

**CLINICA DE REVALIDA
A.CO.TE.BA
1 Y 2 DE JUNIO DE 2007
CORDOBA - ARGENTINA
CLUB UNION ELECTRICA**

DISERTANTE : MARCELO GERMANETTO

TEMAS:

- ❖ **METODOLOGÍA DE LA DEFENSA HOMBRE A HOMBRE.**
- ❖ **DESARROLLO DE LA DEFENSA 1-2-1-1 EN TODO EL CAMPO**
- ❖ **DESARROLLO DE LA DEFENSA PRESION HOMBRE A HOMBRE.**

PRESENTACION:

Mi nombre es Roberto Marcelo Germanetto, nacido en Villa Carlos Paz , Córdoba, el 17 de Julio de 1970.

Licenciado en Educación Física, y entrenador Nacional de Básquet Nivel tres de ENEBA, y categorización “A” de la CODITEP.

Comencé como entrenador en el año 84 como monitor en el club de Pesca en Carlos Paz . En la actualidad soy entrenador de Pico Football Club de General Pico provincia de La Pampa. Club en el que llevo quince años consecutivos de trabajo y donde fui asistente y preparador físico de LIGA NACIONAL “A” durante cinco temporadas.

En la Provincia de La Pampa tuve el orgullo de dirigir selecciones federativas de las categorías formativas y de Primera división. Actualmente soy entrenador de las categorías Juveniles y Cadetes de La Federación Pampeana de Básquet.

Campeón de la LIGA PATAGONICA DE BASQUET 2006 CATEGORIA INFANTIL.

La carrera de entrenador la curse en ACOTEBA en el año 1987 donde obtuve el título.

**“ LO FACIL DE LO SENCILLO SUPERA LO
DIFICIL DE LO COMPLEJO”**

TEMA

METODOLOGIA DE LA DEFENSA HOMBRE A HOMBRE

Objetivos defensivos:

- Presionar al atacante con pelota para que no tenga visión del juego.
- Que el atacante con balón utilice la mayor cantidad de dribling posible para que consuma el tiempo de posesión.
- Que el atacante con balón se ponga de espalda al juego.
- Que el equipo rival tome malas decisiones.
- No permitir penetraciones.
- Mantener un bloque defensivo.
- Ayudar al compañero en situaciones adversas sin desequilibrar el bloque defensivo.
- Defender los cortes del lado débil y los cortes hacia el cesto.
- No permitir el rebote ofensivo.

Condiciones necesarias para una buena defensa de equipo:

- Actitud.
- Convicción.
- Intensidad.
- Concentración.
- Comunicación.
- Agresividad.
- Lectura.

“ATACAR DEFENDIENDO PARA JUGAR PENSANDO”

REGLAS DEFENSIVAS

- No jugar robo del balón, sólo contener.
- Presionar el balón en todas las posiciones.
- Mantener la posición de pre acción durante toda la defensa y en ambos lados (fuerte y débil).
- Posición de mano en mano del lado ayuda.
- No perder nunca de vista el balón y el atacante.
- No despegar los pies del piso para defender.
- Ayudar sólo sí es necesario.
- No permitir los cortes al balón ni al eje del lado débil.
- Puntear el lanzamiento sin saltar ni demarcar pie débil.
- Inducir siempre al corner.
- No permitir línea de fondo.
- Aproximar siempre a la posición del poste bajo de espalda a la mitad de cancha.
- Bloquear siempre al atacante antes de ir al rebote.
- Comunicarse continuamente.
- No cometer faltas innecesarias.
- No realizar faltas con conversión.

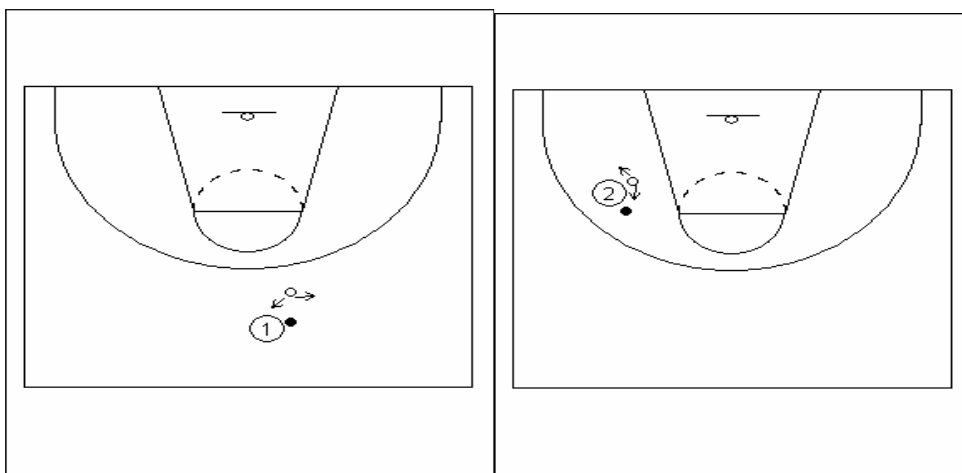
“NO ROBAR, SI NO PROVOCAR.”

POSICIONES DEFENSIVAS DE ACUERDO A LA POSICION DEL BALON

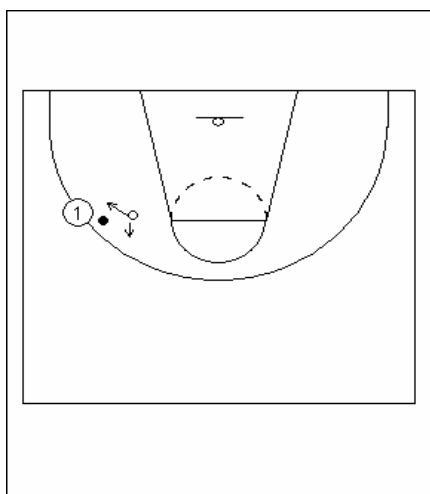
Mi trabajo de enseñanza en éste tema comienza por la posición del cuerpo en relación al atacante con pelota. La misma deberá ser de la siguiente manera;

El cuerpo en posición defensiva y ubicado en la línea de la pelota, el brazo que ataca el balón es el mismo con el que el atacante realiza el dribling, el otro brazo extendido hacia el costado induciendo al atacante hacia ese perfil. La distancia deberá ser el largo de brazos o una distancia menor y el desplazamiento defensivo será lateral y rápido. Al momento de cambio de dirección del atacante, el defensor realizará un pequeño salto y ubicará su cuerpo en la misma línea de la pelota y cambiará la mano de ataque al balón.

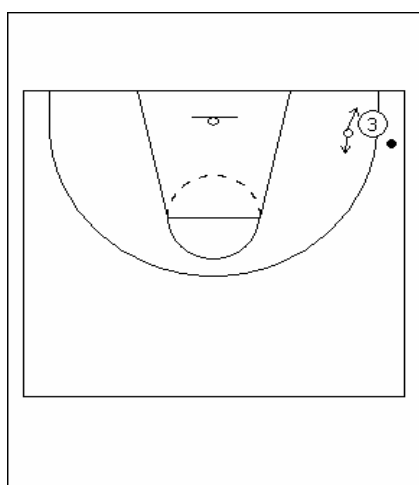
En el caso de que el atacante supere al defensor, éste se recuperará corriendo de frente hasta lograr ubicarse delante del atacante nuevamente. Siempre hago hincapié en la ubicación espacial del defensor siendo ésta entre el atacante y el aro defendido, manteniendo la espalda al aro en todo momento.



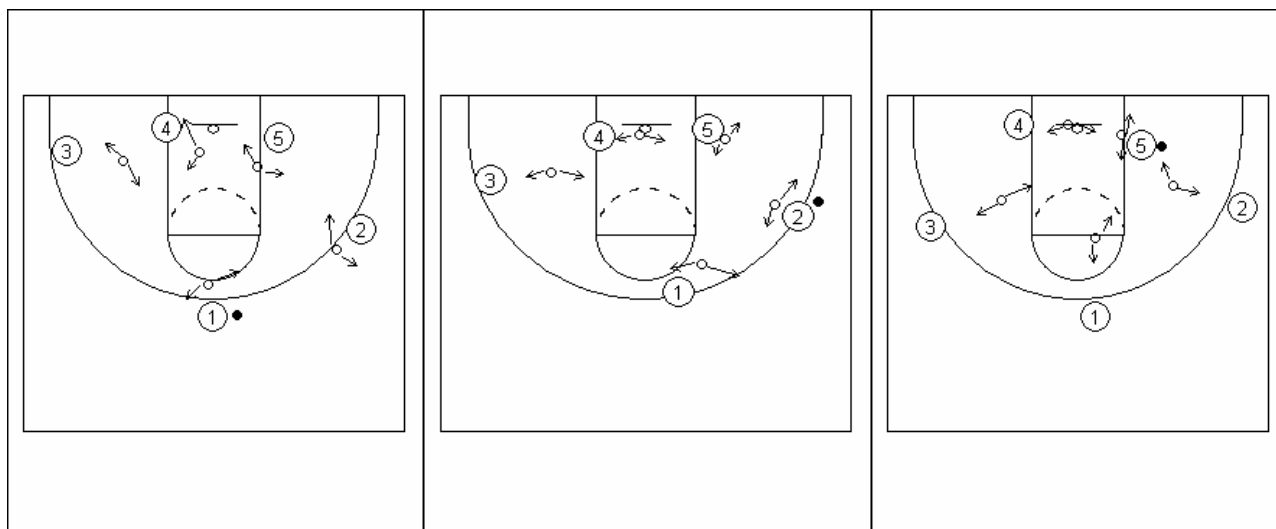
Cuando la pelota se encuentra lateralizada la posición defensiva es la siguiente; La espalda hacia el aro, los pies casi paralelos, induciendo al atacante hacia el corner o hacia el círculo de mitad de cancha, negando las penetraciones fáciles y la línea de fondo. La posición del cuerpo es similar a la del eje de cancha.



Con la pelota en el corner la posición es igual, presión al balón negando línea de fondo.



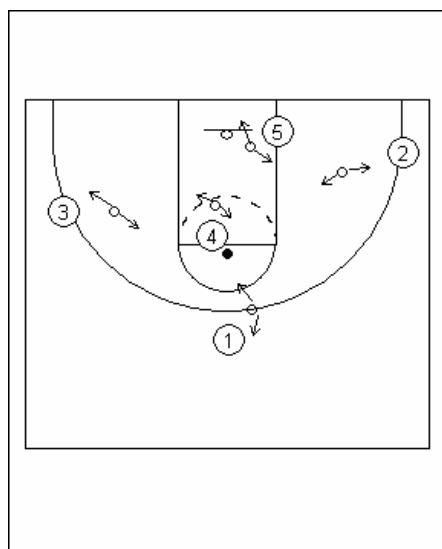
FORMACION DEFENSIVA DSE ACUERDO A LA POSICION DEL BALON.



A-

B-

C-



D-

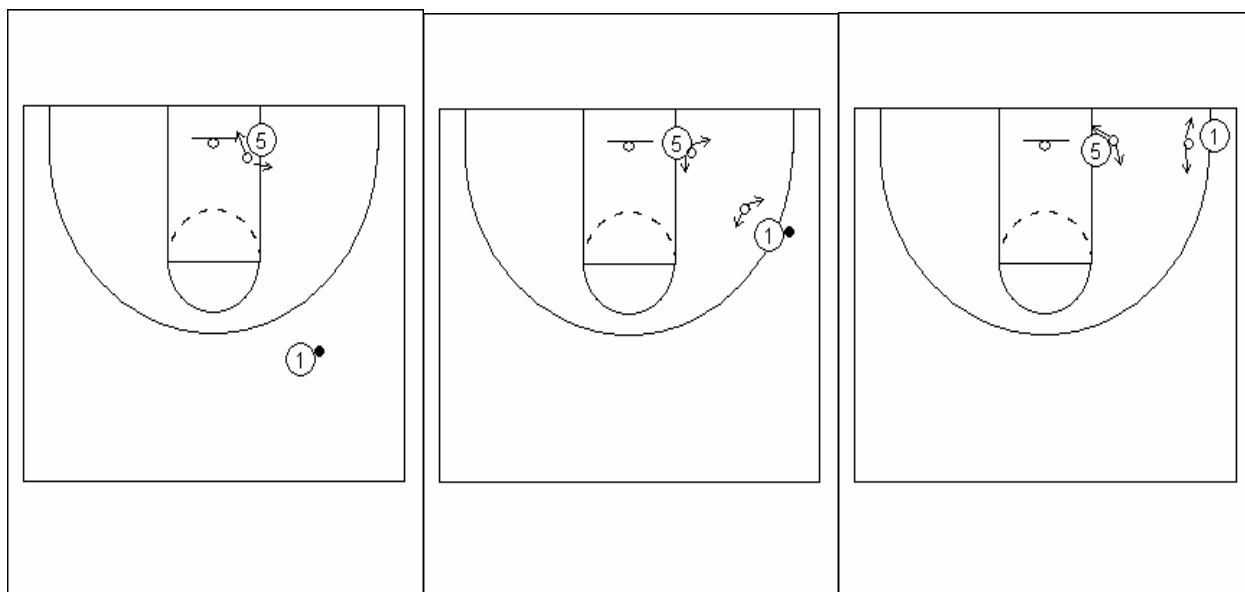
A- Con la pelota en el eje de cancha, presión al balón tratando de inducirlo al lado inhábil, el alero del lado fuerte corta línea de pase, el alero del lado débil posición de mano en mano. Los hombres grandes $\frac{3}{4}$ por arriba.

B- Con pelota en posición de alero, presión al balón induciendo al círculo central o al corner, el defensor de uno cortando la línea de pases, del lado débil el defensor se pondrá mano en mano con un pie en la pintura. El poste bajo por delante y el pívot del lado débil, mano en mano debajo del cesto evitando el pase en globo

C- Si la pelota entra al poste bajo este se defiende de frente, negando la línea de fondo y la espalda paralela al eje, el poste del lado contrario mano en mano debajo del cesto, listo para la ayuda. El defensor de tres, mano en mano a un paso de la línea de pase y pisando la pintura. El defensor de uno, mano en mano de costado a la pelota y a un paso de la línea de pase, pisando la línea de libres.

D- Si la pelota se ubica en el poste alto su defensor estará ubicado de frente induciendo al lado inhábil del atacante, el poste bajo se pondrá tres cuarto por arriba. El defensor de uno posición mano en mano a un paso de su atacante y aproximando a la bola. El defensor de tres posición mano en mano pero más agresiva sin soltarse .

DEFENSA DEL POSTE BAJO



A -

-

B -

C

A- Con la pelota por arriba de la línea de libres $\frac{3}{4}$ por arriba.

B- Con la pelota debajo de la línea de libres por adelante.

C- Con la pelota en el corner $\frac{3}{4}$ por debajo. (el pase de adelante hacia abajo es con pie de caída del pie interno). Si hay reverso del balón recupera al eje por la línea de fondo (por adentro).

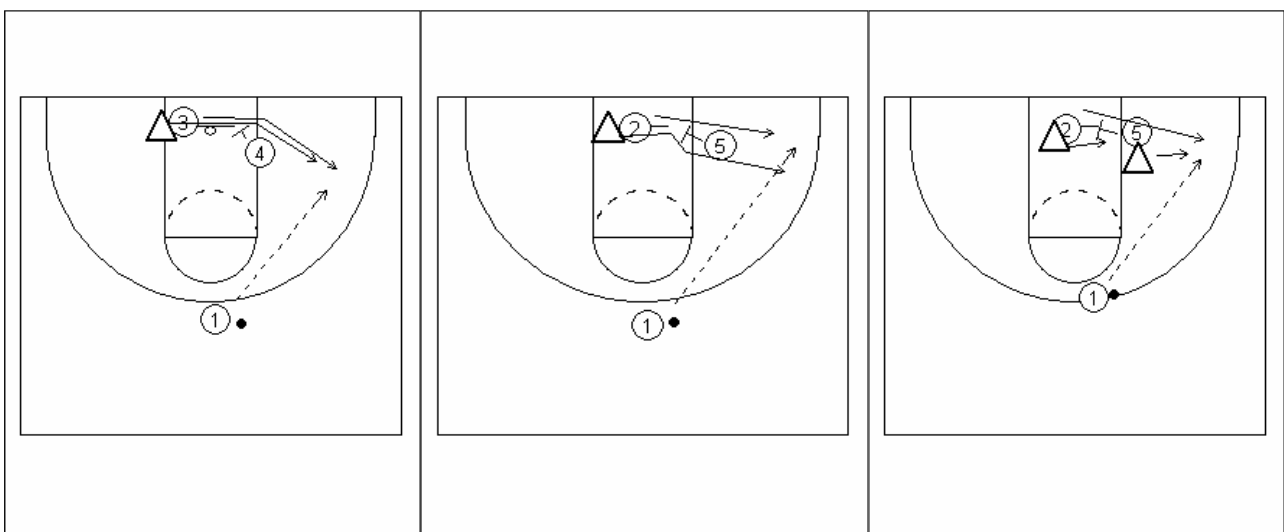
DEFENSA DEL TIRADOR CON BLOQUEO SIMPLE

La manera de defender a los tiradores ya sea en bloqueos horizontales o verticales tiene tres variantes ; a- seguidor , b- por arriba, c- con cambio.

A- SEGUIDOR : El defensor sigue por detrás y tomándolo de la cintura al atacante, al momento del contacto con el bloqueo, el defensor con el antebrazo produce un leve chequeo en la cadera del atacante y baja el hombro interno que pasa por el bloqueador. De ésta manera le permite hacerse lugar para salir con el atacante y no permitirle el rulo. El defensor del bloqueador, deberá realizar un paso hacia fuera con el pie y el brazo más cercano a la pelota para impedir que el tirador se enrosque. Es importante que no deje de tantear a su defendido ya que si se aleja permitirá el ingreso del balón al poste bajo en forma directa. Es importante que si la posición del tirador comienza debajo del cesto, se inducirá con la posición de espalda a la línea lateral hacia el lado inhábil del atacante.

B- ARRIBA : El defensor del tirador sigue al defendido por detrás al llegar al bloqueo realiza una finta como si fuera a seguir por detrás y sale por arriba con su mano más cercana al balón extendida. El defensor del bloqueador se pega empujando hacia el fondo, para darle espacio al compañero de salir por arriba.

C- CON CAMBIO : Al momento de la salida del tirador su defensor deberá gritar el cambio de defensa, quedando por delante del bloqueador y permitiendo la salida en el momento justo del compañero con el lanzador, para esto es fundamental la comunicación entre ambos. El que sale con el tirador deberá hacerlo con el brazo extendido para no permitir el pase directo.



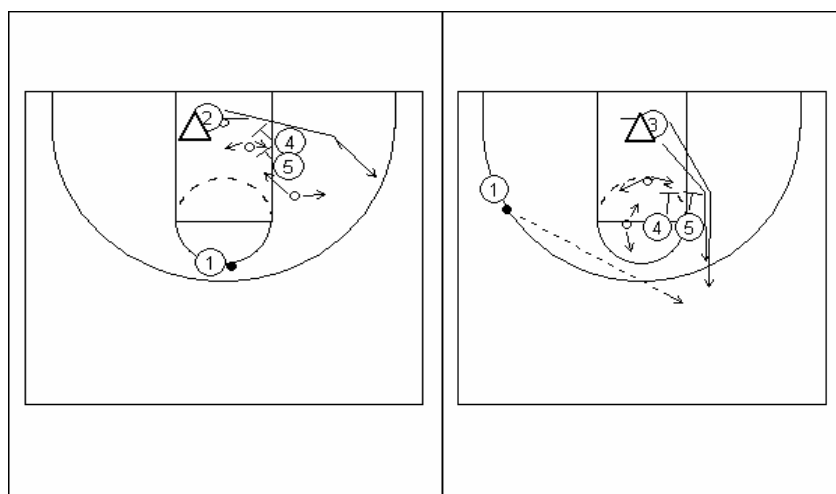
A-

B-

C-

DEFENSA DEL TIRADOR CON DOBLE STACK

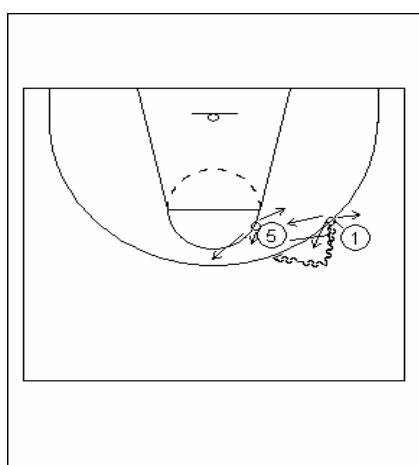
En ésta situación el defensor del tirador realizará una defensa seguidor, el jugador más cercano a la pelota hará el paso hacia fuera para evitar el rulo, el defensor más alejado a la pelota realizará un paso hacia adentro y de frente, para defender los cortes al balón de los bloqueadores. Ya sea la ubicación del doble snack en forma horizontal o vertical la manera de defender es la misma.



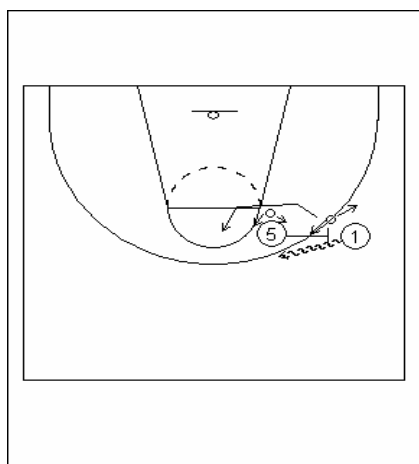
DEFENSA DEL BLOQUEO A LA PELOTA

En ésta situación utilizamos cuatro maneras ; a- con cambio b- empujo , c- fondo y d- con un steep.

A- CON CAMBIO : Al momento del contacto el defensor del cortinador le gritará el cambio al compañero, éste realizara un paso de caída hacia el eje para posicionarse por delante del atacante si éste realiza un rol o un corte hacia el aro. El que defiende al hombre con pelota se ubicará inmediatamente en posición defensiva al balón es decir el cuerpo en la línea de la pelota.

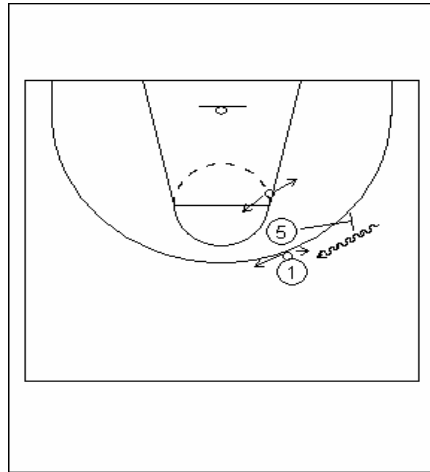


B- PUSH : Al momento del contacto el defensor del cortinador se pegará al cuerpo del atacante para permitir el pasaje del compañero por detrás de su cuerpo. El defensor del cortinado, realiza un paso de caída y pasa por detrás de su compañero, para ponerse nuevamente en posición defensiva de frente al balón.

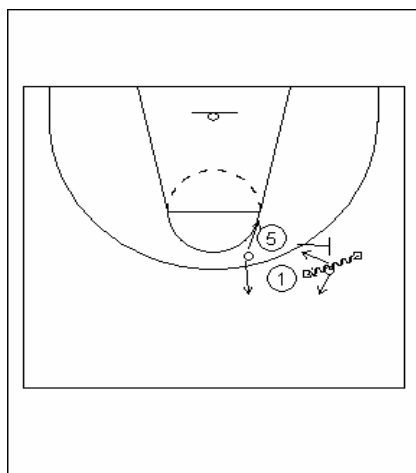


C- FONDO : Al momento del bloqueo el defensor del cortinador se tira hacia atrás hacia el vértice de la línea de libres, el defensor de la pelota mantendrá la posición

defensiva y optará por pasar por arriba o por debajo. En caso de un rompimiento el hombre retrasado es el encargado de contener la penetración.

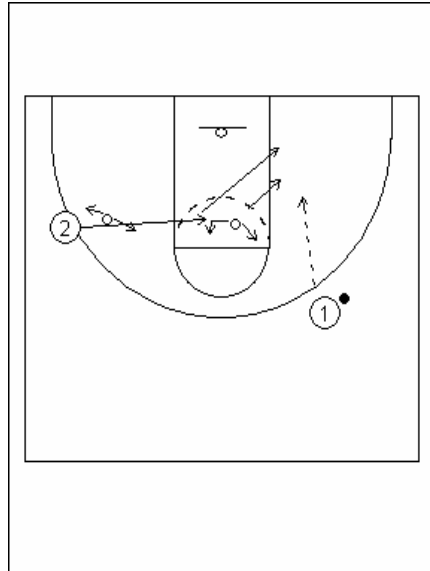


D- STEEP: al momento del contacto el defensor del cortinador, sin dejar de contactarse con su defendido, realiza un paso largo con extensión del brazo hacia fuera para ponerse de frente al atacante y alejarlo hacia la mitad de cancha, el defensor del cortinado realiza un seguimiento para lograr encerrar al atacante con pelota, quedando el dribbleador entre los dos defensores, inmediatamente después de esto el hombre que realizó el paso hacia fuera recupera su posición.

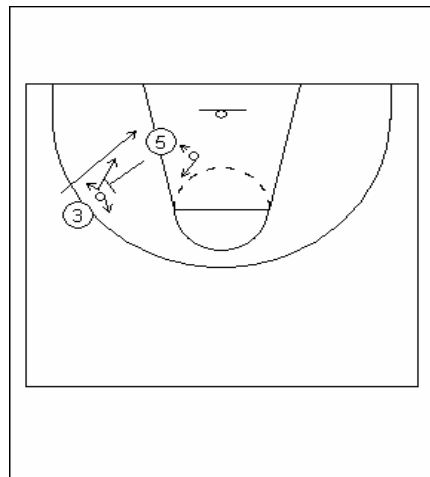


DEFENSA DE LOS CORTES

Siempre que el corte sea del lado débil, el defensor estará ubicado en el eje de cancha en posición mano en mano, cuando comienza el movimiento hacia el eje del atacante, el defensor deberá aproximarse al atacante y al momento de llegar al eje provocar un contacto con el antebrazo para mandarlo por detrás y así no permitir el corte por delante.

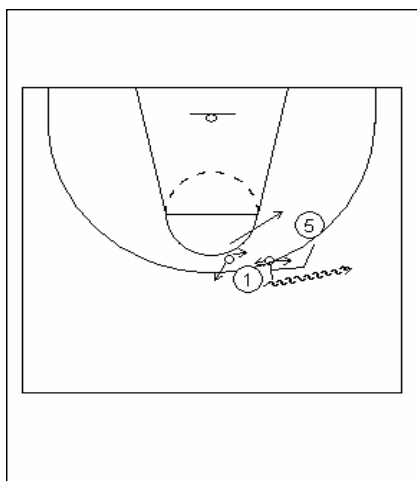


DEFENSA DEL BLOQUEO CIEGO



El defensor del cortinador debe comunicar el bloqueo, debe chequear si va por adelante y ayudar, el defensor cortinado defiende seguidor.

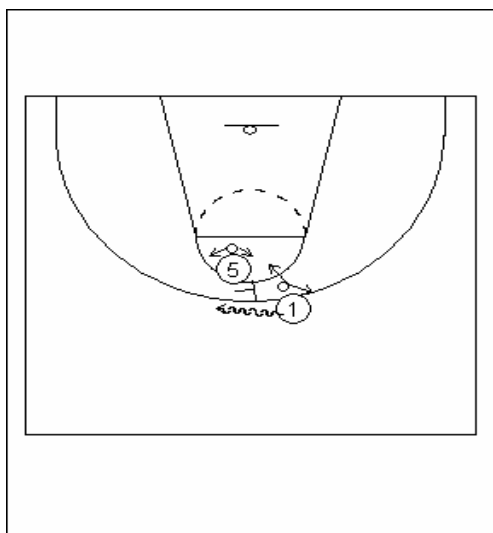
DEFENSA DEL BLOQUEO DIRECTO HACIA FUERA



En ésta situación la defensa que utilizamos es push, empujando al cortinador , y pasando por detrás el defensor cortinado.

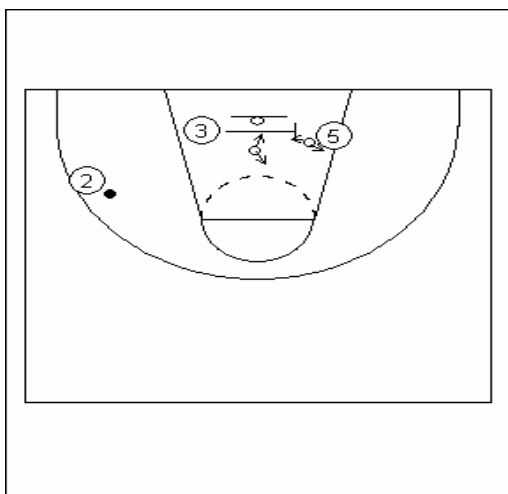
En caso de enfrentar un base tirador realizamos steep con atrape, y rotación.

DEFENSA DEL BLOQUEO DIRECTO EN EL EJE DE CANCHA



En esta situación si el jugador es penetrador, defendemos push, si es tirador, steep con atrape y rotación.

DEFENSA DEL BLOQUE DE UN CHICO A UN GRANDE EN EL FONDO DE CANCHA

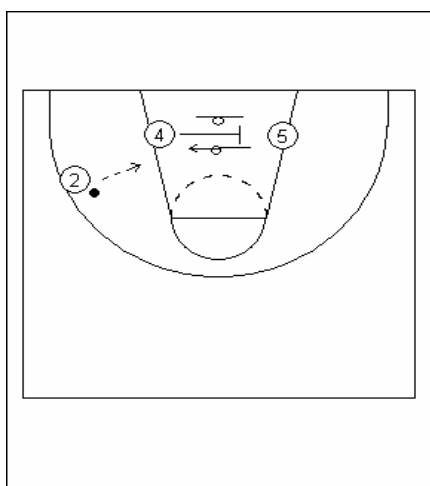


En esta situación hay dos posibilidades;

A- Si el grande va por abajo la responsabilidad es de su defensor.

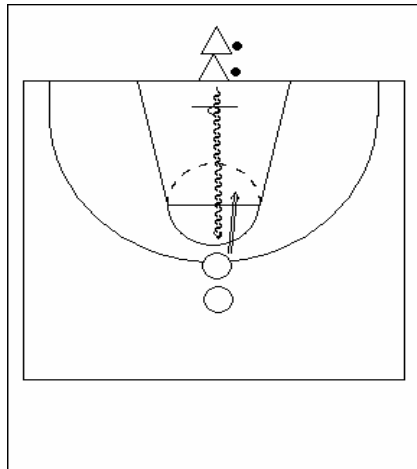
B- Si el grande toma por arriba el defensor del chico realiza un chequeo fuerte hasta que recupere el grande.

DEFENSA DEL BLOQUEO DE GRANDE A GRANDE EN EL FONDO DE CANCHA

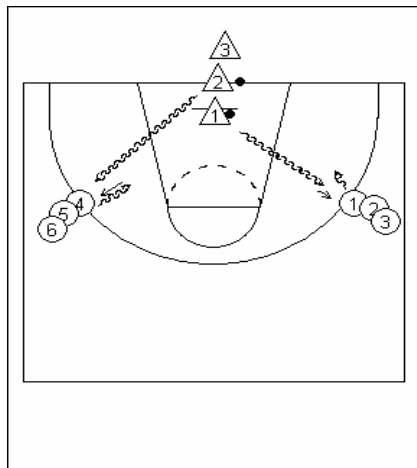


En ésta situación los dos defensores realizan cambio, no permitiendo la recepción de la bola en el lado fuerte o en el eje de cancha.

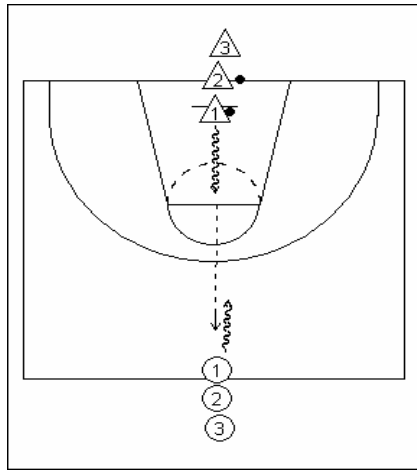
EJERCICIOS DE 1 VS 1



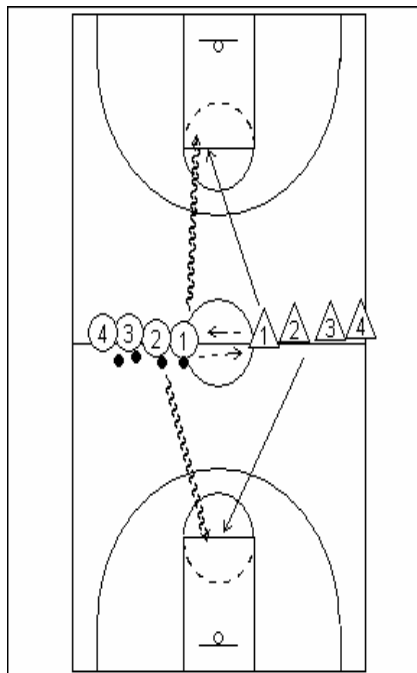
Dos grupos uno en el fondo con pelota y el otro en línea de tres, el del fondo con dribling entrega en mano y defiende al atacante que tendrá tres bote para definir en bandeja, luego aumentamos los botes hasta permitirle la cantidad de botes que necesite para definir.



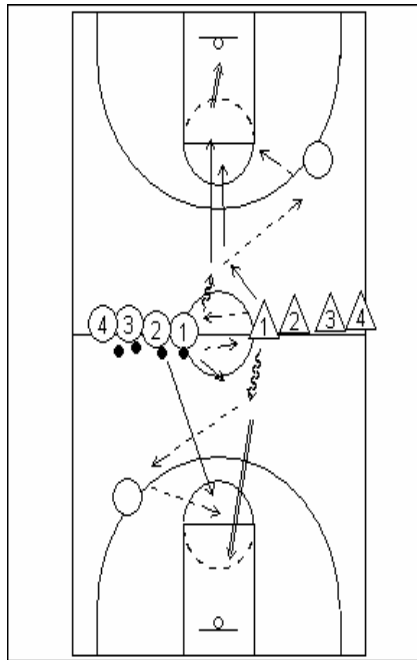
Idem al ejercicio anterior pero los atacantes posicionados a 45° uno sale a un lado y el otro al lado contrario. Con las mismas consignas en la cantidad de dribling. . En este ejercicio no permitimos la línea de fondo, inducimos al corner o al círculo central de ½ cancha.



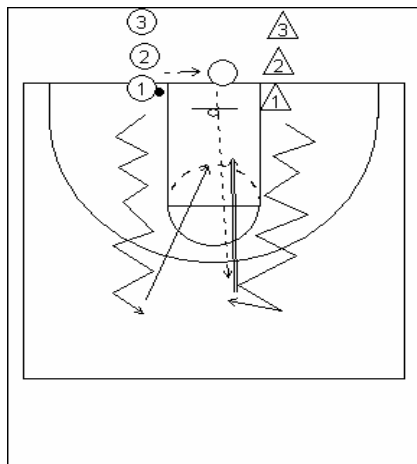
En la misma posición que en el primer ejercicio pero la fila de arriba en $\frac{1}{2}$ cancha, el defensor sube la bola con dribbling hasta el tiro libre y pasa la pelota al atacante, corre a defenderlo arriba e induce al lado inhábil, el atacante comienza con cinco piques para definir de penetración. La progresión es agregarle dribbling al atacante y permitirle el lanzamiento de afuera de la pintura. Luego liberamos al atacante a utilizar los piques que necesite. Otra variante es que el atacante juegue un pase al entrenador ubicado en posición de alero y busque la devolución antes de atacar el cesto.



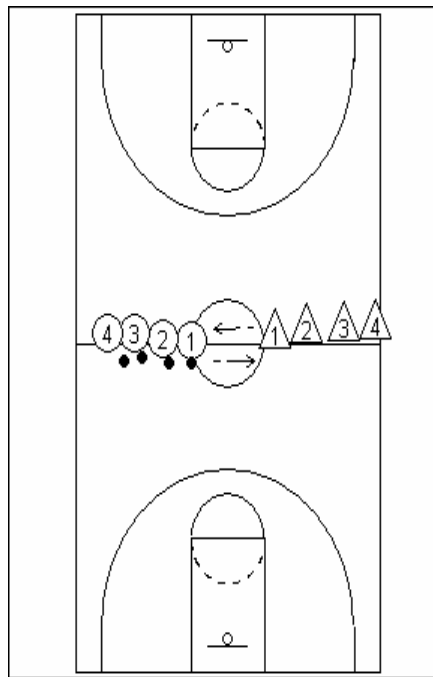
En $\frac{1}{2}$ cancha dos grupos enfrentados, uno con pelota. El jugador sin pelota se ubica de espaldas al aro sobre la línea del círculo, el atacante le pasa la pelota y se ubica en el centro del círculo central.,el defensor le devuelve el pase y lo defiende de frente, tratando de que el atacante utilice la mayor cantidad de dribbling posible antes de convertir..



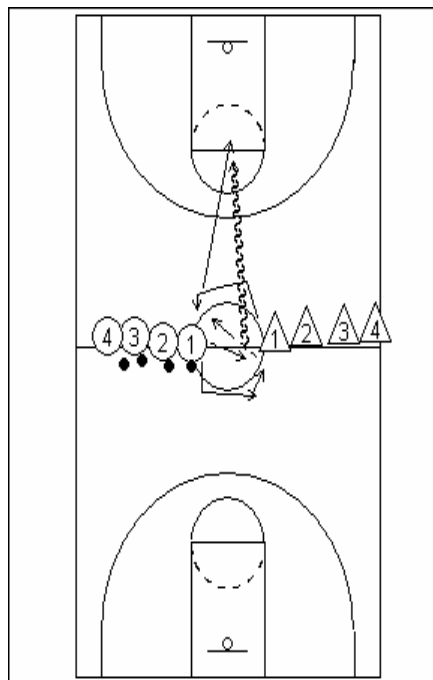
Idem al ejercicio anterior pero en este caso a la orden del entrenador el que tiene la bola ataca, es obligación pasarle la pelota al asistente y buscar la devolución para atacar el cesto libremente.



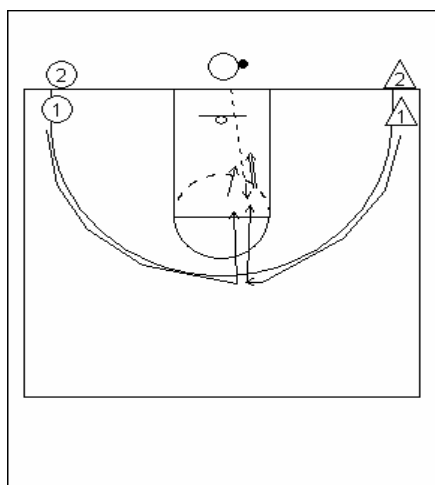
Posicionados en línea de fondo en dos filas una con pelota. Se la entrega al asistente y los dos se desplazan hacia atrás con posición defensiva, el asistente le lanza la bola a uno y ese deberá atacar el aro de frente, el otro tratará de ponerse por delante en posición defensiva e impedir una conversión fácil del atacante.



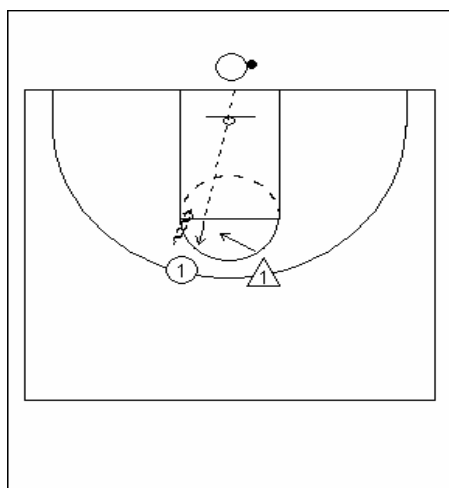
En ½ cancha dos grupos enfrentados, uno con pelota . Comienzan con pases y cuando el atacante decida correr hacia cualquiera de los aros con tres piques para definir y sin poder tirar de afuera de la zona, el defensor tratará de correr y ponerse de frente al atacante para defenderlo. Luego liberamos la cantidad de piques al atacante. Recalamos que el atacante no puede amagar en la salida.



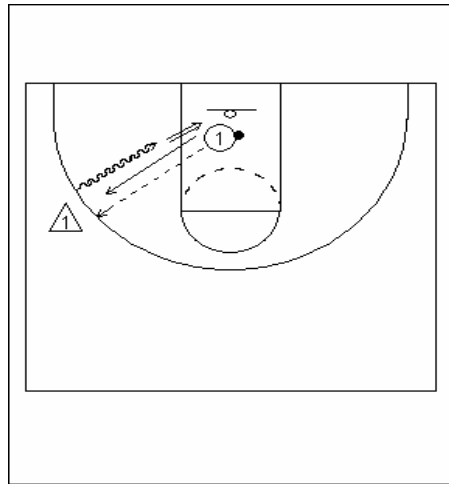
En la misma posición los dos primeros se pasan la pelota pero a su vez van girando con desplazamientos laterales sobre el círculo central, a la orden del entrenador el que tiene la pelota ataca el cesto de enfrente y el otro defiende.



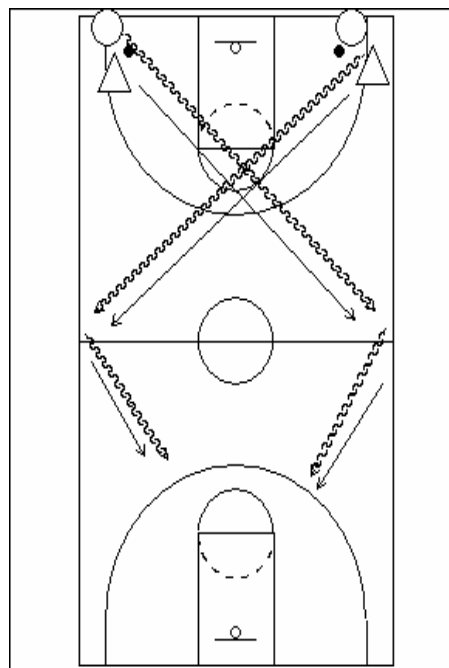
Dos grupos sobre línea de fondo ubicados en las esquinas el entrenador con pelota debajo del cesto, a la orden los dos se desplazan con posición defensiva de espalda a la línea de fondo al llegar al eje de cancha giran hacia fuera y uno de los dos recibe el pase para atacar el cesto el otro defiende. El atacante se convierte en defensor en el otro canasto.



Dos jugadores ubicados de espalda a la línea de fondo sobre la línea de tres puntos en posición defensiva y repiqueteando , el entrenador con pelota debajo del aro, a la orden giran y uno recibe el pase para atacar el aro, el otro defenderá rápidamente. Luego invierten el rol hacia el otro lado de la cancha.

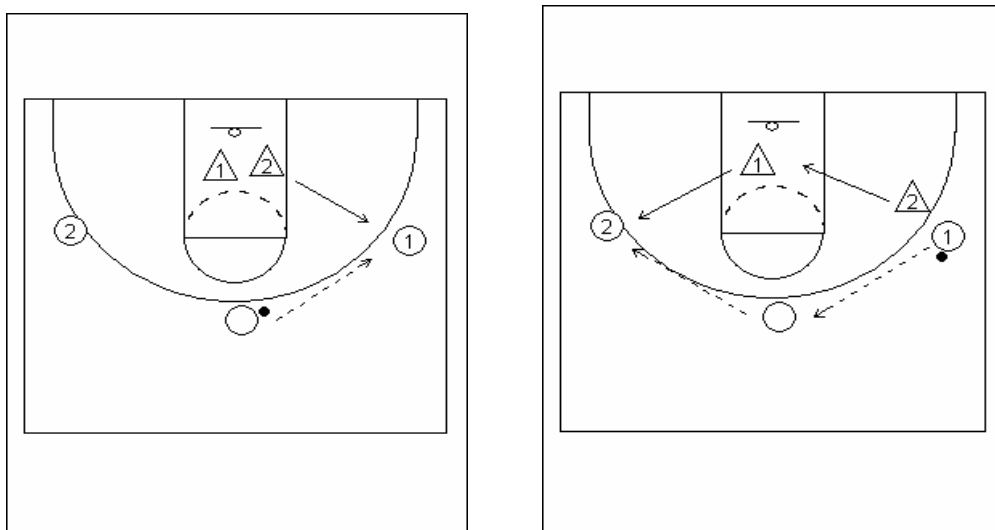


Un jugador de frente al aro con pelota realizando tablereo con saltos, el otro en posición de alero a 45° a la orden toma la bola, realiza un pase de apertura al compañero y correa defenderlo, el atacante deberá jugar del tiro libre hacia abajo tratando de ganar la línea de fondo. Luego invierten la función del otro lado.

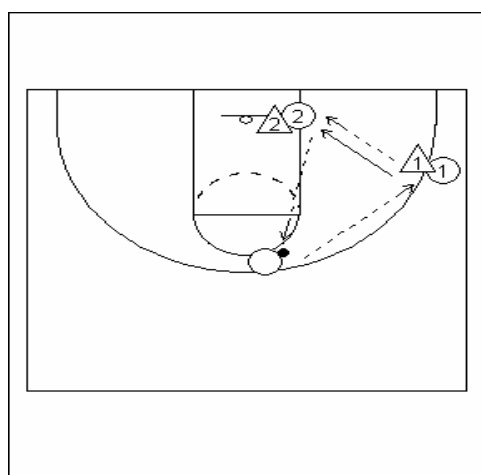


Ejercicio de toda la cancha, el jugador con pelota driblea en diagonal al vértice de $\frac{1}{2}$ cancha, al llegar uno vs uno libre al otro canasto. El defensor posición defensiva sin robo hasta el medio luego defiende con quite. La variante es que el atacante en el ancho de la pintura cambia de ritmo, el defensor recuperará corriendo de frente y adoptará nuevamente la posición defensiva antes de llegar al vértice de $\frac{1}{2}$ cancha, al atacante le reducimos la cantidad de piques para convertir

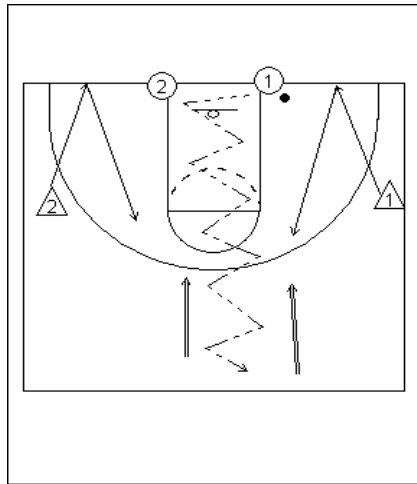
EJERCICIOS DE 2 VS 2



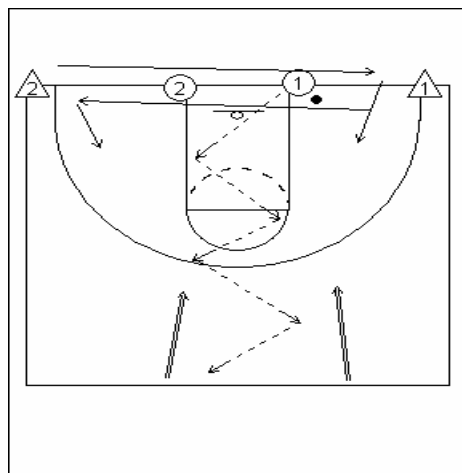
Pelota en el entrenador, dos atacantes a 45° , dos defensores en el eje, 1 recibe la bola, y el defensor de ese lado correrá y punteará el lanzamiento, luego se reversa la bola y el defensor del lado contrario realiza la misma acción, el defensor del lado débil deberá cerrar al eje con desplazamiento lateral en posición mano en mano. A la señal juegan libre dos vs dos.



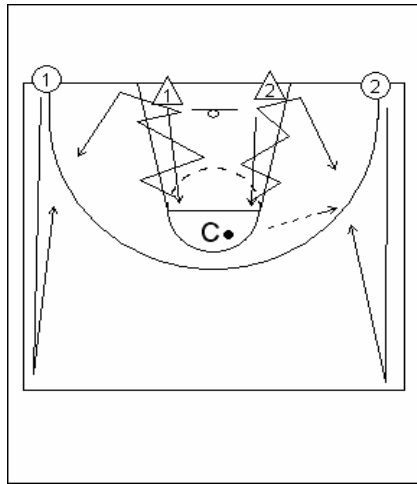
Pelota en el asistente, que pasa 1, su defensor presiona el balón, éste se la pasa a 2 en el poste bajo y 2 defiende por detrás, el defensor de 1 aproxima en posición defensiva de espalda a ½ cancha y en posición mano en mano. 2 pasa al asistente y juegan 2 por 2 libre.



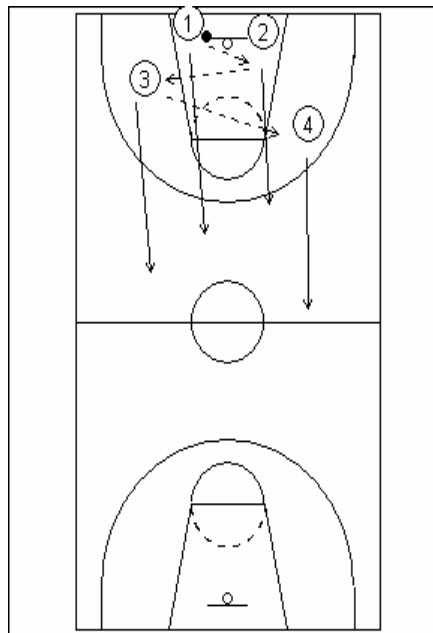
Dos atacantes en el medio sobre línea de fondo, salen con pases hasta $\frac{1}{2}$ cancha y vuelven atacando en el mismo cesto, los defensores ubicados sobre línea lateral a la altura del tiro libre, cuando los atacantes comienzan la acción corren de espaldas hasta línea de fondo y suben a defender el 2 por 2. Luego invierten funciones y van hacia el otro canasto.



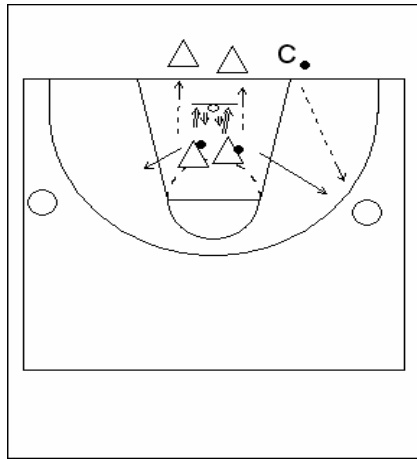
Dos atacantes en el medio sobre línea de fondo y dos defensores abiertos en las esquinas, los atacantes van con pases hasta la $\frac{1}{2}$ cancha y vuelven atacando, al mismo tiempo los defensores se desplazan en posición defensiva lateralmente hasta la línea de tres del lado contrario y suben a defender el 2 por 2. Luego invierten funciones en el otro canasto.



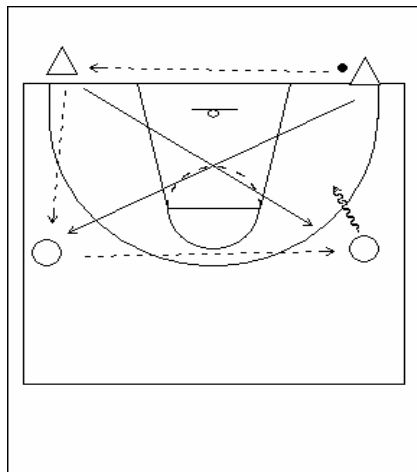
Cuatro jugadores en fila, sobre línea de fondo. El entrenador con pelota en la línea de libres, a la señal los jugadores abiertos corren a la mitad de cancha y vuelven, los del centro corren hasta el tiro libre de frente y retroceden al fondo con desplazamiento defensivo y suben a defender a los aleros, el que está del lado fuerte corta línea de pase y el otro juega posición mano en mano del lado ayuda, si el entrenador se encuentra en el eje ambos juegan línea de pase, hasta que uno reciba, juegan 2 por 2 y van al otro canasto invirtiendo le ataque.



Trenza de cuatro a la señal el que tiene el balón realiza un pase más y atacan pasador y receptor hacia el aro de donde salieron, los otros dos saltan a defender dos contra dos, a un lanzamiento luego invierten hacia el otro canasto. Como variante se puede agregar un pase o dos pases y después atacar el canasto.



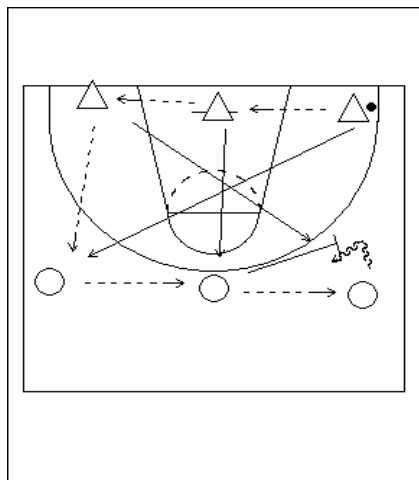
Dos jugadores de frente al tablero con un a pelota cada uno mantienen la misma saltando contra el tablero, los otros dos atacantes en posición de alero , a la orden pasan las pelotas al fondo y suben a defender a los dos atacantes que recibieron el pase del entrenador, el que está del lado pelota presiona y el otro juega del lado débil posición de mano en mano y defensa de los cortes.



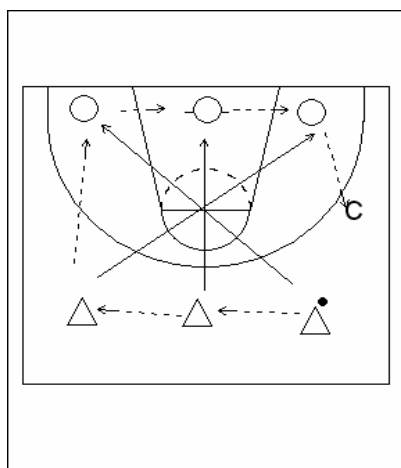
Un cuadrado uno del fondo con pelota pasa a la derecha y defiende cruzado al de arriba, el receptor del pase pasa la bola al de arriba y defiende cruzado al otro extremo, el de arriba le pasa la pelota al otro jugador ubicado en su misma posición del lado contrario y juegan dos vs dos. La variante es que al recibir el último jueguen un pick a la bola. Otra es agregar un receptor y que los atacantes jueguen un pase extra antes de atacar el aro. Otra variante es obligar a realizar un corte al jugador del lado débil, etc.

Si comenzamos el cuadrado de arriba hacia abajo, podemos trabajar la defensa de la cortina horizontal al tirador.

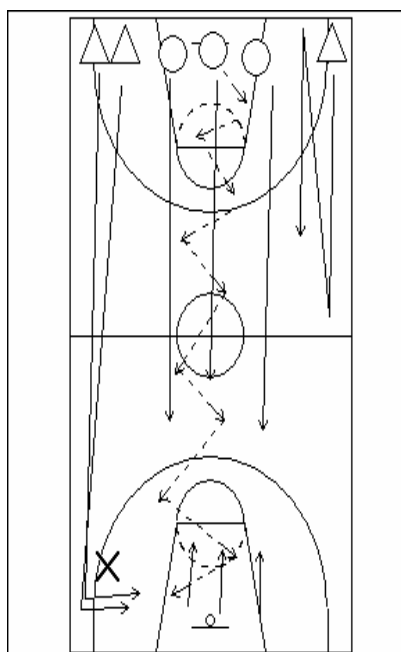
EJERCICIOS DE TRE VS TRES



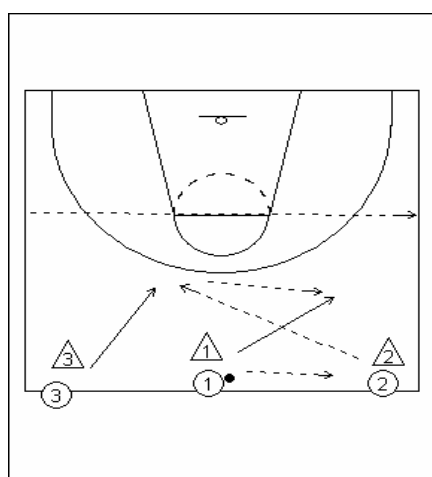
Tres jugadores en línea de fondo y tres arriba de frente, el del corner pasa al medio y defiende cruzado arriba, el del medio pasa al otro corner y defiende recto al medio, el del corner pasa arriba y defiende cruzado, el receptor d arriba pasa al del medio y éste al del otro lado , luego juegan un pick al balón y juegan libre.



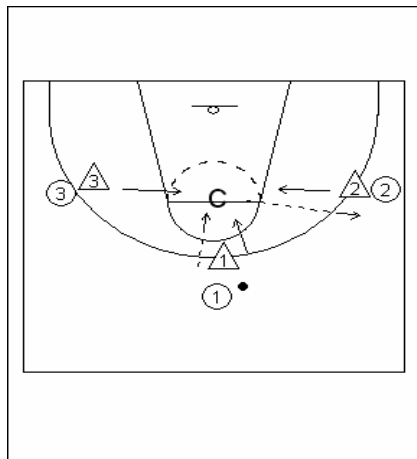
La misma formación pero con la bola arriba, la ejecución es igual pero le agregamos un pase extra al entrenador, en éste ejercicio, defendemos salida del tirador con cortina simple, con cortina sucesivas, o salida con doble stack.



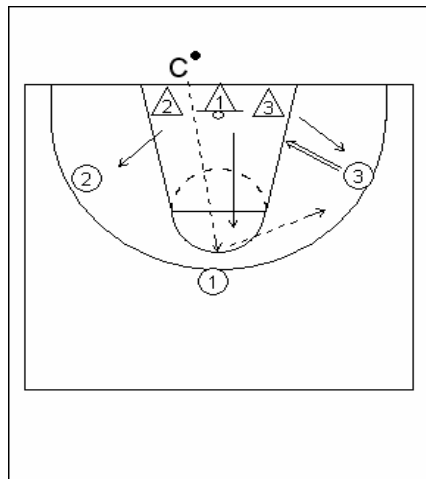
Seis jugadores en línea de fondo, los tres del medio van con pases directo al otro canasto convierten y vuelven atacando, los dos defensores del costado corren por detrás del cono y defienden, el primero la bola y el segundo el pase directo, el otro defensor ubicado del otro lado corre hasta la ½ cancha vuelve a la línea de fondo y defiende la pintura, juegan tres por tres y van al otro canasto invirtiendo el ataque.



3 vs 3 del tiro libre a ½ cancha 5 pases sin pique y luego juegan libre hacia el canasto. La rotación es ataque a defensa, defensa descansa. Se juega por conceptos, pick a la bola, pasar y cortar, cortinas indirectas, etc.

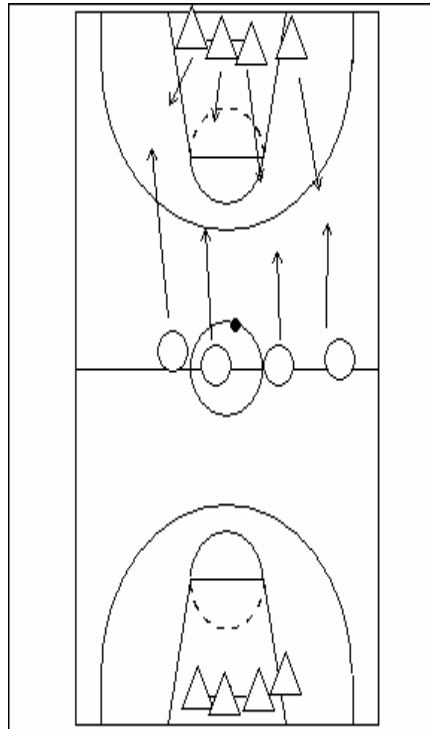


El entrenador ubicado en la línea de libres, tres jugadores en el perímetro, 1 con balón, cada pase al entrenador los tres defensores aproximan al eje y recuperan de acuerdo a la posición del pase, a la señal juegan libre con consignas.

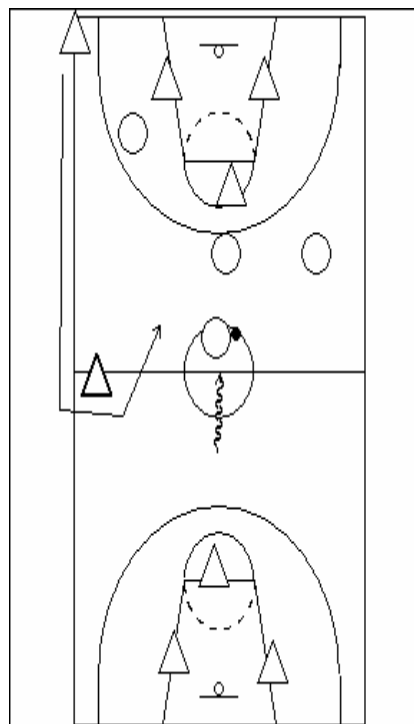


El entrenador con pelota en línea de fondo, tres atacantes de frente, los defensores debajo del tablero, al pase del entrenador salen a defender el lanzamiento, el atacante que recibe el pase realiza un pase más y el receptor del segundo pase lanza al cesto, cargan al rebote y el que lo toma sale a la línea de tres puntos y atacan, a un lanzamiento luego invierten el 3 por 3 en el otro canasto.

EJERCICIOS DE COMUNICACIÓN Y LECTURA DEFENSIVA



En este ejercicio de cuatro vs cuatro vs cuatro, los defensores se ubican sobre línea de fondo y de espaldas a la cancha, a la orden del entrenador giran y suben a defender de frente al equipo atacante que ya pasó mitad de cancha, posdefensores atacan el otro canasto de la misma forma.



Este ejercicio de 4 vs 3 más uno, nos permite ejercitar la lectura defensiva y la comunicación, ya que agregamos el cuarto defensor en desventaja defensiva.

DESARROLLO METODOLOGICO DE LA DEFENSA 1-2-1-1 EN TODO EL CAMPO

Esta formación defensiva es una defensa de riesgo que nos permite estimular la toma de decisiones y la agresividad defensiva en todo el campo. El jugador debe estar convencido de su ejecución debido a que el mínimo descuido o a la primer duda generada por un defensor , permitirá una canasta fácil del equipo rival. Es importante remarcar que en ésta defensa es necesario moverse de acuerdo a la posición del balón y hacer una lectura de juego rápida para lograr el objetivo de la defensa que no es el robo del balón, sino que provocar pérdidas en el adversario a través de la toma de malas decisiones o por el apresuramiento por el consumo de los 24 segundos de posesión.

En éste tipo de defensa hay que inculcar la fortaleza mental de no caerse anímicamente por una conversión rápida del oponente, sino que ante ésta situación tendrán que fortalecerse aún más para obtener resultados positivos.

Esta defensa no se puede utilizar durante todo un partido en forma continua debido a que se utiliza para sorprender o cambiar determinadas situaciones del juego, por lo que hay que ser oportuno para ejecutarla.

En la formación inicial se podrá elegir entre poner a los hombres más rápidos en las primeras líneas y los hombres grandes en las últimas o viceversa , esto tendrá relación a las características de los jugadores del equipo y también las características del rival.

Las oportunidades más adecuadas para su ejecución son después de un lanzamiento libre , de una conversión de contraataque con superioridad numérica o de una salida de fondo o lateral de pelota muerta.

Si bien hay ejercicios metodológicos para su entrenamiento la mejor forma es ponerla en situación real de juego y repetirlas varias veces durante los entrenamientos, es importante de crear el hábito defensivo de una defensa de presión en zona en todo el campo.

“ EL RIESGO DEFENSIVO TIENE QUE SER SIEMPRE CONTROLADO NUNCA DESMEDIDO “

OBJETIVOS GENERALES

- Fortalecer mentalmente al jugador con una defensa de riesgo de toda la cancha.
- Inculcar la resolución inmediata en situación defensiva con desventaja de espacio y de tiempo.
- Estimular la comunicación defensiva en todo el campo.
- Ejercitar la lectura defensiva del equipo por medio de acciones rápidas de atrapes y de recuperos.
- Inculcar la intensidad y la agresividad necesaria para el desarrollo de defensas de riesgos.
- Estimular la toma rápida de decisiones defensivas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

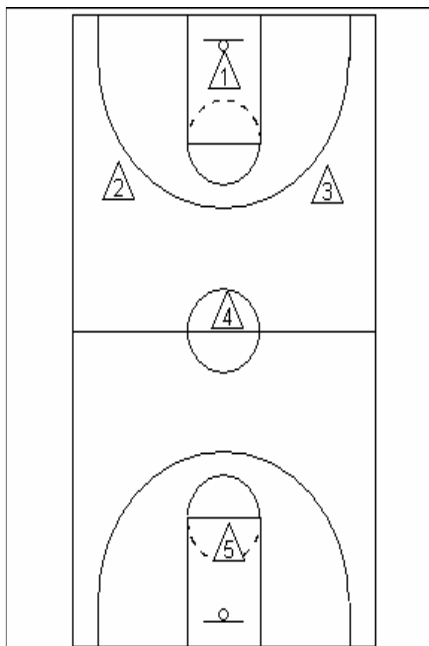
- ❖ Lograr revulsión en el juego ofensivo rival.
- ❖ Recuperar la posesión a través de la regla de los 8 segundos.
- ❖ Que el oponente consuma la mayor cantidad de segundos de posesión tomando decisiones ofensivas incorrectas.
- ❖ Que el rival ejecute técnicas de pases inapropiadas.
- ❖ Revertir o sacar ventaja de una situación de juego.

REGLAS DEFENSIVAS

- ◆ Mantener la distancia entre líneas defensivas.
- ◆ No retroceder ante una corrida, mantenerse en posición de acuerdo a la posición de la bola.
- ◆
- ◆ La primer línea debe inducir agresivamente al jugador con balón a la línea lateral.
- ◆ Realizar el atrape para no permitir la visión del juego al pasador.
- ◆ Ejecutar el atrape entre la línea lateral, el stop de frente y el que atrapa de costado formando un cajón defensivo.
- ◆ Cerrar siempre el eje de cancha.
- ◆ Recuperar hacia la pintura y de ahí lectura del juego y salir a defender.
- ◆ Presionar al balón para no permitir la ejecución de pases largos.
- ◆ No ceder el eje de cancha al jugador con pelota.
- ◆ El jugador de la última línea no sale de la pintura.
- ◆ No permitir penetraciones fáciles , ni juego de dos contra uno.
- ◆ Comunicación permanente.
- ◆ No descreer ante una conversión rápida o fácil.
- ◆ No dudar, tomar decisiones constantemente con convicción.

**“ LA POSICION DE PRE ANTION PERMITE
MUCHAS VECES SUPERAR LA ANTION.”**

FORMACION DEFENSIVA INICIAL



El jugador de la primera línea será el jugador más rápido del equipo y con la agresividad necesaria para iniciar la ejecución correcta de la defensa. En segunda línea se ubicarán los aleros a la altura de la línea de tres puntos, en el círculo central el 4 y en la pintura el jugador más lento o más grande del equipo.

FUNCIONES POR POSICIÓN

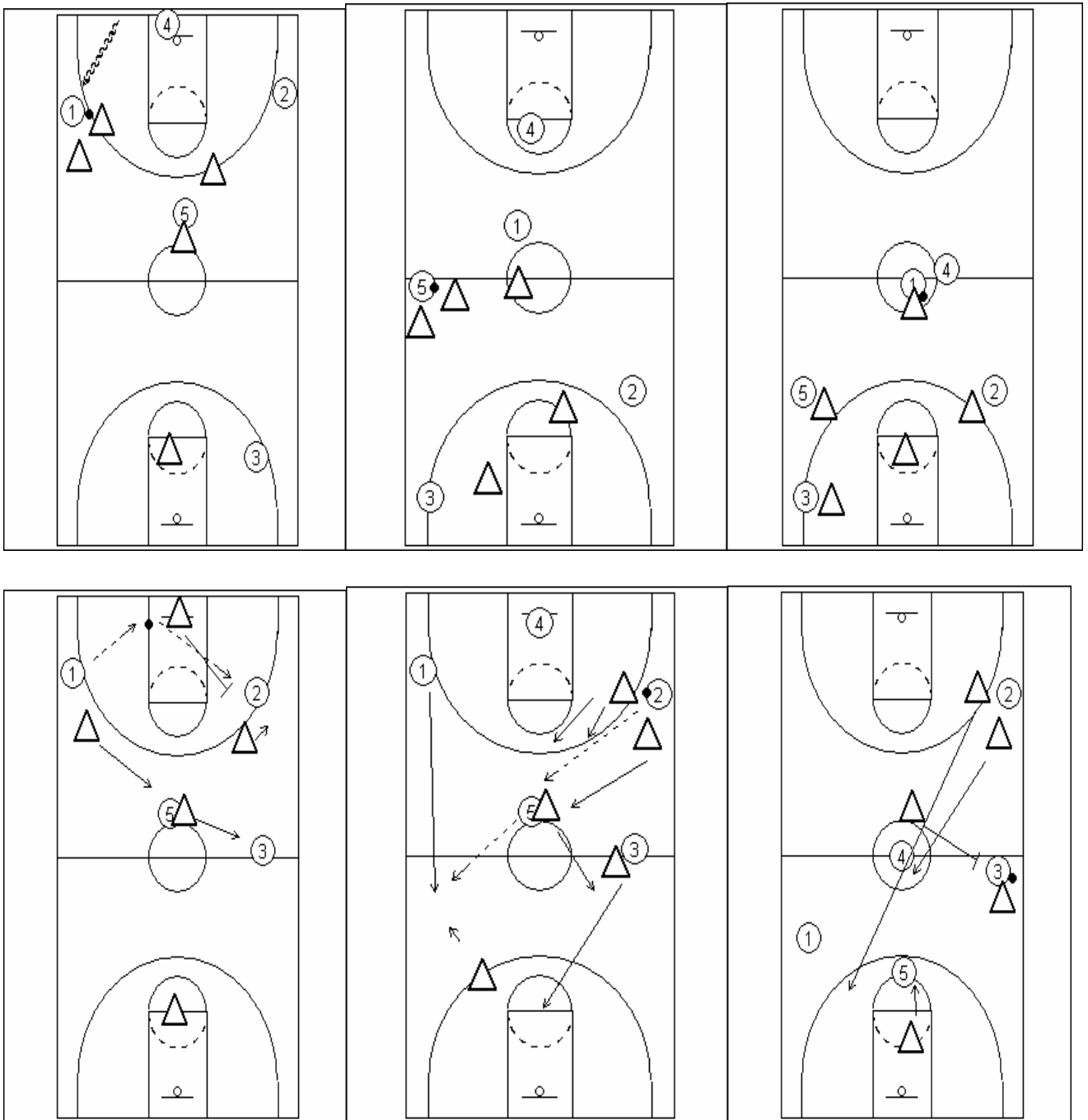
1º LINEA; Con balón en juego inducirlo a los laterales mediante una presión constante.

2º LINEA; Realizar el stop de atrape de frente del lado pelota y cerrar el eje de cancha del lado débil. Realizar el atrape don la tercera línea.

3º LINEA; Negar pases de descarga en el. eje, realizar el stop del segundo atrape delante de la línea de media cancha.

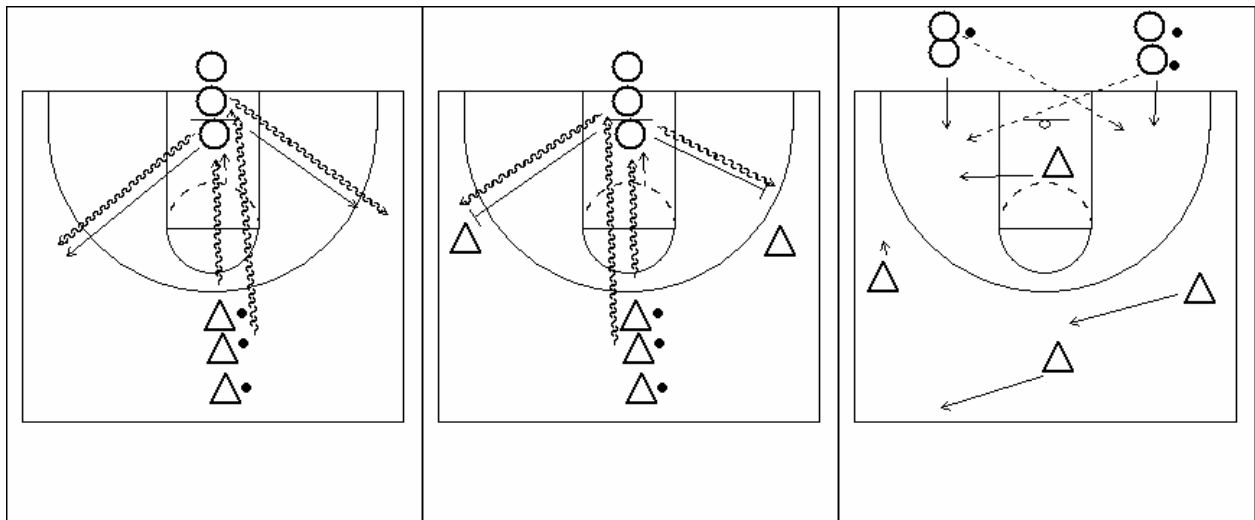
4º LINEA; No permitir penetraciones fáciles, impedir pases largos a los corredores, comunicar a las demás líneas a través de la lectura defensiva de todo el campo.

POSICIONES DEFENSIVAS DE ACUERDO A LA POSICION DEL BALON



EJERCICIOS METRODOLOGICOS DE LA DEFENSA

1-2-1-1



A -

B -

C -

A - Divididos en dos filas la de $\frac{1}{2}$ cancha con balón, driblea y entrega mano en mano al del fondo y lo induce defensivamente al atrape lateral, luego cambian de fila, sale una para cada lado.

B - Al ejercicio anterior le agregamos la segunda línea, al llegar el atacante a su posición realiza el stop de atrape de frente formando el cajón con la primer línea , el jugador del lado contrario cierra al eje de cancha. La rotación es el que atacó se queda del lado para donde salió defendiendo la segunda línea el jugador de la segunda línea va al medio y el del medio pasa a la fila de abajo.

C - Dos filas afuera sobre línea de fondo, entra al campo un jugador y recibe el pase de la otra fila, los defensores ejecutan los ajustes de acuerdo al movimiento del atacante. Después agregamos más jugadores ofensivos hasta llegar al cuatro vs cuatro.

DESARROLLO DE LA DEFENSA HOMBRE A HOMBRE EN TODO EL CAMPO

El desarrollo de la defensa hombre a hombre en todo el campo comienza con la asimilación y automatización de la defensa hombre a hombre en medio campo. Es necesario tener en claro los lineamientos y las reglas preestablecidas de antemano para no permitir vulnerabilidad defensiva que nos lleve a fracasar en su ejecución. Es importante fortalecer mentalmente a los jugadores y potenciarlos físicamente para obtener buenos resultados.

Hay que remarcar que éste tipo de defensa no tiene como objetivo principal el robo del balón , sino que eso será una consecuencia natural de una ejecución correcta que llegará a través de una defensa con convicción y agresividad controlada.

Al igual que la defensa presión 1-2-1-1, ésta es una defensa para utilizar en determinadas situaciones y de acuerdo a las características del rival;

**“ES IMPORTANTE HACER USO Y NO ABUSO DE LAS DEFENSAS
PRESIONANTES”**

OBJETIVOS

- ◆ Demorar el ingreso del balón al campo después de una pelota muerta.
- ◆ Recuperar la posición de balón a través del consumo de los 8 segundos de posesión en media cancha.
- ◆ Provocar pérdidas de balón por medio de la ejecución de malos pases del equipo rival.
- ◆ Impedir la visión de juego del jugador con pelota.
- ◆ Complicar el traslado de campo a campo consumiendo los 24 segundos de posesión del rival.

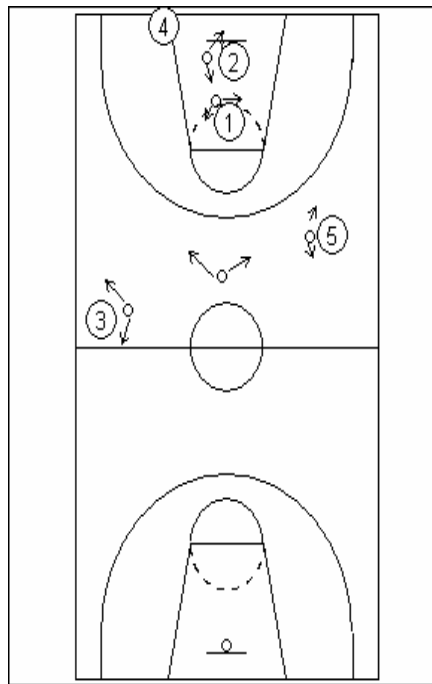
“EN SITUACION DE DESVENTAJA, INTENTAR SIEMPRE INTENTAR PARA PODER IGUALAR”

REGLAS

- Utilizar cambios en todos los bloqueos arriba de la mitad de cancha.
- No defender al sacador.
- Delante de la línea de libres defensa cara a cara.
- Detrás de la línea de tres puntos defensa $\frac{3}{4}$.
- El último hombre se ubica siempre delante del círculo de mitad de cancha.
- Detener primero al hombre con balón.
- Recuperar al lado débil de la defensa.
- No dudar, intentar siempre.
- Comunicarse permanentemente.
- Ser intenso.

“ El ataque comienza con el inicio de cada defensa ”

POSICIONES DEFENSIVAS DESDE UNA SALIDA DE FONDO DEL EQUIPO RIVAL

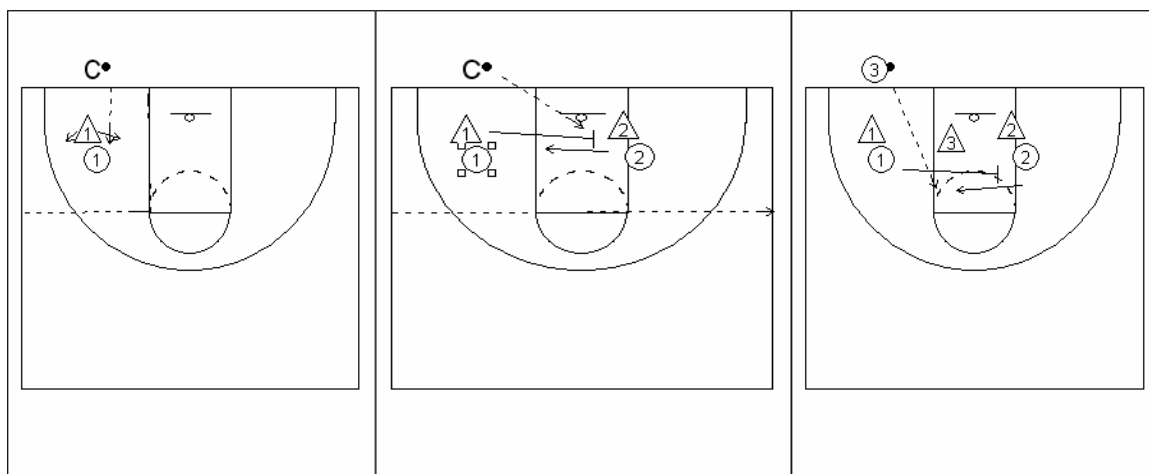


Observamos que el defensor de 4 está ubicado en el eje de cancha por delante del círculo central, el defensor de 2 rompe de frente el corte hacia la pelota, a 3 se lo defiende tres cuartos para evitar las corridas, lo mismo que 5 que está del lado débil.

FUNCIÓN ESPECIFICA DEL ULTIMO HOMBRE

- ◆ Es el responsable de cubrir los pases largos.
- ◆ Si hay corrida de algún jugador, cambia y corre, su posición la cubre el defensor ayudado por él.
- ◆ Si considera factible realiza el atrape al hombre con balón.
- ◆ Debe modular la defensa, no debe retroceder ante una corrida bien defendida por un compañero.
- ◆ Comunica a los compañeros de adelante.
- ◆ Detiene el balón ante un rompimiento fácil.

EJERCICIOS METODOLOGICOS DE LA DEFENSA PRESION HOMBRE A HOMBRE



A-

B-

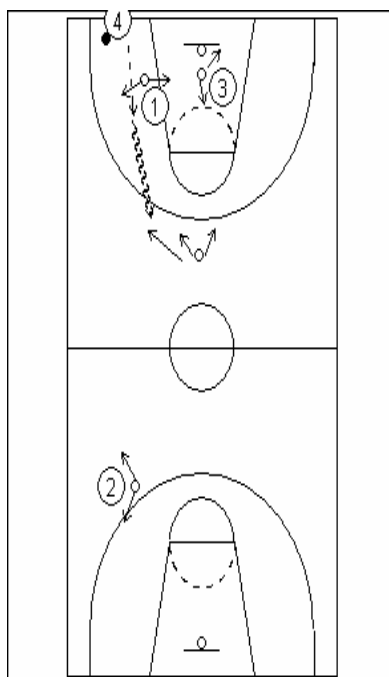
C-

A- El entrenador con pelota , 1 vs 1 , el atacante deberá recibir dentro del cuadrante y atacar el canasto, el defensor defenderá cara a cara a un lanzamiento, luego invierten y el otro ataca el canasto del otro lado.

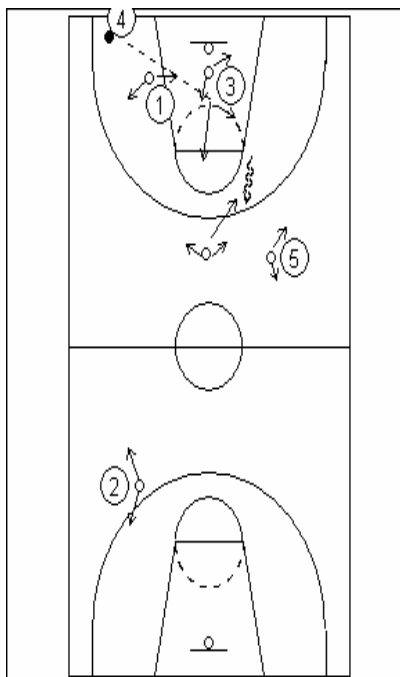
B- Idem al anterior pero juegan dos por dos, desde la línea de libres para abajo, toda defensa de cambios , al recibir los atacantes juegan en es aro y luego invierten hacia el otro canasto.

C- En éste ejercicio de tres vs tres , un atacante es el que saca y defienden tres vs dos, luego de un lanzamiento invierten hacia el otro canasto.

En ésta situación ya ubicamos el último hombre en el centro y no defendemos al sacador, comenzamos con las reglas defensivas de la presión hombre a hombre.



D-



E-

D- Este ejercicio es igual al anterior pero 4 vs 4, acá inicia igual un equipo saca de fondo en un canasto jugando 3 vs 4, una vez que entra la bola se transforma en 4 vs 4 a un lanzamiento. Luego invierten hacia el otro lado ataque y defensa, acá ya juegan libre la recepción hasta mitad de cancha y ejercitamos los atrapes y los cambios.

E – Situación de 4 vs 5 en la salida de fondo y de 5 vs 5 cuando entra la bola al campo (podemos ejercitar las salidas de fondo), a un lanzamiento, luego invierten y defienden presión hombre a hombre toda la cancha con todas las reglas y las consignas, el ataque juega libremente.

