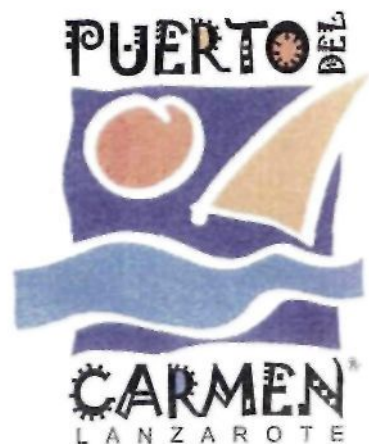


CLINIC DE ENTRENADORES DE BALONMANO "VALERO RIVERA"

LANZAROTE, 14-16 DE JULIO DE 2005

"DEFENSAS CON AVANZADO EN LA ZONA CENTRAL"

D. Valero Rivera López
Entrenador Nacional, Balonmano



CONFERENCIA: DEFENSA 5:1 CON EL AVANZADO EN LA ZONA CENTRAL / Valero Rivera

GUIÓN:

1º.- Explicación de la defensa 5:1 con el avanzado en la zona central:

- Contra 3:3
- Contra 2:4 (entrada de un 1ª línea)
- Contra 2:4 (entrada de un extremo)

2º.- Clase práctica:

- Ejercicios hasta el 4x5 en zona central
- 6x6
 - * 3:3 + contrataque por pérdida del balón del ataque
 - * 2:4
- 6x7 + contrataque (6x6 si no es gol)
- 6x6 + contrataque después de 2o3 defensas seguidas sin que sea gol

CONFERENCIA: DEFENSA 5:1 CON EL AVANZADO EN LA ZONA CENTRAL / Valero Rivera

TAREAS DE LOS DEFENSORES ANTE UN ATAQUE EN 3:3

*** AVANZADO:**

- Entre 9 y 13 metros
- Que no haya bloqueos
- 1x1 / si nos superan que sea por punto débil
- Cambio de oponente ante los cruces en la 1ª línea
- Bajar a defender al pivote ante los bloqueos exteriores a los 2os defensores
- Disuasión al central
- Ayuda en el pase cruzado a los pivotes
- No permitir pases tensos lateral - lateral
- Cuando presiona al lateral para robar el balón no permitir el pase extremo - central.

*** CENTRAL:**

- Siempre en la zona del balón. Blocaje del ángulo largo.
- Cuanto menos se aleje de los 9 metros mejor
- En el 2x2 con los 2os o con el avanzado. Avisar y corregir = MANDAR
- Debe ser la ayuda principal ante las fintas a los 2os defensores por el punto débil.
- Solución a los errores del avanzado. Puede llegar a cerrar el ángulo de tiro a los extremos.

*** SEGUNDOS DEFENSORES:**

- Profundidad mínima ante el oponente con balón = 9 metros
- Disuasión con balón al central o extremo propio
- Ayuda siempre al pivote cruzado
- Intentar que no exista el bloqueo
- 1x2 lateral-pivote con balón en el extremo propio
- 1x2 central-lateral cuando sea superado el avanzado
- 1x2 lateral-pivote con balón en el lado contrario
- 1x1 que nunca nos superen por punto fuerte

*** ÚLTIMOS DEFENSORES:**

- Profundidad en el 1x1 = la imprescindible
- 1x2 extremo-lateral con balón en el lateral contrario
- 1x2 cuando el lateral es superado
- Nunca el extremo puede circular por detrás nuestro en sentido contrario al balón
- Disuasión

CONFERENCIA: DEFENSA 5:1 CON EL AVANZADO EN LA ZONA CENTRAL / Valero Rivera

TAREAS DE LOS DEFENSORES ANTE UN ATAQUE EN 2:4 POR ENTRADA DE UN 1ª LÍNEA

- "LA DEFENSA ES MÁS PLANA QUE ANTE EL 3:3"

*** AVANZADO:**

- Toda la zona central. Amplitud: Botella de básquet / entre laterales
- Molestar todos los pases Lateral-lateral. Intentar que no sean tensos.
- No dejar jugar por detrás
- Intentar que los laterales deban ir a punto débil
- No permitir el pase extremo-lateral contrario. 2os contrario deben ir al 1x2
- Máxima velocidad en el desplazamiento
- Este tipo de defensa requiere o cambio defensa-ataque, o que el avanzado juegue de extremo. "Agotadora"

*** CENTRAL:**

- Siempre en la zona del balón.
- Desplazamiento lateral muy rápido.
- Blocaje
- Si el avanzado se ha desplazado mucho hacia un lateral, deberá ser más profundo que ante 3:3.
- Tratar de no perder la zona central ante los desmarques de los pivotes.
- Que los pivotes no se desplacen con facilidad

*** SEGUNDOS DEFENSORES:**

- Más planos que contra 3:3
- 1x2 entre el lateral propio y el pivote tanto con balón en el otro lateral como en el extremo propio
- Blocaje
- Cuando el avanzado está con el lateral contrario y llega el balón. Salida a mi lateral muy rápida hasta 9 metros.

*** ÚLTIMOS DEFENSORES:**

- 1x2 más difícil.
- Ayuda decisiva a los segundos
- Más profundidad en el 1x1. que no puedan trabajar con comodidad
- 1x2 con el balón en el extremo contrario

CONFERENCIA: DEFENSA 5:1 CON EL AVANZADO EN LA ZONA CENTRAL / Valero Rivera

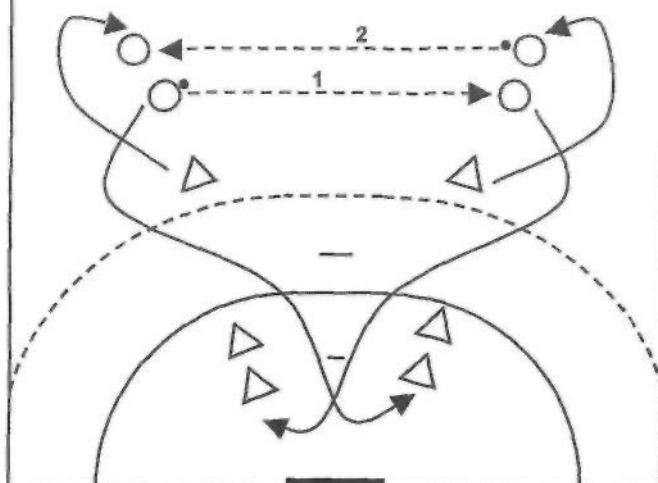
TAREAS DE LOS DEFENSORES ANTE UN ATAQUE EN 2:4 POR ENTRADA DE UNO DE LOS EXTREMOS

- Trabajo similar al realizado por entrada de un 1ª línea
- Que el extremo entre a 2:4 por delante de los últimos y los 2os
- Posibilidad de que el exterior presione al lateral que se quedado sin extremo.

CONFERENCIA: DEFENSA 5:1 CON EL AVANZADO EN LA ZONA CENTRAL / Valero Rivera

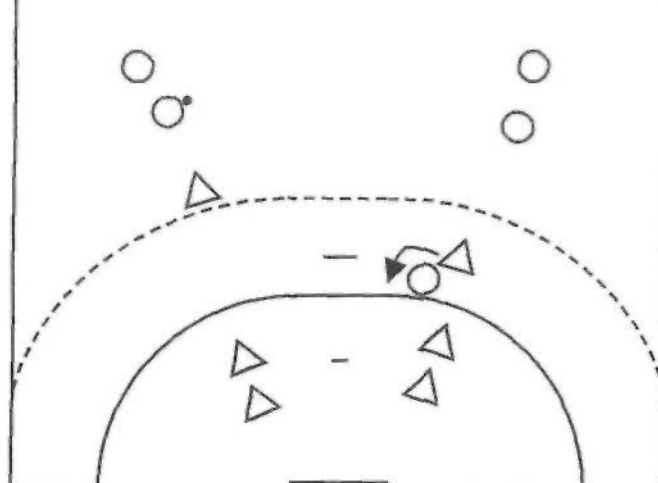
Ejercicio 1

- Punto fuerte en más de 9 metros



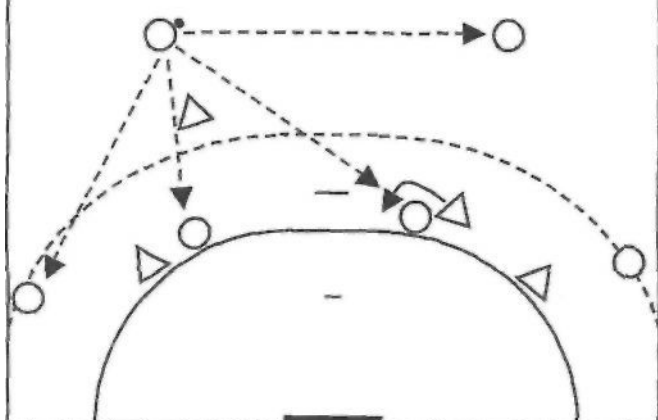
Ejercicio 2

- 1x1 = punto fuerte
- 2º contrario pivote cruzado



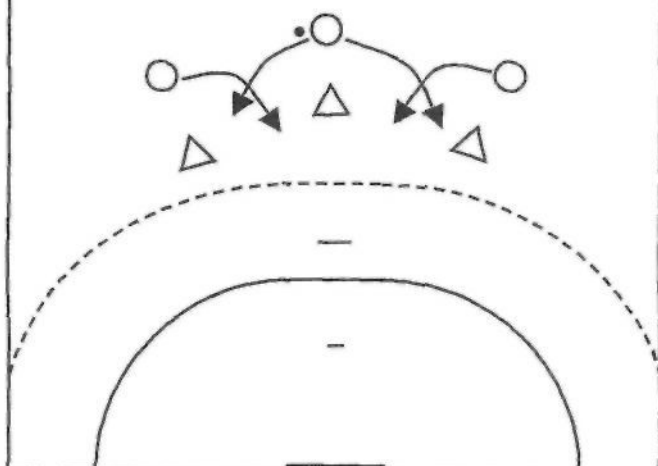
Ejercicio 3

- 1x1 + pivote contrario
- 2º contrario = pivote
- Exterior = pivote y extremo



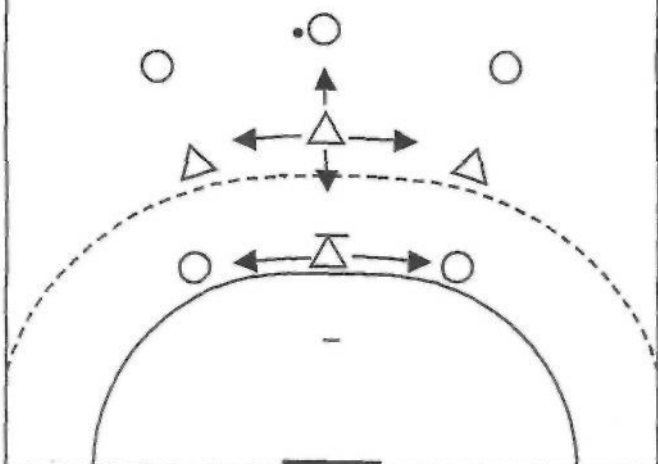
Ejercicio 4

- 1x1
- Cambio de oponente en los cruces



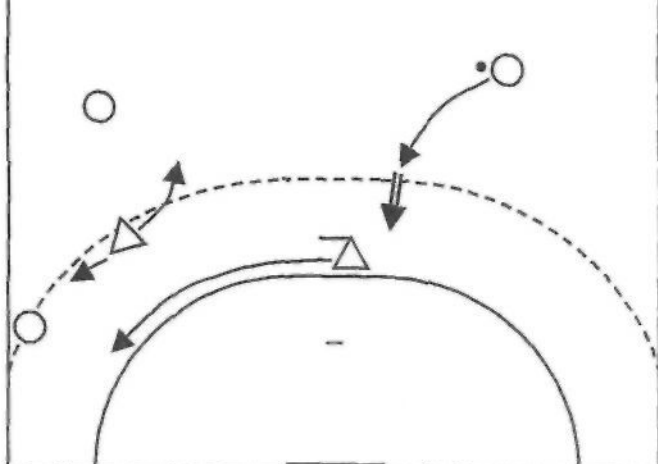
Ejercicio 5

- Mismo anterior más pivotes cruzados y propios



Ejercicio 6

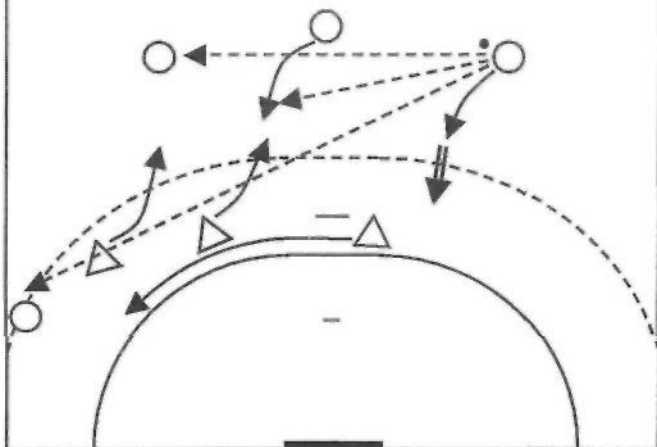
- Central = Blocaje + ayuda al exterior
- Último defensor = 1x2



CONFERENCIA: DEFENSA 5:1 CON EL AVANZADO EN LA ZONA CENTRAL / Valero Rivera

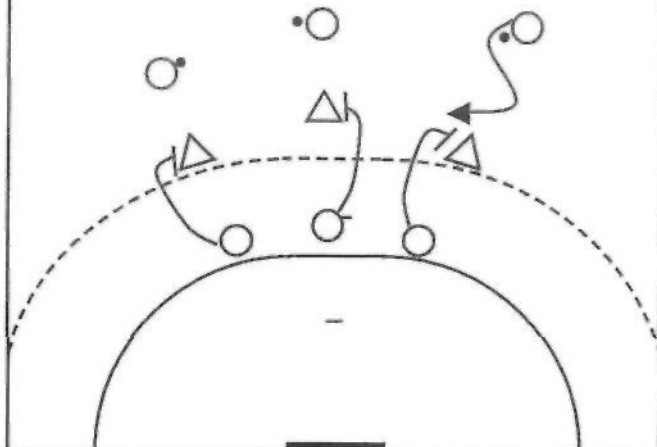
Ejercicio 7

- Central = Bloquea + ayuda al 2º y exterior
- 2º = 1x2
- último = 1x2



Ejercicio 8

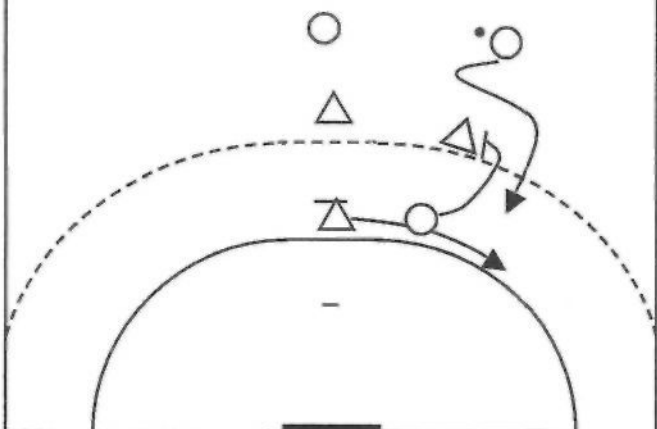
- 2os y avanzados que no haya bloqueos



Ejercicio 9

Bloqueo exterior al 2º

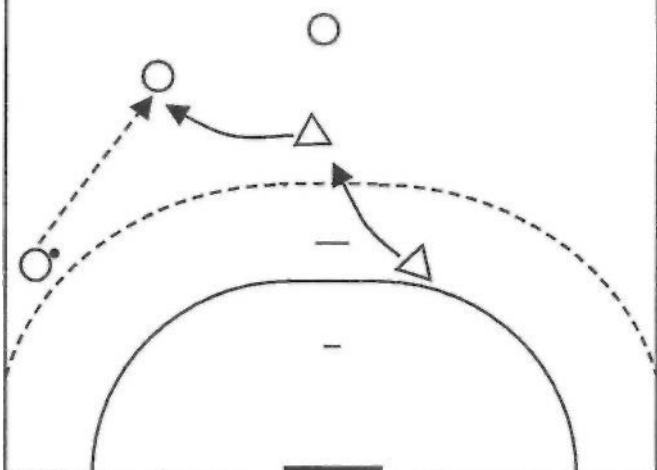
- Central ayuda
- Avanzado baja al pivote



Ejercicio 10

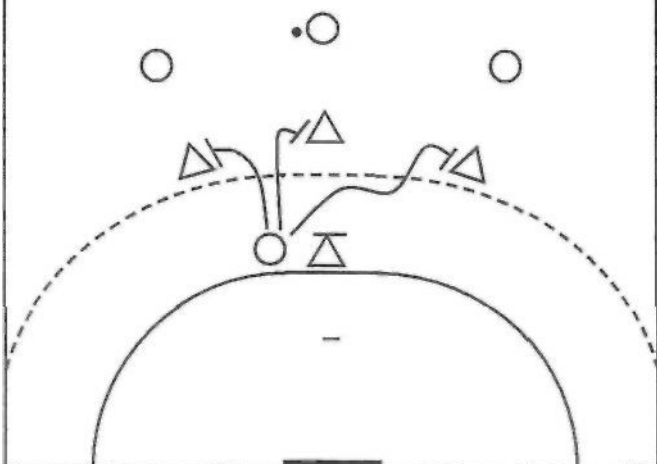
Avanzado intenta robar

- 2º contrario 1x2 con el central



Ejercicio 11

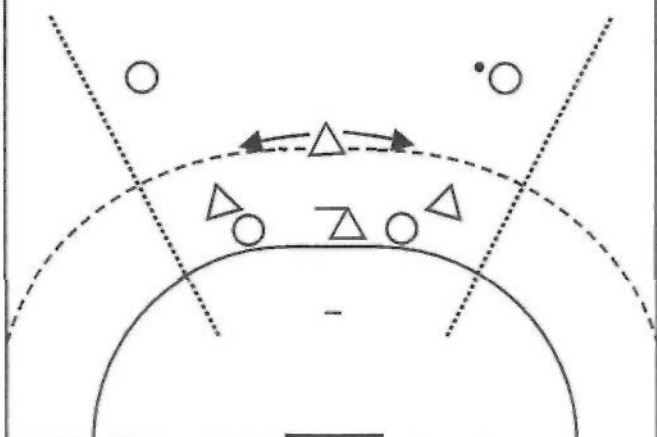
4x4 defensa de los bloqueos



Ejercicio 12

En 2:4 (4x4)

- Avanzado en la botella o más que la botella



CONFERENCIA: DEFENSA 5:1 CON EL AVANZADO EN LA ZONA CENTRAL / Valero Rivera

Ejercicio 13

En 2:4 (4x5)

- Avanzado en la botella o más que la botella

