

20 Abril 2008

INTRODUCCIÓN

En los próximos minutos haremos un **repaso a la filosofía defensiva** que después de muchos años entrenando a diferentes equipos de distintas categorías, tanto en equipos de base como en élite he llegado a desarrollar.

Parto de la base que las **circunstancias de cada temporada** en relación a las jugadoras que uno tiene, hacen que los distintos conceptos defensivos deban de sufrir ciertas variaciones, pues no siempre los entrenadores tenemos el **tipo de jugadora** que deseamos en cada uno de los puestos o estas jugadoras no reúnen las características defensivas que precisamos para ejecutar los conceptos defensivos deseados. Esto hace que los **matices varíen** y que en nuestra programación tengamos que actuar en función de ello, adaptando a lo que tenemos las ideas o conceptos que más creemos convenientes. No tenemos normas fijas, queremos trabajar diferentes opciones defensivas en los distintos conceptos y en función del rival elegir la que más nos interese.

Son muchos los **conceptos que cada vez un entrenador va reafirmando** o creyendo en ellos a la hora de construir su defensa, pero dependiendo del material humano que posea debe de entender que hay conceptos que debe de variar por el buen funcionamiento del trabajo colectivo.

En nuestra defensa hablamos de **MENTALIDAD, ACTITUD, AGRESIVIDAD, CARÁCTER**, como punto de partida. Somos conscientes que partiendo de una buena defensa el ataque será más brillante y que cuando defendemos bien, atacamos mejor. Esa es sin duda la clave del éxito para nosotros, **UNA BUENA DEFENSA NOS LLEVA A UN BUEN ATAQUE, UNA MALA DEFENSA, NOS CREA MAYOR INSEGURIDAD OFENSIVA.**

20 Abril 2008

Creo que es en la defensa donde se ve reflejada la **mentalidad y el carácter del entrenador**, así como el espíritu del grupo en cuanto al trabajo colectivo. Es en la defensa donde los **entrenadores tenemos mayor responsabilidad**, pues es donde el colectivo debe de funcionar en mayor medida. En ataque una gran jugadora puede resolver con su calidad individual distintas acciones, en defensa sólo el trabajo colectivo, la aportación de todos los miembros del equipo puede ayudar al éxito final, y son muchos los conceptos que debemos de dejar claro al grupo para que ese engranaje falle lo menos posible.

Cada vez creo más en las **jugadoras versátiles**, esas jugadoras capaces de poder defender no sólo a jugadoras que ocupen su puesto, sino que son capaces de permitir una serie de riesgos o ventajas defensivas al poder ayudar en la defensa de jugadoras de distintas posiciones. Qué importante son esas jugadoras exteriores capaces de aguantar cerca del aro a jugadoras grandes, o esas interiores que son capaces de aguantar de cara y con espacio a jugadoras pequeñas del equipo rival.

En los **últimos años** nos encontramos que cada vez son más las jugadoras exteriores con un fuerte poderío físico, a la vez que hay pivots más rápidas, lo que nos permite todo este tipo de situaciones relacionadas con los cambios defensivos, difícilmente planteable hace décadas.

En definitiva, la **importancia de la defensa** en nuestro equipo ha sido sin duda **clave de los éxitos** cosechados en los últimos años, y por ello el logro de títulos o la disputa de finales son tan importantes como el reconocimiento de estar entre los 2-3 mejores equipos defensivos de la competición nacional en los últimos 4 años.

Debido a la cantidad de partidos existentes (entre 50 y 60 en las últimas 3 temporadas) en un período de tan solo 28

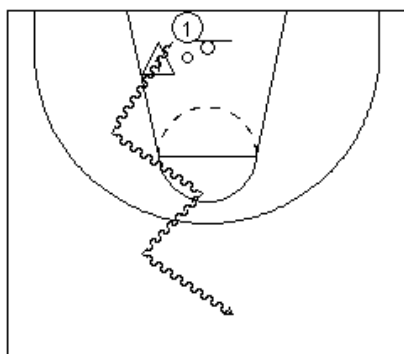
20 Abril 2008

semanas de competición, el trabajo de construcción de la defensa debe de ser progresivo y por ello intentamos simplificar al máximo las ideas, así como los ejercicios

CLAVES DE NUESTRA DEFENSA

1.- Defensa agresiva a la jugadora con balón. Queremos que en todo momento la jugadora con balón sea defendida de **forma agresiva**, que las **manos del defensor estén activas** y que **el atacante se sienta atacado, no defendido**. ATACAR DESDE LA DEFENSA, ATACAR AL ATACANTE. Obligar a botar con su mano no dominante.

Ejercicio 1.



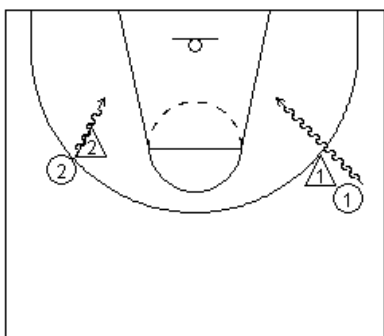
2.- Una vez que se juega en media pista, queremos llevar a la jugadora con balón A LA BANDA, y una vez que esté en la banda, AL FONDO. No permitimos la penetración por EL CENTRO. Esa es nuestra primera premisa en la defensa en 6'25. **NO PENETRACIONES AL CENTRO**. No sólo en posiciones exteriores, sino también interiores, como NORMA, siempre llevamos a la línea de fondo a la jugadora con balón.

Nuestras estrategias de defensa estarán basadas en mantener a la jugadora con balón en situaciones de riesgo.

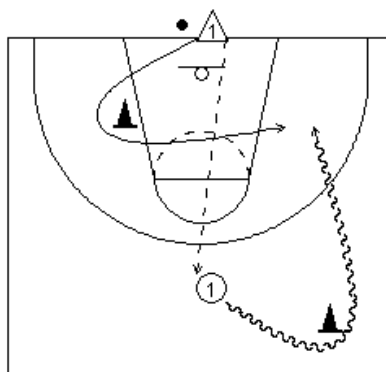
Nos ayudará a mantener a la jugadora con balón en situaciones de riesgo.

Ejercicio 1.

José Ig



En situaciones de riesgo de penetración por el centro, el defensor debe estar preparado para atacar desde la defensa.



En situaciones de riesgo de penetración por el centro, el defensor debe estar preparado para atacar desde la defensa.

Excepciones: En situaciones de aclarado con **jugadoras rápidas**, buenas en el 1x1 y grandes finalizadoras. Cambiamos la orientación de la defensa y las ayudas defensivas. Sólo en ocasiones muy puntuales.

En el **poste bajo**, en función de la jugadora, podremos plantear otras alternativas que veremos en la defensa al juego interior.

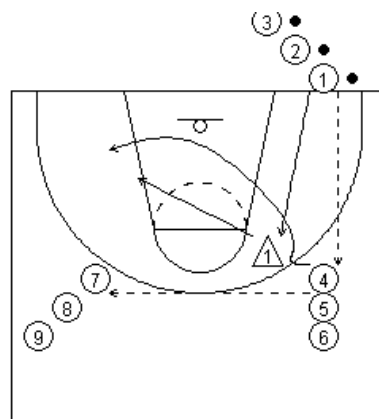
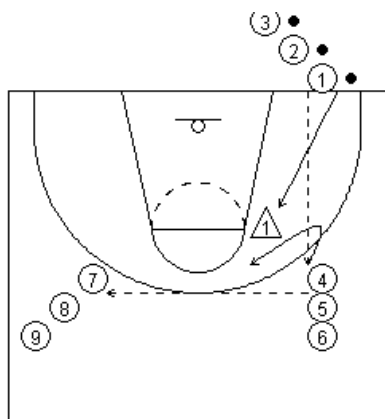
3.- En la **defensa a la jugadora sin balón**, queremos ser agresivos en la DEFENSA DE LA LÍNEA DE PASE, especialmente para EVITAR LA INVERSIÓN DE BALÓN. Queremos con ello retrasar el juego del equipo rival, su timing ofensivo así como obligar a jugar lejos del aro, limitando los recursos ofensivos del oponente. Por lo tanto, queremos:

- Defender línea de pase para jugar lejos de 6'25.
- No defender línea de pase por encima del balón.
- Defender la inversión de balón para retrasar o romper el timing.
- En el poste bajo, defendemos por delante si tenemos desventaja física o tres cuartos y por detrás si tenemos igualdad o superioridad, pero siempre defendemos con agresividad el pase.
- Negar con la defensa de línea de pase el ángulo de pase posterior al juego interior.

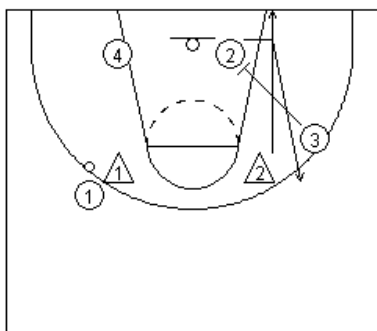
Ejercicio 4.

José Ignacio Hernández

Ejercicio 5.



Ejercicio 6.

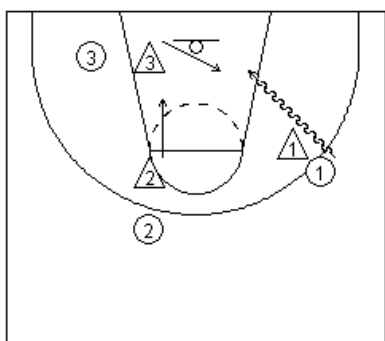


4.- En cuanto a las ayudas defensivas, nos gusta utilizar los **flashes defensivos** cuando es posible evitar los cambios defensivos. Aunque somos partidarios de los cambios, no queremos CAMBIAR POR CAMBIAR.

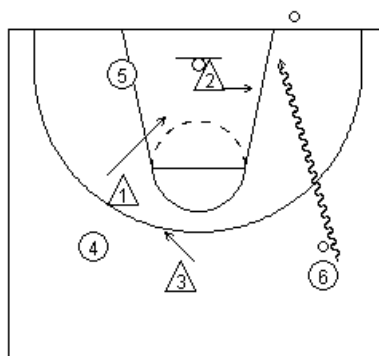
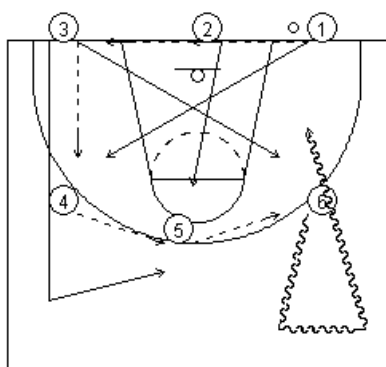
- Si la situación es ventajosa para el ataque, tenemos claro que la PRIMERA AYUDA siempre llegan desde el lado débil, principalmente desde el defensor más cercano a la línea de fondo. En cuanto el defensor de la primera ayuda salte al balón, el defensor del SEGUNDA AYUDA, ha de estar ya dentro de la pintura.
- Si el balón vuelve atrás bien con bote o con pase, cada jugadora recupera a su par.

20 Abril 2008

Ejercicio 7.



Ejercicio 8.



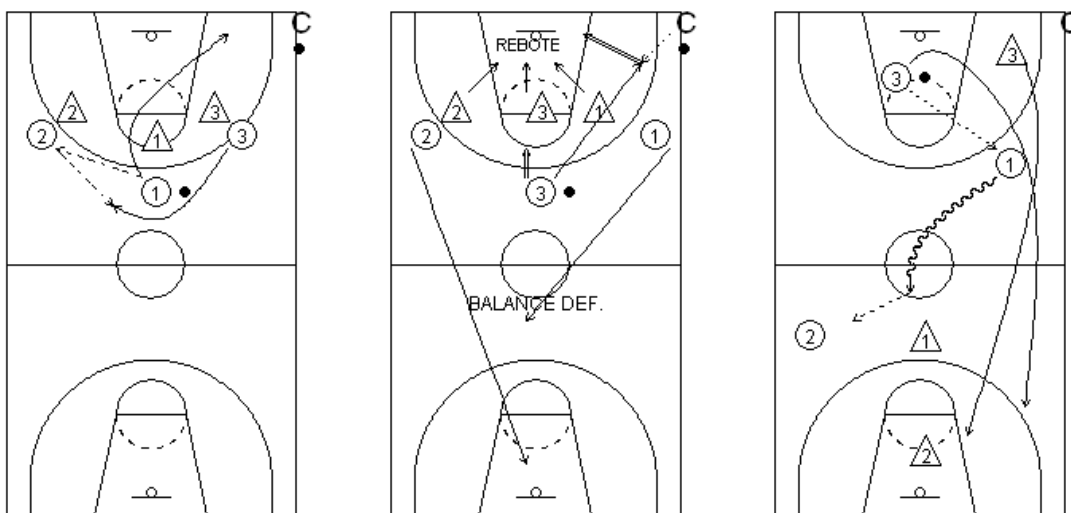
5.- Para la mejora del trabajo defensivo y los ajustes de nuestra defensa, nos gusta realizar ejercicios de 3x2+1 y 4x3+2, con el fin de ajustar la defensa y acostumbrar a las jugadoras a realizar en situaciones de juego real los emparejamientos necesarios, así como la defensa en inferioridad, lo que nos permite realizar defensa de ayudas y rotaciones defensivas. Los objetivos de este trabajo son: parar el balón, realizar flashes defensivos para retrasar el ataque y crear dudas en el mismo hasta recuperar la igualdad defensiva.

Ejercicio 9. Juego de tres por tres o cuatro por cuatro con defensa sin robo de balón, al pitido del entrenador la jugadora con balón lanza a canasta, tras el rebote se juega

20 Abril 2008

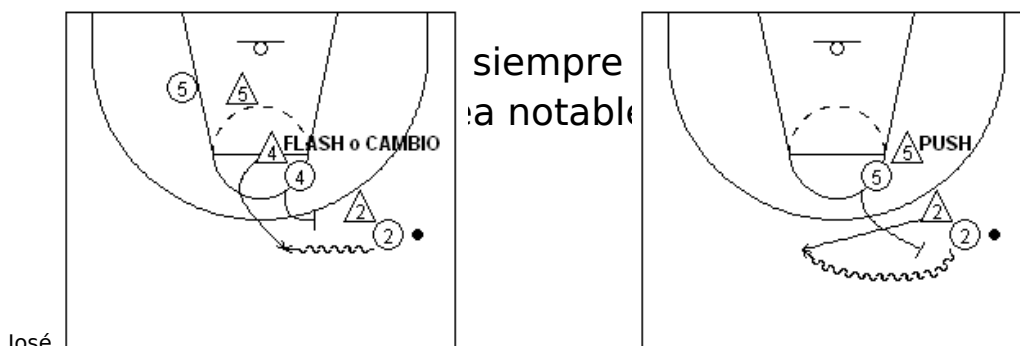
en toda pista, realizando la misma jugadora un segundo tiro con otro balón, para incorporarse a la defensa con desventaja. A partir de ahí, se juega en inferioridad defensiva, ajustando hasta la incorporación de la compañera que tiró.

Ejercicio 9.



6.- DEFENSA DEL BLOQUEO DIRECTO. No tenemos una forma concreta de defender el bloqueo directo, si no que **en función del rival** y de sus jugadoras lo hacemos de una u otra forma, si bien esta temporada por las características de nuestras jugadoras interiores nos ceñimos a lo siguiente:

- **Con nuestros "5"**, al ser grandes y pesados, PUSH con mano arriba.
- **Con nuestras "4"**, al ser jugadoras rápidas FLASH o



7.- DEFENSA DEL JUEGO INTERIOR. Debido a las características de nuestro equipo en las últimas temporadas, en las que contamos con cuatros pequeños y agresivos, la **defensa de anticipación** es una de nuestras armas defensivas, tanto en líneas de pase como en poste bajo. Por lo tanto, la defensa en tres cuartos o por delante es nuestra norma, montando el sistema de ayudas a partir de ahí. En cambio esta temporada con nuestras jugadoras interiores, intentamos anticipar, aunque tenemos capacidad de aguantar en 1c1 cerca del aro.

Nos planteamos defender con ayudas exteriores, saltando al flash defensivo y recuperación, obligando a coger el balón a la jugadora interior, no dejando ganar espacio con botes.

Si por cuestión física (centímetros, envergadura o velocidad de movimientos) tenemos desventaja cerca del aro (poste bajo), utilizamos el **2c1 entre postes**, por los siguientes motivos:

- Con nuestro cuatro, por su velocidad de reacción y su inteligencia defensiva, así como por la posibilidad de cambiar en la recuperación defensiva con nuestras exteriores.
- Con nuestro cinco, por su envergadura, cuando tenemos enfrente cuatros más poderosos físicamente que el nuestro.

En nuestro trap al poste bajo, tenemos como norma, saltar al mismo sólo cuando la jugadora con balón echa el balón al

20 Abril 2008

suelo, nunca antes. Queremos con ello dar tiempo suficiente a las rotaciones defensivas de llegar a su sitio.

8.- CAMBIOS DEFENSIVOS. **Siempre que podemos por cuestión física**, entramos en cambios defensivos, entre cualquiera de nuestras jugadoras, especialmente en:

- Bloqueos directos.
- Bloqueos indirectos.
- Situaciones de últimos segundos que nos permitan dejar a nuestras jugadoras grandes cerca del aro y las pequeñas lejos de él.

Ejercicio 11.

