

## **DEFENSA JUEGO INTERIOR: CARLES DURÁN**

*VIMEO. CANAL DEPOSOFT*

**@gaboloaizaperez**

El jugador interior muchas veces es un “gandul”. Se quedan fijo contactando. Lo primero que busco es MOVIMIENTO DE PIES DE DEFENSOR INTERIOR. Que el ataque no sepa cómo atacar. Siempre mirando a balón (entre balón y jugador). Buscar “evitar el contacto”, ASÍ SI ATACANTE NOS ENCUENTRA, PUEDE SER FALTA EN ATAQUE.

**Defensor exterior: ROMPER TIMING para pase interior. Por debajo de tiro libre, NEGAR CENTRO. Pies en diagonal (pies en paralelo = pérdida de equilibrio).**

**En defensa debemos jugar a reducir espacios a balón.**

**OBJETIVO: evitar que se genere desde el juego interior. Si obligamos a hacer otra cosa, YA HEMOS GANADO**

**BÁSICOS:** el jugador interior es defendido 1vs5. Los entrenadores podemos tener claras las ideas, PERO DEBEMOS SABER QUÉ JUGADORES TENEMOS

### **TRAS PASE INTERIOR**

- Defensor exterior: SALTAR A BALÓN. FINTAR Y VOLVER (cuando bota): **CORRIENDO, no desplazamiento lateral. Uso de brazo y manos: REDUCIR ESPACIOS. Fintas a balón: NO SALTAR.** Se pueden convertir en 2c1. 2 DETALLES FUNDAMENTALES EN EL FAKE & BACK:

-Uso de punteras

-Mano abajo para el bote, mano arriba para ROMPER LÍNEA DE PASE

Finta 1: de defensor de 45° (defensor inmediato). El tiro desde esquina, sería el más común en esa situación

Finta 2: finta de siguiente defensor. Defensor inmediato, estará negando pase (pero tratará de GENERAR DUDAS)

*Defensor interior:*

-Obligar a que reciba lo más lejos posible

-Responsabilidad de línea de fondo, todo lo que sea el centro es responsabilidad de los exteriores.

Finta 3: invitamos a fondo, para buscar el 2c1 por línea de fondo

### **SITUACIÓN DE CAMBIO DEFENSIVO**

Tras Pick & Roll, para disminuir el MISS-MATCH en cambio defensivo, cuando balón va a poste bajo, haremos un 2c1 para ROTAR y AJUSTAR. Atacamos 2c1 en el momento del bote. El pequeño CENTRO DE GRAVEDAD MUY BAJO buscando contacto.

### **SI GRANDE RECIBE DENTRO DE LA PINTA (CENTRO)**

-El grande NO LA PASARÁ EN ESA SITUACIÓN. Si el grande recibe en esa zona, COLAPSAMOS. Preferimos que pase, a que tire. Más que ir al 2x1, INTENTAMOS IR A ROBAR EL BALÓN

**El SCOUTING es muy importante. Si no es un jugador interior importante, no necesitamos generar desventajas para el resto de jugadores.** Por eso, a veces, será fintas y recuperar, y otras fintar y rotar

### **SI PASADOR, TRAS PASE CORTA:**

-No defendemos un jugador, defendemos balón y aro.

-Siempre agresivos y buscar contacto

- “Pasaba por ahí”