

# Dossier

# Entrenando la Defensa



# Alex Pérez

**DEFENSA:****• FASE BALANCE DEFENSIVO y TRANSICIÓN DEFENSIVA**

Partiendo de nuestros **tres objetivos básicos** en defensa construimos todo.

- 1º- No permitir bandejas en contraataque. (proteger pintura y altura balón)
- 2º- Tiros contestados, nadie tira sólo. (close-out)
- 3º- No dar segundas opciones de ataque (rebote defensivo, pequeños rebote largo, zona tiro libre).

Para conseguirlo debemos cumplir los siguientes objetivos:

- Selección Tiro (ningún mal tiro) + Rebote Ofensivo (dependiendo del equipo rival cargamos con 4, ó 3 jugadores, incidir en ello en las tareas de 4x4-5x5 OBSERVAR Y CORREGIR).
  - Balance defensivo (Pequeños no hacía atrás, paso adelante hacia el rebote largo. Principio de altura, jugador cercano= parar balón, scouting del rival= cómo salen?).
  - Transición defensiva:
    - Defender Miss-Match.
  - Defensa 1c1 en carrera.
  - Defensa por detrás de Línea Balón – Ir a tocar balón. y delante Colapsar (embudo).
- 
- **FASE DEFENSA.**
  - Conceptos Defensivos Básicos (nuestros tres objetivos).
    - Presión al balón: Ajustarse al nivel del balón, nunca por debajo de éste y determinar la presión a la posición en el campo del balón.
    - Consistencia en el 1c1, basada en la responsabilidad individual y el sacrificio. No dar opción de ir hacia el aro –mínimo que den dos botes antes de penetrar-, y orientar a banda o fondo.
    - Máxima importancia a la zona: no bandejas fáciles. Guardamos la zona.
    - Todos los tiros defendidos, aunque se llegue tarde, nunca dudar de ir.
    - Trabajo de cierre de rebote, no permitir segundas opciones. Importancia del cierre de rebote en situaciones de tiros libres –denota falta de concentración-.
    - No dar tiros adicionales.
    - No cometer faltas tontas (por falta de intensidad, por falta de concentración). Controlar las personales individuales con relación al tiempo-tanteo.
    - Dureza en el juego, CONTACTOS, manos activas, antebrazo. Ello nos lleva a cometer la 4º personal de equipo lo más tarde posible.
  - Posición Defensiva.
    - Actividad constante, sobretodo en el lado de ayudas, no estoy en ayudas, voy a la ayuda.
  - Defensa Línea de Pase.
    - Presión a las líneas de pase –negándolo, EN LÍNEA DE PASE, cambiamos los triángulos defensivo por concepto UP LINE/IN LINE-. Importancia de la negación de la línea de inversión de balón, ya sea en bote o pase. Ver balón siempre y mi par.

- Tener las emociones controladas –situaciones que venimos de un fallo, no cometer otro más-. En cada defensa pensar en defender. Dedicación en cada defensa.
  - Comunicación constante: En la transición defensiva, en las ayudas, los bloqueos. Siempre.
  - Defensa Bloqueos Indirectos a Exteriores.
  - Defensa Bloqueos Indirectos a Interiores.
  - Defensa con Cambios.
- 
- **Normalizar las acciones defensivas :**
    - P&R Defense: pasar por encima, y grande mano a balón.
      - o Defensa P&R Central – Alto: lejano al aro, pasar por detrás.
      - o Defensa P&R Lateral: Show, 2x1 Negar, Weak, Flat.
      - o Defensa P&R Final Posesión: cambio, 2x1.
    - 4c4 Defense (box out) –rebotes, cerrar zona para ayudas: todos al rebote
    - Defensa Post Tiro Libre: parar pase 1º de contraataque, presión subida balón.
    - 5c5 Defensa Sistemas.
    - Defensa Interior – Poste Bajo.
      - Negar recepción: Dlenate, o 3/4, lucha de grande, importancia de exterior.
      - Anticipar recepción – 1c1 lejos de zona.
      - Recepción y orientar línea de fondo (2c1 por línea de fondo), niega el centro.
    - Defensa de Aclarados: responsabilidad individual, colapso de zona
    - Defensa últimos 5" – 9" segundos. Actividad de fintas defensivas, actividad de manos.
    - Defensa 2c1: orientación, manos, colapsar, atentos a vuelo de balón (Rudy)
    - Defensa 1c1 JCB Exterior.
    - Defensa 1c1 JCB Interior.
    - Defensa 1c1 JSB LF.
    - Defensa 1c1 JSB LD.
    - Defensa Close Out.
    - Defensa de Fondos y Bandas: Presión a sacador, 5". Abandono
    - Secuencias de Transición Defensiva: linea de aro, linea de balón, colapso, tiradores.
    - Secuencias de Pressure Defense: queremos el balón en el pase.
    - Secuencias de defensa individual: queremos 3-4 defensas seguidas.

***Un buen resumen sería: DEFENDEMOS EL BALÓN, así que OJOS AL BALÓN.***

## **¿CÓMO REALIZAR EL TRABAJO?**

Estos serán los conceptos generales, para llevarlos a cabo debemos a diario trabajar varios aspectos:

- 1c1 JCB: En todos los sitios, desde la línea de tres, esquina, central y lateral.  
Defensa de postes.
- 1C1 JSB: Trabajar en los mismos sitios pero desde atacante sin balón.
- 2c2 JCB: Idem, más incluir el pase mano.
- 2c2 JSB: Incluimos un tercer pasador.
- 3c3 JCB/JSB: Además incluimos el Bloqueo Indirecto.
- 4c4 JCB/JSB: incluir el Bloqueo Directo y los 2c1, rotaciones.
- 5c5: Defensa de ayudas y rotación total.

**TAREAS DE HABITOS DEFENSIVOS.****Técnica individual defensiva:****Correcciones, en qué fijarnos:**

1. Colocación pies —> Un pie adelantado.
  2. Desplazamientos —> Deslizar, recuperaciones cross-step. sprint y recuperar posición.
  3. Uso manos —> 1 a balón, la otra a pase. No siempre movimiento, sorprender.
  4. Posición —> Cabeza a balón (pecho), en línea balón-aro.
  5. Contactos —> Mano-Cadera: equilibrio en Impacto, desplazamientos laterales.
- Pecho: Absorber impactos.
- Antebrazo: Amortiguar impactos.

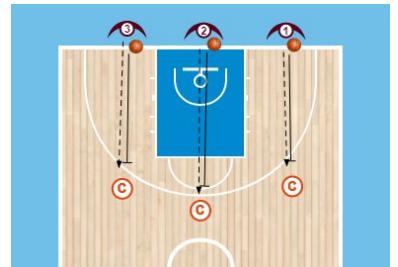
**Tarea 1. (pasar balón a entrenador y defenderlo)**Objetivo:

1. Close-out
2. Mantener la distancia.
3. Estar siempre delante de balón.

Usar como atacantes entrenadores: Ser colaborativos (velocidad ejecución).

Premisas:

1. Close out, pasos cortos, flexionado. Pies.
2. Balón arriba (manos a balón).
3. Balón abajo (espacio y manos, balon-pase)

**Tarea 2. (defensa 1x1 al JSB + 1X1 JCB).**Objetivo:

1. Defender la línea de pase, In line, up line. Uso contactos.
2. Ayudas/fintas al JCB no-par-defensivo. Pasaba por allí.
3. Cuando recibe (mismas que en tarea 1).

Usar como pasadores a entrenadores.

Premisas:

1. La distancia de presión cambia en función de donde esté el balón.
2. Balón encima de cabeza (manos a balón y menor distancia).
3. Balón debajo de rodillas (más espacio y manos abajo)

**Tarea 3. (defensa 1x1 al JSB + 1X1 JCB con dos atacantes y dos defensores).**Objetivo:

1. Mismos que tarea 1 y 2 unidos.
2. Colapso/ayudas sobre el bote y la posición en campo según balón.
3. NO SER DESBORDADO. Responsabilidad individual.

Usar entrenadores pasadores: Ser colaborativos (velocidad ejecución).

Premisas:

1. Close out, pasos cortos, flexionado=equilibrio. Pies.
2. La distancia de presión cambia en función de donde esté el balón.
3. Balón encima de cabeza (manos a balón y menor distancia).
4. Balón debajo de rodillas (más espacio y manos abajo).



**Tarea 4 (Maldonado): Cambio de chip. 1x1 continuos en recuperación defensiva.**

Se juega el 1x1 hasta el EXITO:

Exito defensivo = Robo o rebote, pase rápido a compañero abierto.

Exito ofensivo = canasta. Defensor saque rápido de fondo a compañero abierto.

Objetivo: 1. 1x1 JCB en recuperación defensiva.

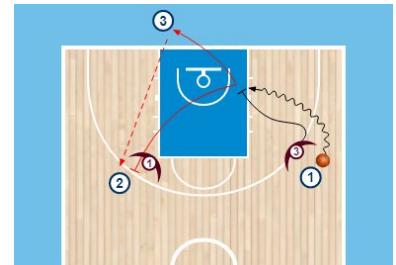
2. Cambio de chip (defensa-ataque).

3. NO SER DESBORDADO. Responsabilidad individual.

Premisas: 1. Close out, pasos cortos, flexionado=equilibrio. Pies.

2. Balón no vaya en línea recta a aro.

3. Cambio de chip.

**Tarea 5. (defensa de 1x1 - tres esfuerzos)**

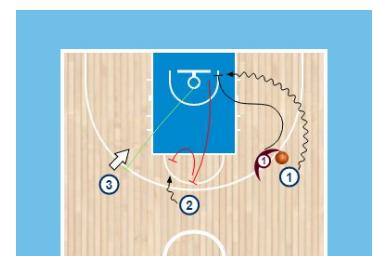
Tres atacantes, un defensor. Un sólo balón. El defensor tendrá que defender 3 veces seguidas. Mismas normas que Maldonado.

Opciones de atacantes (no dos opciones seguidas iguales):

1. Penetrar directamente.

2. Tirar.

3. Bote, parada y tiro.

**Tarea 6. Desplazamientos defensivos.**

Realizamos 1x1 en desplazamientos defensivos.

Tres formas: 1. Zig-zag. Paso caída. Cross-step.

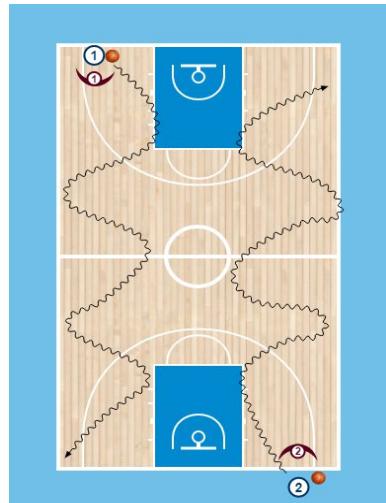
2. Recuperación en sprint y zig-zag.

3. Correr con balón y ponerme delante + zig-zag.

Objetivo: mantener distancia idónea para ganar tiempo, retrasar al JCB.

Premisas: 1. Si atacante deja de botar → pegarnos y manos a balón.

2. Si atacante lejos de su rango de tiro → alejarse + ¿a quien mira? espacios.

**Tarea 7. Desplazamientos + línea de balón + 1x1.**

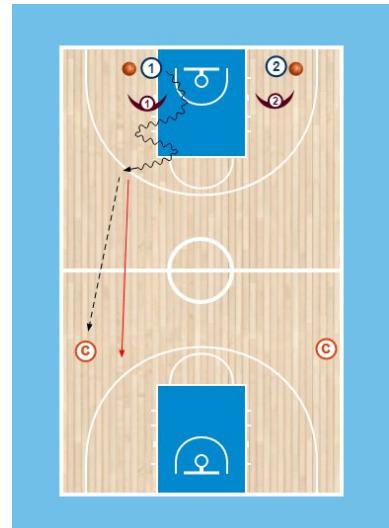
Usamos entrenadores en campo ofensivo como pasadores.

Tarea comienza en campo defensivo: Desplazamientos + botó + correr a línea balón.

Recuperar a par en línea balón, defensa a JSB + 1x1 posterior.

Objetivo: Reaccionar a línea de balón.

Premisas: Esprint a altura balón, mas unimos con la técnica y táctica de JSB, y JCB.



### TAREAS DE TACTICA DEFENSIVA: FASE DEFENSA.

Una vez adquiridos los hábitos defensivos, comenzamos con tareas donde la toma de decisiones sobre el JCB y JSB se unen, además de nuestro par debemos atender a lo atacantes que defienden mis compañeros.

#### Tarea 1. 2x2 en medio campo.

Colocados en caja, pases para ir a defender.

Objetivo: defender distintos tipos de situaciones ofensivas.

Premisas: 1. Colapsar/pasaba por allí/fintas.

2. Defensa JSB y JCB.

3. Ir a la ayuda, no estar. Relevos = cambio de chip, no me paro.

Variantes: 1. Atacantes sólo 1x1 y pasar moverse, ocupación espacios.

2. Atacante pases mano a mano:

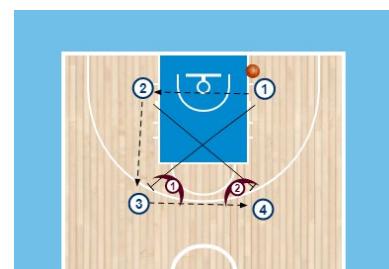
Dfsa JCB negar ese mano a mano

Dfsa JSB entre balón y mi hombre

3. Atacantes PnR.

Dfsa JCB no puede ir a lado ni PnR

Dfsa JSB elige, show, o 2x1. (podemos ir creciendo en defensas para trabajar las rivales: interior flota, lateral, negar)



#### Tarea 2. 3x3 para PnR.

Mismas tareas que en el 2x2.

Pero tenemos un defensor más preparado y un atacante.

Opciones: 1. Esquina de Lado balón ocupada.

2. Esquina contraria ocupada.



#### Tarea 3. 4x4 Bloqueo indirecto + directos.

A la tarea 3, le ponemos un BI previo.

Opciones: 1. BI diamante (carreton)

2. BI vertical. (arriba-abajo = L/ abajo-arriba = ucla)

3. BI Horizontal. (Cross-pick)

4. BI Diagonal. (Argentina)



#### Tarea 4. 4x4 Shell Drill

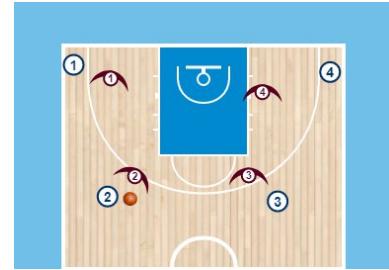
Objetivo: Aprender a desplazarse, orientarse y colocarse.

Normas: 1. No cortar balón (ataque no bota ni cambia posiciones).

2. Ataque bota y cambia posiciones. (podemos robar)

Variantes: 1. Tras pase entre bases, BI entre lado contrario a balón.

2. Cortes tras pasar a esquinas. (defender corte + reemplazos)



3. Hacer el SHELL DRILL comenzando a defender balón bajo aro (close out)
4. IDEM 3 marcando quien sale a defenderlo. Para crear miss-match y obligar a comunicación para deshacerlos.
5. SHELL DRILL haciendo 2x1 en esquinas/postes.

## TAREAS DE TACTICA DEFENSIVA: FASE TRANSICIÓN DEFENSIVA.

En estas tareas realizaremos el enfasis en la rápida reacción: rebote ofensivo, posicionamiento, y cambio de chip: ataque-defensa. UNIDO a todo lo anterior.

### Tarea 1. 3x3 línea de balón.

Desde lanzar balón a tabla comenzamos a defender una situación de 3x3 en todo campo.

- Objetivo:
1. Estar siempre bien posicionado.
  2. Cumplir la norma de línea de balón.

- Premisas:
1. Presión a JCB.
  2. Pase de salida defendido.
  3. Marcar zonas de trap (mi atacante descansa = ayuda (somos uno más en dfsa))

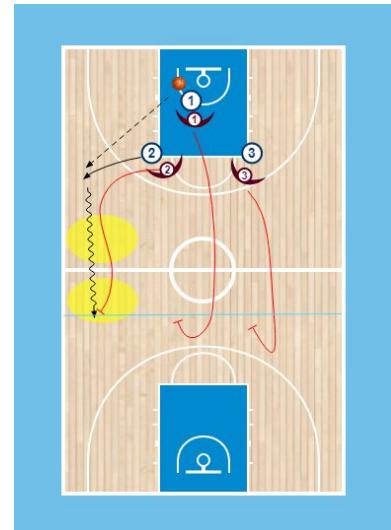
Trap pista delantera = 8"

Trap pista trasera = forzar campo atrás.

- Variantes:
1. Obligar a atacantes a hacer pases mano a mano.

Defensa: JCB negarlo

JSB entre balón y mi hombre.



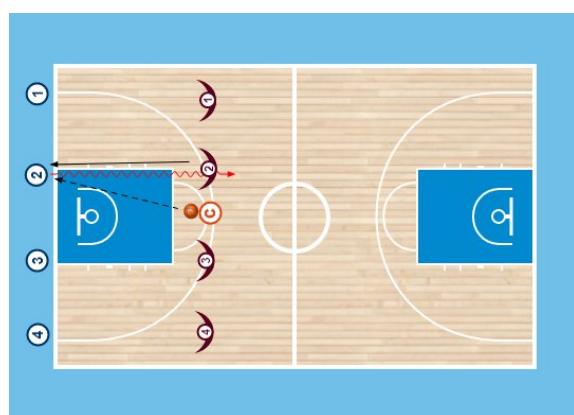
### Tarea 2. Idem en 4x4.

- Variante:
1. Enriquecer defensa —> Saltar y cambiar.
  2. Enriquecer defensa —> 2x1.

### Tarea 3. 4x4 DEAN SMITH.

Defensores enfrente de atacantes, defensor de JCB debe tocar línea de fondo.

Objetivo: Comunicación para solventar inferioridad.



### Tarea 4. 4x4 CAOS.

Jugamos un 4x4 a todo campo, a silbato, balón suelo y ataca el otro equipo.

Objetivo: Comunicación para solventar inferioridad.