

DEFENSA INDIVIDUAL

1. PRESENTACIÓN + IDEA SOBRE LOS FUNDAMENTOS Y OBJETIVOS. **19'05 – 19'15**

- Comenzamos con un 4x4 en medio campo en donde vamos a detectar hábitos defensivos sin darle pistas a los jugadores. Cada equipo jugará 2 ataques y 2 defensas en medio campo: 2'
- **Introducción:** Es inevitable repetir ciertos conceptos al hablar de la defensa en el baloncesto, tanto individual como colectiva, pero sobre todo en la individual, pues afortunadamente, cada vez hay más clínicos de este tipo. Hoy hablaremos de defensa individual, y los que hayáis asistido últimamente a los clínicos de Carlos González, Paco García (en Guadalajara) o hayáis visto el mío de Torrejón, pues inevitablemente vais a ver repetidos conceptos, ideas, situaciones.
- **EL ABC DE LA DEFENSA INDIVIDUAL con o sin balón:** La defensa individual posee muchos conceptos, muchísimas situaciones técnicas, no es verdad aquello de “defender es echarle ganas”, al menos “no es totalmente verdad”. Hay jugadores con muchas ganas, que, por carecer de fundamentos técnicos importantes, no pueden defender bien, y no es ni por ganas, ni por cojones ni por actitud. Es por que “no saben defender”. Vamos con el abecedario...
 - **LA A ... de ACTIVIDAD + APROXIMARSE:** Sin duda una de las cosas más complicadas. Saber acercarse al atacante, en el ángulo correcto, con la actividad correcta y reduciendo riesgos es muy complicado, y sin esta primera letra, no podemos seguir aprendiendo a leer o escribir en defensa. Y esta primera letra es complicadísima, lo veremos
 - **LA B ... de BAJAR EL CULO:** Pero hasta para bajar el culo hay que saber. No vale bajar el culo de cualquier manera, hay que bajarlo de forma que nos permita realizar diferentes movimientos. Y como cada defensor y cada atacante tienen alturas diferentes, no podemos decir que hay que bajar el culo “hasta el suelo” y quedarnos tan panchos.
 - **La C ... de CERRAR EL CENTRO y de CHOCAR en los CORTES:** Y esto es absolutamente imposible sin las dos letras anteriores. Así que no pidáis milagros, trabajemos para obtener resultados.
 - **La D ... de DESCANSAS EN TU CASA O EN EL BANQUILO:** Y este, es el más complicado de todos, porque requiero de HÁBITO, ACTITUD y ... las letras anteriores. Un jugador en ataque puede descansar si el sistema, ritmo, etc... lo requieren. Un jugador en defensa no puede descansar nunca, porque NO LLEVA LA INICIATIVA, por mucho que queramos. Un jugador en defensa, contra un buen equipo ofensivamente, siempre va por detrás, siempre REACCIONA: Lo que puede conseguir es modificar la iniciativa del ataque en ESPACIO, TIEMPO y CALIDAD DE EJECUCIÓN.

Con estas 4 letras tenemos que **REESCRIBIR EL CÓDIGO GENÉTICO** de una persona, que, por naturaleza, está escrito al revés: No acercarse, no estar activo, no bajar el culo y descansar continuamente. No penséis que el ser humano es el mamífero más débil de todos por casualidad. Pero lo que tiene el ser humano es capacidad de aprendizaje, así que VAMOS A ENSEÑAR.

Luego tenemos otras letras que, en formación, no se deberían ni oír. El problema es que ya no hay formación, solo competición, y nos estamos cargando a los jugadores, porque estamos **CREANDO HÁBITOS HORRIBLES**, en el caso de que ese jugador llegue a competir de verdad algún día (no, el día del mini no es competir de verdad...)

Fecha: 10-08-2019

Entrenador: Diego Blázquez Cano

Horario: 19'00-20'30

Twitter: @diegobc23

DEFENSA INDIVIDUAL

- **La D y la E ... de DALE ESPACIO:** Es decir, no te pegues, que tire, que está aprendiendo y no la va a meter. Dale espacio, que penetre, que no sabe botar y en el segundo bote se la quitas. Dale espacio, y de paso te metes más cerquita del aro, así molestas los cortes.
- **CREAR HÁBITOS:** Esto es tan vital como enseñarles bien, porque creado los hábitos que cuestan, luego será más fácil adaptar tus defensas. Ejemplos:
 - Si siempre cambias en los bloqueos, tus jugadores nunca podrán perseguir o pasar ... Si tus jugadores están acostumbrados a perseguir o pasar, cuando les pidas que cambien no les costará tanto.
 - Si tus jugadores siempre defienden líneas de pase abiertas, cuando les pidas que defiendan cerrado, no sabrán. Te caerán puertas atrás por todos lados. Si siempre defienden la LDP cerrada, cuando les pidas que lo hagan abierto, les será más fácil.
 - Si tus jugadores siempre dan distancia al atacante con balón, cuando les pidas que aprieten, serán un 1x0 siempre. Si tus jugadores están habituados a apretar el balón, cuando les digas que le den distancia, serán capaces de hacerlo.
- **IDEA 1: DEFENSA A JUGADOR CON BALÓN:** No se reduce simplemente a los desplazamientos laterales. Podríamos diferenciar hasta 7 situaciones diferentes:
 - El momento en el que recibe (y en qué ángulo y distancia lo hace respecto al aro)
 - Si recibe en estático o en movimiento (Reducir su velocidad)
 - En dónde sujeta el balón antes de botar (arriba o media altura) → PECHO FRENTE AL BALÓN. Normalmente se dice cabeza, pero hay jugadores muy obedientes y vagos, y defienden con el cuello sin entender que lo que hay que hacer es EVITAR que pase.
 - Los dos primeros botes (DEFENDIBLES SIEMPRE si estoy preparado y entrenado)
 - El momento en el que me supera (y la dirección)
 - El momento en el que recupero (y la dirección)
 - Momento en el que suelta el balón → Paso hacia balón (evito corte por delante)
 - Además, algo permanente: PERDER MIEDO AL CONTACTO CON EL PECHO
- **IDEA 2: La defensa de las líneas de pase en lado fuerte --> Otras 3 ideas**
 - Cerrada vs Abierta
 - Negación del corte por delante
 - Paso hacia el balón
 - No perder de vista el balón (salvo que sea necesario en un corte y nunca más de dos apoyos → corte y cambio de lado del atacante)
- **IDEA 3: La defensa de la línea de pase a atacante en lado débil que trabaja para recibir**
 - Abierta + Pistolas + Sprint
 - Transición al 1x1 con balón → CLOSE OUT STEPS
 - Defensa del 1x1 con balón (YA VISTO)

DEFENSA INDIVIDUAL

2. ACTIVIDAD = TRABAJO DE LAS MANOS y PIES EN ESTÁTICO

19'15 – 19'25

- AGRESIVIDAD DE BRAZOS → DISTANCIA HUELLAS → De abajo hacia arriba (menos faltas)
- NO ADELANTO PIES cuando trabajo con manos → no muestro un pie débil. Los NUNCA por delante de las rodillas, NUNCA.
- EQUILIBRIO SOBRE **PUNTA DE PIES**, no usamos talones para este trabajo
- Tres situaciones diferentes
 - o Balón arriba + diagonales: Me adelanto, porque desde arriba no puede botar y molesto el pase por encima de la cabeza y molesto la BAJADA DEL BALÓN PARA IR AL BOTE
 - o Balón por detrás, no meto manos, pero me pego lo máximo
- Balón hombros o por debajo: Skipping atrás, cierro centro, distancia HUELLAS

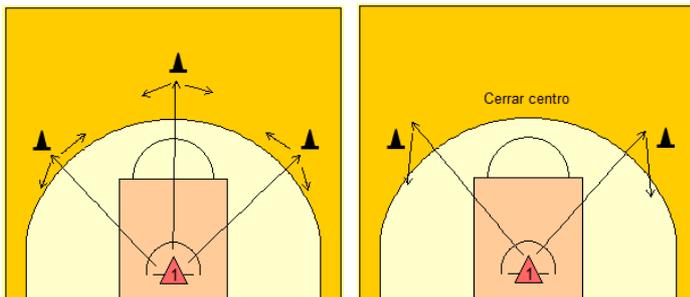
EJERCICIO: Por parejas, atacante sostiene balón a dos alturas: por encima de la cabeza y altura de la cadera. El defensor, mientras hace skipping con pies sin pasar de una raya/línea/esparadrapo intentando TOCAR continuamente el balón.

- Balón arriba: Más pegado, su cabeza debajo de la cabeza del atacante
- Balón abajo: distancia "huellas"

3. APROXIMARSE = "CLOSE OUT STEPS"

19'25 – 19'35

- Diagonal + ambas direcciones (Atentos con el ángulo del desplazamiento hacia el interior, no se cede terreno)
 - o Bota hacia fuera: Permito paso de caída.
 - o Bota hacia dentro: Paso hacia arriba, no hay caída.
- Diagonal + cerrar centro



EJERCICIOS:

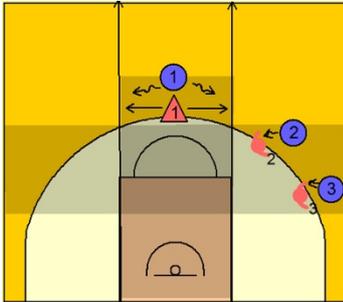
- Primero sin atacante
- Segundo: Con atacante, meter actividad de manos anterior
- Tercero: Atacante un bote
- Cuarto: Atacante 2 botes

DEFENSA INDIVIDUAL

4. **CERRAR EL CENTRO = DEFENSA DEL 1x1 con BALÓN**

19'35 – 19'50

- LA REGLA DE LOS 2 RECTÁNGULOS + El primer paso: Base del éxito o fracaso

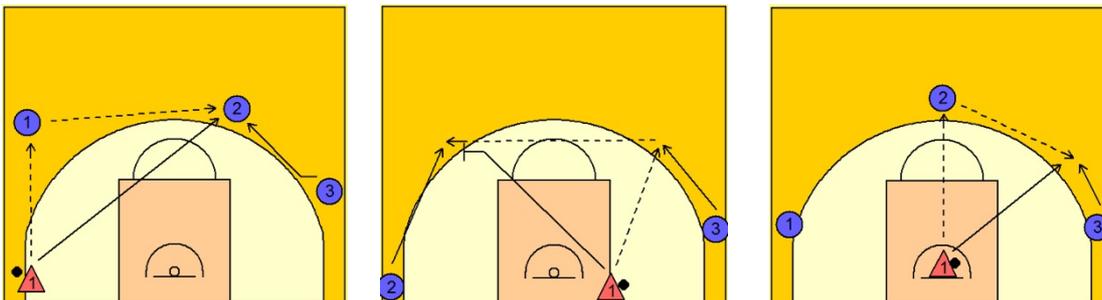


- Rectángulo vertical: No nos pueden penetrar por ahí: Actividad de defensor + fintas de compañeros
- Rectángulo horizontal: CERRAR CENTRO. Este rectángulo lo iremos haciendo más ancho hacia la línea de fondo según mejore nuestra defensa. Lo básico es que cubra desde la cabecera hasta el inicio del poste medio

- o No cruzar pies, perdemos la defensa en el primer gesto.
- o Modificar iniciativas (espacio, tiempo, ejecución)
- o Reaccionar ante las fintas previendo una contra finta
- o **RESPONSABILIDAD DEFENSIVA**
- o **¡CONCEPTO MURO!** Cerrando el centro. **PERDER MIEDO CONTACTO CON PECHO:** Ejercicios con balones de diferente dureza, empujando uno contra otro, uno con brazos y el otro con el pecho, etc... Acostumbrar al impacto poco a poco.

EJERCICIOS:

- Recuperación en diagonal cerrando el centro: Nivel fácil, cerca de cabecera
- Recuperación en diagonal cerrando el centro: Nivel intermedio, en 45º
- Recuperación con percepción: Difícil, en 45º: En cuanto el que recibe en cabecera mira hacia un lado, corremos a defender en ese lado al jugador que atacará el balón desde esquina

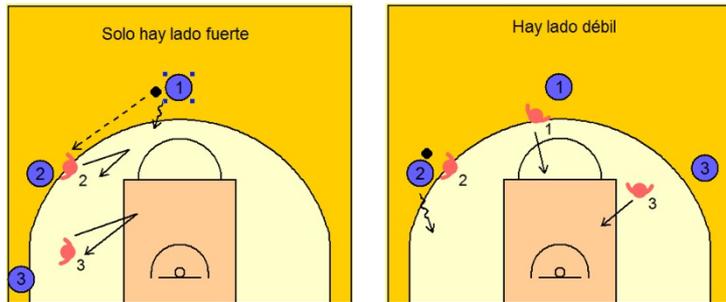


5. **DEFENSA DE LÍNEAS DE PASE**

19'50 – 20'00

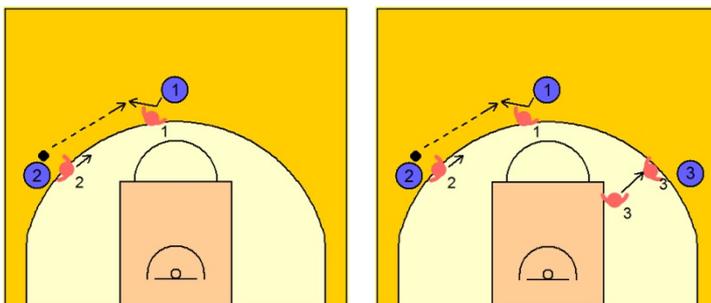
- **NORMA** (no específica de las líneas de pase, sino **UNIVERSAL**): Si el balón se mueve, con pase o bote: DEBO CAMBIAR MI POSICIÓN: Distancia – Orientación → LA DEFENSA NO DESCANSA
- DIFERENCIAS entre abiertas y cerradas
- DIFERENCIAS entre lado fuerte y lado débil: A un pase, a más de un pase o a skip pass → La LÍNEA DE ARO es la que va a diferenciar si tenemos lados. Y al mismo número de pases, no defenderé igual si estoy en un lado que en otro.

DEFENSA INDIVIDUAL



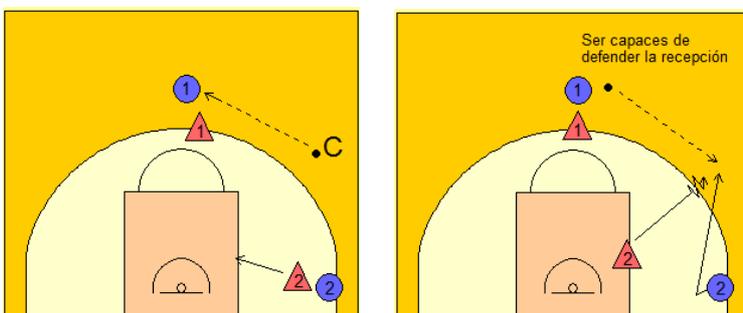
- JUGADOR QUE SUELTA BALÓN:

- Defensor antiguo de balón: Paso/Salto hacia balón → Inicio de defensa del corte + Finta de ayuda y recupero
- Defensor de débil: Debe cambiar de posición



- DEL LADO DÉBIL AL 1x1

- Desplazamientos en sprint → Este trabajo les ayudará el resto de sus vidas, pues ganarán tiempo en cada paso y aplican el cambio de sprint a la posición básica.
- De defender al jugador sin balón a defender al balón → Prepararse para todo
- Trabajarlo en 2x0 con un pasador central
- Trabajarlo en 2x2: Vamos a ver solo esta situación para entender el objetivo principal: Desde situación de ayuda conseguir DEFENDER LA LÍNEA DE PASE, sin llegar tarde ni comernos PA



6. DEFENSA DE LOS CORTES

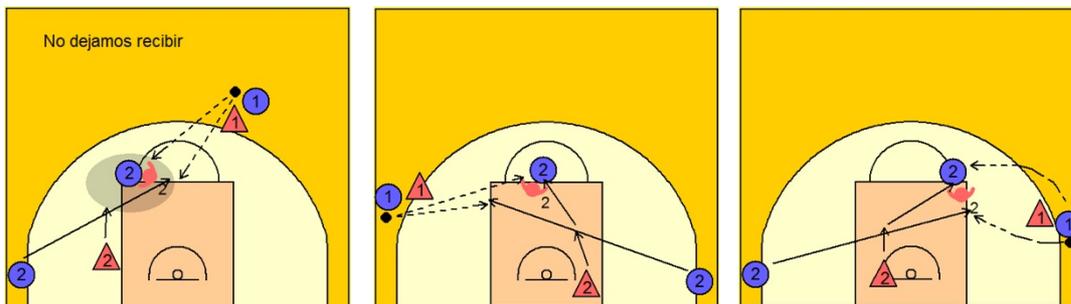
20'10 – 20'20

- DEFENSA DE LOS CORTES POR DELANTE: Desde Línea de pase cerrada y desde lado débil
 - No se defienden, se evitan, se niegan, se choca, BUMP, BodyChek, lo que sea, pero o el atacante DESISTE o pasa por ARRIBA o busca la PUERTA ATRÁS
 - Una buena defensa de este corte, solamente nos deja el defender la PA, que, si la provocamos, es mucho más fácil de defender

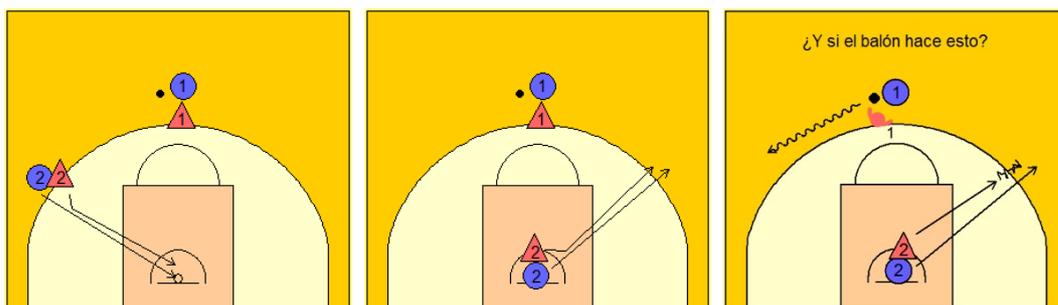
DEFENSA INDIVIDUAL

- DEFENSA DE LAS INVERSIONES Y CORTES (PUERTAS ATRÁS)
 - o Cualquier defensa de un corte empieza por defender al pasador, no al receptor.
 - o Volvemos sobre el concepto de MODIFICAR INICIATIVAS
 - o Ni el tiempo ni la ejecución del pase serán igual de buenas que si el defensor permanece pasivo → Todo el trabajo para el defensor del corte

- DEFENSA DE LOS CORTES TIPO “NO ARO” → Situaciones de juego (NO JUGADORES) interior.
 - o BUMP, como en el corte por delante, sacando de la trayectoria y llegando a ¾ por arriba o por abajo, dependiendo de hacia dónde es el corte y dónde está el balón
 - o Llegamos en sprint + Skipping + IMPACTO + Defensa de Línea de pase



- DEFENSA DE LOS CORTES DE LADO A LADO
 - o Pasos de esgrima manteniendo defensa de línea de pase.
 - o Negar el pase en el cambio de lado de zona (Mirando o no hacia el balón = Decisión táctica) Si no se mira el balón, nunca más de 2 apoyos. Lo ideal, usar manos y seguir mirando balón. No agarrar → Uso del BUMP de nuevo, no dejar salir tan fácil.
 - o Salir con Sprint + Skipping
 - o Defensa de la PA: Al recuperar hacia el balón, los últimos pasos pueden ser de skipping o pasos de esgrima/laterales. Esto último me permite reaccionar ante una puerta atrás.



7. ¿Y EL DESPLAZAMIENTO DEFENSIVO + SPRINT?

20'20 – 20'25

- Mañana comenzaremos a hablar de la defensa colectiva, y como veréis, el sprint para recuperar una mala defensa individual (QUE ES UN CONCEPTO INDIVIDUAL) prefiero meterlo en el aspecto colectivo, y de paso los jugadores estarán más frescos para realizar los ejercicios, y además podremos enlazar con las primeras y segundas ayudas.
- Recordad: **RESPONSABILIDAD DEFENSIVA**, sin eso individualmente no podemos trabajar en colectivo