4 responsabilidades.

*** 2 Responsabilidades grupales.**

*** 1 Responsabilidad colectiva.**

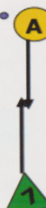
*** Responsabilidades individuales.**

Nos referimos a aquellas responsabilidades que el jugador o la jugadora debe cumplir y donde no necesita ningún tipo de coordinación con sus compañeros o compañeras. No se trata de decir que cada uno defiende por su cuenta. La idea es que debe cumplir su parte de trabajo dentro de la óptica de la técnico-táctica individual.

*** A) Defensor del jugador con balón.**

*** (1). No ir a buscar al oponente.**

El defensor no irá nunca a buscar al oponente con balón, esta circunstancia supondría que el atacante estaría con el ciclo de pasos intacto y tendría mucha ventaja, multiplicándose el peligro de la



finta de desplazamiento y las sanciones disciplinarias. Esperará a que el atacante con balón de tres pasos y tenga que botar.

*** (2). En el bote, acosar.**

Una vez que el atacante con balón comienza a botar hay que acosarle con el objetivo de que deje de botar y vuelva a adaptar el balón. De ese modo solamente podrá dar tres pasos más para completar el ciclo de pasos.



*** (3). Acosar sin hacer golpe franco.**

Una vez que el jugador/a con balón ha utilizado su ciclo de pasos (3 pasos + bote(s) + 3 pasos) el defensor/a procederá a **acosarle sin hacerle golpe franco**.

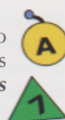
La idea es conseguir que el atacante con balón **cometa algún error**, como falta en ataque, pasos, mal pase, doble, etc.



*** (4). Valorar peligrosidad del oponente.**

El defensor debe valorar la peligrosidad de su oponente con balón. Ésta viene determinada fundamentalmente por dos/tres parámetros.

El primero es la orientación a portería, cuanto más vertical a portería sea la orientación, más peligro, **cuanto más orientación hacia las líneas de banda, menos peligrosidad**.



El segundo es la gestoforma del brazo y la cabeza. **Brazo armado peligro**, si el brazo no está armado la peligrosidad se reduce. Respecto a la cabeza, si ésta está alta mirando al frente, con amplio campo visual, peligro máximo, si por el contrario **el oponente está mirando al suelo, con un campo visual reducido, el peligro se reduce considerablemente**.

El tercer parámetro sería la distancia a portería. **A mayor distancia menor peligro de eficacia en el lanzamiento**.

Hay que "educar" a los defensores a que aprendan a valorar la peligrosidad del oponente con balón en función de estas consignas, ya que a máximo peligro se puede cometer golpe franco, pero si no hay peligro, cometer un golpe franco sería un error importantísimo, ya que ello permitiría reorganizarse al equipo contrario.

Hay que conseguir -o al menos intentar-, **llevar a los oponentes**, gracias a la utilización de la técnico-táctica individual, es decir, de los principios tácticos individuales y de los elementos técnico-tácticos individuales, **a situaciones y posiciones de peligrosidad reducida**.

*** B) Defensor del jugador sin balón.**

*** (4). Valorar peligrosidad del oponente.**

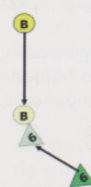
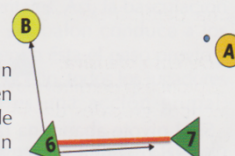
Todo lo anteriormente expuesto es válido, con las lógicas adaptaciones para el jugador cuyo oponente no tiene balón.

La buena utilización de la técnico-táctica individual permitirá llevar al oponente a posiciones y situaciones de peligrosidad limitada.

*** (5). Mitad del camino⁴.**

El defensor (6) del jugador sin balón (B) deberá colocarse en una situación de cobertura de modo que pueda realizar un doblaje (ayuda) a su compañero (7) si éste lo necesita, e igualmente llegar a defender a su oponente directo, (B), si éste recibe el balón.

Es decir, deberá estar al 50% del camino para ayudar y para marcar a su oponente con balón cuando éste lo reciba.



*** (6). Valorar acosar.**

Al igual que en el punto 3, acosar sin hacer golpe franco al oponente directo con balón, pero en esta ocasión hay que reducir/quitar la línea de

pase/recepción del jugador con balón, a través del marcaje en línea de interceptación entre el jugador con balón y su oponente sin balón.

*** (7) Balón en zona de pivote:**

La relación entre los jugadores de primera línea ofensiva y el pivote obliga a estudiar varias situaciones, y, desde ellas, dar pautas de actuación:

⁴ Forma coloquial de referirse a esta acción del entrenador malagueño Jorge Jiménez Salas, pero que define perfectamente la acción. Jorge Jiménez Salas practicó con insistencia las defensas en dos líneas y con profundidad. Entrenó a numerosos equipos, entre ellos Maristas de Málaga y Selecciones Territoriales de Andalucía. Destacar también su labor como Seleccionador Nacional Juvenil y Junior Masculino.

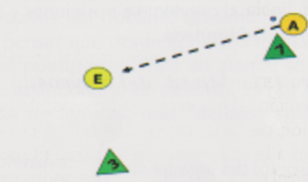


1. Pivote en 6 metros:

Se realiza un **marcaje en proximidad** por parte del defensor del pivote. El objetivo es que el pivote **no pueda recibir el balón**, ya que si lo recibe las posibilidades de que realice un lanzamiento son muy altas



2. Pivote lejos de 6 metros (8/10 metros):



Si el pivote abandona la zona cercana a la línea de área de portería, los 6 metros, y adquiere profundidad, 8/10 metros, no seguiremos al pivote, **no nos "pegaremos" a él, ni haremos un marcaje en proximidad.**

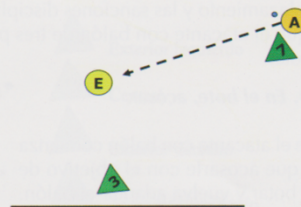
El motivo es que si se sigue al pivote por 8/10 metros, el espacio de la zona central, cercana a 6 metros, queda muy desprotegido, favoreciendo las circulaciones de los extremos o los desdoblamientos de las primeras líneas.

Igualmente nos quedaríamos sin el jugador defensor central, importante y normalmente último baluarte para poder dar doblaje (ayuda) a sus compañeros.



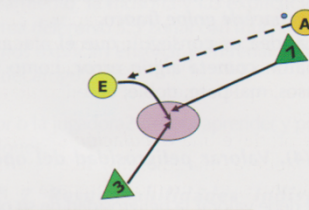
A partir de esa situación existe la posibilidad de que no reciba el balón, realizaremos un marcaje a distancia, control visual, y la posibilidad de que lo reciba.

Si el pivote recibe el balón en 8/10 metros debemos observar y **valorar qué hace a partir de esa situación.**



* Opción 1. No se gira.

Si el pivote no se gira y continúa jugando de espaldas a portería, su oponente continuará realizando un marcaje a distancia. Los defensores del jugador con balón y del pivote deben interpretar individualmente la posibilidad de que se realice un pase y va.



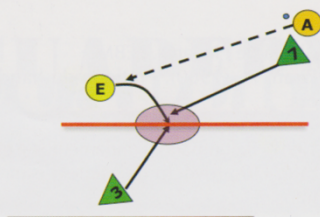
* Opción 2. El pivote se gira.

Su oponente directo realizará un **marcaje en proximidad** al jugador pivote con balón, e incluso un **control del oponente**, si así lo aconsejara la peligrosidad de la acción del pivote.

Pero, lo que para nosotros es más importante, es que el jugador de segunda línea defensiva, más cercano al giro del pivote, realice un doblaje (ayuda) a su compañero defensor del pivote, para de ese modo inutilizar cualquier acción del mismo.

Defendemos que en este sistema, cuando un jugador defensor se queda por **detrás de la línea de ayuda o línea de "fuera de juego"**, marcada por la situación del balón entre las dos líneas defensivas, y especialmente cuando el jugador con balón está orientado a portería, éste debe realizar el correspondiente doblaje.

Por un lado, es bastante difícil que el jugador con balón pueda realizar un pase de espaldas; y por otro lado, en el caso de que se produjera ese pase, la peligrosidad del mismo es pequeña.



* Responsabilidades Grupales.

Así llamadas ya que para cumplirlas los jugadores deben relacionarse con sus compañeros a través de los medios tácticos grupales defensivos. Fundamentalmente se utilizarán los medios tácticos grupales reactivos⁵, aunque los medios activos son muy recomendados.

* (8) Cruces y circulaciones de extremos.

Cuando el equipo contrario utiliza como medio táctico ofensivo básico⁶ el cruce, los jugadores defensores pares de ellos, deberán realizar un **cambio de oponente**. Lógicamente deberán cumplir los principios del cambio de oponente, especialmente el de encontrarse en la misma línea.

Cuando se produce una **circulación de extremo**, su oponente deberá impedírselo, **acompañarle**, y, posteriormente, si el extremo sobrepasa la posición del pivote, realizar un **cambio de oponente** con el defensor del mismo.

* (9) Desdoblamientos de primeras líneas.

Si un jugador de la primera línea ofensiva realiza un **desdoblamiento** a la zona de pivote, 6 metros, su oponente directo deberá, en primer lugar, dificultárselo, y **acompañarle, transformando el sistema defensivo del 3:3 al 4:2**. Posteriormente, si se produjera un cruce con el pivote, se realizaría un **cambio de oponente**.

Volvemos a observar la importancia de que el central de la defensa no salga a buscar al pivote, ya que si se produjera el desdoblamiento, la posibilidad de cambio de oponente no existiría.

Esta solución se aplicará de modo genérico, ya que podría tener sus adaptaciones en función de los jugadores rivales, fundamentalmente en las diferencias antropométricas y de desarrollo de las capacidades físicas y motoras.

* Responsabilidades Colectivas.

Entendemos el término colectivo cuando todos los jugadores intervienen en una acción, mientras que denominamos grupal a aquellas intervenciones realizadas por los miembros de un equipo

coordinadamente, pero en grupos pequeños, normalmente 2 o 3 jugadores.

* (10) Errores y Ayudas

Posiblemente este principio y medio táctico colectivo defensivo, cobre un mayor protagonismo en este tipo de defensa. Todos entendemos que una defensa profunda genera más y mayores espacios libres para ser ocupados por los atacantes. Por lo tanto la necesidad de cubrir estos espacios si son ocupados por los contrarios y, sobre todo, si son ocupados como consecuencia de errores de los jugadores defensores. La única solución a un error es que un compañero busque una solución, y esta solución se llama ayuda.

Sobre el Doblaje o la Ayuda

Para la ayuda, la utilización de los medios tácticos grupales defensivos preventivos denominados cobertura y basculación, son fundamentales. Así, la basculación en función de la situación del balón conduce a los jugadores a la cobertura, siendo ésta el paso previo y fundamental para la ayuda. Por ello, todos los jugadores deben entender que ésta es una acción grupal, coordinada, no aislada.

Sólo basculando, estando en cobertura, y siendo conscientes de ello, los jugadores podrán llegar a realizar correctos doblajes o ayudas.

Aquí me gustaría resaltar algunas consideraciones importantes:

* **“Donde está el balón está el peligro”**. Todos los defensores deben conocer, interpretar y aplicar este principio. ¡Claro que el juego sin balón es muy importante!, pero con balón lo es aún más, ya que sin balón no se puede conseguir gol. Tan elemental como cierto.

* **“No importa abandonar el puesto específico defensivo y ocupar otro”**. En esta defensa, donde uno de sus principios fundamentales son las ayudas o doblajes, se pone de manifiesto esta idea, quizás poco extendida. Pero, ¿si se hace en ataque!, ¿por qué no hacerlo también en defensa? Además, este abandono del puesto específico en defensa es momentáneo, sólo durará el tiempo necesario para realizar ayudas, sucesivas o no, hasta que el peligro inminente desaparezca. Un golpe franco devolverá el orden defensivo.

* **“Ningún defensor debe quedarse por detrás de la línea de ayuda o línea de “fuera de juego”, marcada por la situación del balón entre las dos líneas**

⁵ Clasificación del profesor Antón, recogida en su libro: Balonmano. Táctica Grupal Defensiva. Concepto, estructura y metodología. (2002). Juan L. Antón García, profesor, gestor, entrenador, escritor de balonmano, realiza en este libro una clasificación, propia, inédita hasta ese momento.
⁶ De nuevo utilizamos la terminología del profesor Antón, recogida en su libro: Balonmano. Táctica Grupal Ofensiva. Concepto, estructura y metodología. (1998).

defensivas". El medio táctico grupal defensivo preventivo denominado cobertura, y del que ya hemos hablado, debe estar permanentemente asociado a este principio táctico individual defensivo, ya explicado anteriormente, de **línea de ayuda**.

* **"Hay que entrenar el error"**, como comenta en muchas de sus intervenciones Juan Moreno⁷: Para decirlo más claramente, es necesario explicar y entrenar con los jugadores las soluciones a adoptar cuando se produce un error de un compañero en defensa. Pensar que en un partido no vamos a tener errores defensivos es de ilusos. Entonces, ¿qué hacemos si aparece la equivocación? Si la percepción, decisión o ejecución de un jugador defensor es mala o errónea, ¿debemos resignarnos a encajar un gol?. En nuestra propuesta la respuesta es no!. La solución: la interpretación y aplicación correcta de los doblajes o ayudas, sucesivas, o no.

Resumen: "El Decálogo"

* RESPONSABILIDADES INDIVIDUALES

Defensor Jugador sin Balón

1. No ir a buscar al oponente
2. En el bote acosar
3. Acosar sin golpe franco
4. Valorar peligrosidad del oponente

* RESPONSABILIDADES INDIVIDUALES

Defensor jugador con balón

4. Valorar peligrosidad del oponente
5. Mitad de camino (marcaje/ayuda)
6. Valorar acosar
7. Balón a zona pivote
 - Pivote en 6 metros
 - Pivote fuera (8/10 metros)

* RESPONSABILIDADES GRUPALES

8. Ante cruces y circulaciones de extremos
9. Ante desdoblamientos de 1ª línea

* RESPONSABILIDADES COLECTIVAS

10. Errores y Ayudas

Referencias Bibliográficas

Alonso, E. (1983). Análisis de la defensa hombre a hombre. II Clínic de actualización de entrenadores

nacionales. Alcalá de Henares. FEBM.

Firan, N, y Firan, H. (1980). *Pratique du handball*. Paris: Amphora.

Antón, J. L. (1990). *Balonmano: Fundamentos y etapas del aprendizaje*. Un proyecto de escuela española. Madrid: Gymnos.

Antón García, J. L. (1998). *Balonmano. Táctica grupal ofensiva. Concepto, estructura y metodología*. Madrid: Gymnos.

Antón García, J. L. (2002). *Balonmano. Táctica grupal defensiva. Concepto, estructura y metodología*. Granada: Grupo Editorial Universitario.

Colmenero Rubio, C. I. (1995). Conveniencia de las defensas abiertas en el balonmano femenino español. En R. F. Deportes, *Clínic de Entrenadores de Élite*. Comunicación Técnica 154 (pág. 133). Madrid: Real Federación Española de Balonmano y Consejo Superior de Deportes.

García Herrero, J. A. (1998). La paradoja de las defensas zonales en la iniciación al balonmano. *Área de Balonmano*, 2, 18-22.

García Herrero, J. A. (2003). *Entrenamiento en balonmano. Bases para la construcción de un proyecto de formación defensiva*. Barcelona: Paidotribo.

Oliver, J. F y Sosa, P. I. (1996). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Balonmano. Madrid: Ministerio Educación y Ciencia. Real Federación Española de Balonmano.

Oliver, J. F., Sosa, P. I. y Otros (1999). *Formación en Balonmano. Alternativas y factores a valorar en el aprendizaje*. Granada: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de Granada. Instituto Andaluz del Deporte.

Oliver, J.F., Sosa, P.I. y Otros (2000). *Balonmano. Alternativas y factores para la mejora del aprendizaje*. Madrid: Gymnos.

Oliver, J. F., Sosa, P. I. y Otros (2009). *Guía de trabajo para la formación en Balonmano. Ámbitos físico, motor y táctico grupal ofensivo*. Madrid: Real Federación Española de Balonmano.

Raga, F. (1983). *Iniciación a los sistemas defensivos*. II Clínic de actualización de entrenadores nacionales. Alcalá de Henares. FEBM.

⁷ Juan Antonio Moreno Rodríguez, entrenador nacional leonés, ha sido, entre otros muchos cargos Director Técnico de la Fundación Ademar y responsable del Programa Nacional de Detección y Tecnificación de Talentos de la R.F.E.BM. Sus propuestas son siempre novedosas, y sobre todo, invitan a pensar.