

VOLUMEN 2
FEBRERO 2020



EJERCICIOS DE BALONCESTO

DEFENSA



@COACHPEREBCN

PARTE INTRODUCTORIA

Introducción	4
Explicación	5
Progresión	6

PARTE 1: DEFENSA SOBRE EL BALÓN

1) Progresión defensiva	9
2) Límite para cruzar	10
3) Evitar el medio	11
4) Intro al Closeout	12
5) Recuperación defensiva	13

PARTE 2: DEFENSA SIN BALÓN

6) Defensa de recepción en 45°	15
7) Defensa de línea de pase	16
8) Defensa débil a fuerte	17
9) 2x2 comprensión débil a fuerte	18
10) 2x2 intro a coberturas	19

PARTE 3: ACTIVIDAD DEFENSIVA

11) Cuatro 1x1 con coberturas	21
12) 3x3 desde 45°	22
13) 3x3 Whistle	23
14) 3x3 continuo penetración central	24
15) 3x3 continuo con pase a entrenador	25

PARTE 4: ÚLTIMO DEFENSOR

16) Interpretar Last 2x2	27
17) 3x2 + 1 salida por fondo	28
18) 3x3 línea de fondo	29
19) 3x2 + 1 desde puerta atrás	30
20) 4x3 + 1 con última ayuda	31

PARTE 5: DEFENSA DE BLOQUEOS

21) 2x2 Indirecto Rombo + Cross Screen	33
22) 2x2 Cross Screen + Salida	34
23) Hammer + Salida Hand Off	35
24) Entrada en UCLA + Shuffle	36
25) Propuesta defensa PNR Next	37

PARTE 6: REBOTE DEFENSIVO

126) Close + Box Out	40
27) Rotación de 3	41
28) Sumo	42
29) Dos balones	43
30) Romper el espejo	44

PARTE 7: BALANCE DEFENSIVO

31) Fútbolín	46
32) Salida lanzada	47
33) 3x3 continuo con activación	48
34) 4x3 + anotador	49
35) 4x4 con colores	50

PARTE 8: DEFENSA COLECTIVA

36) Shell Drill Básico	52
37) Switch Shell	53
38) Motion Shell	54
39) Shell con bloqueos	55
40) Shell en desventaja	56



INTRODUCCIÓN



Hay jugadores de baloncesto que defienden peor que un mal abogado.

Algunos de ellos no defienden por falta actitud o motivación. Otros más que defender poco, defienden mal por falta de correcciones. Y hay un último grupo, que no lo hace por la falta de una identidad defensiva.

Con este pequeño libro de ejercicios, mi objetivo será ayudar a los jugadores del segundo y tercer grupo. Vamos a tratar diferentes detalles defensivos aplicables a cualquier categoría en los primeros apartados, y a intentar construir una defensa basada en la actividad constante, que pueda ayudar a un equipo Infantil / Junior a recibir menos puntos.

Para empezar, ¿cuántos tipos de defensa hay? A mi siempre me habían explicado como jugador, que había tres tipos de defensas: la individual, la zonal y la mixta. En este libro solo trabajaremos la individual.

Nunca entendí por qué se le llamaba individual a la defensa al hombre, si todo el mundo debía estar pendiente del balón, y ayudar al compañero... En un examen individual no podía recibir ayuda de ningún compañero. Pero en cambio, en una defensa individual, si no ayudaba al de mi lado, me iba al banquillo. Con 14 años no lo entendía.

Ya desde los banquillos, empecé a llamar "defensa colectiva" a mis emparejamientos al hombre. De este modo, todo el mundo sabía que no se podía descansar defensivamente. Acción / Reacción. En cada bote, en cada pase, en cada penetración, hay una lectura y un movimiento de cada uno de los defensores.

En este cuaderno, vamos a desgranar la defensa desde la presión al balón, hasta la actividad defensiva y situación de los diversos componentes en pista. Todo esto sin olvidarnos del cierre de rebote defensivo, y el siempre importante trabajo de balance.

Espero poderos ayudar, y que disfrutéis de lo aquí escrito.



EXPLICACIÓN



Pequeña explicación de las imágenes de los ejercicios:

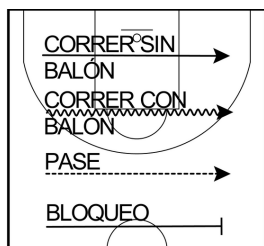


Diagrama 1



Diagrama 2

Hay algun caso de jugador con dos balones (1). Los puntos pequeños significan un segundo balón. En el caso del defensor (x1), puede también empezar con balón en algun ejercicio concreto

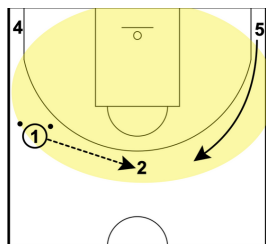


Diagrama 3

En algunos ejercicios, utilizo diferentes colores para expresar las diferentes posibilidades del ejercicio:

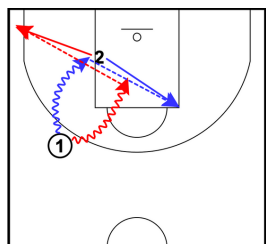


Diagrama 4

Si 1 penetra por centro (rojo) 2 se abre a esquina
Si 1 penetra por fondo (azul) 2 se abre a poste alto



PROGRESIÓN



He dividido este DrillBook en 8 apartados diferentes. La progresión de este libro, va desde la presión al balón, hasta la defensa colectiva.

DEFENSA SOBRE EL BALÓN

La más simple y importante de las tareas defensivas. Aplicable a todas las categorías, y uno de los fundamentos más importantes a mi modo de ver. He añadido más de 20 detalles para corregir con los más pequeños.

DEFENSA SIN BALÓN

En Mini, el equipo que trabaja mejor sin balón, es el que tiene más éxito. Aprender a defender los cortes puede ser una manera de contrarrestarlo. Trabajaremos también el paso de lado débil a lado fuerte.

ACTIVIDAD DEFENSIVA

Introduciremos la defensa colectiva, como propuesta alternativa a la individual. Presentaremos el concepto cobertura, closeout, primera ayuda, protector... Todo pensado para hacer el campo más pequeño y hacer dudar al conductor de balón.

ÚLTIMO DEFENSOR

El agente más importante de la defensa, es el último defensor, también conocido como Last o bombero. El último defensor, es el rey de nuestra partida de ajedrez. Debemos evitar a toda costa dejarlo descubierto.

DEFENSA DE BLOQUEOS

Breve introducción al trabajo defensivo en bloqueos directos e indirectos. Aunque el baloncesto avanza hacia el constante cambio tras bloqueo, y al jugador que defiende las cinco posiciones del campo (a mi entender), nunca está mal repasar un poco los "fundamentales"



PROGRESIÓN



REBOTE DEFENSIVO

Nadie se escapa de defender, pero si que podemos escoger si hacerlo más o menos tiempo. Si concedemos muchos rebotes al ataque, van a tener más tiempo el balón y más intentos para anotar. Con estos ejercicios, puedes evitarlo, trabajando el bloqueo de rebote.

BALANCE DEFENSIVO

Ya podemos ser infalibles en nuestra defensa en estático, que si nos corren al contrataque y no sabemos pararlo, vamos a sufrir. Cada entrenador tendrá su metodología y reparto de roles, para trabajar la compra del billete de vuelta en baloncesto, pero por si acaso, os propongo cinco ejercicios.

SHELL DRILL

El ejercicio estrella de las universidades americanas, no hay entrenador que no lo añada a su repertorio. Vamos a presentarlo, y a encontrar cuatro variantes muy simples, para activar a nuestra defensa.

DEFENSA SOBRE EL BALÓN

Si nuestros jugadores/as son capaces de ser expertos en este apartado, tendremos más de la mitad de situaciones defensivas dominadas, ya que en situaciones de igualdad, seremos muy complicados de superar.

En este primer tema, no solo voy a proponer ejercicios, sino que daré unos 30 detalles técnicos para corregir a los más pequeños, y ya no tan pequeños.

Hay una progresión a lo largo de los cinco ejercicios, y trabajamos en diversos espacios del campo (pista entera, media cancha o situaciones de espacio limitado).

En este tema también vamos a descubrir una de mis palabras favoritas del mundo del baloncesto, el closeout. Personalmente es una acción que me "flipa". A lo largo del libro, esta palabra irá tomando importancia dentro de la defensa colectiva.

Ejercicios

- 1) Progresión defensiva**
- 2) Límite para cruzar**
- 3) Evitar el medio**
- 4) Intro al Closeout**
- 5) Recuperación defensiva**

1) Progresión defensiva

@coachperebcn



Conceptos

Posicionamiento defensivo

1x1

Contactos



Nivel

Todas las edades



Recursos

Mínimo de 2 jugadores

1 balón por pareja

Preparación

Nos colocamos por parejas, de una posición y físico similar. Nos repartiremos por diferentes espacios de la pista. Un balón para el atacante. Haremos 3/4 repeticiones de cada fase, con rondas de 10" por jugador

Fase 1

Bote agotado: En cualquier espacio del campo, simulamos situación donde el atacante ya ha hecho uso del bote, y solo puede pivotar. En 10" el defensor debe forzar lucha, o tocar el balón 2 veces.

Fase 2

Espacio reducido: En cualquier espacio de la pista, el atacante tiene menos de 2m cuadrados para botar, evitando perder el balón. En 10" el defensor debe picar el balón o tocarlo dos veces. 10" y cambio rápido

Fase 3

Bote vivo: Nos trasladamos hasta un sitio cercano a la canasta, con el objetivo de atacarla. Esta vez el atacante tiene 10" para anotar, empezando desde triple amenaza. Si anota, repite ataque. Si defensa toca balón, se acaba.

Fase 4

Transición: Esta vez empezamos a 8m del aro, desde una posición diagonal a canasta. Limitamos el tiempo de ataque a solo 6". Defensa tiene que evitar que atacante gane el medio y pise pintura.

Detalles

- Espalda del defensor mirando a canasta
- Pecho delante del balón
- Coordinación mano/pie
- Mano lanza: fintar el robo
- Mano escudo: Soportar los contactos
- Atacar el cambio de mano atacante

2) Límite para cruzar

@coachperebcn



Conceptos

Posicionamiento defensivo

1x1

Intuición defensiva



Nivel

Todas las edades



Recursos

1 balón por pareja

2 entrenadores

Preparación

Nos colocamos por parejas de trabajo, con un balón por dúo. Jugamos a ambos lados de la pista para aprovechar el tiempo y evitar filas. Empezaremos dando el balón al defensor.

Nos hará falta un entrenador por banda, que haga la cuenta atrás para pasar campo. Si no lo tenemos, lo puede hacer el defensor.

Desarrollo

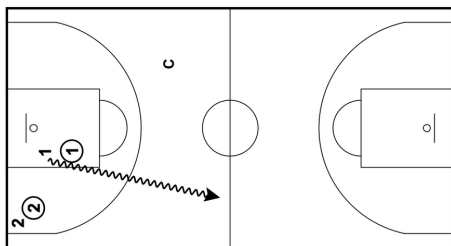
Defensor tira balón al tablero de forma intencionada, para que el atacante coja el rebote y empiece el ejercicio.

Cuando lo coge, tiene 5" para cruzar el campo defensivo. Si no lo consigue, el defensor gana. Si lo hace, puede continuar atacando en campo ofensivo

Detalles

- Brazo de separación
- Negar el centro
- Atacar el cambio de mano
- Fintas defensivas sin tomar riesgos
- Picar balón desde abajo hacia arriba
- Orientar hacia la banda
- No girar el tren superior tras cambio de mano
- Mano lanza ataca el balón. Podemos usar la mano paralela o cruzada para robar

Diagrama 5



Técnica



- Desplazamientos def.
- Fintas
- Ataque al balón

Variantes



- Limitar el tiempo aun más
- Limitar tiempo en ofensivo
- Limitar cambios de mano o botes

3) Evitar el medio

@coachperebcn



Conceptos

Desplazamiento defensivo

1x1

Uso de contactos



Nivel

Todas las edades



Recursos

Mínimo de 2 jugadores

1 balón por pareja

Preparación

Jugadores agrupados por parejas, que saldrán desde el centro del campo.

Empezarán desde un lado del centro, orientados hacia canasta. Balón para el atacante

Desarrollo

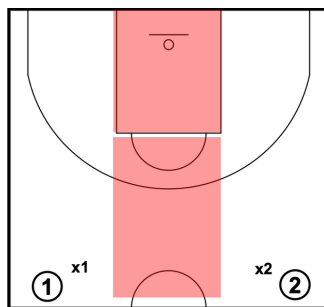
El atacante tiene 7" para atacar la canasta. El defensor tiene el objetivo de evitar que el ataque pise la pintura.

Si el atacante consigue pisar la pintura, tiene 1 punto. Si anota sin pisar la pintura, 1 punto, y si anota pisando la pintura, tiene 2 puntos.

Detalles

- Evitar paso de caída
- Controlar desaceleración
- Actividad de pies y manos
- Uso de contactos defensivos con el pecho, para echar del centro de canasta.
- Levantar brazos durante finalización cerca de canasta, sin bajar brazo

Diagrama 6



Técnica



- Paso de caída
- Equilibrio
- Mano lanza de ataque

Variantes



- Si defensor toca el balón, se acaba el ejercicio
- Asignar puntuaciones defensivas (1 punto para deflection, 2 por robo)

4) Intro al Closeout

@coachperebcn



Conceptos

Colocación defensiva
1x1
Defensa de salidas



Nivel

A partir de Mini



Recursos

Mínimo de 2 jugadores
1 balón por pareja
1 entrenador

Preparación

Tenemos un defensor al poste alto contrario a atacante. Empieza con balón.

Atacante situado en 45º, y entrenador sin balón, en paralelo al defensor.

Tenemos más jugadores preparados en espera, para agilizar el ejercicio.

Explicación de Closeout

Se conoce como Closeout, la llegada del defensor en carrera, para ponerse delante del atacante, justo cuando este recibe y quiere salir hacia canasta.

Los pasos del defensor van siendo de menos distancia a medida que se acerca al atacante, para así tener los pies en el suelo más tiempo mientras recupera, y evitar ser superado

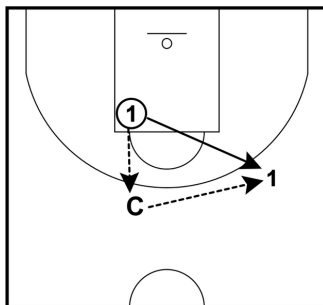
Desarrollo

Defensor pasa a entrenador, y va a defender en diagonal, haciendo un closeout para evitar ser superado por la salida del atacante.

Entrenador pasa a atacante, que recibe en estático (no puede cortar) y decide si tirar, jugar el contrapié, o castigar el fondo.

Defensor tratará de evitar la canasta mediante el uso de contactos, y evitando que ataque pise la pintura.

Diagrama 7



Técnica



- Closeout
- Negar el centro
- Footwork defensivo
- Equilibrio defensivo

Variantes



- Cambiar posición del campo
- Cambiar entrenador por jugador, que puede pasar o salir en 1x1

5) Recuperación defensiva

@coachperebcn



Conceptos

Footwork defensivo

1x1

Desplazamientos defensivos



Nivel

A partir de Mini



Recursos

4 jugadores

1 balón

1 cono

Preparación

Vamos a colocar un cono, más o menos en poste bajo contrario a balón.

Jugador con balón defendido, en 45° contrarios a cono

Pasadores a esquina y 45° contrarios a balón

Rotación: Ataque, defensa, 2, 3

Desarrollo

Jugador con balón, defendido, intenta penetrar hacia centro para pasar a esquina.

Cuando pasa el balón, defensor va a dar vuelta al cono, siguiendo el balón, hasta volver a defender en closeout al mismo jugador de inicio.

Balón viaja desde esquina a 45°, hasta volver al inicio, donde se juega 1x1 final

Diagrama 8

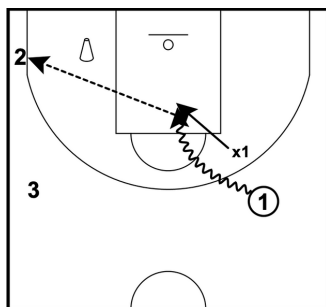
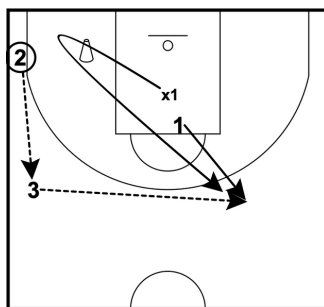


Diagrama 9



Técnica



- Closeout
- Desplazamiento defensivo
- Uso de contactos

Variantes



- Quitar cono, y entrenador dice el número de quién ataca, sin pase

DEFENSA SIN BALÓN

Este apartado, como el anterior, está muy enfocado a categorías de Minibasket, sobretodo a Mini.

En estas edades, los equipos empiezan a jugar bonito, con mucho trabajo sin balón. El equipo que se mueve mejor y consigue ocupar bien los espacios en el timing correcto, es el que tiene más éxito (siempre que al entrenador rival no le dé por zonear, claro...)

Pero la belleza del juego no está solo en el ataque, también nos debe preocupar como destruir el rival a partir del trabajo defensivo. Si en estas edades más pequeñas, los buenos equipos cortan, los buenos equipos defensivamente hablando deberán saber defender los cortes.

En este apartado voy a proponer diversos ejercicios y detalles técnicos, para que nuestros jugadores sean buenos defensores sin balón.

Ejercicios:

- 6) Defensa de recepción en 45°**
- 7) Defensa de línea de pase**
- 8) Defensa débil a fuerte**
- 9) 2x2 comprensión fuerte/débil**
- 10) 2x2 intro a coberturas**

6) Defensa de recepción en 45°

@coachperebcn



Conceptos

Negar pase
Defensa puerta atrás
Defensa lado fuerte



Nivel

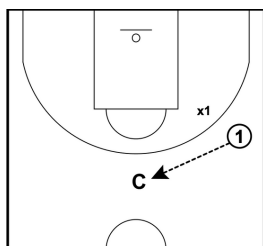
Todas las edades



Recursos

Trabajo por parejas
1 balón por pareja
1 entrenador/pasador

Diagrama 10



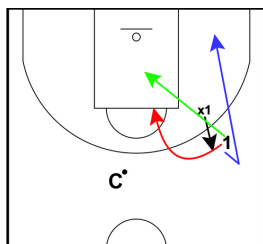
Preparación

Balón para atacante a 45°

Atacante pasa a entrenador situado al centro, en la línea de triple

Defensor colocado en línea de pase, con el brazo más próximo a balón, tocando la línea imaginaria entre balón y atacante sin balón.

Diagrama 11



Desarrollo

Entrenador tratará de pasar el balón a atacante sin balón, teniendo este 5" para recibir, y otros 5" segundos para finalizar. La cuenta la llevará el propio entrenador,

El atacante solo puede recibir al mismo lado de la pista donde ha empezado el ejercicio. Puede trabajar para recibir en contacto, o jugar a partir de la puerta atrás. Si el defensor no está preparado, o hay mucha ventaja física, puede recibir dentro de la pintura.

Técnica



- Línea de pase
- Puerta atrás
- Corte Shuffle

Variantes



7) Defensa de línea de pase

@coachperebcn



Conceptos

Negar pase
Defensa lado fuerte
1x1



Nivel

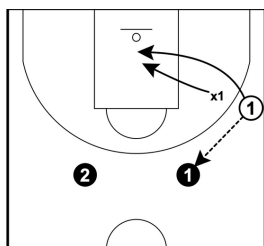
A partir de Mini



Recursos

Trabajo por parejas
1 balón por pareja
2 pasadores

Diagrama 12

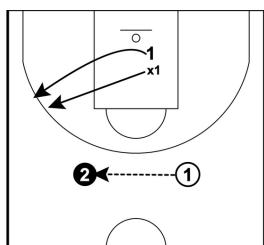


Preparación

Empezamos con un atacante con balón entre 45° y esquina, defendido.

También tenemos a dos pasadores, colocados uno en cada espacio de 45°, sin balón

Diagrama 13



Desarrollo

Empezamos el ejercicio pasando el balón al pasador más cercano. A partir de este momento, el atacante puede recibir y finalizar.

El atacante puede cruzar la línea imaginaria de aro a aro, para recibir en el lado contrario de donde ha empezado. En el momento que cruza el centro, pasador pasa al otro pasador.

Cuando hay pase, la defensa varía levemente su posición, para mantener siempre el brazo más cercano a balón extendido, y su espalda mirando siempre a canasta

Técnica



- Desplazamiento defensivo
- Salida de rombo
- Pivotes y salidas

Variantes



Pasadores se convierten en atacante y defensor, que pueden trabajar sin balón tras el segundo pase (2x2)

8) Defensa débil a fuerte

@coachperebcn



Conceptos

Defensa del corte
Situación respecto a balón
1x1



Nivel

A partir de Mini



Recursos

4 jugadores
2 balones

Diagrama 14

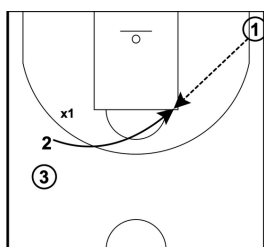
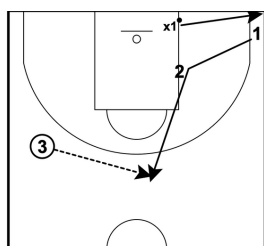


Diagrama 15



Preparación

Fila de atacantes en esquina y 45° contrario a esta esquina.

El primer jugador de 45° no tiene balón, pero el resto de atrás suyo si que tiene. Los jugadores de la esquina, tienen todos balón.

El defensor empezará a la altura de poste medio, en paralelo a atacante de 45°, en posición de ayuda de lado débil

Desarrollo

Jugador de 45° sin balón, empieza el corte para recibir de esquina. Defensor se va pegando a atacante a medida que este se acerca a la posición del balón. Una vez recibe, juega el 1x1 para finalizar. Si anota, no defiende, pero si no lo hace, pasa a ser defensor.

El jugador que coge el rebote, se lleva al balón desde el espacio donde ha recibido, para convertirse en pasador (en este caso, se va a esquina)

El pasador se convierte en atacante, y recibirá esta vez del jugador de 45° con balón.

Técnica



- Shuffle Cut
- Banana Cut
- Contactos en el corte
- Defensa lado débil
- Defensa lado fuerte

Variantes



9) 2x2 comprensión fuerte/débil

@coachperebcn



Conceptos

2x2

Situación respecto al balón

Ayudas defensivas



Nivel

A partir de Mini



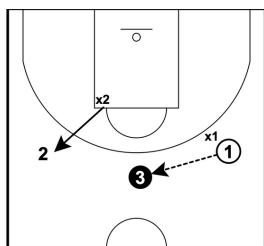
Recursos

4 jugadores

1 balón

1 pasador

Diagrama 16



Preparación

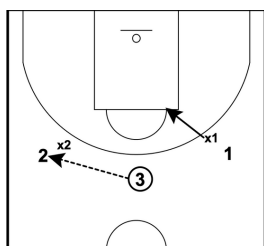
Tenemos dos atacantes situados a 45°, uno de ellos con balón. Ambos están defendidos.

En el centro, paralelo a canasta, tenemos a un pasador que empieza sin balón.

Atacante con balón empieza pasando a centro

Desarrollo

Diagrama 17



Siempre que hay un pase, la defensa se mueve. Trabajaremos sobre tres tipos de defensa diferentes:

1) Defensa sobre el balón. La haremos cuando nuestro emparejamiento tenga el balón en su posesión

2) Defensa en línea de pase. La haremos cuando el balón esté al medio

3) Defensa de cobertura débil. Bajaremos hasta poste bajo, cuando el balón esté a 45° contrario.

A partir del segundo pase, ataque puede pasar o atacar 2x2.

Técnica



- Closeout
- Línea de pase
- Lado fuerte
- Lado débil
- Coberturas defensivas

Variantes



10) 2x2 intro a coberturas

@coachperebcn



Conceptos

Finalización



Nivel

A partir de Infantil



Recursos

4 jugadores

Diagrama 18

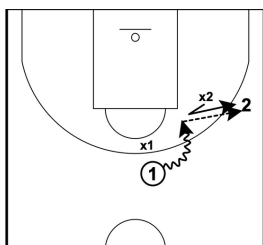
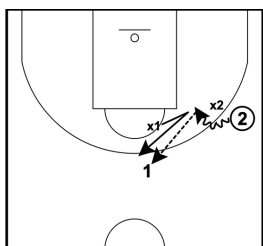


Diagrama 19



Preparación

Tenemos dos atacante situados al centro y a 45°, uno de ellos con balón

Ambos están defendidos.

¿Qué es una cobertura defensiva?

Se trata de una defensa más conservadora, con menos riesgo que la defensa de línea de pase. Su objetivo es evitar que el rival pise la zona, y hacerles ver el campo muy pequeño. Los americanos lo conocen como Pack Line Defense. Si el rival tiene mucho acierto o en el tiro, o tenemos jugadores lentos en reacción, no es muy recomendable.

Una cobertura durante una defensa sin balón, trata de ayudar al defensor de balón, a no ser superado. Se trata de pasar una mano cerca del balón para incomodar, y volver al emparejamiento.

Desarrollo

Balón empieza al centro, y es pasado a 45° tras bote. En el momento del bote, defensor de 45° finta ligeramente, y vuelve a emparejarse con su atacante. Pasa lo mismo a la inversa, hasta que en el tercer pase, hay ataque libre, y ya se puede robar

ACTIVIDAD DEFENSIVA

Un equipo concentrado en defensa, y con unos roles defensivos claro y bien estructurados será muy difícil de superar. Lo que buscamos en este apartado es construir una identidad defensiva.

Y lo haremos mediante la defensa de ayudas. Un equipo activo defensivamente hace lecturas constantes de la situación y ventaja del balón respecto al resto de defensores. Cada vez que un rival se mueve, hay un pase o un desplazamiento mediante bote, los cinco jugadores que defienden deben cambiar y adaptar de nuevo su posición. Estamos hablando de que en una defensa de 24", cada defensor cambia de rol de media en unas 15 ocasiones.

Esto es la actividad defensiva, que no se debe confundir con la hiperactividad defensiva, donde hay jugadores que se mueven como pollo sin cabeza, con mucha actitud, pero sin estructura.

A continuación os presentaré las coberturas, primeras ayudas y la función del protector.

Ejercicios:

- 11) Cuatro 1x1 con coberturas**
- 12) 3x3 desde 45°**
- 13) 3x3 Whistle**
- 14) 3x3 continuo penetración central**
- 15) 3x3 continuo con pase a entrenador**

11) Cuatro 1x1 con coberturas

@coachperebcn



Conceptos

1x1
Cobertura defensiva



Nivel

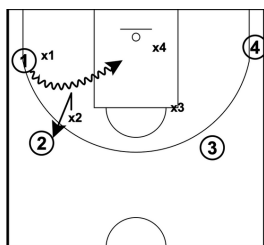
A partir de Infantil



Recursos

8 jugadores
4 balones

Diagrama 20



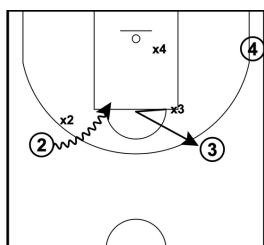
Preparación

Colocamos cuatro atacantes con un balón cada uno, emparejados con un defensor.

Los espacios de pista ocupados son prolongación de poste bajo, y prolongación de tiro libre

Desarrollo

Diagrama 21



Atacante 1 va a empezar atacando, siempre hacia su derecha, y va a recibir una cobertura de (x2).

Justo cuando acabe de hacer la cobertura, 2 puede empezar su ataque hacia su derecha. No hace falta que espere para atacar. Recibirá la cobertura de (x3).

3 hará lo mismo que 2, y así hasta llegar al último jugador, que no recibirá ninguna cobertura, ya que no hay ningún defensor más cercano a línea de fondo

Técnica



- Cobertura
- Stunting & Recovering
- Footwork defensivo
- Closeout

Variantes



- Cambiar sentido
- Dejar elegir a atacante el sentido de su salida (salta el defensor siempre del lado más cercano

12) 3x3 desde 45°

@coachperebcn



Conceptos

Cobertura defensiva
3x3
Closeout



Nivel

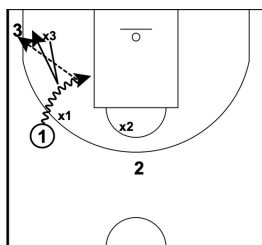
A partir de Infantil



Recursos

6 jugadores
1 balón

Diagrama 22



Preparación

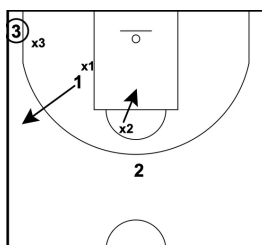
Colocamos tres emparejamientos de atacante y defensor.

El balón siempre va a empezar en 45°, mientras que los otros atacantes sin balón, estarán situados en esquina, y centro

Desarrollo

Ataque libre por parte de los tres atacantes, con la condición que deben intentar respetar los tres espacios de inicio, no pueden cambiar al otro lado de campo (juego reducido)

Diagrama 23



Siempre saltará a la cobertura el defensor más cercano a la mano de bote del atacante, mientras que el defensor más lejano de la mano de bote del ataque, se irá a pisar pintura (o cerca).

A partir de este momento, en cualquier pase o avance del balón, los defensores tendrán que cambiar su rol. Habrá tres roles:

- 1) Defensor del balón (evitar avance hacia canasta)
- 2) Primera ayuda o cobertura (más cercano a balón)
- 3) Protector (más alejado)

Técnica



- Cobertura
- Stunting & Recovering
- Footwork defensivo
- Closeout

Variantes



- Añadir último defensor, emparejado con atacante en esquina contraria balón (4x4)

13) 3x3 Whistle

@coachperebcn



Conceptos

Cobertura defensiva
3x3
Closeout



Nivel

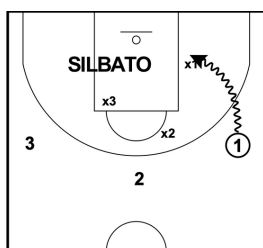
A partir de Infantil



Recursos

6 jugadores
1 balón
1 entrenador

Diagrama 24



Preparación

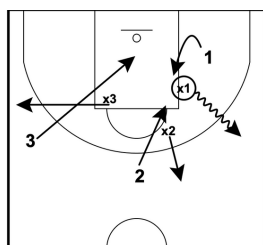
Tenemos a tres atacantes emparejados con defensores, en el centro, y ambos espacios de 45°.

Uno de estos tres atacantes, posee el balón

Tenemos un entrenador con un silbato, fuera de la pista

Desarrollo

Diagrama 25



Los atacantes pueden ir hacia canasta para anotar desde el inicio del ejercicio, y pueden moverse libremente por fuera del perímetro para recibir el balón.

Una vez el entrenador hace sonar su silbato, hay intercambio de roles entre atacantes y defensores. El poseedor del balón, lo planta al suelo en el sitio donde estaba atacando, y la defensa lo coge para empezar el ataque.

La nueva defensa deberá adaptarse a la situación respecto al balón, y hacer la transición o cambio de chip para no recibir canasta, mediante una buena defensa de coberturas.

Técnica



- Transición defensa-ataque
- Stunting & Recovering
- Footwork defensivo
- Closeout

Variantes



- Permitir cortes y trabajo sin balón
- Al sonar el silbato, hay tiro, rebote defensivo, y se pasa balón a entrenador para hacer el cambio rápido

14) 3x3 continuo penetración central

@coachperebcn



Conceptos

Transición ataque-defensa
3x3
Closeout



Nivel

A partir de Infantil



Recursos

Mínimo de 9 jugadores
1 balón

Diagrama 26

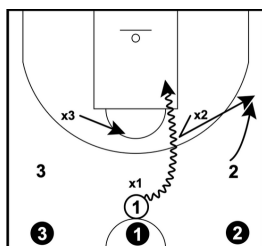
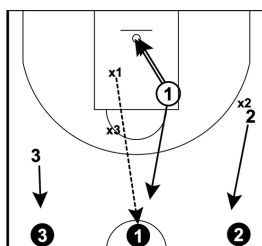


Diagrama 27



Preparación

Colocamos un atacante con balón al centro del perímetro, defendido.

Dos compañeros atacantes situados a 45°

Balón empieza en el centro desde transición en carrera 9m

Desarrollo

La cobertura vendrá del lado más cercano al balón (si bota con izquierda hacia lado izquierdo, vendrá el defensor más cercano a esa mano).

Una vez empezado el ejercicio, hay ataque libre. Los atacantes pueden cortar, y usar todos los espacios del campo.

La defensa estará en coberturas, saltando y fintando continuamente al balón para generar dudas al conductor.

Después de rebote defensivo, defensa colgará balón a los que descansan, y les sustituirá. Los atacantes pasarán a defender. El ejercicio no se para nunca. El ataque no espera que la defensa se coloque para empezar.

Técnica



- Transición defensa-ataque
- Defensa de coberturas
- Footwork defensivo
- Closeout

Variantes



- Jugar 4x4
- Sin normas de inicio, los jugadores que descansan entran por donde quieran

15) 3x3 continuo con pase a entrenador

@coachperebcn



Conceptos

Transición ataque-defensa
3x3
Closeout



Nivel

A partir de Infantil



Recursos

Mínimo de 9 jugadores
1 balón
1/2 entrenadores

Diagrama 28

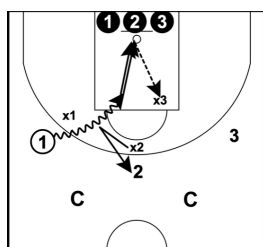
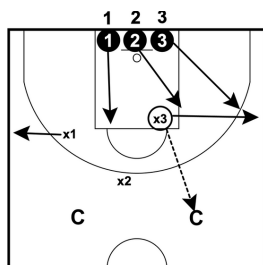


Diagrama 29



Preparación

Jugamos por equipos de 3 jugadores. Uno empezará con la posesión del balón, otro defendiéndolos, y el tercero, descansando debajo de canasta.

Tendremos a uno o dos entrenadores situados a 8m de la canasta, preparados para recibir el balón por parte de los defensores.

Desarrollo

El ejercicio empezará con ataque libre. La defensa estará activa mediante coberturas y protecciones.

Si hay tiro y rebote ofensivo, el ataque continuará intentándolo. Si hay rebote defensivo, se producirá un intercambio de roles.

Los defensores, al recuperar el balón, pasarán a uno de los entrenadores, y atacarán. Los anteriores atacantes, pasarán a descansar, y saldrá un tercer equipo desde debajo de la canasta, preparado para defender.

El ejercicio acaba cuando un equipo consiga 5 canastas, o 3 robos de balón.

Rotación: ATAQUE - DESCANSO - DEFENSA - ATAQUE

Técnica



- Transición defensa-ataque
- Defensa de coberturas
- Footwork defensivo
- Closeout

Variantes



- Jugar 4x4
- Pase entre entrenadores para generar desajustes defensivos

ÚLTIMO DEFENSOR

Después de trabajar las coberturas y las primeras ayudas, vamos a nuestro salvador en momentos de apuro, la última ayuda, también conocida como Last, Último o Bombero.

Como he dicho en la introducción, nuestra última ayuda debe ser el rey de la partida de ajedrez, ya que nunca se utiliza para atacar, y de ser superada esta ayuda, no tendremos ninguna opción en la partida (ataque rival).

Las piezas de su alrededor (peones, torres, caballos) tienen el objetivo de defenderle y protegerle, para que no tenga que abandonar su posición. Mediante coberturas, y una buena defensa sobre el balón, trataremos de evitar hacer salir al último hombre.

La última ayuda viene siempre del lado contrario del balón. Se coloca casi debajo de canasta, y comunica en voz alta que actúa como tal.

Ejercicios:

- 16) Interpretar Last 2x2**
- 17) 3x2 + 1 salida por fondo**
- 18) 3x3 línea de fondo**
- 19) 3x2 + 1 desde puerta atrás**
- 20) 4x3 + 1 con última ayuda**

16) Interpretar Last 2x2

@coachperebcn



Conceptos

2x2
Última ayuda
Toma de decisiones



Nivel

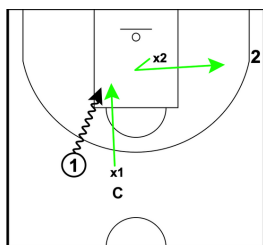
A partir de Mini



Recursos

4 jugadores
1 balón
1 entrenador

Diagrama 30



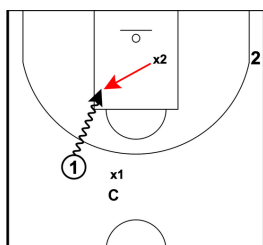
Preparación

Empezamos colocando un atacante en el perímetro, en la prolongación de línea de pintura. Este tendrá balón.

A su lado, un defensor, cogido por los hombros por parte del entrenador.

Tenemos también un último defensor colocado al poste bajo contrario de balón, y a su emparejamiento en la esquina.

Diagrama 31



Desarrollo

El atacante empieza a botar el balón, hasta que decide penetrar. En este momento, el entrenador decide si soltar los hombros del defensor más cercano a balón, si lo hace más tarde, o si no lo hace.

El último defensor tendrá que interpretar si es necesaria su ayuda, o si puede centrarse en hacer la cobertura, y defender la línea de pase hacia su emparejamiento.

Técnica



- Finalización en contacto
- Tiro sobre recepción
- Footwork defensivo
- Comunicación defensiva

Variantes



- -Añadir 3º jugador con defensor en 45º contrario

17) 3x2 + 1 salida por fondo

@coachperebcn



Conceptos

Desventaja defensiva
Última ayuda
Comunicación defensiva



Nivel

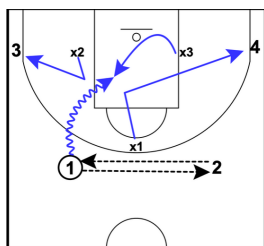
A partir de Infantil



Recursos

7 jugadores
1 balón
1 entrenador

Diagrama 32



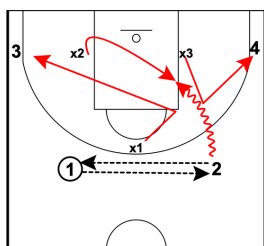
Preparación

Tenemos a dos jugadores atacando en 45°. Uno de ellos atacará, mientras que el otro no participará en el ejercicio.

Tenemos dos atacantes más sin balón situados en ambas esquinas.

Los defensores están colocados en ambos postes bajos, y un tercer situado en la línea de perímetro, parte central.

Diagrama 33



Desarrollo

Los dos jugadores de 45° se van pasando el balón rápidamente hasta que el entrenador da la señal de salida (silbido o YA!)

El que tiene el balón en el momento de la señal, penetra para finalizar o doblar el balón a jugadores de esquina, que pueden castigar el Last mediante el trabajo sin balón.

La última ayuda siempre vendrá del lado contrario de donde se produce la penetración, mientras que lado fuerte puede hacer una pequeña cobertura. Después de esto, juego libre.

Técnica

- Trabajo sin balón
- Footwork defensivo
- Coberturas defensivas



Variantes

- Jugador de 45° que descansaría, entra a atacar 4x3
- Añadimos un cuarto defensor



18) 3x3 línea de fondo

@coachperebcn



Conceptos

Desventaja defensiva
Última ayuda
Comunicación defensiva



Nivel

A partir de Infantil



Recursos

6 jugadores
1 balón

Diagrama 34

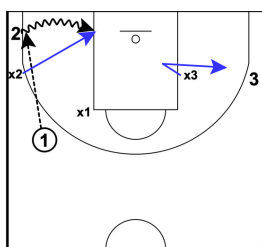
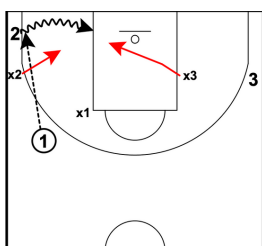


Diagrama 35



Preparación

Colocamos un atacante con balón a 45°, otro sin balón a esquina más cercana, y un tercer atacante en el lado débil de ataque, ya puede ser en esquina o 45°.

Un defensor estará de espaldas al balón entre 45° y esquina fuerte. El segundo defensor estará situado más o menos en poste alto. El tercer defensor estará en poste bajo contrario, y actuará como última ayuda.

Desarrollo

El atacante con balón decide cuando pasa a esquina, por encima de la cabeza del defensor.

Dependiendo de la rapidez del defensor, la última ayuda decidirá si salir a defender el balón, o quedarse a cubrir la línea de pase hacia su emparejamiento. A partir de este punto, juego libre.

Detalle

La última ayuda no salta siempre el balón. El concepto "sobreyuda" se da cuando un jugador ya defendido, recibe una ayuda por parte de otro defensor. Si el atacante ya está defendido, y logramos cubrir la línea de pase hacia nuestro emparejamiento, el poseedor del balón tendrá una opción menos.

Técnica

- Pase por fondo
- Trabajo sin balón
- Clouseout



Variantes



19) 3x2 + 1 desde puerta atrás

@coachperebcn



Conceptos

Desventaja defensiva
Toma de decisiones
Comunicación defensiva



Nivel

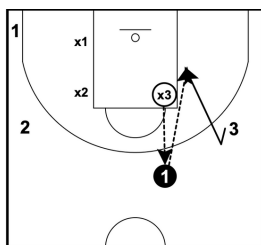
A partir de Infantil



Recursos

6 jugadores
1 balón
1 entrenador / pasador

Diagrama 36



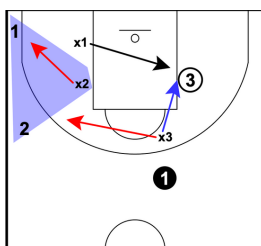
Preparación

Defensor va a empezar con balón en el poste alto. Tiene a un pasador en paralelo, fuera del perímetro.

Los otros dos defensores estarán ubicados en el lado contrario del balón, como protector, y último defensor.

Un atacante estará situado en 45°, mientras los otros dos estarán en esquina y 45° contrarios a balón.

Diagrama 37



Desarrollo

El defensor pasará el balón al entrenador, y hará un closeout para evitar el tiro de este.

Al mismo tiempo, el atacante de 45° lado fuerte hará el movimiento de puerta atrás, y recibirá el balón en carrera.

La defensa se activará mediante ayuda del último hombre, que saltará al balón. Mientras este salta al balón, el protector se va a quedar a una situación equidistante entre los dos jugadores de lado débil, que pueden trabajar sin balón. A partir de ese momento, juego libre.

Técnica

- Puerta atrás
- Última ayuda
- Clouseout



Variantes



20) $4 \times 3 + 1$ con última ayuda

@coachperebcn



Conceptos

Desventaja defensiva
Toma de decisiones
Comunicación defensiva



Nivel

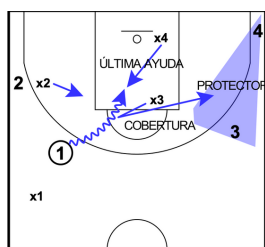
A partir de Infantil



Recursos

6 jugadores
1 balón
1 entrenador / pasador

Diagrama 38



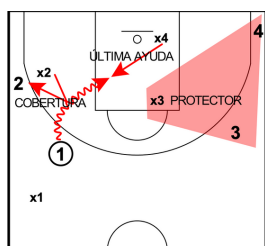
Preparación

Ejercicio final para entender las coberturas y la última ayuda defensiva.

Tenemos un atacante con balón a 45° botando. Los otros tres atacantes se sitúan en ambas esquinas y a 45° contrario a balón.

Un defensor empezará un metro y medio atrás de atacante con balón. Los otros tres se emparejan con los tres atacantes restantes.

Diagrama 39



Desarrollo

Atacante sale por el lado que él escoja. Defensor tratará de incomodar desde atrás y recuperar su posición.

Si sale por el centro, defensor de 45° fuerte hará una pequeña cobertura para convertirse en protector. El último defensor parará el avance de balón.

Si sale por fondo, jugador de 45° fuerte, hará una pequeña cobertura y volverá a su emparejamiento inicial. 45° débil actuará como protector, y esquina contraria actuará como última ayuda. A partir de este momento, juego libre

Técnica



- Penetrar y doblar
- Última ayuda
- Coberturas defensivas
- Trabajo sin balón

Variantes



- Lado contrario
- Añadir quinto jugador abierta en esquina fuerte

DEFENSA DE BLOQUEOS

En este apartado, vamos a trabajar diferentes ejercicios que fomentan la práctica defensiva en bloqueos directos e indirectos.

En este caso no voy a dar muchos detalles defensivos para mejorar la defensa del bloqueo, ya que pienso que es un tema muy personal, donde cada entrenador debe tener su método y filosofía. Además, pienso que cada equipo debe tener una identidad clara a la hora de defender bloqueos, para que el jugador pueda interpretar lo que se encuentra ofensivamente, y tomar una decisión rápida.

Voy a proponer cuatro ejercicios de defensa del bloqueo indirecto. En categorías hasta Junior, mi manera de entender el baloncesto es sin bloqueos directos, y aunque en Senior si los utilizo, en formación no me acaba de gustar trabajarlo. Si que propondré una defensa de Pick n' Roll que se empieza a ver en Euroliga, y concuerda mucho con mi idea de rotación defensiva.

Ejercicios:

- 21) 2x2 Indirecto Rombo + Cross Screen**
- 22) 2x2 Cross Screen + Salida**
- 23) Hammer + Salida Hand Off**
- 24) Entrada en UCLA + Shuffle**
- 25) Propuesta de Defensa PNR Next**

21) 2x2 Indirecto Rombo + Cross Screen

@coachperebcn



Conceptos

Defensa de cambio
Cobertura en indirectos
Cross Screen



Nivel

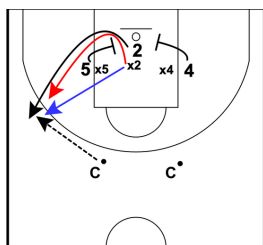
Final de cadete



Recursos

6 jugadores (4 INT 2 EXT)
2 balones
2 pasadores

Diagrama 40



- Colocamos dos parejas de interiores en cada poste bajo
- Colocamos una pareja de exteriores debajo de aro
- Entrenadores / pasadores con balón en la prolongación de línea de pintura

Preparación

Desarrollo

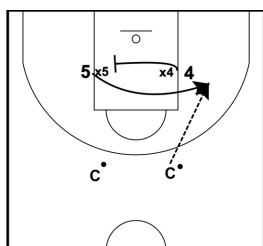
Hay un equipo atacante y un defensor.

Interior atacante empieza el juego sin balón, saliendo del indirecto de rombo del poste que él elija.

Defensor puede elegir perseguir, o pasar entre bloqueador y balón (esquivar). Si atacante no puede recibir en el primer bloqueo, juega con el pivot de lado contrario. Incluso puede recibir y devolverle el balón.

Una vez ha bloqueado al exterior, y atacante ha finalizado su ataque, poste contrario bloquea al bloqueador, jugando un cross screen entre pivots. Reciben del entrenador contrario. Defensa puede hacer cobertura y recuperar o directamente cambiar.

Diagrama 41



Técnica



- Sellar el bloqueo
- Ángulos de bloqueo
- Perseguir
- Esquivar bloqueo
- Cambio en indirectos

Variantes



- Jugar 3x3
- Entrenadores con dos balones. Juegan dos exteriores rombo i pin down

22) 2x2 Cross Screen + Salida

@coachperebcn



Conceptos

Defensa de cambio
Cobertura en indirectos
Cross Screen



Nivel

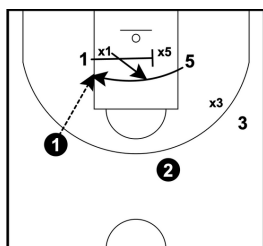
Final de cadete



Recursos

6 jugadores (2 INT 4 EXT)
2 balones
2 pasadores

Diagrama 42



- Pareja de exteriores en un poste bajo
- Pareja de interiores en el poste bajo contrario
- Pareja de exteriores en 45° contrario a otro grupo de exteriores

Desarrollo

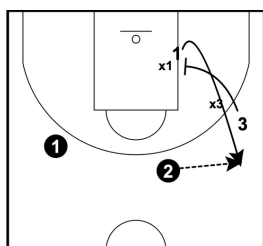
Hay un equipo atacante y un defensor.

Exterior de poste bajo empieza el ejercicio haciendo un Cross Screen al defensor interior. No podemos cambiar debido a la diferencia física entre posiciones, así que optamos porque defensor exterior dificulte recepción interior hasta que su pivot haya recuperado. Pivot atacante recibe para finalizar

Alero de lado contrario hace un bloqueo indirecto de salida en rombo, para que el exterior que ha hecho el cross screen reciba en 45°. Defensa puede cambiar (más sencillo), perseguir o esquivar indirecto.

A partir de este momento se juega un 2x2 recibiendo el balón del pasador. Bloqueador puede ganar en la zona si tiene ventaja, o continuar hacia esquina para generar espacio.

Diagrama 43



Técnica



- Cross Screen
- Salida en rombo
- Perseguir en indirecto
- Esquivar indirectos

Variantes



- Jugar 2x2 entre pasador y pivot
- Jugar 3x3 entre pasador y exteriores

23) Hammer + Salida Hand Off

@coachperebcn



Conceptos

Coberturas en los bloqueos

1x1

2x2



Nivel

Final de Cadete



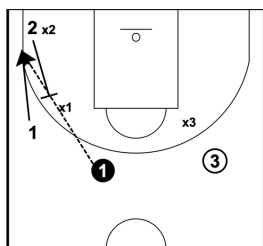
Recursos

6 jugadores

2 balones

1 pasador

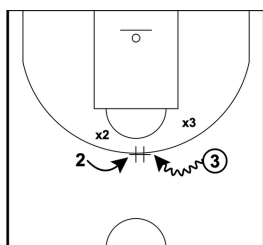
Diagrama 44



Preparación

- Colocamos un pasador con balón en la prolongación de línea de zona
- Pareja de atacante y defensor en 45° cercano a pasador
- Pareja de atacante y defensor situados en esquina
- Pareja de atacante con balón y defensor, a 45° contrarios

Diagrama 45



Desarrollo

Jugador atacante de esquina, hace un bloqueo hammer a 45° para que su compañero vaya a buscar la esquina para el triple, o penetre para anotar.

Jugador atacante que ha hecho el bloqueo hammer, recibirá un bloqueo mano a mano central, del jugador con balón situado en 45° contrario.

A partir de este momento pueden jugar por parejas

Técnica



- Hammer Screen
- Mano a mano
- Defensa de PNR
- Continuación después de bloqueo directo

Variantes



- Pasador defendido y se juega un 2x2
- Añadimos jugador en esquina, que ataca 3x3 siguiendo estela de bloqueador de mano a mano

24) Entrada en UCLA + Shuffle

@coachperebcn



Conceptos

Desventaja defensiva
Toma de decisiones
Comunicación defensiva



Nivel

Final de Cadete



Recursos

6 jugadores
2 balones
2 pasadores

Diagrama 46

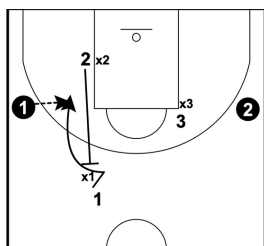
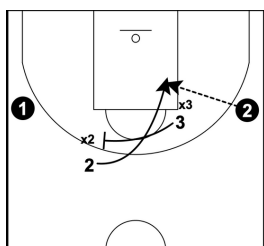


Diagrama 47



Preparación

- Empezamos con dos pasadores con balón situados a la prolongación de tiro libre.
- Una pareja de atacante y defensor, estará en la prolongación de línea de zona, a 9m de aro
- Una pareja de atacante y defensor situada en el poste bajo paralelo a la pareja anterior
- Una tercera pareja estará situada en el poste alto contrario a las dos anteriores parejas.

Desarrollo

Atacante de poste bajo realiza un bloqueo indirecto UCLA a la espalda del defensor de 9m de canasta. Este recibe del primer pasador durante el corte, o se abre para recibir y jugar el 1x1

Bloqueador de UCLA, recibe un bloqueo, justo después de bloquear, y corta en curva para recibir del segundo pasado. Puede finalizar durante el corte Shuffle, o buscar el pase a la continuación

Técnica



- Bloqueo UCLA
- Corte Shuffle
- Coberturas
- Spacing y Timing

Variantes



- Juego por parejas con el primer pasador
- Juego en triángulo con el segundo pasador y los bloqueadores

25) Propuesta defensa PNR Next

@coachperebcn



Nivel

Senior

La defensa de PNR en Next se empieza a ver en Euroliga, y concuerda mucho en mi teoría defensiva colectiva.

Su intención es implicar a más de dos defensores en la defensa del bloqueo directo, haciendo de esta forma que haya cambios defensivos, pero lejos de la acción del bloqueo directo.

Cuando se juega un Pick&Roll frontal, con 45° ocupado, el defensor de 45° contrario a balón, cambiará y irá a defender al balón.

El interior hará una defensa de bloqueo conservadora para evitar la penetración del balón, mientras los tres defensores exteriores rotan defensivamente.

Justo cuando detecta la acción de bloqueo directo, el defensor del bloqueo lo comunica, y se va directamente a hacer la función de "Última ayuda"

El jugador en última ayuda se convierte en cobertura o primera ayuda, mientras que el defensor más cercano a balón se queda ahora emparejado con el poseedor del balón.

Creo que es complicado pero no imposible de trabajar en un ámbito no profesional, siempre y cuando tu equipo se rápido en ejecutar lecturas, y comunique bien

Diagrama 48

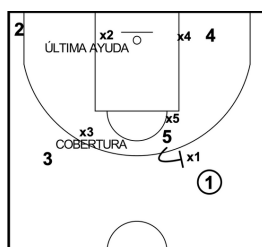
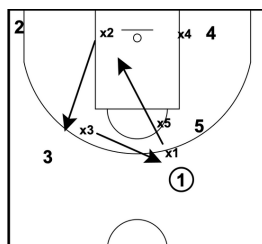


Diagrama 49



REBOTE DEFENSIVO

Atrapar rebotes no es bonito. Muchas veces no se celebra y pasa desapercibido por parte de jugadores y aficionados. Cuando ganamos partidos, ni nos acordamos de que hemos sabido dominar el rebote, pero cuando perdemos, le damos la culpa a todos nuestros problemas.

Ningún entrenador se quejará si un jugador rebotea demasiado. Si que nos quejaremos si un jugador tira demasiados tiros o bota demasiado el balón, ¿pero por rebotar? Vamos a ver como podemos fomentarlo y trabajarlo.

En este apartado, voy a resumir, las que son a mi entender, las cinco habilidades básicas que debe desarrollar un buen reboteador/a. Evidentemente el físico condiciona muchísimo este aspecto del juego, pero todo el mundo debería saber como rebotar. Cada una de estas habilidades vendrá acompañada de un ejercicio que la fomente.

1. Colocación
2. Anticipación
3. Equilibrio
4. Comunicación
5. Intuición

Objetivos del rebote defensivo: Parar la carrera del atacante durante el tiro de su compañero, y alejar a nuestro par a la máxima distancia posible de la canasta.

Rebote defensivo dorsal: Si optamos por la más común, de espaldas, tendríamos que recalcar a nuestros jugadores/as que su espalda debe buscar el pecho del atacante.

Rebote defensivo frontal: También podemos enseñar a encarar (cara a cara) al reboteador ofensivo. Puede ser muy útil para fijar a jugadores/as de mayor peso. Cuando salga el tiro, nos pondremos cara a cara con los brazos cruzados. Antes de que el balón toque aro quitaremos un brazo, y rápidamente nos giraremos 90° para dejar el tronco del atacante entre nuestros codos.

El equilibrio y flexión del cuerpo son fundamentales para tener éxito en el rebote. Un cuerpo sin tensión ni flexión no soportará la carga del reboteador ofensivo. Nuestro objetivo es que no nos muevan. Por eso imitamos la forma del número 4, con flexión en nuestras piernas, y las usamos para fijarnos en el suelo y empujar en sentido contrario a aro.

Capturado el rebote, aseguramos el pivote y salida de balón. No podemos perder balones durante el outlet pass.

Ejercicios:

26) Close + Box Out

27) Rotación de 3

28) Sumo

29) Dos balones

30) Romper el espejo

@coachperebcn



Closeout
Tiro en recepción
Visión de juego

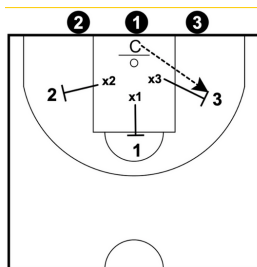


A partir de Infantil



Mínimo de 6 jugadores
1 balón
1 entrenador

3 atacantes en tiro libre y ambos lados de la pintura (1, 2, 3)
3 defensores encarados a 3m de ellos (x1, x2, x3)
Posibilidad de que 3 jugadores descansen para dinamizar (negros)
Entrenador con balón, viendo espalda de defensores (C)



Entrenador pasa a uno de los tres atacantes. Este puede tirar sobre recepción, penetrar para pasar o finalizar con UN solo bote.

La defensa, al ver que el balón pasa por encima suyo, debe salir al closeout, y en caso de tiro, bloquear el rebote.

Rebote capturado = 2 pts. / Canasta anotada = 1 pto.
Al mejor de 9 puntos (juego por equipos: descanso / defendiendo / ataque)

27) Rotación de 3

@coachperebcn



Conceptos

Rebote ofensivo
Rebote defensivo



Nivel

A partir de Infantil



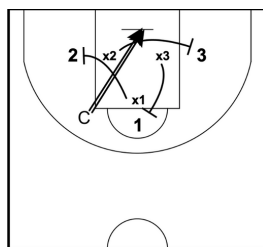
Recursos

Mínimo de 6 jugadores
1 balón
1 entrenador

Preparación

3 atacantes en tiro libre y ambos lados de la pintura (1, 2, 3)
3 defensores encarados a 1m de ellos (x1, x2, x3)
Entrenador con balón, en un codo de la pintura (C)

Diagrama 51



Desarrollo

Entrenador lanza a canasta. Los jugadores comunican TIRO y rotan en sentido horario, cuando el balón sale de las manos del entrenador. Cada jugador irá a bloquear al atacante que tiene más cerca, en el sentido horario. Hay rebote ofensivo.

Puntuación

Rebote ofensivo = 2 pts. / Rebote defensivo = 1 pto.
Al mejor de 9 puntos (juego por equipos: defendiendo / descanso / ataque)

28) Sumo

@coachperebcn



Conceptos

Fuerza
Equilibrio
Anticipación



Nivel

A partir de Infantil



Recursos

Mínimo de 3 jugadores
1 balón

Preparación

(En el gráfico, estamos jugando por los dos lados, pero se puede a un lado solo)

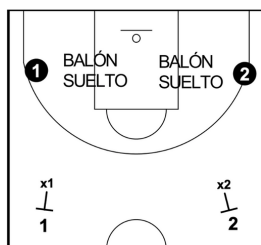
Colocamos un balón suelto a poste medio

Un jugador descansando sin balón a la altura del triple (1 negro)

Jugador atacante (1) a la altura de medio campo

Defensor (x1) pegado a atacante

Diagrama 52



Desarrollo

El atacante tiene como objetivo recoger el balón suelto en el suelo

El defensor intentará evitar su avance, mientras le bloquea (sin agarrar)

Atacante tiene 4" para coger balón (el que descansa lleva la cuenta)

Una vez recogido, pasamos al que descansa. Jugador que ha recogido el balón, estará más cerca de aro. El que no ha recogido balón, estará más lejos.

Puntuación

Primer asalto (bloqueo): 1 punto por captura

Segundo asalto (tiro): 1 punto por captura

29) Dos balones

@coachperebcn



Conceptos

Outlet Pass
Rebote ofensivo
Rebote defensivo



Nivel

A partir de Infantil



Recursos

Mínimo de 6 jugadores
2 balones
2 ayudantes/
entrenadores

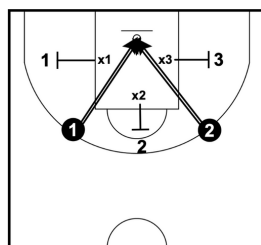
Preparación

Dos jugadores con balón a 45° (1 y 2 negros)

Tres jugadores defendiendo en las líneas de p.bajo y tiro libre (x1, x2, x3)

Tres jugadores atacando a 5m de aro en prolongación p. bajo y libre (1, 2, 3)

Diagrama 53



Desarrollo

Los jugadores con balón tiran a canasta al mismo tiempo (o similar). Los defensores deben comunicar y bloquear el rebote. También deberán decidir qué balón les queda más cerca, para decidir si ir o no hacerlo.

Una vez recogido el rechace, tendrán que hacer llegar el balón de nuevo al tirador (Outlet Pass). El jugador que no ha recogido rebote, ayuda a pasar.

Puntuación

Los defensores deberán recoger 3 de 4 rebotes. Si recuperan menos de tres, seguirán defendiendo en la siguiente rotación. Si el ataque roba la salida de balón, no se puntúa como rebote recogido.

30) Romper el espejo

@coachperebcn



Conceptos

Rebote ofensivo
Rebote defensivo



Nivel

A partir de Infantil



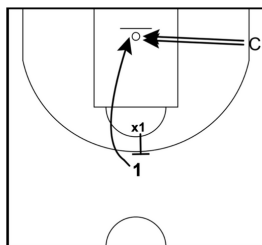
Recursos

Mínimo de 2 jugadores
1 balón
1 entrenador

Preparación

- Un entrenador con balón a esquina (C)
- Un defensor mirando cara a cara de atacante a 5m de aro (x1)
- Un atacante pisando central de 6,25

Diagrama 54



Desarrollo

Empieza el ejercicio cuando el entrenador tira.

El atacante, al ver que el tiro sale de las manos del entrenador, intenta esquivar a defensor y intuir donde caerá el balón para capturar rebote.

La defensa se activa al mismo tiempo que el ataque, e intenta girarse de cara a aro. Su objetivo es contactar con su espalda en el pecho del atacante

Puntuación

Defensivo recogido = 1 pto. Ofensivo recogido = 2 pts. Ofensivo y canasta = 3pts.
Jugamos a 11 puntos

BALANCE DEFENSIVO

Lejos de estructuras y metodologías de trabajo sobre recuperación defensiva, hoy traigo 5 ejercicios de balance defensivo.

Todos estos ejercicios empiezan con un handicap defensivo, viéndose los defensores obligados a comunicar, para retardar el ataque. Para mí, este es el objetivo principal del balance defensivo.

Creo que es importante que todos los ejercicios que trabajemos tengan una continuidad, es decir, que no se trabaje durante muy poco tiempo, y que haya un mínimo de 2 pistas (ida y vuelta). De esta forma, el ejercicio tiene más transferencia al juego real.

Ejercicios:

- 31) Fútbolín**
- 32) Salida lanzada**
- 33) 3x3 contínuo con activación**
- 34) 4x3 + anotador**
- 35) 4x4 con colores**

31) Fútbolín

@coachperebcn



Conceptos

Contrataque
Balance defensivo
Juego por espacios



Nivel

A partir de Infantil



Recursos

Mínimo de 8 jugadores
1 balón

Preparación

- Tres atacantes en línea, como una barra de futbolín, colocados fuera del círculo del medio campo (equipo negro 1, 2, 3)
- Un defensor en tiro libre (2), otro en el medio campo con balón (1), y un tercer jugador pisando línea de fondo de la canasta contraria (3)
- Colocamos dos jugadores más para la vuelta. Atacante (4) en medio campo, y defensor (4 negro) en la línea de fondo donde se produce la acción.

Desarrollo

Defensor con balón pasa al atacante que él decida, y así empieza el ejercicio. En este momento, número 3 puede empezar su balance defensivo, para ayudar al 3x2 que se produce durante su ausencia. (Ida)

Cuando haya canasta, o el equipo blanco capture el rebote defensivo, el cuarto jugador puede empezar su carrera y recibir. También lo hace el cuarto jugador negro, que puede bajar a defender, con el ejercicio convertido en un 4x4 (Vuelta).

Diagrama 55 (Ida).

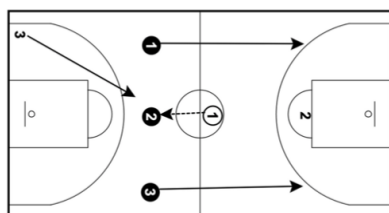
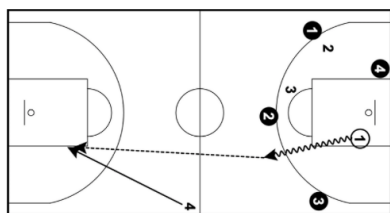


Diagrama 56 (Vuelta).



32) Salida lanzada

@coachperebcn



Conceptos

Contrataque

1x1

2x2



Nivel

A partir de Mini



Recursos

Mínimo de 8 jugadores

2 balones

1 entrenador

Preparación

- Dos jugadores en cada esquina contraria, ejercerán como jugadores atacantes (1 y 2 negro)
- Un jugador en 6,25 y otro en línea de fondo, que serán los defensores (x1 y x2).
- Dos jugadores más en cada esquina, son los pasadores (Círculo 1 y 2)

Desarrollo

Sale jugador con balón (Círculo 1) para pasar en carrera al jugador atacante (1 negro). Al mismo tiempo salen sus compañeros sin balón (2 y 2 negro). La defensa también se activa. Defensor más avanzado (x1), deberá pisar fuera del círculo de medio campo, y ir a defender. Defensor de fondo (x2), tendrá que pisar el tiro libre, antes de bajar a defender (Secuencia 1)

Los pasadores (1 y 2), irán a jugar un 1x1 con el balón que tire el entrenador (C), situado en el centro del campo. El resto de jugadores, va a jugar un 2x2 con handicap defensivo.

Diagrama 57 (Ida).

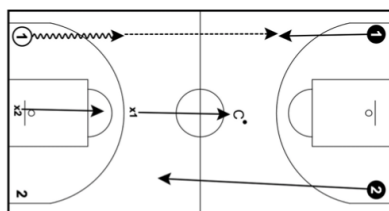
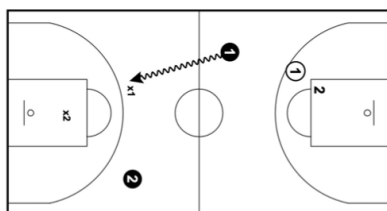


Diagrama 58 (Vuelta).



33) 3x3 continuo con activación

@coachperebcn



Conceptos

Superioridades
Salida al contrataque
Balance defensivo



Nivel

A partir de Infantil



Recursos

Mínimo de 10 jugadores
1 balón
4 conos

Preparación

- Hacemos dos equipos de cinco jugadores: equipo blanco y equipo negro
- Tres de los integrantes del equipo blanco, van a empezar atacando, uno de ellos con el balón en su haber.
- Tres integrantes del equipo negro, van a empezar defendiendo.
- Dos integrantes de cada equipo, empiezan al lado de los conos colocados a 9m de aro. Empezarán en la pista contraria de donde ataca su equipo.

Desarrollo

Sale jugador con balón (Círculo 1) para pasar en carrera al jugador atacante (1 negro). Al mismo tiempo salen sus compañeros sin balón (2 y 2 negro). La defensa también se activa. Defensor más avanzado (x1), deberá pisar fuera del círculo de medio campo, y ir a defender. Defensor de fondo (x2), tendrá que pisar el tiro libre, antes de bajar a defender (Secuencia 1)

Los pasadores (1 y 2), irán a jugar un 1x1 con el balón que tire el entrenador (C), situado en el centro del campo. El resto de jugadores, va a jugar un 2x2 con handicap defensivo.

Diagrama 59 (Ida).

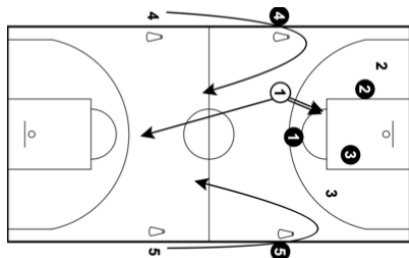
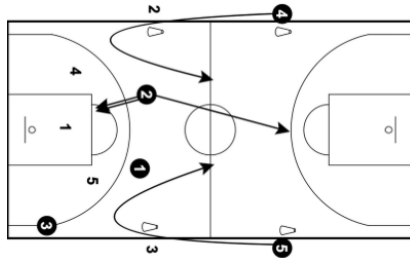


Diagrama 60 (Vuelta).



34) 4x3 + anotador

@coachperebcn



Conceptos

Superioridades
Salida al contrataque
Balance defensivo



Nivel

A partir de Mini



Recursos

Mínimo de 8 jugadores
2 balones
2 conos
1 entrenador

Preparación

- Hacemos dos equipos de cuatro jugadores: equipo blanco y equipo negro
- El equipo blanco va a empezar defendiendo, uno de ellos con balón
- El equipo negro está situado en la línea de fondo, dos en esquina, y dos en poste bajo
- Tenemos al entrenador con balón debajo de canasta. En el campo contrario, ponemos dos conos fuera de la pista

Desarrollo

Jugador blanco con balón, pasa a uno de los cuatro del equipo negro. Justo cuando pasa, el equipo negro sale en contrataque de 4x3 para finalizar. El jugador que ha pasado, recibe de entrenador para finalizar en carrera e incorporarse a la defensa (Ida).

Cuando el equipo negro finaliza su ataque, y hay canasta o rebote defensivo, uno de los cuatro negros que han atacado, va a dar una vuelta a uno de los conos, y se incorpora a la defensa de 4x3. El propio equipo defensor (negro) decide que jugador da la vuelta al cono, mediante la comunicación (Vuelta).

Diagrama 61 (Ida).

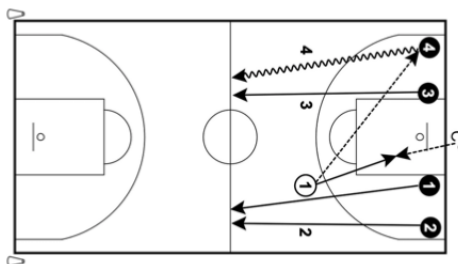
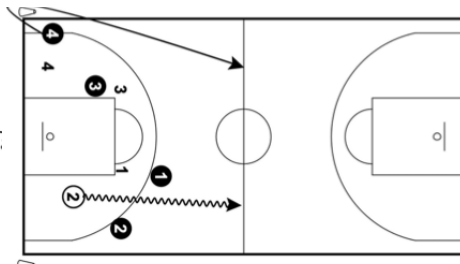


Diagrama 62 (Vuelta).



35) 4x4 con colores

@coachperebcn



Conceptos

Superioridades
Reacción
Balance defensivo



Nivel

A partir de Cadete



Recursos

Mínimo de 8 jugadores
1 balón
8 conos (de 4 colores)
1 entrenador

Preparación

- Hacemos dos equipos de cuatro jugadores: equipo blanco y equipo negro
- Colocamos 8 conos, 4 de diferente color en campo defensivo, y 4 más en campo ofensivo.
- Equipo negro empieza atacando, con un reboteador (1), dos jugadores en los carriles de contrataque (2 y 3), y un cuarto jugador avanzado (4)
- Equipo blanco defenderá. Con dos jugadores en poste alto (1 y 2), un tercer jugador a la altura de medio campo (3), y un cuarto en tiro libre (4)
- Entrenador con balón en el triple central, tirará a canasta. Otro entrenador, desde fuera del campo gritará un color.

Desarrollo

Entrenador tira, y el otro entrenador comunica un color durante el tiro. Dos defensores van a dar la vuelta al cono del color indicado, y se incorporarán a la defensa. 1 y 2 deciden quién de los dos vuelta (el que esté más cerca), y los de campo ofensivo (3 y 4) harán lo mismo. Equipo negro atacará 4x2+2 (Ida).

Una vez equipo blanco recupera la posesión, un miembro del equipo negro, da la vuelta a un cono y se incorpora a la defensa. Será el mismo cono que el entrenador ha indicado al principio del ejercicio. Se tienen que acordar (vuelta)

Diagrama 63 (Ida).

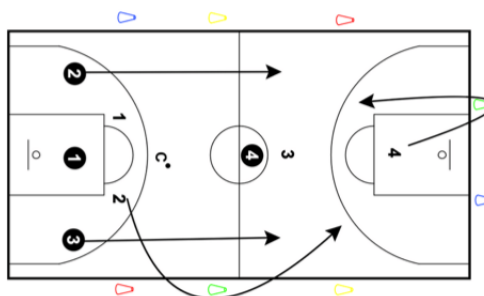
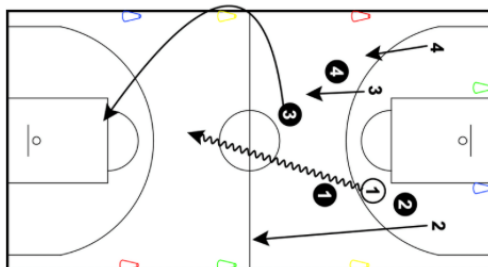


Diagrama 64 (Vuelta).



DEFENSA COLECTIVA

Este apartado sirve para concluir el libro de ejercicios. En él vamos a intentar hacer un resumen de todos los contenidos defensivos trabajados, aplicados a un juego reglado, y un posterior juego real.

Trabajaremos desde las coberturas, las primeras ayudas, el último hombre; hasta la defensa de los bloqueos e incluso las desventajas numéricas.

Todo esto lo vamos a ver a partir de un famoso ejercicio americano conocido con Shell Drill.

En este ejercicio, es muy importante la lectura y el movimiento constante de todos los defensores de la pista.

También añadiremos algún concepto ofensivo muy simple, para añadir defensa sin balón, en cortes o intercambios de posición.

Ejercicios:

- 36) Shell Drill Básico**
- 37) Switch Shell**
- 38) Motion Shell**
- 39) Shell con bloqueos**
- 40) Shell en desventaja**

36) Shell Drill Básico

@coachperebcn



Conceptos

Actividad defensiva
4x4



Nivel

A partir de Infantil



Recursos

8 jugadores
1 balón
1 entrenador

Preparación

- Empezamos con dos atacantes a 45° y otros dos en esquina
- Los defensores se ubicarán en postes altos y bajos respectivamente
- El entrenador empezará con balón en el espacio del campo que él desee

Diagrama 65

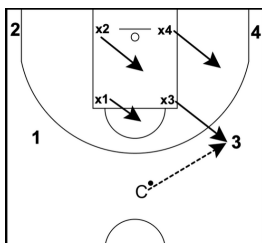
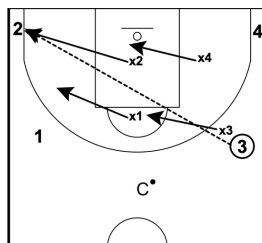


Diagrama 66



Desarrollo

El entrenador pasará el balón al atacante que él desee. Los defensores saldrán a defender con cuatro roles distintos:

- 1) Defensa sobre el balón
- 2) Primera ayuda / línea de pase
- 3) Protector
- 4) Última ayuda

Cada vez que haya un pase, cambiarán su rol defensivo, dependiendo de la situación del balón

Los atacantes solo pueden dar un bote para mejorar el ángulo de pase. Una vez pasan, se ubican de nuevo en la posición de inicio. No pueden realizar cortes.

A la indicación del entrenador, tras un mínimo de 3/4 pases, empieza el juego libre.

37) Switch Shell

@coachperebcn



Conceptos

Actividad defensiva

4x4

Transición defensiva



Nivel

A partir de Infantil



Recursos

8 jugadores

1 balón

1 entrenador

Preparación

- Empezamos con dos atacantes a 45° y otros dos en esquina
- Los defensores se ubicarán en postes altos y bajos respectivamente
- El entrenador empezará con balón en el espacio del campo que él desee

Variante

- Obligar a cambiar de emparejamiento tras el cambio ataque defensa. Que la nueva defensa tenga que defender alguien distinto de quien le estaba defendiendo. De esta manera fomentamos aun más la comunicación

Desarrollo

Empezamos como en el Shell Drill Básico. Los atacantes juegan sin cortar, con un solo bote para ganar espacio. La defensa puede robar el balón.

Todo cambia cuando el entrenador hace sonar su silbato.

En este momento, Los atacantes plantan el balón en el suelo, y la defensa lo recoge para atacar en la misma canasta. Los cuatro atacantes deben pisar fuera del triple cuando suena el silbato.

Si el entrenador no hace sonar el silbato en el primer ataque, los atacantes pueden atacar la canasta después del cuarto pase.

Diagrama 67

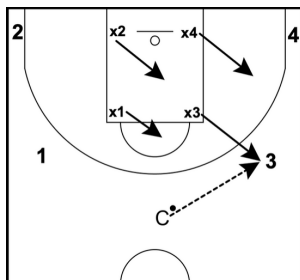
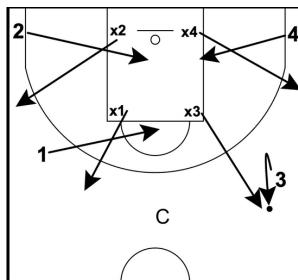


Diagrama 68



38) Motion Shelll

@coachperebcn



Conceptos

Actividad defensiva

4x4

Trabajo sin balón



Nivel

A partir de Cadete



Recursos

8 jugadores

1 balón

1 entrenador

Preparación

- Empezamos con dos atacantes a 45° y otros dos en esquina
- Los defensores se ubicarán en postes altos y bajos respectivamente
- El entrenador empezará con balón en el espacio del campo que él desee

Desarrollo

Misma disposición inicial que los anteriores ejercicios Shell, pero esta vez, añadiremos conceptos ofensivos muy simples para complicar la tarea defensiva aun más.

Concepto 1:

Cuando el balón se pase de 45° a 45°, el pasador intercambiara su posición con el compañero de la esquina más cercana.

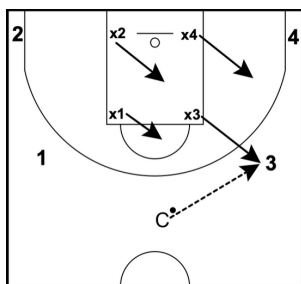
Concepto 2:

Si el balón viaja de 45° a esquina, el pasador hará un corte central, y 45° debil reemplazará posición.

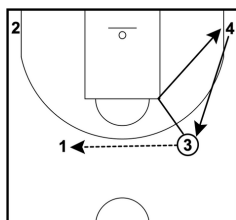
Concepto 3:

Si el balón viaja de esquina a 45°, el pasador hará un corte o puerta atrás para volver a su espacio inicial nuevamente.

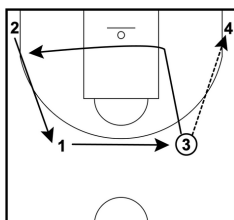
Diagrama 69



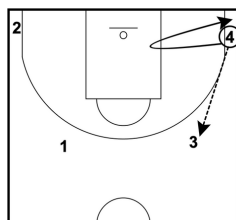
Concepto 1



Concepto 2



Concepto 3



39) Shell con bloqueos

@coachperebcn



Conceptos

Defensa de bloqueos
4x4
Spacing y Timing



Nivel

A partir de Junior



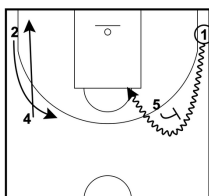
Recursos

8 jugadores
1 balón
1 entrenador

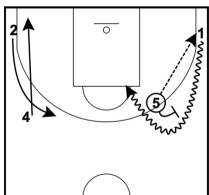
Preparación

- Mismo inicio que Shell Básico
- El entrenador empezará con balón en el espacio del campo que él desee
- Los jugadores interiores se ubicarán siempre en 45° y los exteriores lo harán a las esquinas

Balón a esquina



Balón a 45°



Desarrollo

Jugaremos Pick&Roll en 45° siempre durante el juego reglado de Shell Drill. La defensa puede hacer flash, push, incluso cambiar. Cada entrenador tiene su metodología y filosofía.

Si el balón va a un exterior al inicio de la acción, jugarán un bloqueo frontal con pivot de 45°. Al mismo tiempo, se van a intercambiar posiciones en lado contrario, para activar la defensa, y evitar ayudas.

Si el balón empieza en un interior, pasará a esquina, y jugarán el bloqueo frontal a 45°, mientras lado contrario intercambia

Será obligatorio jugar como mínimo un bloqueo directo en cada lado, antes de empezar con el juego libre.

Una vez se hayan completado los dos bloqueos, el ataque puede jugar libre. Antes del segundo bloqueo no pueden finalizar. Una vez jugado el segundo ya pueden incluso finalizar la acción

40) Shell en desventaja

@coachperebcn



Conceptos

Toma de decisiones

4x4

Comunicación

defensiva



Nivel

A partir de Cadete



Recursos

8 jugadores

1 balón

1 entrenador

Preparación

- Empezamos con dos atacantes a 45° y otros dos en esquina
- Los defensores esta vez empiezan dando vueltas en sentido a las agujas del reloj, de poste bajo a poste bajo, closeout hacia poste alto, y desplazamiento lateral hasta poste alto contrario (movimiento circular bordeando la zona.
- El entrenador empezará con balón en el espacio del campo que él desee

Desarrollo

El entrenador empieza activando el movimiento circular de los defensores.

Después de unos 5", pasa el balón a uno de los atacantes, y habrá closeout de tres defensores, contra los cuatro atacantes.

El defensor que estaba más cerca del aro en el momento del pase, se ubica provisionalmente fuera del campo.

Se juega Shell Drill Básico, pero esta vez en desventaja defensiva, hasta que entrenador hace sonar su silbato para que entre el cuarto defensor, mientras en pista hay juego libre

Diagrama 75

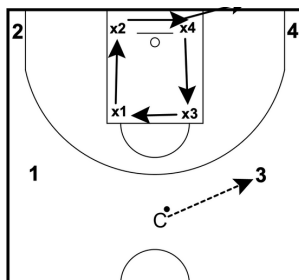


Diagrama 76

