

Federación Canaria de Baloncesto

Selección Cadete Masculina 09-10

CONCEPTOS DEFENSIVOS A TRABAJAR CON LA SELECCIÓN

CONCEPTOS DEFENSIVOS DEL PROGRAMA

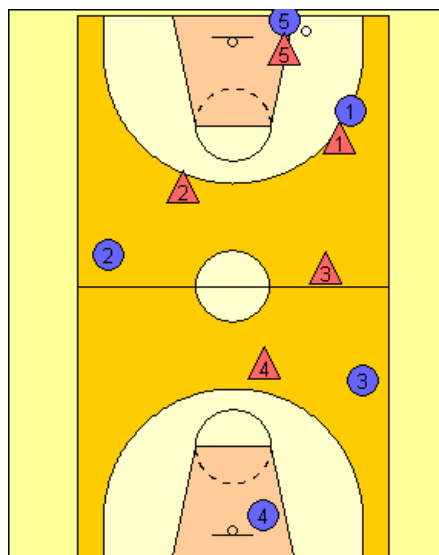
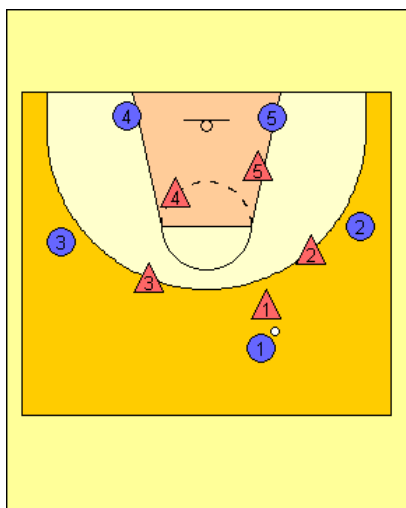
Esta será la programación del trabajo defensivo que intentaremos realizar con la Selección Canaria Cadete Masculina, en la preparación del Campeonato de España de Selecciones Autonómicas, en la temporada 09-10.

La defensa tiene que ser uno de los pilares del trabajo de la Selección, es por esto que tenemos este documento, para RECALCAR su importancia.

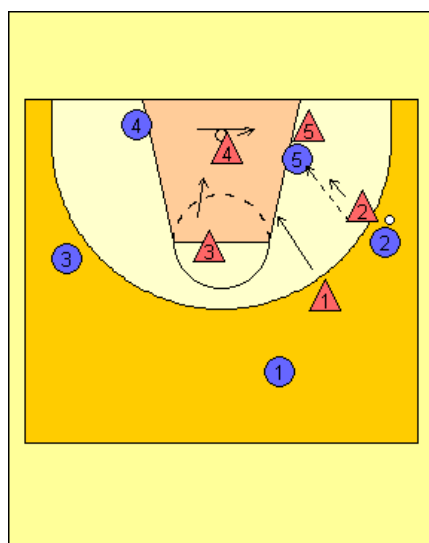
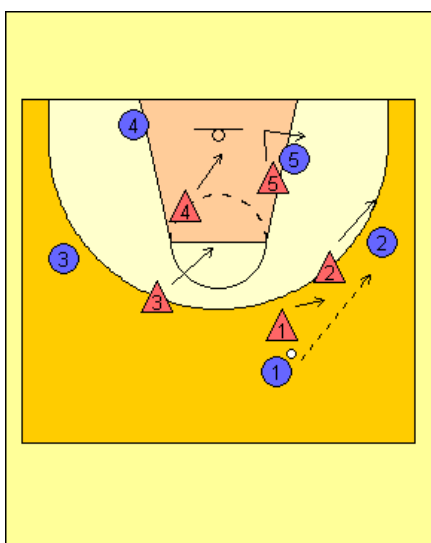
La defensa hay que entrenarla, hay que añadir además de la INTENSIDAD y la AGRESIVIDAD necesaria, el conocimiento de cómo hacerla correctamente. La Defensa debe ser un referente de nuestra Selección, todo aquel que hable de la Selección Autónoma de Canarias, lo primero que debe decir es que somos los mejores DEFENDIENDO.

Como normas generales debemos tener en cuenta:

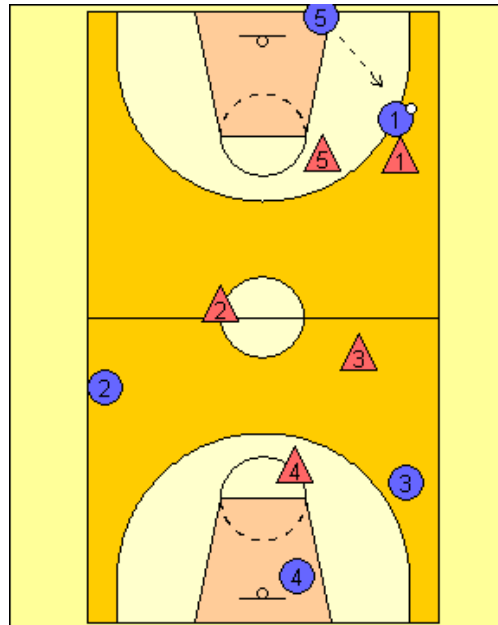
- USO DE LAS MANOS, en defensa hay que colocar las manos correctamente en todos los casos.
- TENER SIEMPRE BUENAS POSICIONES DEFENSIVAS. Para defender bien es muy importante tener una buena técnica individual defensiva, es muy importante estar siempre en una buena posición defensiva, tanto defendiendo al balón como defendiendo al hombre que no tiene el balón.



- SALTAR SIEMPRE HACIA EL BALÓN, es muy importante que todos los jugadores salten hacia el balón en todas las ocasiones para lograr COLAPSAR, este concepto es básico porque vamos a defender a los mejores jugadores cadetes de España, y no es suficiente con defender bien el 1x1 sino que debemos tener siempre el balón COLAPSADO.



- DEFENDER SIEMPRE LA LÍNEA DEL BALÓN, no nos preocupan los pases que se alejan del aro, nos preocupa siempre el balón. En la defensa en toda la pista es básico defender siempre en la línea del balón.



- DEFENDER BIEN EL TIRO, siempre llegamos a todos los tiros con una buena posición defensiva y siempre con las dos manos en alto, en todas las ocasiones.
- DEFENDER SIEMPRE EL 1X1, ser capaces de defender correctamente LAS PENETRACIONES. Para ello es muy importante lograr que los jugadores siempre se desplacen hacia atrás, que es lo contrario de su instinto. Es muy importante que siempre estemos entre el balón y el aro, además de darles siempre su mano débil en la defensa del 1x1.
- RECUPERAR SIEMPRE AL HOMBRE QUE NOS HA REBASADO. Nuestra defensa siempre trabaja hasta al final, si nos rebasan, recuperamos, ayudamos, bloqueamos, realizamos UN ESFUERZO MAS.
- COMUNICACIÓN. Es muy importante que todos los jugadores hablen continuamente en defensa, en cada situación tiene que haber cinco jugadores hablando en defensa.
- VISIÓN PERIFERICA, en todas las situaciones hay que tener claro donde está el balón y dominar el mayor espacio posible con la visión. Hay que ver lo que ocurre antes de que ocurra.
- INTELIGENCIA. Los jugadores tienen que defender con Inteligencia, saber estudiar a sus adversarios, con que mano bota, si tira a determinadas distancias, si solo penetra, si es el bueno del equipo o no lo es, si va al rebote de ataque, etc... para ello hay que hablar constantemente con él.
- BLOQUEAR EL REBOTE, si no cogemos el rebote defensivo de nada servirá nuestra defensa.

Debemos trabajar todos y cada uno de estos conceptos, que serán los básicos de nuestra defensa.

RESUMEN DE LAS DEFENSAS QUE INTENTAREMOS INTRODUCIR:

DEFENSA	GRITO	SEÑAL
Individual en 6.25	11	Marcamos con un puño a un lado
Individual ½ campo	12	Marcamos con los dos puños a un lado
Individual todo el campo haciendo 2x1 al bote de espaldas en ½ campo	13	Marcamos con palmas abiertas a un lado
Individual todo el campo	14	Marcamos con los dos puños abajo
Individual todo el campo haciendo 2x1 en la esquina por debajo del tiro libre	14.5	Marcamos con palmas abiertas abajo
Finales de partido	15	Marcamos tijeras con las dos manos
Zona 2-3	24	Marcamos con una mano arriba
Zona 2-3 variante cerrados	21	Marcamos con las dos manos arriba
Zona 2-3 con 2x1 banda	23	Marcamos con una mano arriba intermitente
Zona 2-3 con 2x1 arriba al bote	22	Marcamos con dos manos arriba intermitente
Zona Mixta 4-1	41	Marcamos con las dos manos un uno y un cuatro

Además de forma específica trabajaremos los siguientes conceptos de Táctica Individual Defensiva:

- Normas de nuestro BALANCE DEFENSIVO.
- Defensa de los Bloqueos Directos: Show – 2x1 – Atrás – Push
- Defensa de los Bloqueos Indirectos: 3º Hombre – Negar – Sombras – Cambios Automáticos
- Defensa de los Bloqueos Ciegos: Proteger el aro – Cambios Automáticos.
- Defensa de los Postes Bajos: Colapsar – 2x1 Bote – 2x1 Siempre.
- Defensa del mano a mano: Show – 2x1 – Atrás - Push

DEFENSA INDIVIDUAL 10

Teniendo en cuenta los jugadores que vamos a tener en la selección y la estructura del grupo, esta será probablemente nuestra defensa más utilizada durante el Campeonato. La defensa individual tiene varias variantes dependiendo del lugar de la pista donde la realicemos y alguna variante para hacer un 2x1.

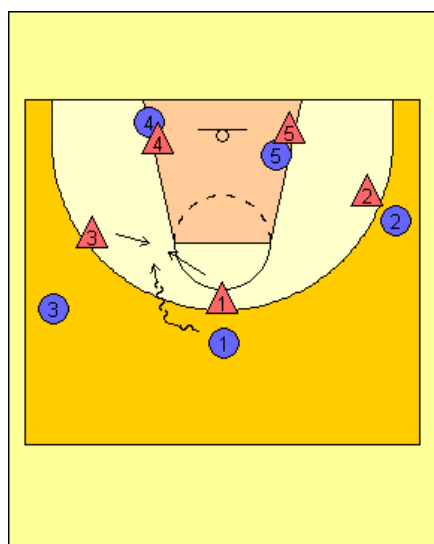
1. **DENTRO DE 6.25 m. DEFENSA 11.** Gritamos 11 o marcamos con la mano derecha con el puño estirado a un lado.

Es una defensa en la que prima como conceptos básicos NO PENETRACIONES, NO BALONES INTERIORES y el BLOQUEO DE REBOTE. Las normas de la defensa de forma general serán, DEFENDER SIEMPRE DE FORMA CONSERVADORA en el exterior, primando el trabajo para las no penetraciones y la defensa con las manos para que no hayan pases interiores. En el interior seremos MUY AGRESIVOS, si hay recepciones interiores ayudaremos y recuperaremos con el hombre exterior más cercano.

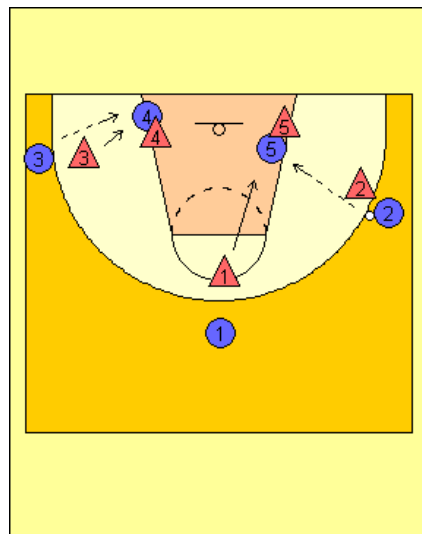
INTENSIDAD, AGRESIVIDAD, CON CABEZA SIN FALTAS, provocar FALTAS DE ATAQUE EN LAS PENETRACIONES, uso de las MANOS PARA EVITAR PASES INTERIORES.

Detalles Específicos de la defensa

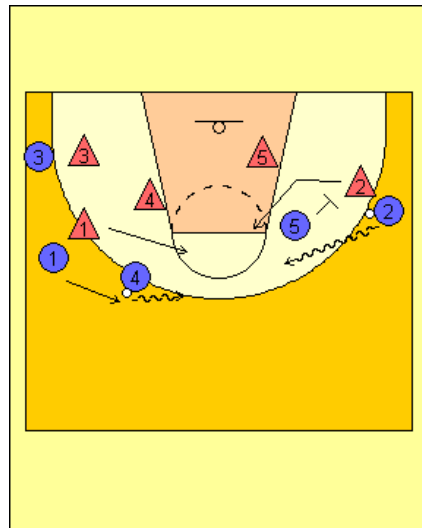
- Hombre balón exterior: No daremos ningún lado, defenderemos con distancia, evitando penetración. Si no ha botado defendemos con muchos brazos para evitar pase interior.
- Hombre exterior sin balón: Nunca defenderemos línea de pase fuera de 6,25 y siempre que lo hagamos dentro será línea de pase de cara.
- Hombre interior con balón: Mantener cierta distancia negando lado débil.
- Hombre interior sin balón: Defenderemos el hombre interior en $\frac{3}{4}$ sobre su hombro débil, metiéndolo en línea de fondo o muy arriba. En el poste medio siempre por debajo en $\frac{3}{4}$. En el poste alto línea de pase de espaldas.
- Ayudas a las penetraciones exteriores con los hombres exteriores, ayuda y recuperación. Saltar al balón y colapsar.



- Ayudas a los interiores, ayuda y recuperación con el hombre más cercano, o por línea de fondo o por arriba defendiendo el bote. De forma específica si se indica se podrá hacer 2x1 al poste bajo.

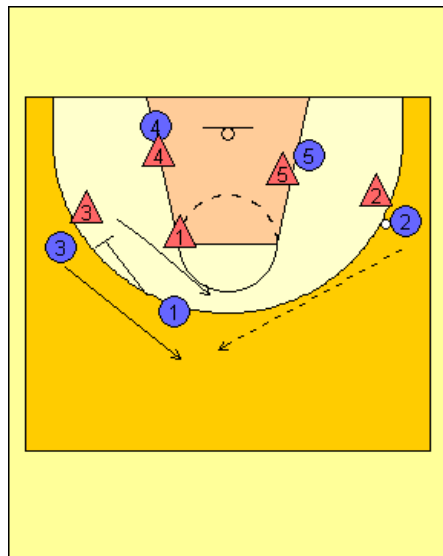


- En el Bloqueo Directo se hará defensa de 3º hombre siempre, gritamos ATRÁS, primando la defensa de las penetraciones y que los hombres grandes no reciban. Sacar el bloqueo muy lejos. De forma específica si se indica podemos hacer PUSH en los bloqueos directos.

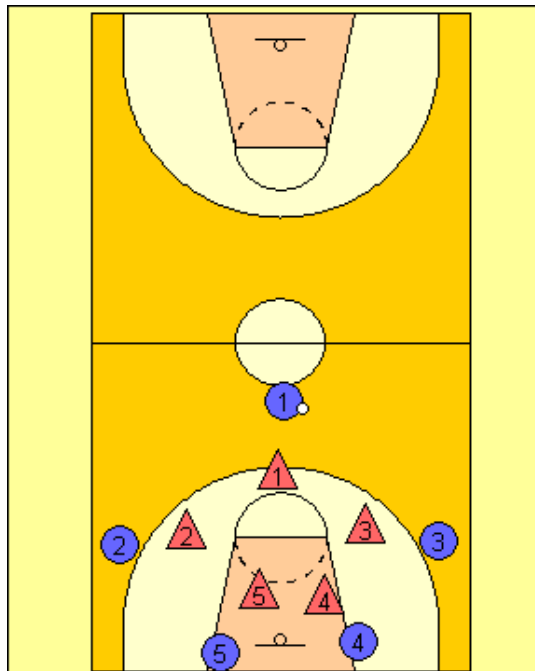


- En el mano a mano también haremos ATRÁS.
- Defensa de los cortes del lado débil al lado fuerte, hacemos body check en todas las ocasiones.
- Defensa de los cortes del lado fuerte al lado débil, saltamos hacia el balón y cogemos el corte por delante siempre.

- Defensa del Bloqueo Indirecto. Pasaremos siempre 3º Hombre.



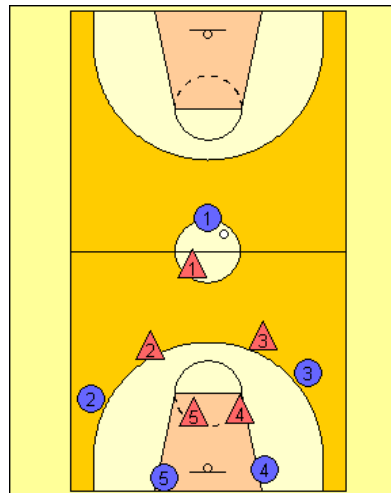
- Defensa del Bloqueo Ciego. Aguantaremos en el aro, hasta que haya una recuperación.
- Bloqueo de Rebote. Hay que anticiparse y hacerlo TODOS.



Nuestra Defensa 11 siempre tendrá a todos los jugadores dentro de 6.25 m.

2. **DEFENSA INDIVIDUAL EN MEDIO CAMPO. DEFENSA 12.** Gritamos 12 o marcamos con los dos puños estirados a los lados.

Es una defensa en la que prima como conceptos básicos LLEVAR LA INICIATIVA AL ATAQUE, la AGRESIVIDAD, la prohibición de INVERSIONES, la LINEA DE PASE, NO BALONES INTERIORES y el BLOQUEO DE REBOTE.

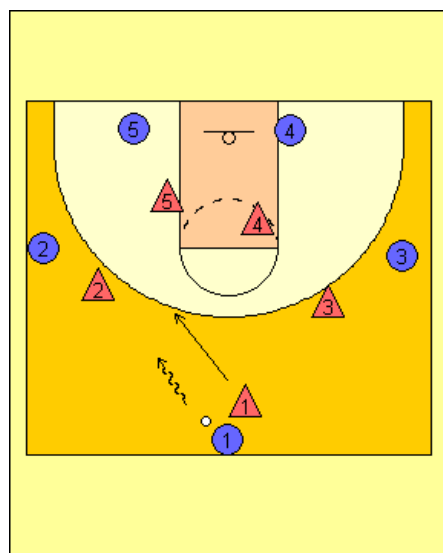


Las normas de la defensa de forma general serán, DEFENDER SIEMPRE DE FORMA AGRESIVA en el exterior, primando el trabajo para las no INVERSIONES y la defensa con las manos para que no hayan pases interiores. En el interior seremos MUY AGRESIVOS, si hay recepciones interiores haremos 2x1 al bote, con rotaciones exteriores hacia el interior.

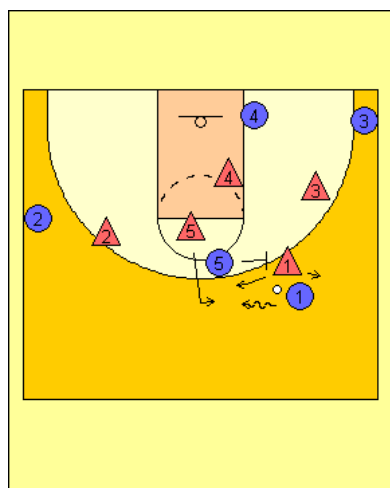
INTENSIDAD, AGRESIVIDAD, INICIATIVA, CON CABEZA SIN FALTAS, provocar FALTAS DE ATAQUE EN LAS PENETRACIONES, uso de las MANOS PARA EVITAR PASES INTERIORES Y EL BOTE CON LA MANO FUERTE. Es muy importante saltar al balón y colapsar.

Detalles Específicos de la defensa

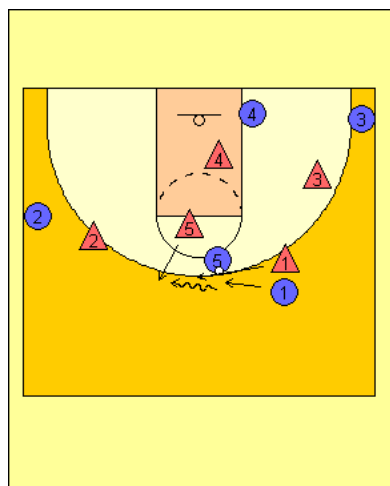
- Hombre balón exterior: Agresivos usando las manos, dando claramente su lado débil, manteniendo cierta distancia, evitando la penetración y el balón interior, pero sobre todo negando la mano buena. Si no ha botado defendemos con muchos brazos para evitar pase interior y bote con la mano fuerte.



- Hombre exterior sin balón: Defendemos siempre la línea de pase exterior de espaldas, manteniendo distancias.
- Hombre interior con balón: Mantener cierta distancia negando lado débil.
- Hombre interior sin balón: Defenderemos el hombre interior en $\frac{3}{4}$ sobre su hombro débil, metiéndolo en línea de fondo o muy arriba. En el poste medio siempre por debajo en $\frac{3}{4}$. En el poste alto línea de pase de espaldas.
- Ayudas a las penetraciones exteriores con los hombres interiores y rotaciones exteriores al interior.
- En caso de balón interior siempre 2x1 con rotaciones exteriores, una vez inicie el bote el hombre interior, o por línea de fondo o por arriba defendiendo el bote.
- En el Bloqueo Directo se hará defensa de 2X1 siempre, negando el bloqueo hacia el lado fuerte, gritaremos BLOQUEO, primando la INICIATIVA y la defensa de las penetraciones y que los hombres grandes no reciban, haciendo rotaciones. En casos especiales si se indica, haremos SHOW, o PUSH o Atrás en los bloqueos directos.



- En el mano a mano haremos 2X1.



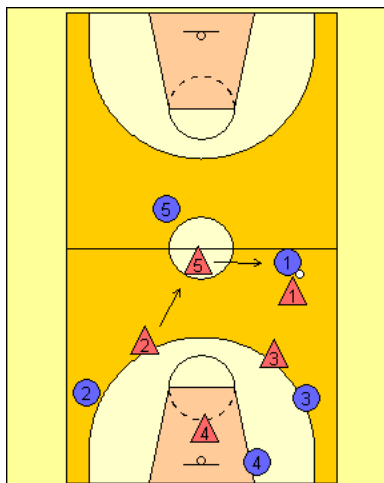
- Defensa de los cortes del lado débil al lado fuerte, hacemos body check en todas las ocasiones.
 - Defensa de los cortes del lado fuerte al lado débil, saltamos hacia el balón y cogemos el corte por delante siempre.
 - Bloqueo de Rebote. Hay que anticiparse y hacerlo TODOS.
 - Defensa del Bloqueo Indirecto. Pasaremos siempre 3º Hombre. En casos especiales si se indica CAMBIAREMOS EN LOS BLOQUEOS INDIRECTOS.
 - Defensa del Bloqueo Ciego. Aguantaremos en el aro, hasta que haya una recuperación. En casos especiales si se indica CAMBIAREMOS EN LOS BLOQUEOS CIEGOS.
3. **DEFENSA EN FINALES DE PARTIDO. DEFENSA 15.** Gritamos 15 o marcamos con las dos manos haciendo una señal de tijeras cortando para que quede claro que debemos cortar el balón o cortar el tiempo, que se pare el cronómetro.

Es defensa individual con cambios automáticos en todo el campo, parando el crono para que no corra el tiempo. Intentamos robar el balón a la primera y si no paramos el crono haciendo falta personal que no sea antideportiva.

4. **DEFENSA INDIVIDUAL EN TODO EL CAMPO con 2x1 en MEDIO CAMPO al bote.**
DEFENSA 13. Gritamos 13 o marcamos con las dos manos abiertas a los lados.

Es una variante de nuestra defensa 14, para realizar básicamente después de anotar canasta. Tiene las mismas normas y filosofía que la defensa 14, salvo que somos más conservadores hasta que lleguen a medio campo, donde haremos un 2x1 al bote de espaldas con el hombre más cercano. Es muy importante las posiciones defensivas, estar alejados de nuestros hombres en el lado débil y defender muy bien colapsando y la línea del balón.

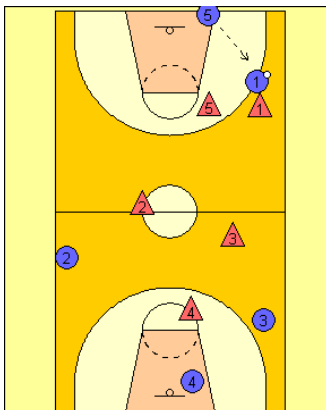
En caso de que hubiesen bloqueos directos se realizará defensa de 3 hombre, ATRÁS, para mantener las posiciones defensivas.



5. **DEFENSA INDIVIDUAL EN TODO EL CAMPO. DEFENSA 14.** Gritamos 14 o marcamos con los dos puños abajo.

ESTA SERÁ NUESTRA DEFENSA BÁSICA, a realizar siempre y en todas las ocasiones salvo que se indique lo contrario.

La idea no es tanto robar el balón antes de medio campo, sino conseguir que el enemigo retrase continuamente sus ataques, que no puedan jugar organizados, que no puedan mandar, que no estén cómodos. Hay que ser agresivo en la línea del balón, que no nos rompan nunca la presión con bote. Buenas posiciones defensivas colapsando. Las normas defensivas son como nuestra defensa 12, puesto que siempre acabaremos de esta forma.

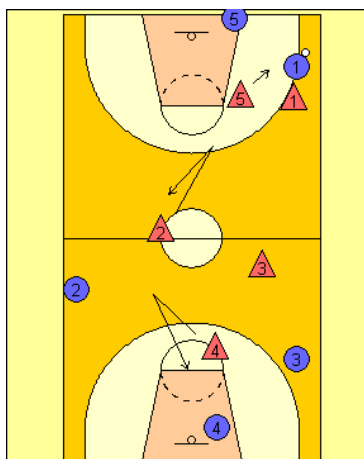


6. **DEFENSA INDIVIDUAL EN TODO EL CAMPO. DEFENSA 14,5.** Gritamos 14,5 o marcamos con las dos manos abiertas abajo moviéndolas.

Es una variante que realizaremos después de tiro libre básicamente, aunque se puede mandar después de canasta. La idea es defender 14 y hacer un 2x1 en la esquina, si logramos que reciba debajo del tiro libre en la esquina, del lado del saque.

La idea es sorprender e intentar robar el balón, pero sobre todo que no sea el base el que reciba el balón y lo suba, que lo tenga que subir un poste. Como en la defensa 14 que si no robamos será en lo que terminaremos, es conseguir que el enemigo retrase continuamente sus ataques, que no puedan jugar organizados, que no puedan mandar, que no estén cómodos.

Hay que ser agresivo en la línea del balón, y luego saltar al 2x1, pero sin que nos rompan nunca la presión con bote. Buenas posiciones defensivas colapsando. Las normas defensivas son como nuestra defensa 14, puesto que siempre acabaremos de esta forma.

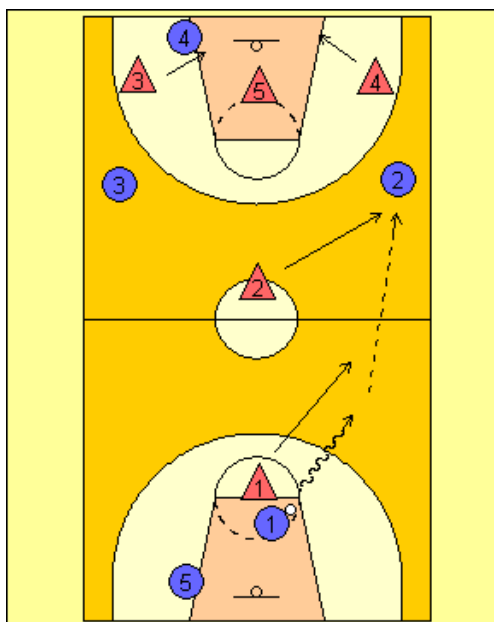


DEFENSA en ZONA 20

Esta será una defensa alternativa que usaremos mucho durante el campeonato si fuese necesario. La defensa en zona tiene varias variantes dependiendo del lugar de la pista donde la realicemos y alguna variante para hacer un 2x1.

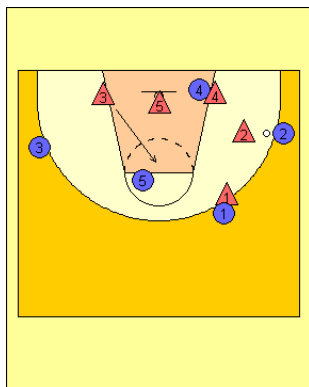
7. **DEFENSA EN ZONA 2-3. DEFENSA 24.** Gritamos 24 o marcamos con la mano derecha ARRIBA con la palma abierta.

Es una defensa en zona pero que empieza con los dos hombres en tándem, presionando muchísimo el balón intentando robar el primer pase el segundo hombre, que es el que debe salir a defender el primer pase, en caso de que no lo robe. La idea es que parezca que estamos defendiendo individual al principio de tanto que presionamos. A partir de esta situación tendremos las siguientes normas:

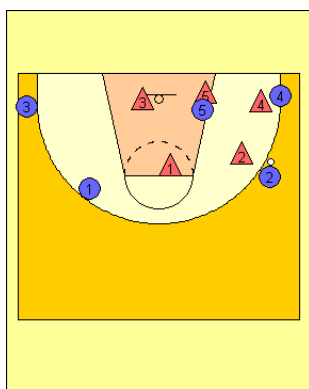


- La idea de esta defensa es ser MUY AGRESIVO, intenso y llevar la iniciativa al ataque. No pretende ser una defensa cerrada si no todo lo contrario. Hay que llevarlos a la máxima CONFUSIÓN, que crean que es una zona press, una presión, individual, etc... pero nunca que sea una zona.
- Intentamos robar todos los balones, leemos el pase. En caso de balón interior poste bajo, haremos 2x1 siempre con el defensor del alero o del lado contrario en caso de que ponga el balón en el suelo y rotaciones exteriores al interior.
- Defendemos poste bajo en $\frac{3}{4}$ muy agresivo defendiendo su lado débil, si es el hombre central.
- Defendemos por delante el poste bajo si es un hombre que no sea el hombre central.

- El poste alto siempre lo defenderá por debajo, el hombre de arriba de la defensa que este en el lado débil, siempre y cuando no sea el alero el que haya salido a defender al alero, entonces será el del lado contrario.



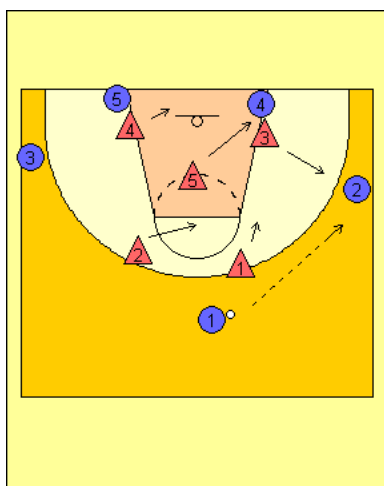
- Bloqueos directos defensa 3 hombre.
- En caso de sobrecarga con bote, el pase a la esquina será del hombre de abajo en la defensa.



- Solo permitimos el skip pass, por tanto defendemos muy agresivo el balón para que no vean los pases.
- La clave es que pongan el balón en el suelo o que estén de espaldas. PARA ELLO HAY QUE SER HIPERAGRESIVOS CON EL BALON.
- Hombre balón exterior: Agresivos usando las manos, dando claramente su lado débil, NO DAR DISTANCIA NINGUNA, pero sobre todo negando la mano buena. Si no ha botado defendemos con muchos brazos para evitar pase interior y bote con la mano fuerte.
- Hombre exterior sin balón: Defendemos siempre la línea de pase exterior de espaldas, manteniendo distancias.
- Ayudas a las penetraciones exteriores con los hombres interiores y exteriores, el que más cerca esté y rotaciones exteriores al interior. En caso de balón interior siempre 2x1 con rotaciones exteriores, una vez inicie el bote el hombre interior, o por línea de fondo o por arriba defendiendo el bote.
- Defensa de los cortes del lado débil al lado fuerte, hacemos body check en todas las ocasiones.
- Defensa de los cortes del lado fuerte al lado débil, saltamos hacia el balón y cogemos el corte por delante siempre.
- Bloqueo de Rebote. Hay que anticiparse y hacerlo TODOS.

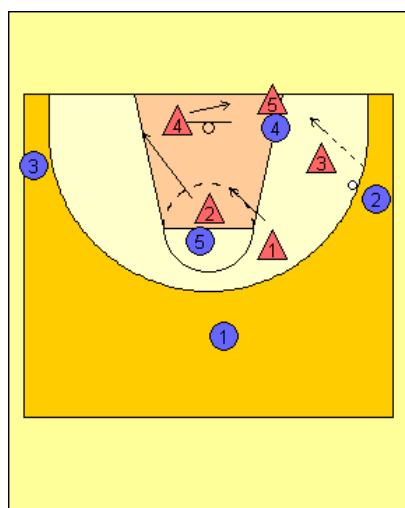
8. **DEFENSA EN ZONA 2-3. DEFENSA 21. VARIANTE CERRADOS.** Gritamos 21 Y MARCAMOS CON LAS DOS MANOS ABIERTAS ARRIBA.

Es la misma defensa en zona 2-3 pero que empieza CON LOS DOS HOMBRES ARRIBA CERRADOS, QUE PAREZCA ZONA DESDE EL PRINCIPIO, siendo conservadores, que no penetren, no intentamos robar pases por el exterior, SALVO QUE SEAN MUY CLAROS, defendemos las penetraciones y los balones interiores, defienden a los aleros los de abajo en la defensa y el poste alto los pequeños.



A partir de esta situación tendremos las siguientes normas:

- La idea de esta defensa es ser MUY AGRESIVO e intenso. Es una defensa cerrada.
- Intentamos robar todos los balones interiores, leemos el pase. En caso de balón interior poste bajo, haremos 2x1 siempre con el defensor del alero o del lado contrario en caso de que ponga el balón en el suelo y rotaciones exteriores al interior, como en la defensa 24 normal.
- Defendemos poste bajo en $\frac{3}{4}$ muy agresivo defendiendo su hombro fuerte, siempre que sea el hombre central, siempre y cuando no sea el alero el que haya salido a defender al alero, entonces será el del lado contrario.



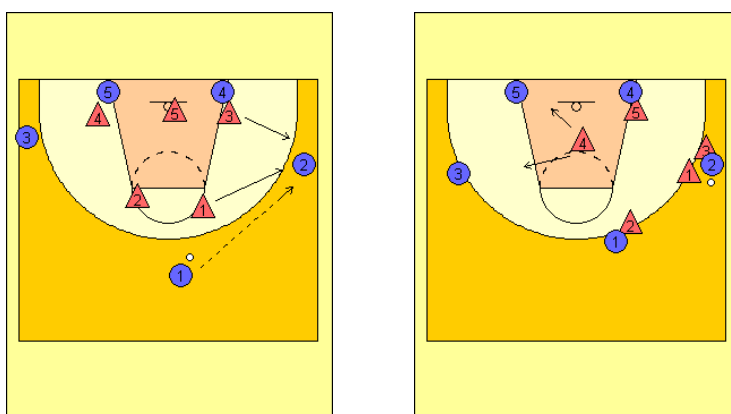
- Defendemos por delante el poste bajo si es un hombre que no sea el hombre central.
- El poste alto siempre lo defenderá uno de los hombres de arriba, el del lado débil.
- Bloqueos directos defensa 3 hombre.
- En caso de sobrecarga con bote, el pase a la esquina será del hombre de abajo en la defensa.
- Hombre balón exterior: Agresivos usando las manos, dando claramente su lado débil, EVITAR PASES INTERIORES, pero sobre todo negando la mano buena. Si no ha botado defendemos con muchos brazos para evitar pase interior y bote con la mano fuerte.
- Hombre exterior sin balón: Defendemos siempre la línea de pase exterior de espaldas, manteniendo distancias.
- Ayudas a las penetraciones exteriores con los hombres interiores y exteriores, el que más cerca esté y rotaciones exteriores al interior. En caso de balón interior siempre 2x1 con rotaciones exteriores, una vez inicie el bote el hombre interior, o por línea de fondo o por arriba defendiendo el bote.
- Defensa de los cortes del lado débil al lado fuerte, hacemos body check en todas las ocasiones.
- Defensa de los cortes del lado fuerte al lado débil, saltamos hacia el balón y cogemos el corte por delante siempre.
- Bloqueo de Rebote. Hay que anticiparse y hacerlo TODOS.

9. **DEFENSA EN ZONA 2-3. DEFENSA 25. VARIANTE 2X1 EN LAS BANDAS.** Gritamos 25 Y MARCAMOS CON LA MANO DERECHA ARRIBA abierta intermitente.

Es la misma defensa en zona 2-3 de variante cerrados, pero que al primer pase que haya a un alero por debajo del tiro libre, hacemos un 2x1 al primer pase, con rotaciones a robar el balón, defendiendo el pase al poste alto el hombre de debajo de la defensa del lado contrario, solo permitiendo el skip pass.

En caso de que no salga defendemos 2-3 cerrados, hasta el final de la posesión.

Es una variante de la defensa 21 cerrados, con un intento de sorprender y robar un pase tras el 2x1, pero uno solamente.

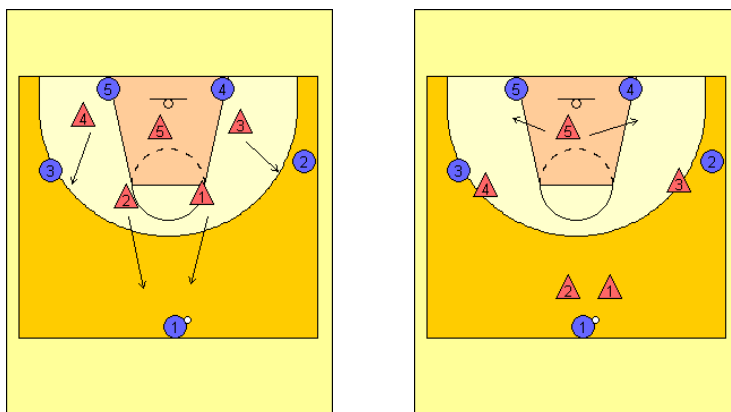


10. **DEFENSA EN ZONA 2-3. DEFENSA 22. VARIANTE 2X1 ARRIBA AL BOTE.** Gritamos 22 Y MARCAMOS CON LAS DOS MANOS ABIERTAS INTERMITENTE ARRIBA.

Es la misma defensa en zona 2-3 de variante cerrados, pero que hacemos 2x1 al bote en cuando el base pase el medio campo, con rotaciones a robar el balón, defendiendo el pase al poste alto el hombre central.

En caso de que no salga defendemos 2-3 cerrados, hasta el final de la posesión.

Es una variante de la defensa 21 cerrados, con un intento de sorprender y robar un pase tras el 2x1, pero uno solamente.

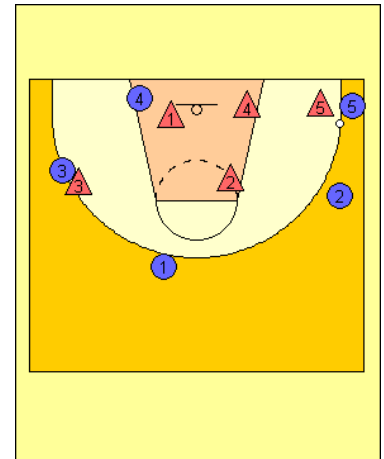
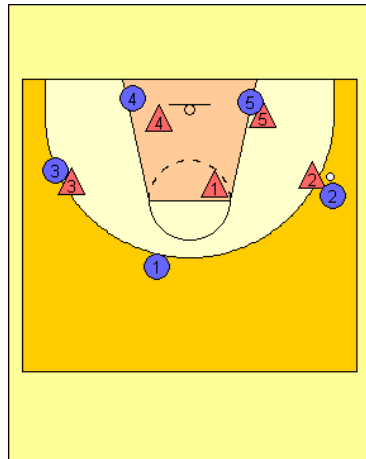
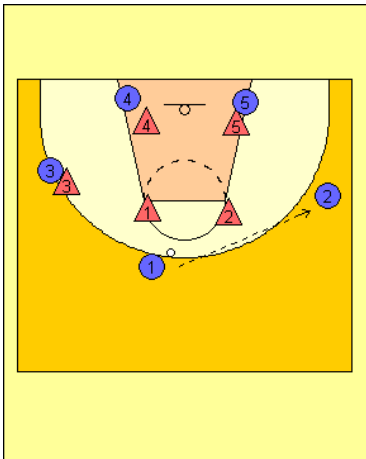


DEFENSA en ZONA MIXTA 41

Esta será una defensa ESPECIAL que usaremos en el campeonato.

11. **DEFENSA EN ZONA MIXTA 4-1.** Gritamos 41 o marcamos con un 4 y un 1 con las dos manos.

Es una defensa en zona mixta con un hombre ejerciendo presión sobre un determinado jugador del enemigo y los otros cuatro dentro de 6.25. Podemos estar en rombo o en cuadrado, dependiendo de los hombres interiores y sus condiciones, será rombo para proteger a un grande, será cuadrado para proteger a dos grandes.

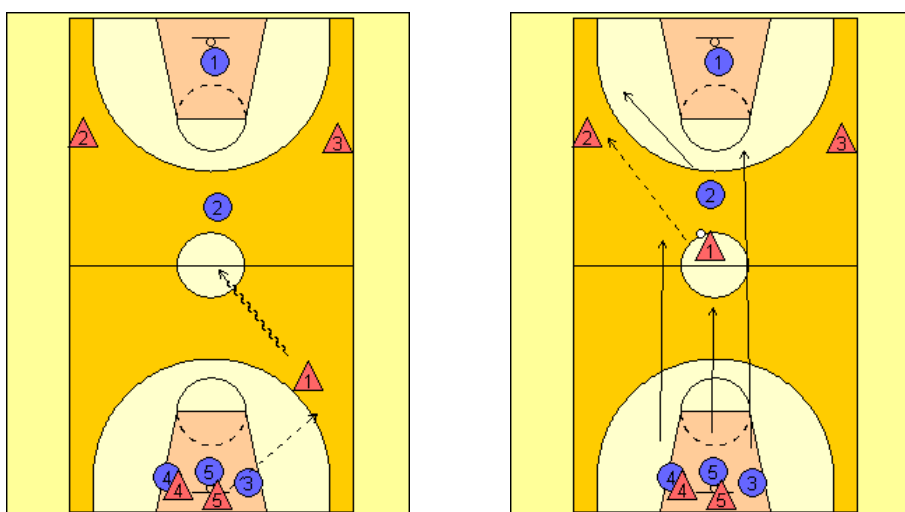


SITUACIONES ESPECIALES de TACTICA Y TECNICA INDIVIDUAL DEFENSIVA A TRABAJAR:

1. BALANCE DEFENSIVO.

Bajamos siempre con nuestro 1 y nuestro 2 en caso de que no penetren ninguno de ellos, en este caso solo bajaremos con un hombre, impediremos siempre el primer pase, presionando al reboteador.

Las normas del balance defensivo son claras: Hay que perseguir siempre el pase, nunca sale el hombre de debajo del aro. ORGANIZACIÓN. COMUNICACIÓN

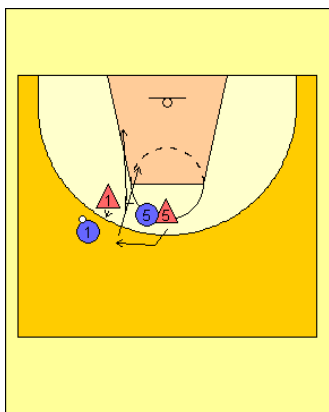


2. DEFENSA DE LOS BLOQUEOS DIRECTOS.

Tendremos CUATRO formas de defender el bloqueo directo:

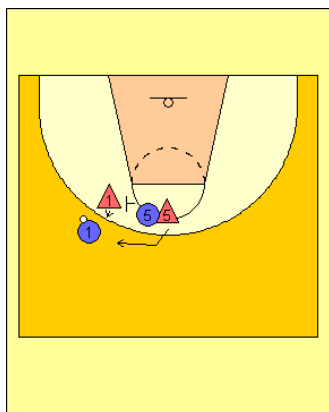
SHOW

Finta de 2x1 y regresar



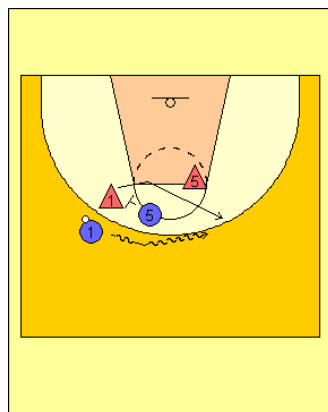
DOS

Hacer 2x1



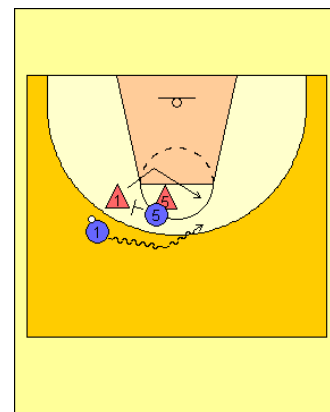
ATRÁS

Pasar de 3º Hombre



PUSH

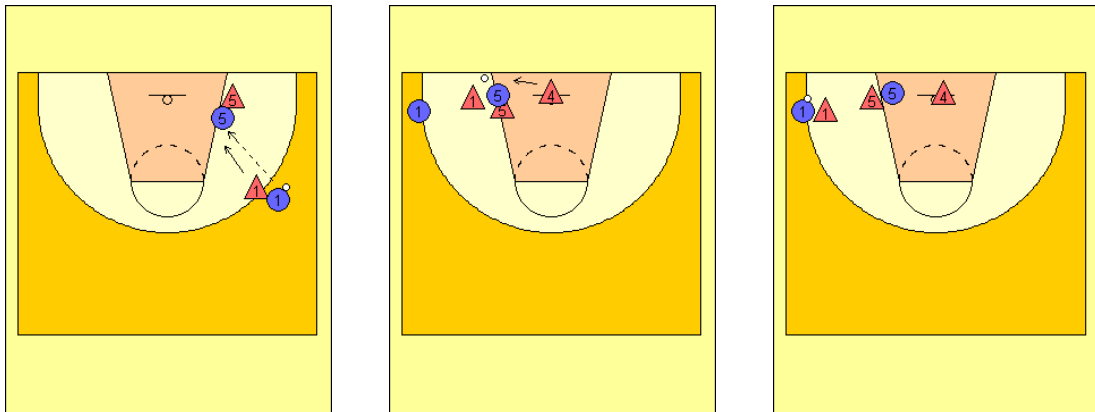
Pasar de 4º Hombre



3. DEFENSA AL HOMBRE INTERIOR, POSTE BAJO.

Tendremos tres maneras de defender el poste bajo, pero en las tres es muy importante colapsar al balón:

- ¾ defendiendo hombro débil y si recibe iremos a robar los pequeños en el bote, el más cercano.
- ¾ defendiendo hombro débil y si recibe 2x1 directamente al pase, alero o base.
- Defensa por delante para que no reciba.



4. DEFENSA DE LOS BLOQUEOS INDIRECTOS.

La Defensa básica será pasar de 3º Hombre, pero trabajaremos también por si es necesario durante el Campeonato: Negar la salida del bloqueo para los carretones, Hacer sombras y defender los postes las ayudas de esos bloqueos y cambios automáticos.

5. DEFENSA DE LOS BLOQUEOS CIEGOS.

La Defensa básica será proteger el aro en todos los bloqueos ciegos, pero trabajaremos también por si es necesario durante el Campeonato, los cambios automáticos.

6. DEFENSA DEL MANO A MANO.

La defensa del mano a mano, se realizará como si fuese un bloqueo directo, con lo cual tendremos cuatro opciones: Show, Dos, Push, Atrás.