

Fecha: 11-08-2019

Entrenador: Diego Blázquez Cano

Horario: 12'00-13'30

Twitter: @diegobc23

## DEFENSA COLECTIVA\_LA DEFENSA COMO MARCA DE EQUIPO

### 1. PRESENTACIÓN

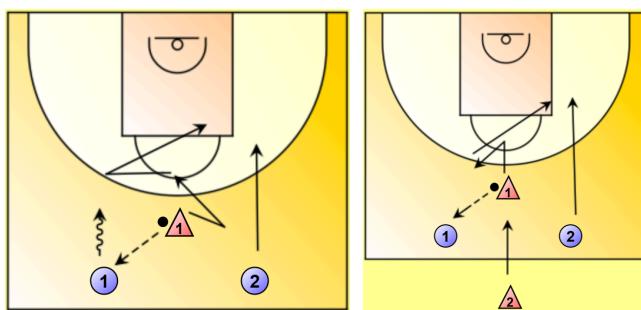
12'00 – 12'10

- **Idea 1:** Todas las defensas son COLECTIVAS, puesto que el éxito o fracaso en ellas AFECTA al resto del equipo.
- **Idea 2:** No podemos trabajar todos los conceptos colectivos de defensa, hay que planificar, e ir por partes, para que luego al irse uniendo los conocimientos, la defensa vaya siendo más sólida y solidaria.
  - o **Defensa individual al balón**
  - o **Defensa individual sin balón: Lado fuerte y débil → FINTAS DEFENSIVAS**
  - o **Defensa de los cortes**
  - o **Recuperaciones defensivas:**
    - Sprint + Close Out steps
    - Manos activas
    - Cerrar camino + Slide
    - Footwork
  - o **Rotaciones defensivas**
  - o **Fintas defensivas**
  - o **ENLAZA ESFUERZOS DISTINTOS**
- **Idea 3:** Necesitamos las tres "A" de la defensa: ACTIVIDAD + ACTITUD + ATENCIÓN, y debemos entrenarlas con diferentes ejercicios.
- **Idea 4:** No vamos a hablar nada del 2x1, puesto que eso es otro tipo de defensa colectiva totalmente diferente que se basa en situaciones tácticas que dependen mucho de la morfología de los equipos.
- **Idea 5:** Por último, antes de empezar, dos detalles que debemos transmitir a los jugadores:
  - o Un defensor NUNCA DESCANSA
  - o Un defensor NUNCA PARA DE CORRER hasta que su equipo recupera el balón
- **Idea 6:** Dicho todo esto, vamos a centrarnos en uno de los elementos que más mejora la defensa de equipo: LAS FINTAS DEFENSIVAS, aunque en el trabajo que haremos tocaremos otros puntos arriba mencionados.

### 2. ACTIVACIÓN → PROVOCAR ERRORES

12'10 – 12'20

- Situación de 2x1 en donde el ataque puede dar botes limitados.
- Lo único que se pretende es provocar errores. Error = 1 punto, evitó canasta = 2 puntos
- El atacante que recibe debe botar obligatoriamente y debe recibir en carrera
  - o Primero dejamos que defiendan como quieran (se irán hacia detrás)
  - o Despues obligamos a fintar hacia el balón o hacia el otro jugador



Fecha: 11-08-2019

Entrenador: Diego Blázquez Cano

Horario: 12'00-13'30

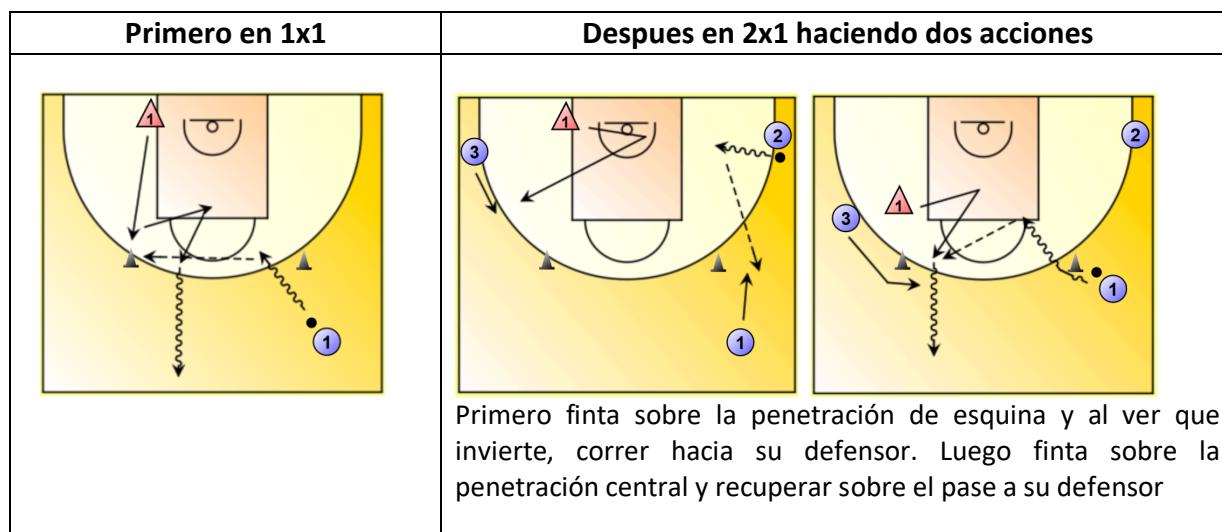
Twitter: @diegobc23

### DEFENSA COLECTIVA\_LA DEFENSA COMO MARCA DE EQUIPO

#### 3. FINTA DEFENSIVA A BOTE CENTRAL + /RECUPERAR SITIO/ROBO

12'20 – 12'30

- Primer el defensor sprinta hacia su cono, y frena con pasos de aproximación. Después el atacante penetra y recibe finta defensiva. Pase bombeado para que defensor robe. Luego el pase podrá ser tenso

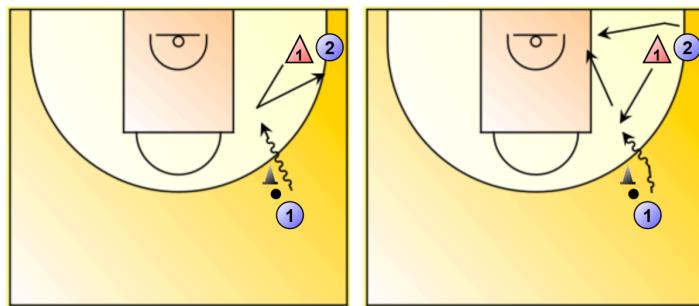


- En la segunda parte del ejercicio se puede hacer primero sin el atacante 3, y luego incorporarlo como referencia para la defensa.
- Estamos enlazando DIFERENTES ESFUERZOS DEFENSIVOS en el mismo ejercicio.
- DEBEMOS entrenar en defensa DIFERENTES ACCIONES, al menos 2.

#### 4. FINTA DEFENSIVA DESDE ESQUINA A BOTE DESDE 45

12'30 – 12'45

- Misma situación pero FINTANDO DESDE LADO FUERTE.
- Es cierto que no se debe ayudar desde LF, pero sí que se debe hacer dudar al jugador con balón, siempre que tengamos claro que debemos defender al jugador en la esquina, ya sea SU TIRO, o si nos corta en PUERTA ATRÁS.



Fecha: 11-08-2019

Entrenador: Diego Blázquez Cano

Horario: 12'00-13'30

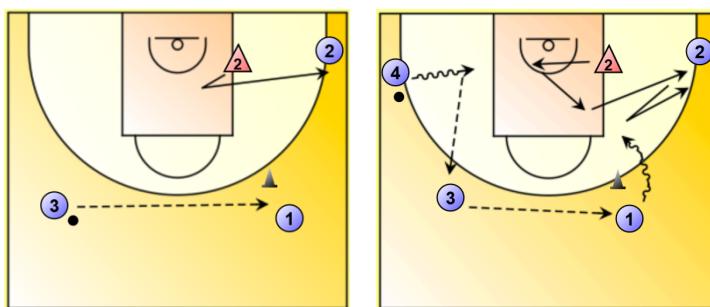
Twitter: @diegobc23

## DEFENSA COLECTIVA\_LA DEFENSA COMO MARCA DE EQUIPO

### 5. ACUMULAR ESFUERZOS → FINTA DEFENSIVA DESDE ESQUINA A 45

12'45 – 12'55

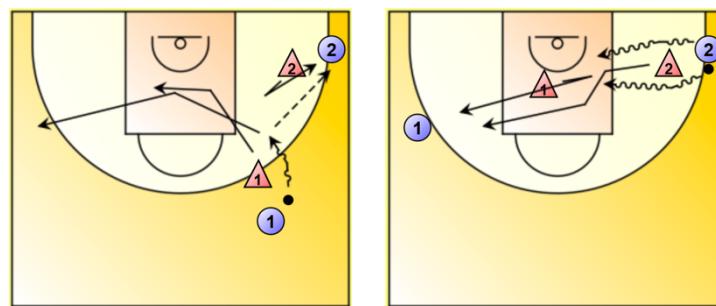
- Cuando se domine lo anterior, debemos pasar a enlazar un esfuerzo previo, pasar de lado débil a lado fuerte. Y cuando hayamos trabajado eso, añadiremos otro esfuerzo: pasar de una posible ayuda al movimiento que llevamos entrenando, tras inversión del balón.



- Lo mismo pero CON FINTAS CORTAS ANTES DEL BOTE, Sin estar completamente en línea de pase → DECISIÓN TÁCTICA

- ENLAZAMOS ESFUERZOS JUGANDO UN 2x2 Solamente

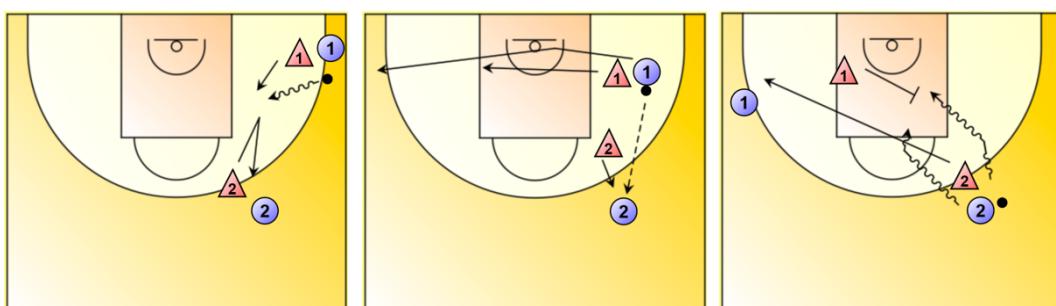
- Tras el pase a esquina, se corta a 45 y el defensor queda en ayudas.
    - Se produce otra penetración, y ahí sí podemos hacer ayuda y
      - a) Recupero o b) Cambio



### 6. FINTAS DEFENSIVAS DESDE 45 a ESQUINA

12'55 – 13'05

- Es justo lo contrario a lo que acabamos de ver, es el jugador de esquina quien recibe balón y el jugador más cercano el que realiza fintas a balón, sin desentenderse de su par, el cual está en una posición peligrosa, por su posibilidad de recibir y tirar o penetrar.
- Lo hacemos en 2x2 haciendo que al final se tenga que jugar otra situación nueva.



Fecha: 11-08-2019

Entrenador: Diego Blázquez Cano

Horario: 12'00-13'30

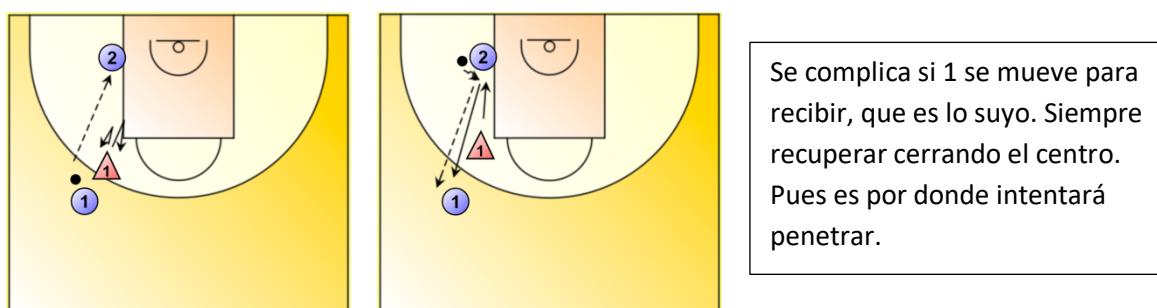
Twitter: @diegobc23

## DEFENSA COLECTIVA\_LA DEFENSA COMO MARCA DE EQUIPO

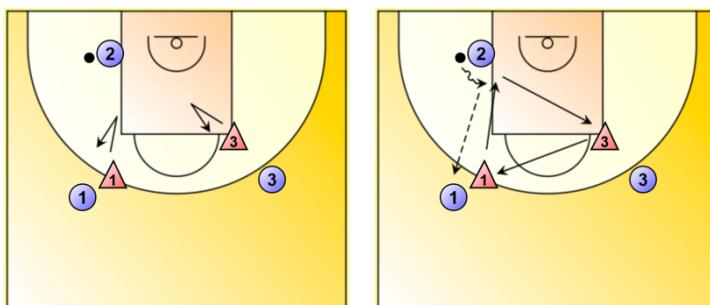
### 7. FINTAS DEFENSIVAS SOBRE JUGADOR INTERIOR

13'05 – 13'25

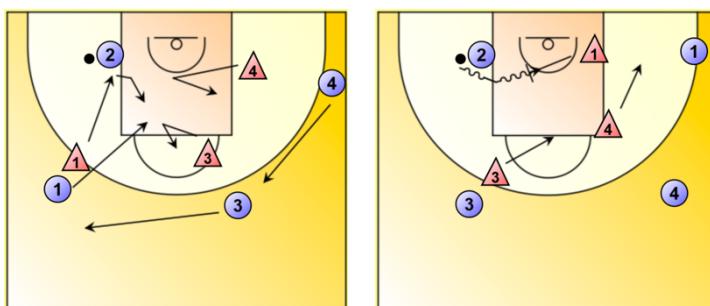
- Son sin ninguna duda las más complicadas pero las más necesarias cuando un equipo no tiene grandes jugadores interiores y se enfrenta a equipos que sí los tienen.
- Es obligatorio crear un sentido de defensa de EQUIPO, puesto que según la pericia del ataque, pueden llegar a tener que rotar todos los jugadores defensivos excepto uno (el interior)
- **EJERCICIO 1:** En 2x1, balón interior y fintas cortas. En el momento en el que el interior bota, voy al balón a tocarlo. Entonces el interior saca el balón y se recupera en sprint para jugar un 1x1. Mantener una orientación de cuerpo que permita ver mucho campo hacia esquina



- **EJERCICIO 2:** Un atacante y un defensor más en el otro lado. Ese defensor también está sobre fintas e incluso ayudas, porque está en débil. Si al sacar el balón, D1 no llega, se produce una rotación.



- **EJERCICIO 3:** Lo mismo pero añadimos otra pareja de jugadores en la esquina contraria.
- **EJERCICIO 4:** El jugador que mete balón interior corta hacia esquina, hay que defender el corte entre todos y sobre todo recuperar el defensor del pasador. SUMAMOS ESFUERZOS PARA QUE tras la defensa del corte tenga que hacer una ayuda.



### 8. RONDA DE PREGUNTAS FINAL.

13'25 – 13'30