

Clinica ENEBA 2012 - N.Hacoaj

3 Y 4 DE NOVIEMBRE



Coach **Santander**
CAMPUS & CLINICAS



www.coachsantander.com.ar

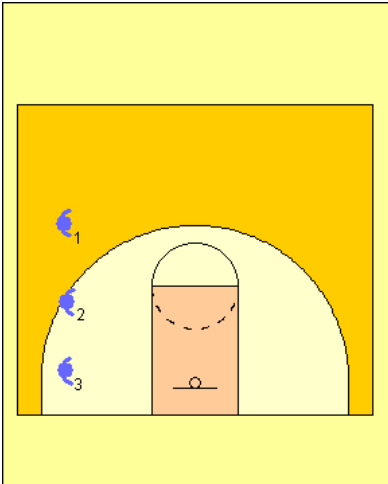
100 Drilles en 100'



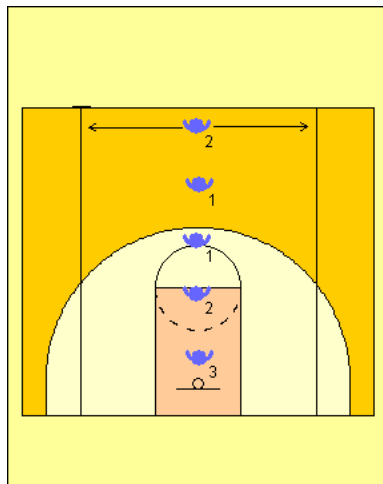
(Set de Drilles Defensivos - Ventaja y Desventajas)

www.coachsantander.com.ar

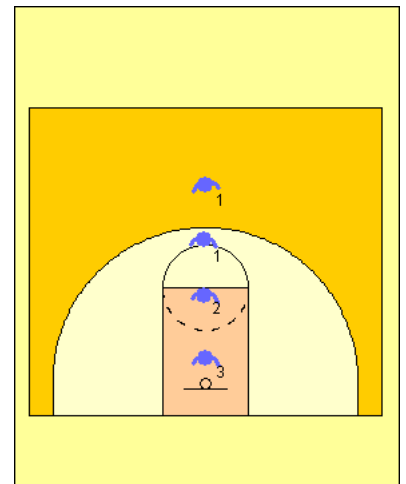
Postura y Desplazamientos



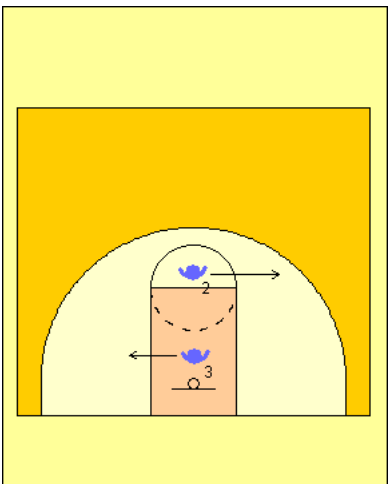
Postura – Desplazamientos
2 pasos caminando. Laterales.



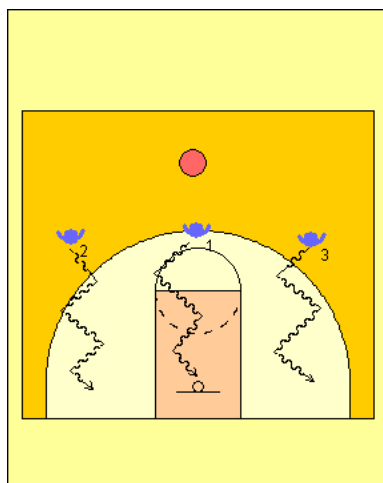
Cruce, Derecha, Izquierda
Laterales con Reversos
Close Out (70 – 30)



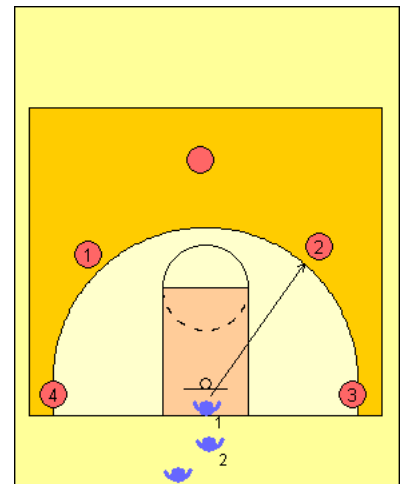
Postura y Línea de pase
Del repique al Deny
Foul Ofensivo



Desplazamientos 1 P, pasa y
Corren 2 calles tijera o trailer

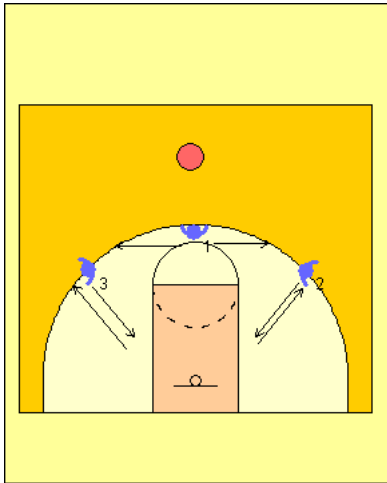


Desplazo en Zig – Zag
1 P corren 3 calles

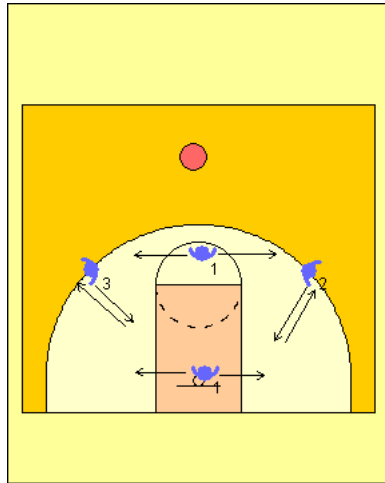


Close Out en 4 Estaciones,
recupero en Zig – Zag

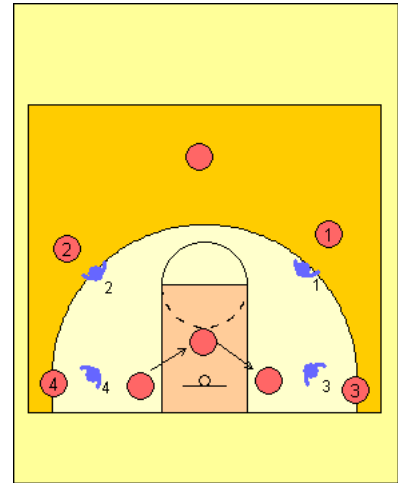
-



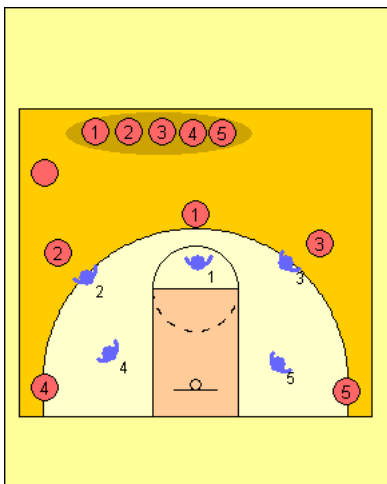
3vs.0 Desplazamientos y Líneas De pase. 1 p corren 3 calles.



4vs.0 ídem anterior. Corren con Trailer



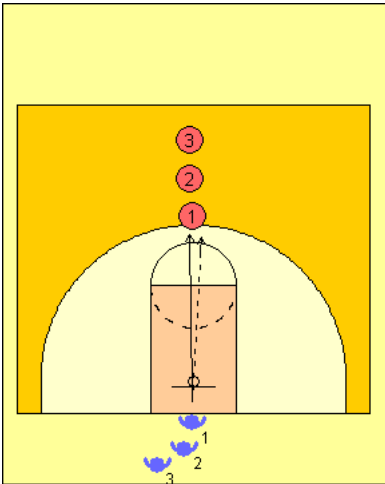
4vs.0 Postura y Líneas de pase. Entra P – RODEAR -



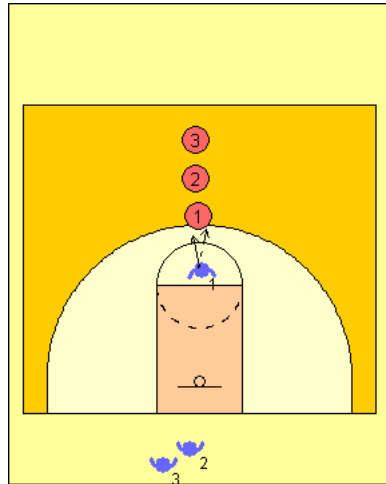
5vs.0. 5 Posiciones, el Coach llama una posición
El defensa del balón grita PRESS
El defensa del 1er. Pase grita DENY
El defensa del lado contrario grita HELP

- Lo usamos para entrenar la Comunicación -

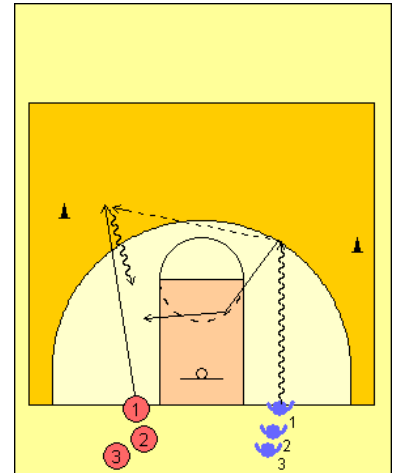
1vs.1



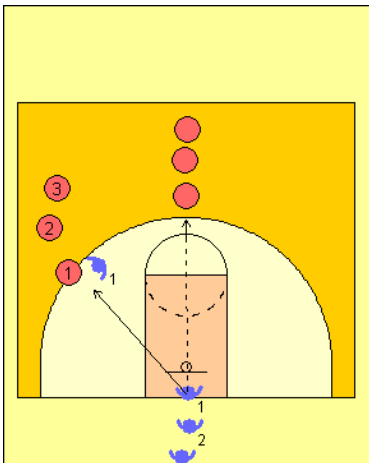
Close Out – Máximo 3 botes



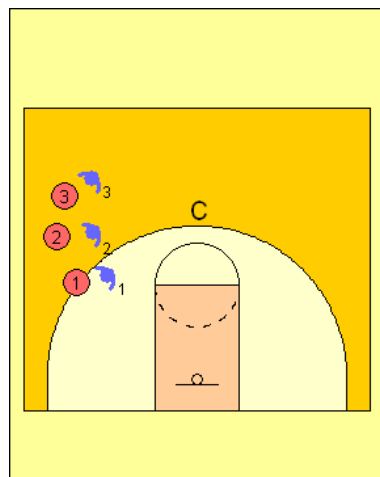
Pase entre piernas. De espaldas. Giro y defensa. Max. 3 botes



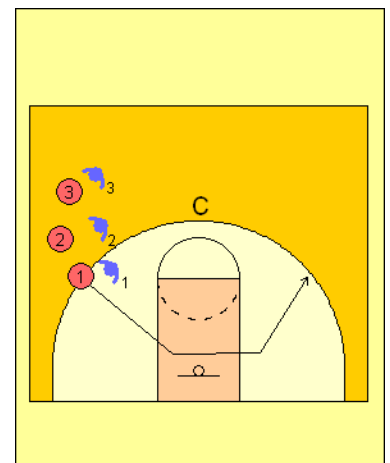
Dribling a 3pts. Paso y Recupero en L



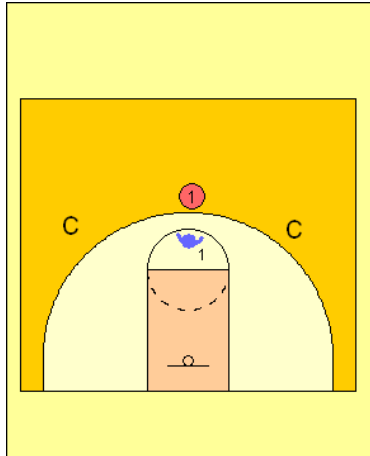
Paso, 70-30 para Deny y defensa Max. 3 botes.



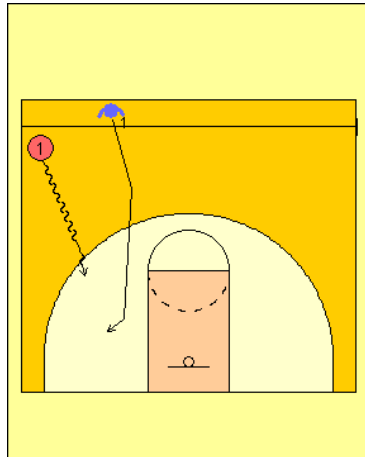
Paso a P Deny más Ayuda y Recupero, al Dribling de P.



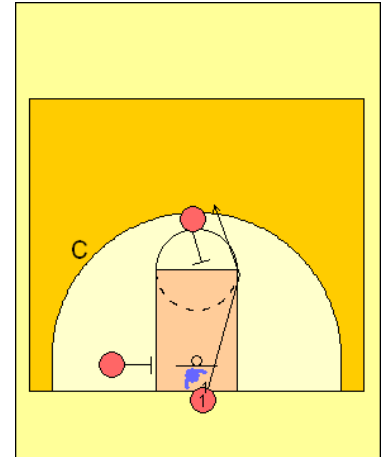
ARCO con pase a P, abrir ó Giro de cabeza.



Coach P de cada lado
Defensa de Seguidor con
Saltar al balón y Defensa
Del Corte.

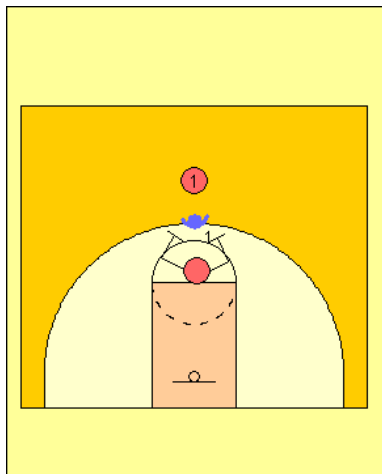


enfrentar 1vs.1.

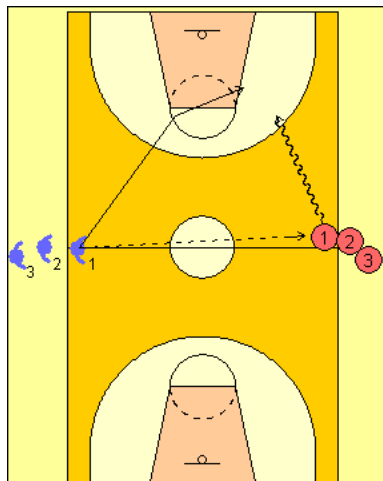


Paso y Recupero hasta

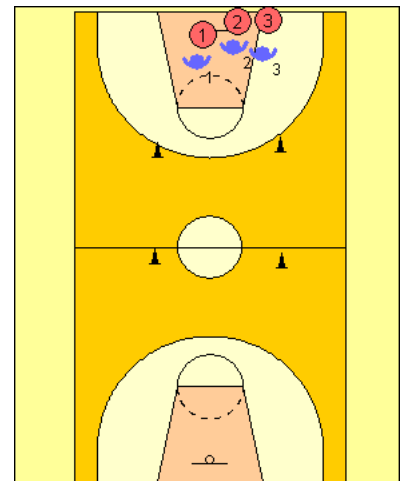
Escudo. Vertical u Horizontal.



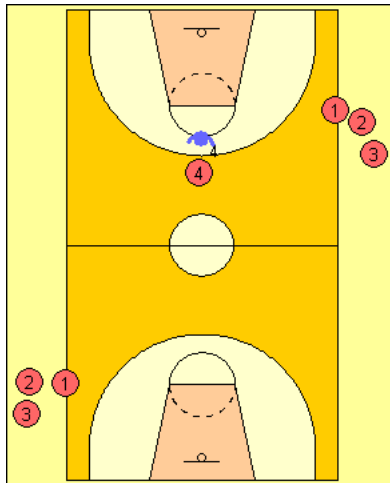
Pasar por arriba del Pick
Con Escudo.



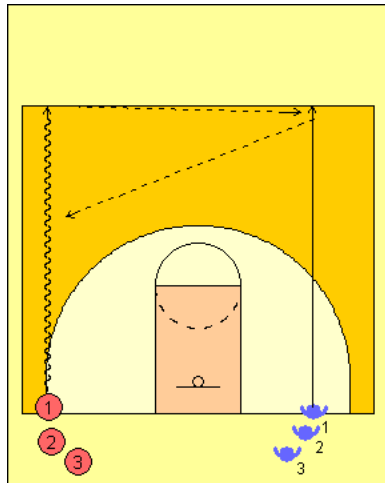
Dribling, paso y Recupero
Todo el campo.



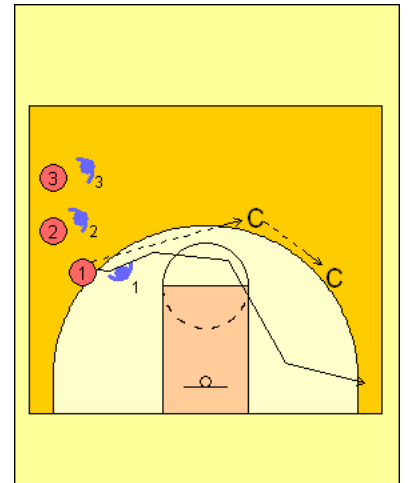
Entre conos, Presión al balón.
Todo el campo.



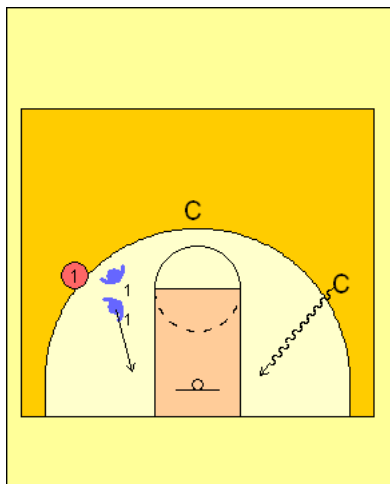
Balance Defensivo.



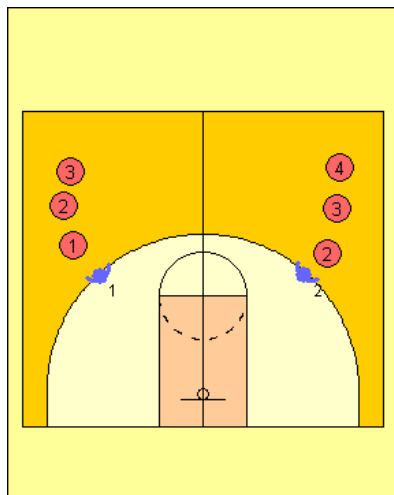
A media cancha pase, devolución y Bandeja, el def. Bandeja Opuesta



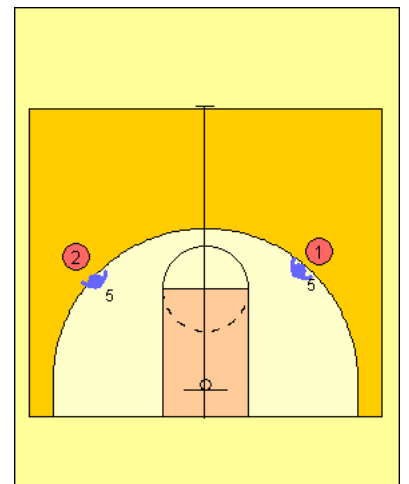
Con 2 P, Deny, saltar al balón y Defensa del Corte.



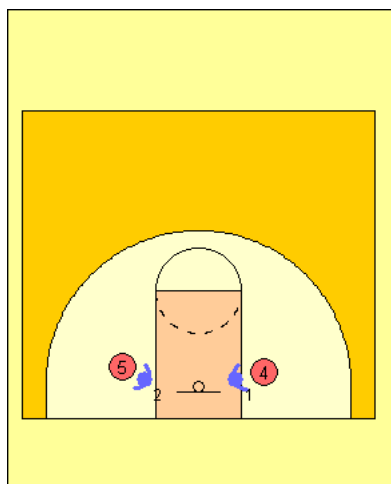
Con 2 P, Presión, Saltar, Deny Rotación al Canasto. 2da. Ayuda



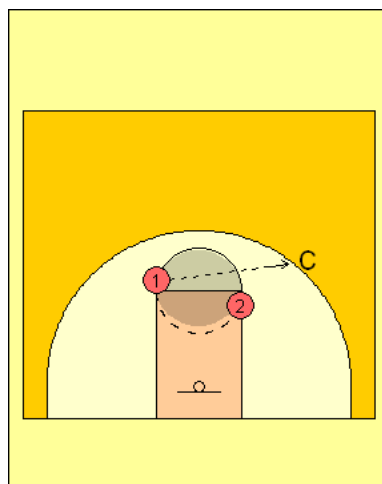
3 Defensas Consecutivas



Defensa del Miss Match Entrenar Puestos Cruzados

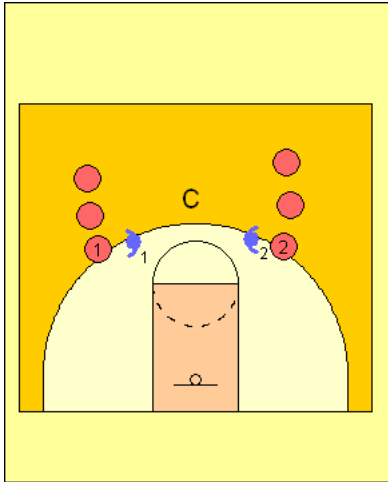


1vs.1 Defensa del Poste Bajo

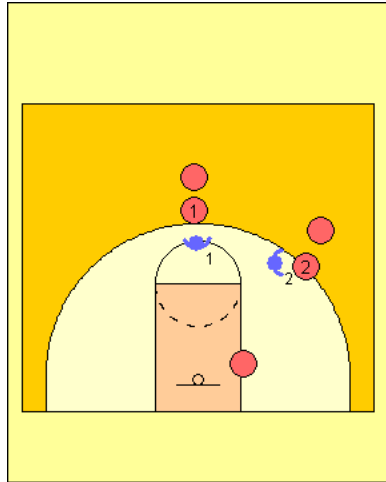


Correr alrededor del círculo, al Silbato el que toma balón pasa a P Recibe Tira y Box Out.

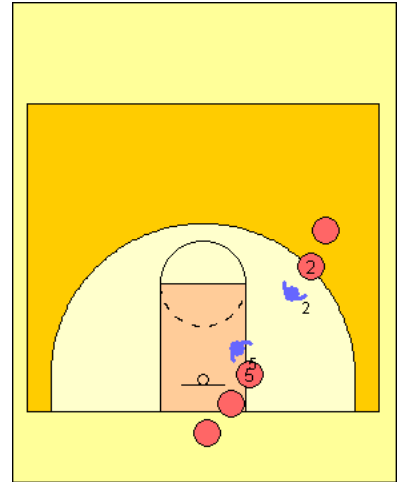
2vs.2



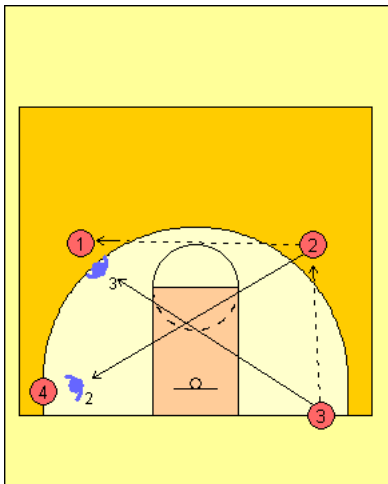
Con P. Deny mas Ayuda y Recupero. Lado Contrario



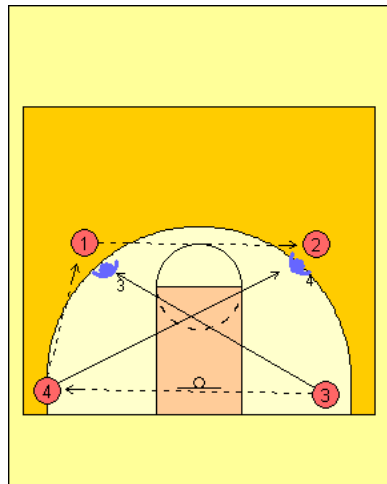
Top y 45º Presión y Deny con Poste P, saltar al balón.



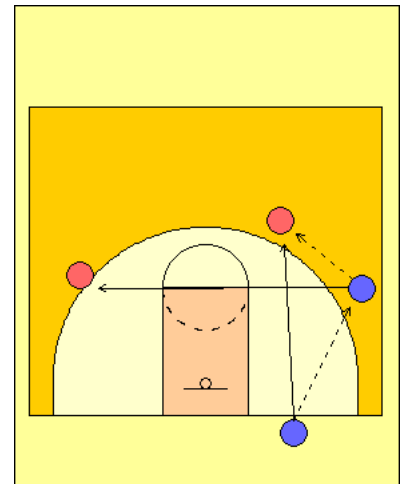
Pareja, Presión mas ¾ por Delante. Sin Picks.



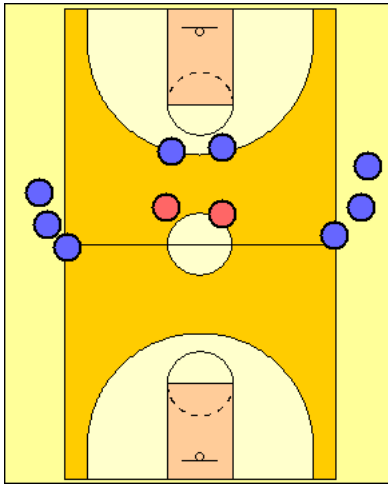
CRUZ LATERAL



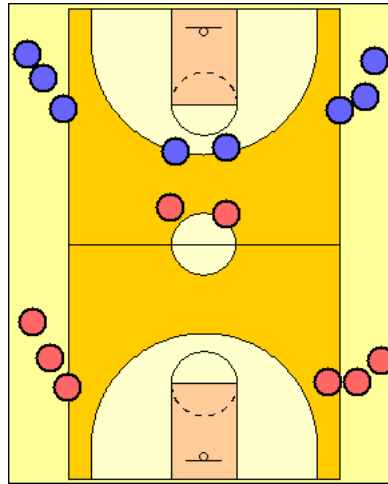
CRUZ FRONTAL



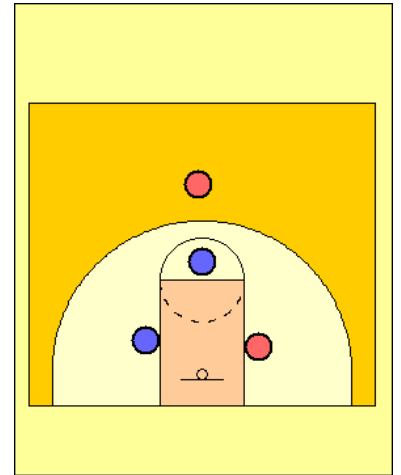
CRUZ EN ROMBO



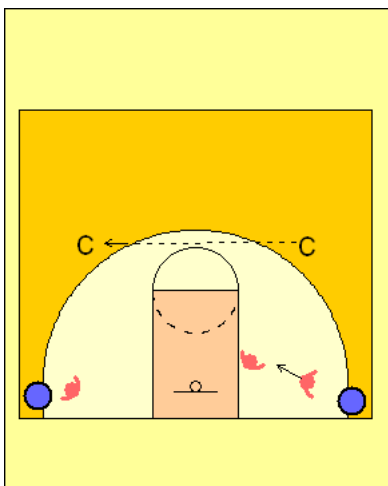
Balance Defensivo
A 1 solo tiro.



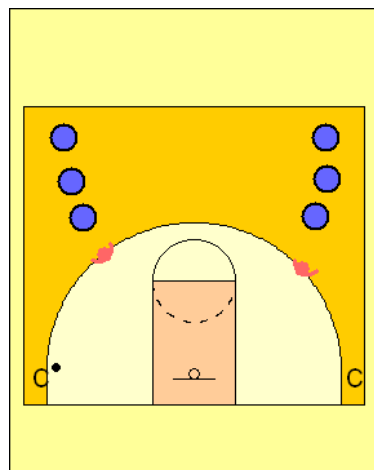
Balance Defensivo
A 1 solo tiro



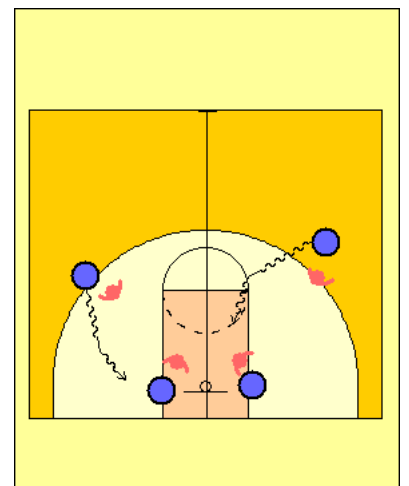
Tiro Libre, el Grande que con rebote, es Ataque. El tirador Defiende y Pareja.



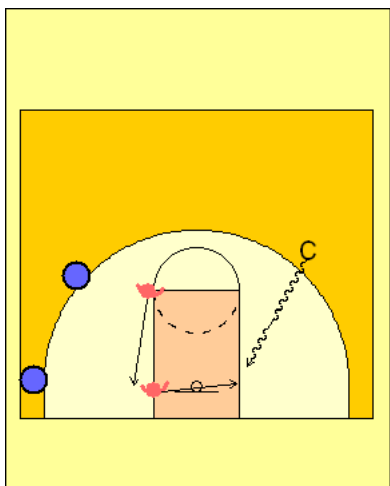
Con 2 P Deny mas Ayuda en Línea de pase.



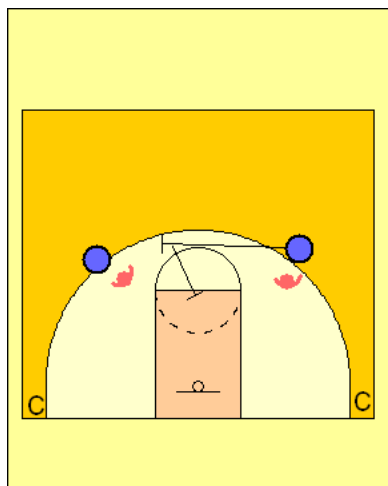
Ídem anterior, Saltando al Balón y en Líneas de Pase



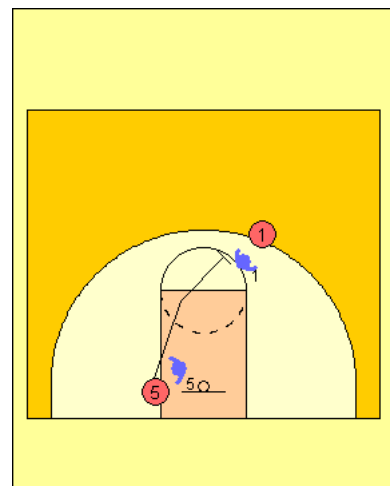
Saltar y Cambiar por frente y por Línea Final.



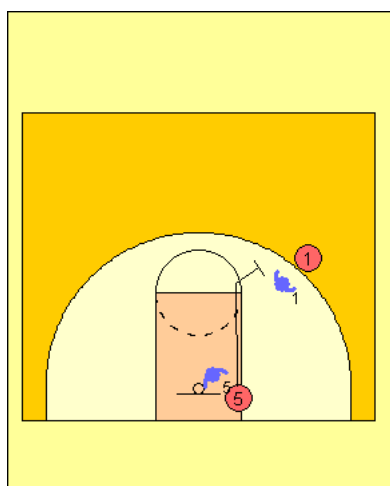
Con P, Rotación al Canasto
1ra. Y 2da. Ayuda.



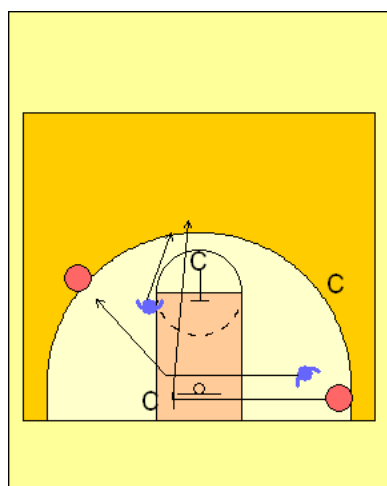
Con 2 P, para entrenar el
Switch.



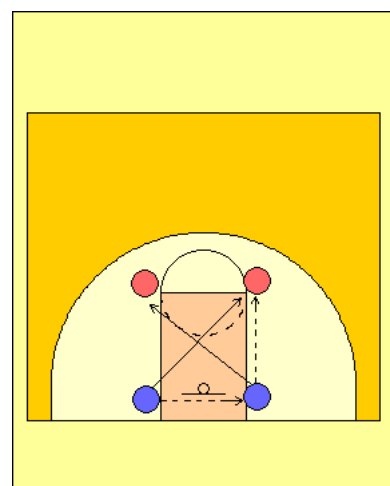
Defensa del Pick Directo Bajo



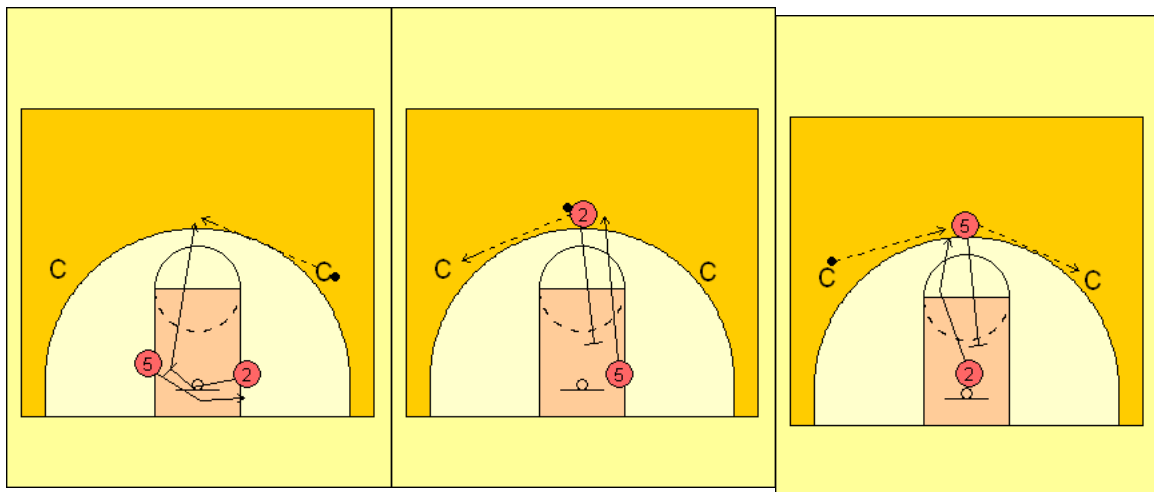
Defensa Pick Lateral FONDO



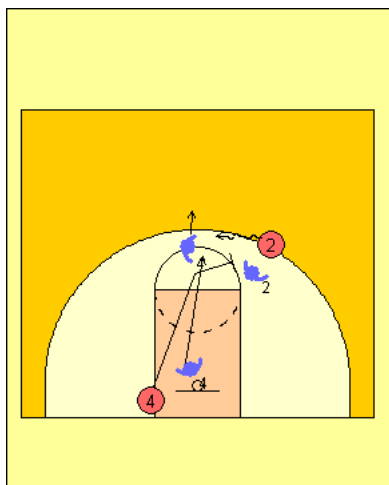
Defensa del Tamden con Pick
a P. Del Triple Post



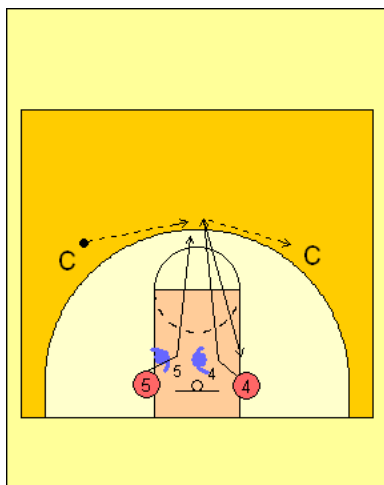
Paso corro cruzado y BOX OUT.



Drill de los 3 Picks. Pick por línea final, más reverso y Pick Guard a Grande, más reverso y Pick a Tirador (seguidor).

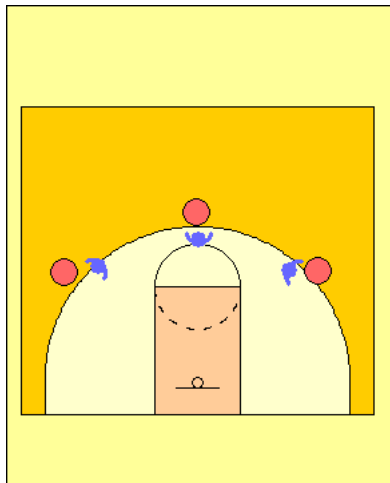


Defensa del Switch en el Pick Directo.

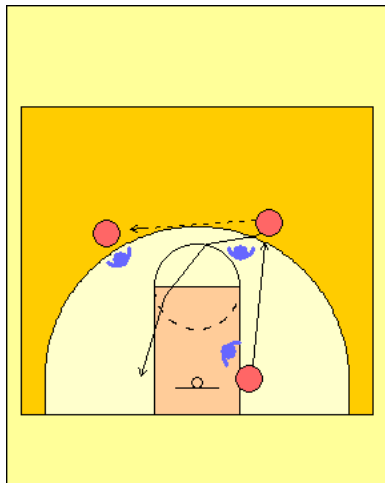


Con 2 P, Defensa del Hi/Low

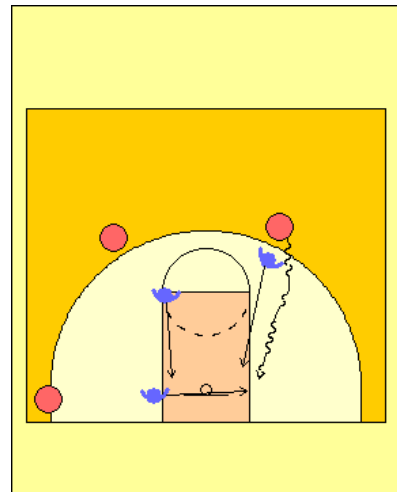
3vs.3



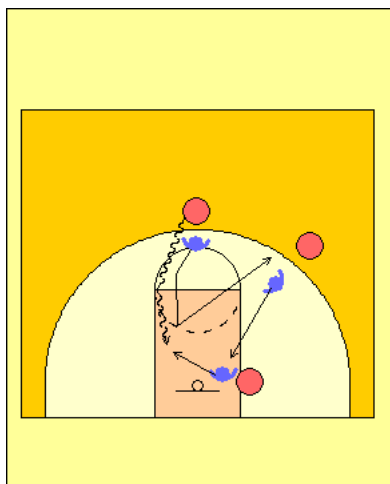
Fijo, a Buscar Bandeja. Fuerte 1ra.
Línea Defensiva, Ayuda y Recupero.



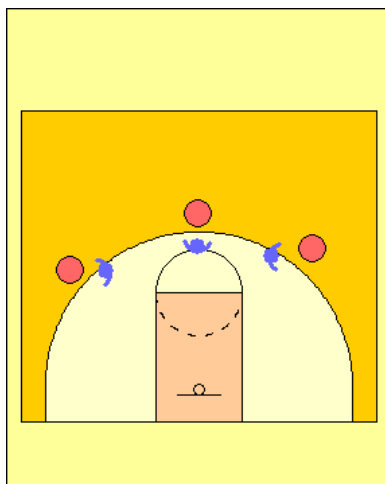
Defensa del Corte.



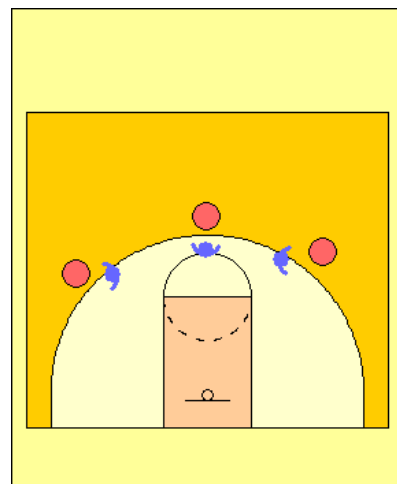
Rotación al Canasto.



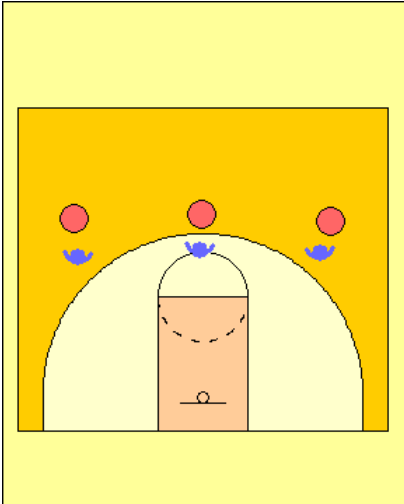
Rotación en el Top.



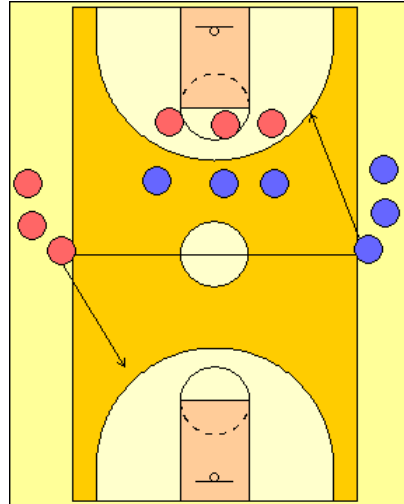
Ejercicio del YA, cuando el DT
Dice ya, cambian Ataque y
Defensa.



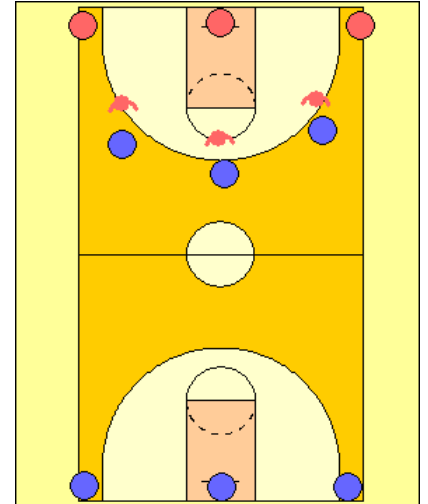
Sin Dribling. Presión y Deny.



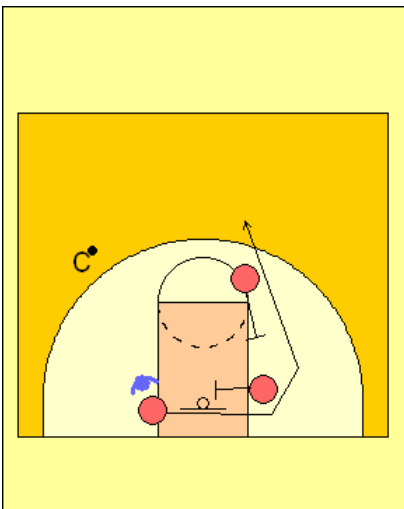
Close Out, 1 solo tiro y corro a Media cancha a defender.



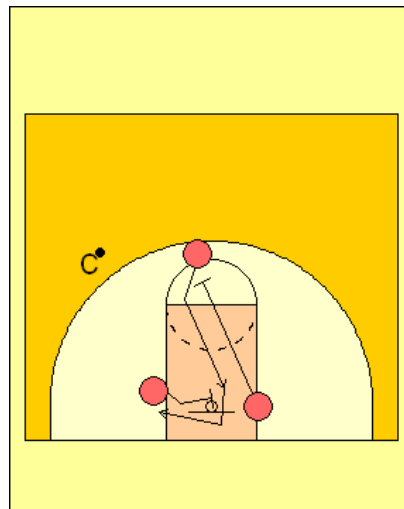
Balance Defensivo. Ataco, Defiendo y Descanso



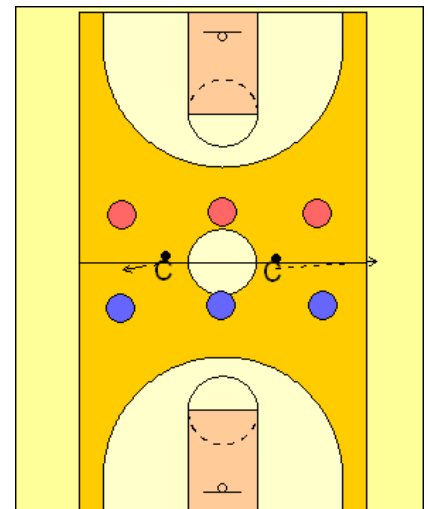
Balance Defensivo. Ataco, Defiendo y Descanso.



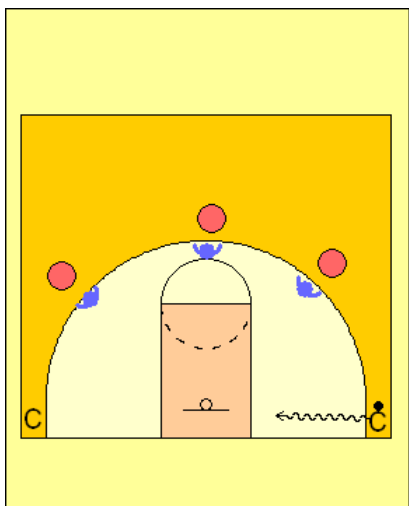
Defensa del Seguidor Vertical y Horizontal. En cada Pick.



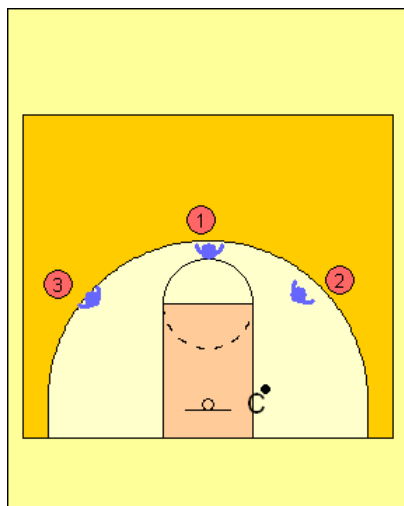
Defensa del Back Pick Diagonal Más el Pick por Línea Final.



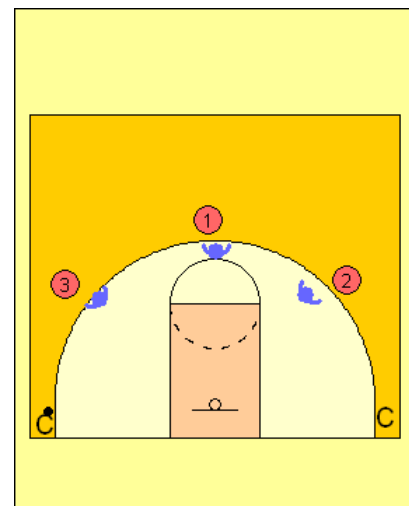
Tirarse de Cabeza. El P tira al Limite el balón, el que lo toma Ataca. ANTICIPACION.



Rotación al Dribling de P.
Desde el lado contrario.

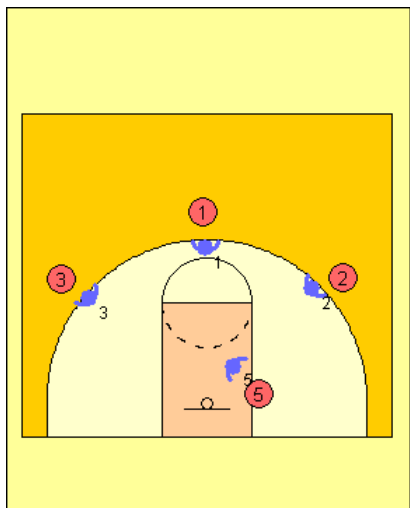


Rotación al Doblar Poste Bajo
Con el Hombre a Designar,
Mismo Lado, Top ó Lado Op.

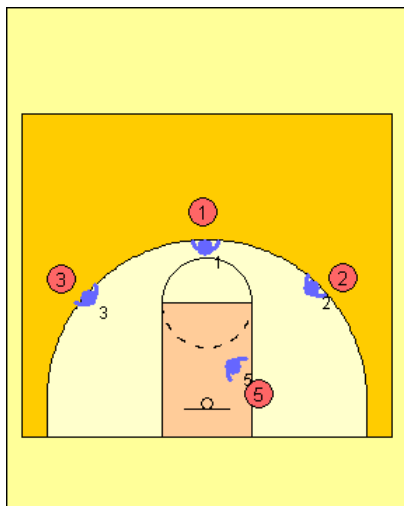


Paso a P y corto. Defensa de
los Cortes.

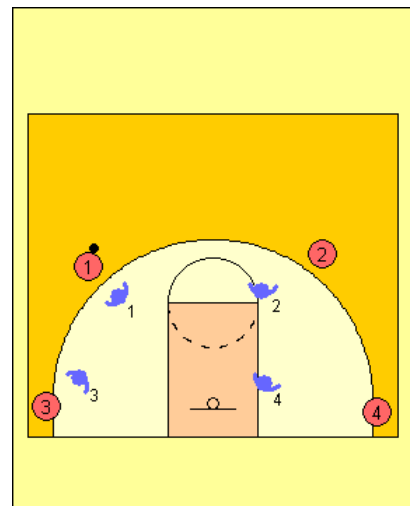
4vs.4



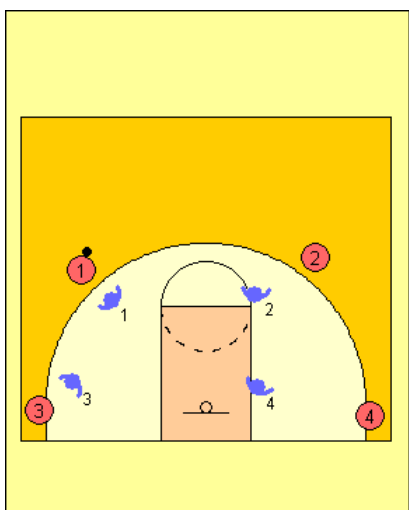
Fijo. 3 x 1, Ayuda y Recupero. Presión.



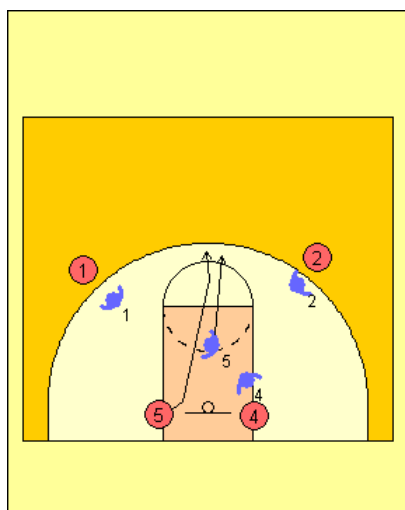
Fijo. 3 x 1, Con Cortes.



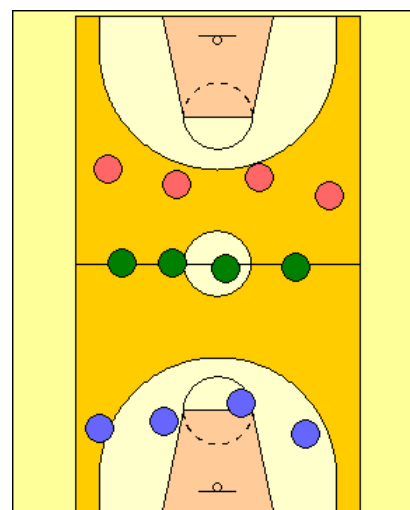
Fijo. 4 Abiertos, a buscar Bandeja.



4 Abiertos con Rueda de Cortes

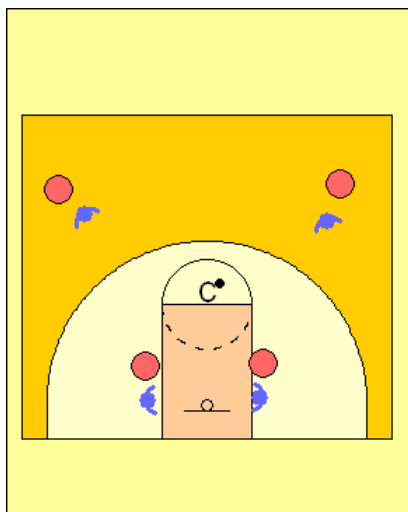


2 x 2, Hi/Low. Sin Picks.
Puertas de Atrás.

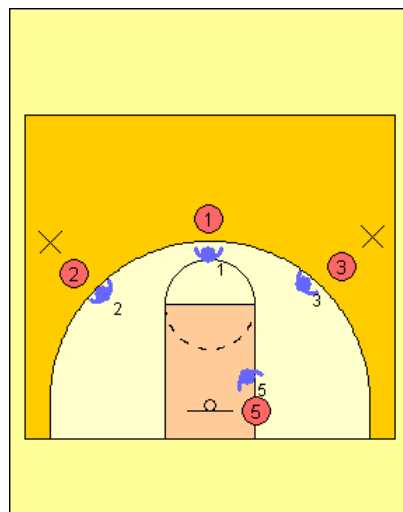


Defiendo, Ataco y Descanso.
Con Consignas.

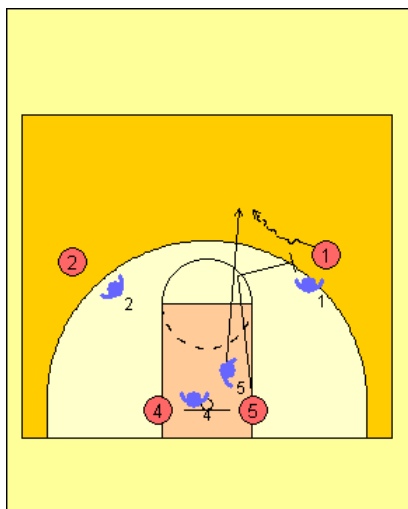
www.coachsantander.com.ar



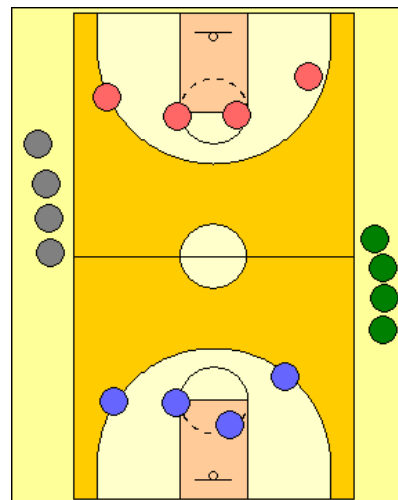
Cuando entra P, recibe balón
Y todos abren a la bola. Rodean.



Paso al poste bajo y Cortes, $\frac{3}{4}$ al bajo
Negar salida y negar reverso.

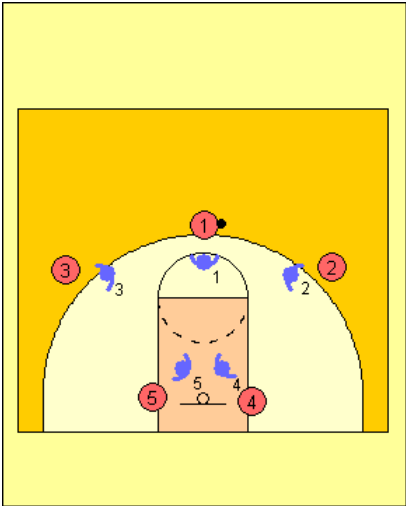


Con Pick Lateral, usando Regla.

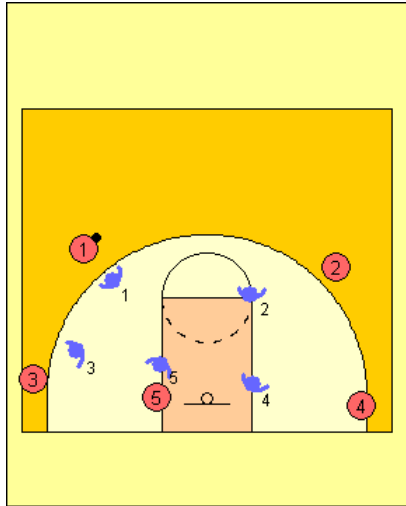


Balance Defensivo.

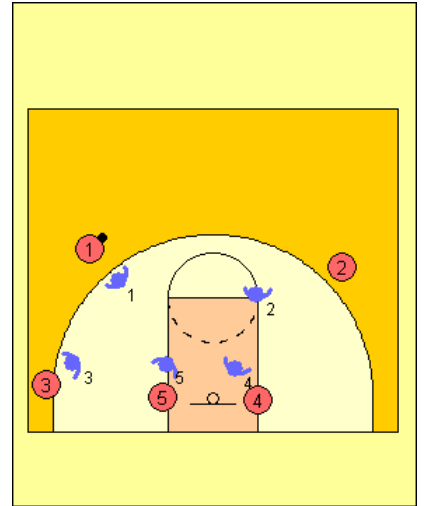
5vs.5



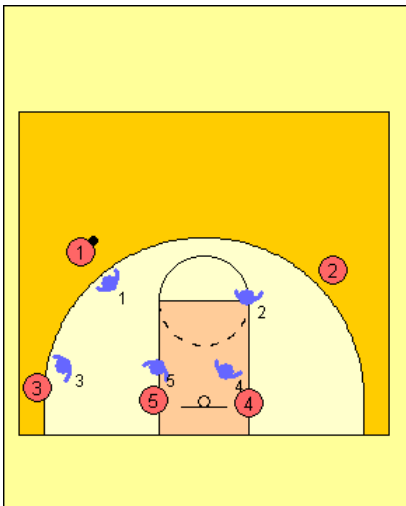
Fijo. Buscar Bandejas, sin Picks.



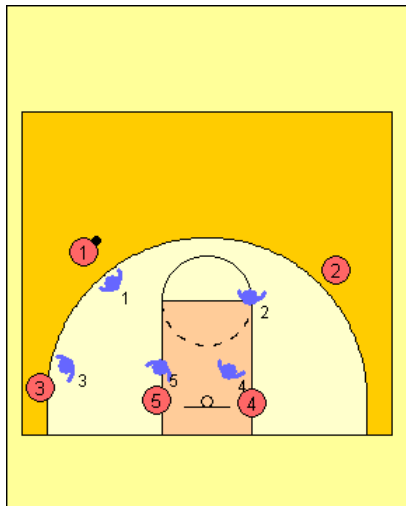
Fijo. 4 x 1, buscar Bandejas. Defensa del bajo.



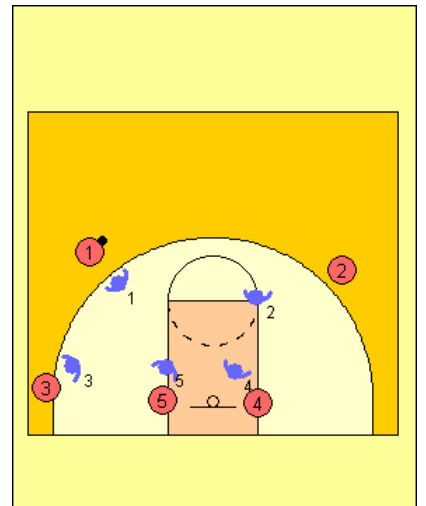
– NO DRIBLING – Presión y Deny.



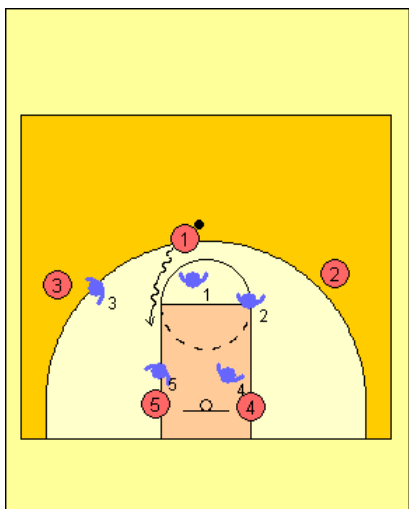
Con 2 balones, se juega a 1 solo Tiro y el P le da el otro balón a El equipo defensivo, corren. Balance Defensivo.



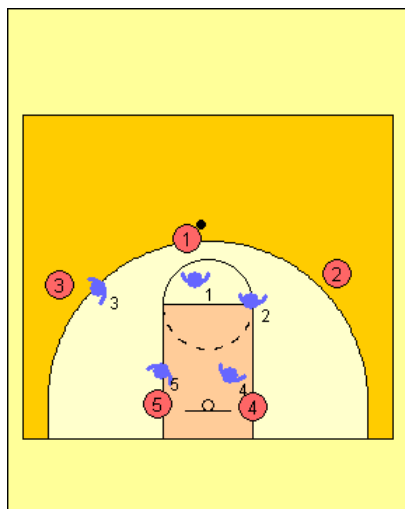
Ejercicio del YA, cuando el Coach grita ya, invierte el Ataque con la Defensa.



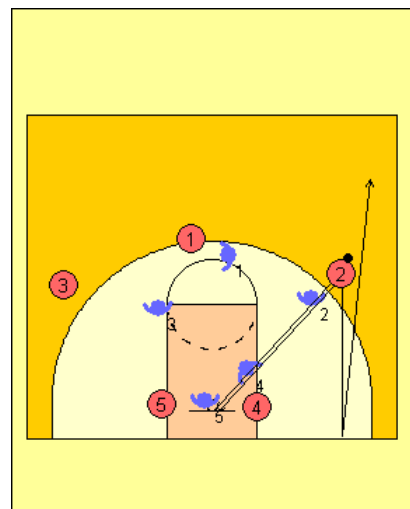
Defensa x Contragolpe. Ida y vuelta. Cambio, solo Pts. de Contragolpe.



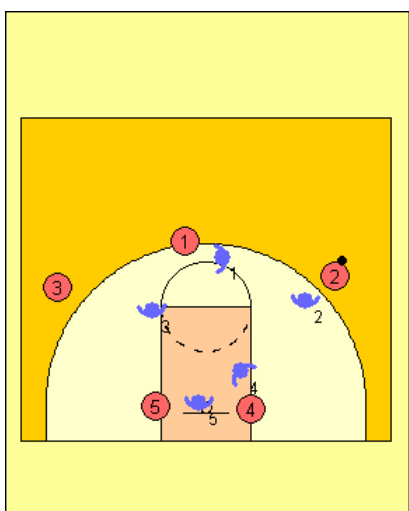
Rotación del Top. No ayuda del Mismo lado.



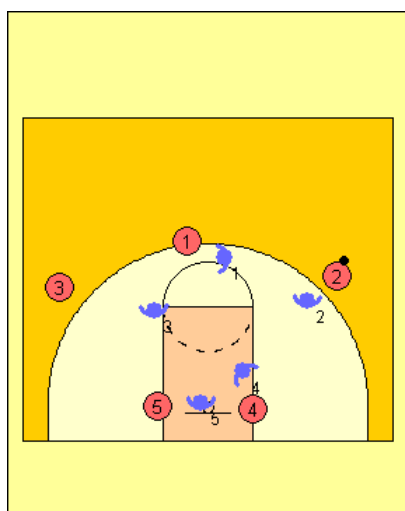
3 Recuperos Consecutivos



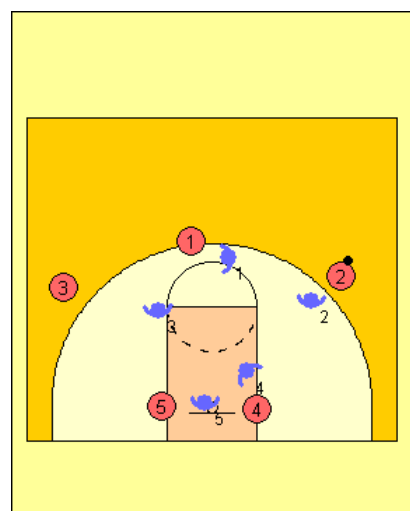
El que tira toca Línea Final. Ida y Vuelta.



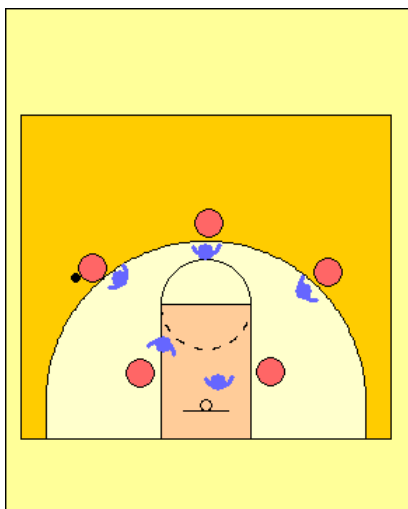
Juego DEFENSIVO
Gol + Defensa = 1 pt.



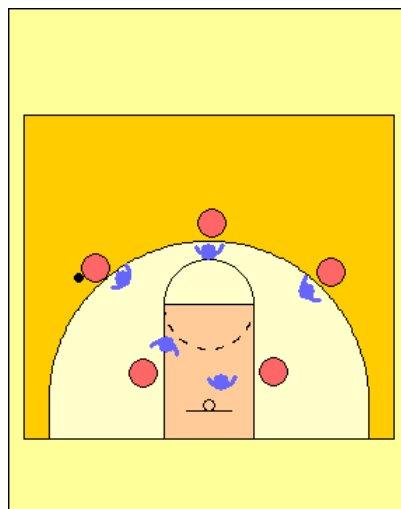
Juego a Diferencia de (2pts.)



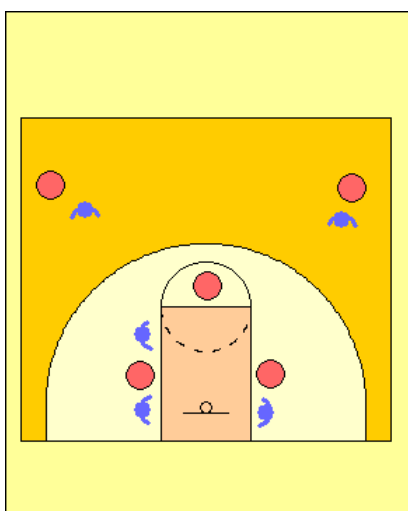
Juego Múltiple.
Gol de Reb. Of. Y Contragolpe
2pts. De cancha 1. Consignas.



Juego DEFENSIVO II. Reb. Def. 1pt
Falta Ataque 1pt., Robo 2pts. 24" 3pts.



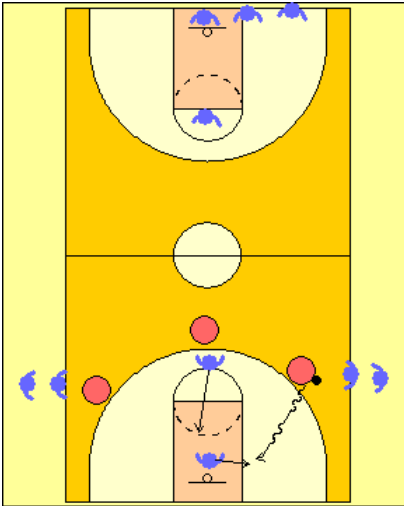
Juego DEFENSIVO III. Gol, más buena
Defensa mas gol = 1punto. A 3pts.



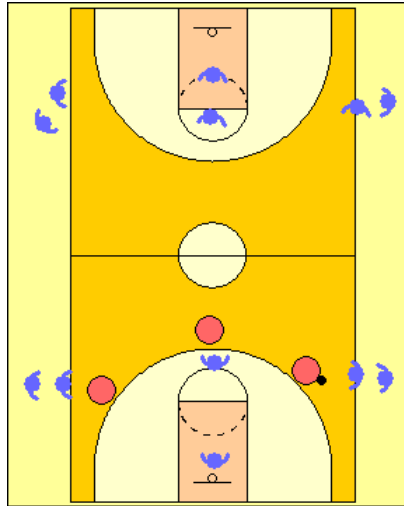
Después de Tiro Libre, Presión.
Balance Defensivo.

www.coachsantander.com.ar

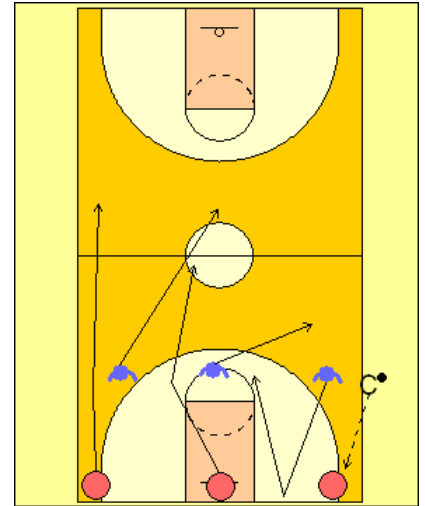
Ventaja y Desventaja



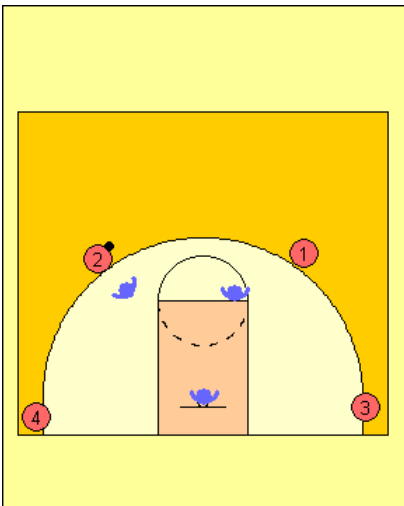
3vs.2 + 2vs.1. El que tira regresa.



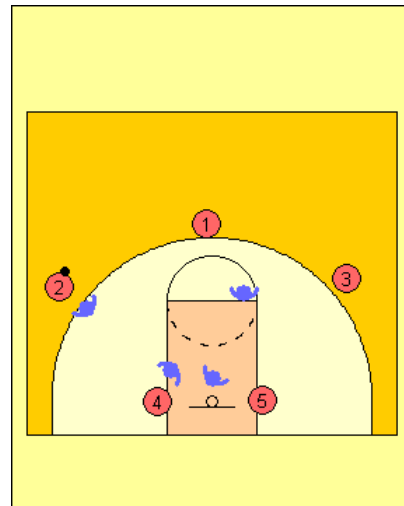
Ejercicio de 11. 3vs.2 siempre.



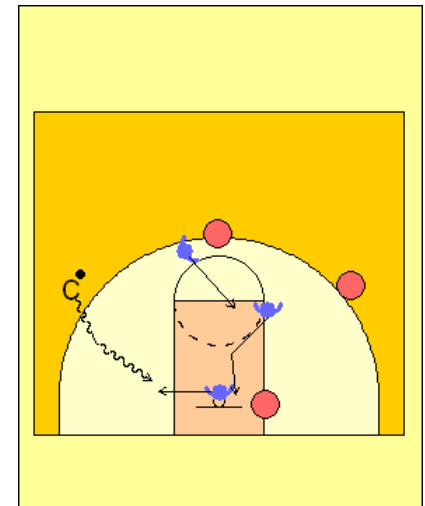
P pasa a un rojo y el azul
Toca línea final. 3vs.2 + 3vs.3.



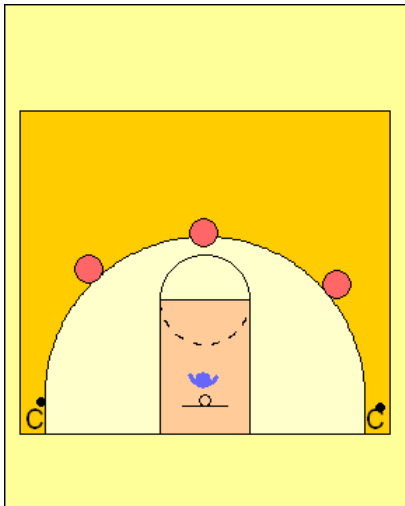
3vs.4 Rotaciones Defensivas.
Bola presionada, 1er. Pase Deny
Y lado contrario 1 para 2.



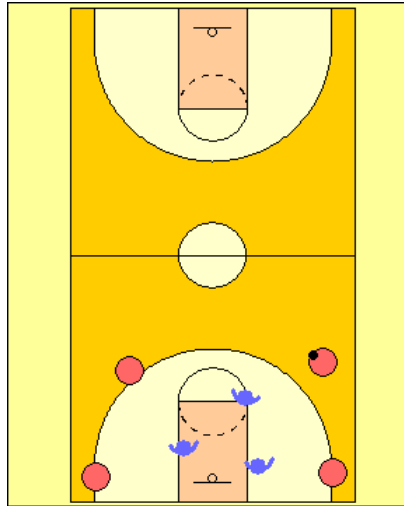
4vs.5 Rotaciones Defensivas.
Bola presionada, 1er. Pase Deny
Y lado contrario 2 para 3.



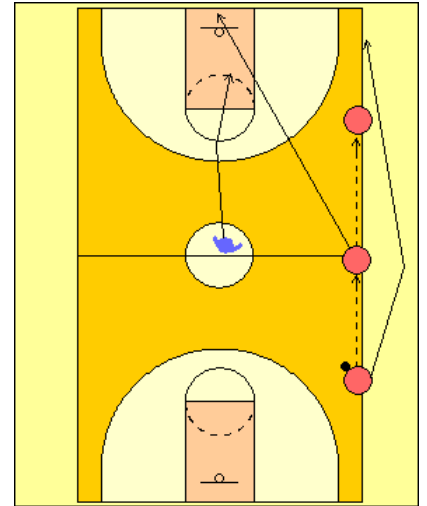
Penetración de P por línea
Rotaciones al Canasto.



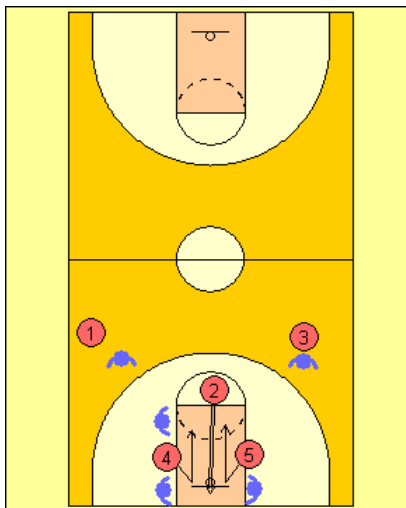
Nose



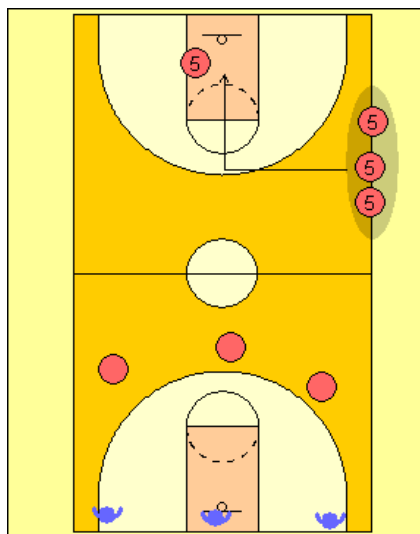
nose



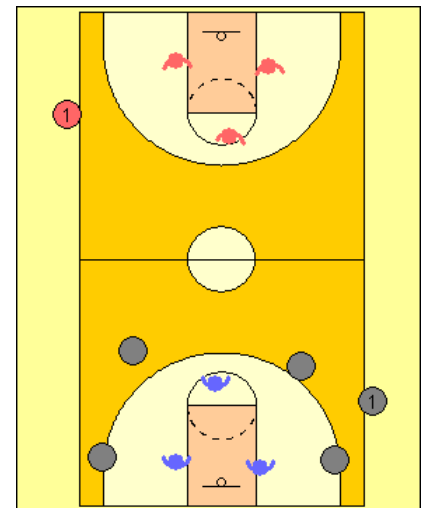
A pasa a B y toca línea final
B pasa a C y saca de fondo y C
Bandeja y regreso a def. 2vs.1.



Tiro Libre. 4 y 5 tocan tablero
Y regresan a def. Balance Defensivo

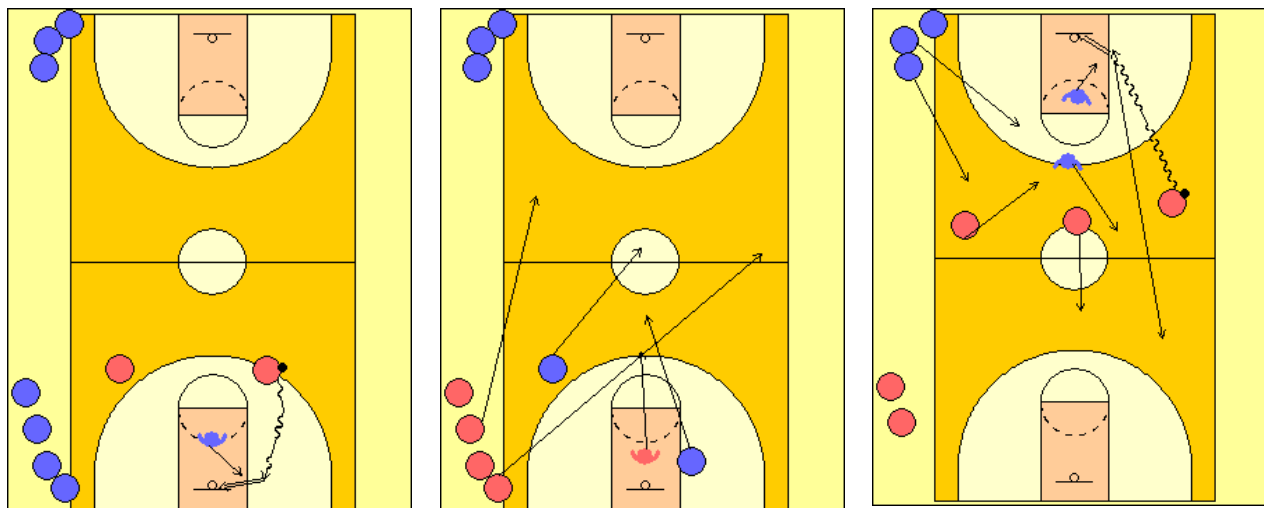


3vs.1 + 4vs.3. El grande siempre
corre a defensa y regresa como
Trailer.



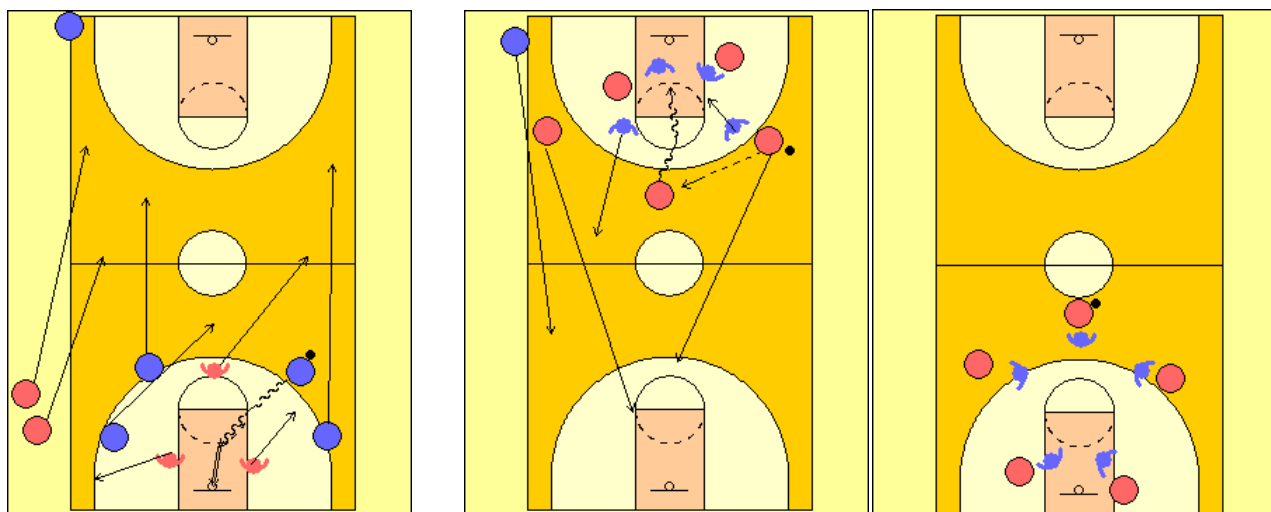
4vs.3 + 4vs.4. Cuando el balón
pasa ½ cancha, se suma el 4to.
Defensa. Comunicación y
Rotación. Contragolpe.

www.coachsantander.com.ar



Denver Drill. Comienza 2vs.1, siempre ingresan 2 jugadores. Fintas

Luego es 3vs.2 Tamden.



Continúa 4vs.3 Triángulos y rotaciones. Sigue 5vs.4 Diamante y rotaciones. Y termina 5vs.5. Son total 5 canchas.

www.coachsantander.com.ar

REFERENCIAS

P ó C = Pasador fijo o Coach

Deny = Negar Línea de Pase

Press = Presión al Balón

Close Out = Recuperar al hombre balón 70 – 30

70 – 30 = 70% del total correr y 30% del total defender.

Trailer = Correr el hombre grande por el eje de cancha.

Las Rotaciones pueden ser:

- Ataco / Defiendo / Descanso
- Por Parejas
- A la Derecha

Nota:

Dictando la Clínica Anual de ENEBA en Capital Federal, pensé en la idea de hacer 100 drilles en 100'. Lo intente, pero el tiempo no fue suficiente. Por eso aquí les dejo, 100 en 100'. Gracias.

www.coachsantander.com.ar