

“CONSTRUCCIÓN DE UNA DEFENSA”  
(SELECCIÓN ANDALUZA MINIBASKET MASCULINA)  
28 de Mayo de 2.003

## **A.- DEFINICIÓN DE DEFENSA Y FILOSOFÍA DEFENSIVA**

- 1.- Transmitir la idea que **“la defensa es el medio que nos permite atacar”**.
- 2.- No terminamos de defender hasta recuperar el balón.
- 3.- Si cada uno vence su 1 contra 1 con el rival el equipo gana.
- 4.- Reaccionar ante cada acción del ataque.

## **B.- OBJETIVOS**

- 1.- Evitar la canasta del rival.
- 2.- Reducir la defensa a situaciones de 1 contra 1 y de 2 contra 1.
- 3.- Provocar que el contrario deje de botar el balón.
- 4.- No permitir lanzamientos de rivales solos.

## **C.- CONTENIDOS**

- 1.- Incluir en todos los ejercicios de ataque, de manera gradual, un defensor.
- 2.- Todos deben bloquear el rebote (ya sea de manera lateral o de espaldas).
- 3.- La defensa de las líneas de pase se realizará con los dedos tocando la misma y viendo tanto al jugador que defiende como al balón (“dos pistolas”).
- 4.- Colocar el “ombligo” frente al balón, manteniendo la espalda orientada a canasta y las manos activas.

## **D.- DESARROLLO**

### **1.- 1 contra 1:**

- colocarse a una distancia de un brazo frente al atacante
- brazos pegados al cuerpo y antebrazos en movimiento diagonal de ida y venida
- ir por el balón con ambas manos para recuperarlo
- desplazamientos de pies cortos y rápidos, manteniendo siempre la distancia entre los mismos
- ir a ponerse delante del atacante de la manera más rápida

### **2.- 2 contra 2:**

#### 2.1. con balón:

- igual que punto 1

#### 2.2. sin balón:

- definir lado balón ó fuerte y lado no balón ó débil y también lado por encima del tiro libre y lado por debajo del tiro libre

#### LADO BALÓN (igual por debajo del tiro libre si el balón está por encima):

- colocarse un paso hacia el balón
- los dedos encima de la línea de pase porque queremos evitar el pase
- colocarnos pegados al atacante cuando se produce un lanzamiento, contactar con él de espaldas y mantenerlo o echarlo de la trayectoria del balón para ir luego por él

#### LADO NO BALÓN (igual por encima del tiro libre si el balón está por debajo):

- colocarse entre medio del balón y mi atacante
- los dedos rozan la línea de pase porque queremos llegar a defender
- ir hacia el atacante cuando se produce un lanzamiento, contactar con él lateralmente y mantenerlo o echarlo de la trayectoria del balón para ir luego por él

CORTES

**“CONSTRUCCIÓN DE UNA DEFENSA”**  
**(SELECCIÓN ANDALUZA MINIBASKET MASCULINA)**  
28 de Mayo de 2.003

- colocarnos siempre delante del atacante en la trayectoria que tome éste hacia la canasta y con la mano en la línea de pase
  - si se aleja del balón tras el corte, **NO SEGUIRLO**
- BLOQUEOS DIRECTOS**
- avisar el bloqueo
  - colocarnos delante de la trayectoria lógica de salida del jugador con balón para retrasarlo, sin perder contacto con nuestro atacante
  - defensor del balón adelanta la pierna sobre el bloqueador para poder salir del mismo

**3.- 3 contra 3:**

**DEFENSA DE AYUDAS**

- primera ayuda la realiza el defensor más alejado al balón, y de ellos, si los hubiera, el más cercano a la canasta
- segunda ayuda la realiza aquél defensor alejado del balón que va por el atacante del que realiza la primera ayuda porque es más peligroso que el que defiende

**BLOQUEOS INDIRECTOS**

- avisar el bloqueo
- permitir la salida de nuestro compañero separándonos de nuestro hombre
- defensor bloqueado adelanta la pierna sobre el bloqueador para poder salir del mismo ó la atrasa para salir entre éste y el compañero

**4.- SITUACIONES DE 2 CONTRA 1:**

**4.1.- Los objetivos son:**

- A.- que el atacante deje de botar
- B.- que de un mal pase
- C.- poder robar ese pase

**4.2.- Los contenidos son:**

**A.- SITUACION INICIAL DE 2 CONTRA 1**

- o saltaremos a realizar un 2 contra 1 cuando el jugador con balón haya iniciado el bote y no me vea
- o debemos **GRITAR** el 2 contra 1
- o cada jugador del 2 contra 1 debe cerrar un espacio diferente, **NO ESTAR EN EL MISMO PLANO DEFENSIVO** (en forma de “v” abierta)
- o mantener el espacio necesario para cumplir el objetivo y que no me desborde el jugador con balón
- o si nos enseñan el balón iremos a cogerlo con ambas manos
- o dificultaremos el pase con un movimiento de brazos en “aspa”
- o los defensores de jugadores próximos al 2 contra 1 sobremarcarán la línea de pase

**B.- SITUACION DE RECUPERACION TRAS SALIR EL BALON DEL 2 CONTRA 1**

- o cada uno recupera sobre su jugador

**C.- SITUACION DE 2 CONTRA 1 A TODO CAMPO**

- o permitimos que reciba el jugador más próximo a línea de fondo y a la banda
- o el defensor del que saca es el responsable de que el balón no cambie de lado
- o no debemos pegarnos a los jugadores más alejados del balón, sino que nos colocaremos a la distancia adecuada para evitar los pases largos y para llegar a los pases cercanos si fuese necesario
- o iremos al 2 contra 1 siempre que el jugador con balón progrese por la línea de banda

"CONSTRUCCIÓN DE UNA DEFENSA"  
(SELECCIÓN ANDALUZA MINIBASKET MASCULINA)  
28 de Mayo de 2.003

## **D.- PLANES DE ACTUACION**

### DEFENSA

- INDIVIDUAL NORMAL
  - **2 CONTRA 1 MEDIO CAMPO**
  - **2 CONTRA 1 A TODO CAMPO**
  - **PRESIÓN A TODO CAMPO**

1.- Según el calendario de Concentraciones previstas por la Federación Andaluza de Baloncesto, se realizará el siguiente trabajo:

- Primera Concentración: defensa individual
- Segunda Concentración: repaso y 2 contra 1 (primeras situaciones)
- Tercera Concentración: 2 contra 1 a medio campo y primeras ideas a todo campo
- Cuarta Concentración: repaso, 2 contra 1 a todo campo y presión

## **E.- EJERCICIOS**

1.- Los ejercicios propuestos y la dinámica de las sesiones se desarrollarán en los diarios de entrenamiento en función de las habilidades desarrolladas en las concentraciones.

### 1 CONTRA 1

- 1 contra 1 con pasador. Se trabaja la finta de recepción y la puerta atrás
- paso al lado y corto a canasta; el defensor debe acompañar el corte y si éste se aleja, quedarse en triángulo defensivo
- 1 contra 1 todo campo. Como calentamiento
- 1 contra 1 con pasador. Se trabaja desde lado débil y se ve la defensa del corte hacia el balón
- 1 contra 1 sobre bote en estático. Limitando el número de botes
- 1 contra 1 sobre bote en movimiento y en carrera

### 2 CONTRA 2

- 2 contra 2. Un atacante en cada lado. Uno de ellos va a tocar la esquina del medio campo más próximo y el otro debe iniciar bote hacia la banda. Se trabaja 2 contra 1 y recuperación sobre el mismo jugador.

### 3 CONTRA 3

- en 3 contra 3 dejar al alero irse, avisar la ayuda e ir por él. Se trabajan primera y segunda ayuda
- en 3 contra 3 desde poste bajo, paso arriba y me voy. El defensor de arriba debe tocar medio campo. Se trabajan primera y segunda ayuda.
- 1 contra 1 tras canasta. Para que la defensa sea lo que me permite atacar, quién termina con el balón es el que pasa a la fila de balones.

En Sevilla a 28 de Mayo de 2.003

-----

Aníbal J. Méndez Ziebold  
Entrenador de Baloncesto