



La defensa y sus diferentes metodologías

Avila Adrian

El entrenador comienza la clínica con un ejercicio de entrada en calor dividido en tres grupos donde el objetivo es afianzar bien las paradas y los tiempos. Y finaliza usando dribbling mas la entrada en bandeja.

Manifiesta que la defensa individual en todo el campo es el sistema ideal para ser aplicado en edades formativas y es una gran arma pedagógica porque se adquieren nociones defensivas básicas y además estimulan el comportamiento físico y mental que se requiere para este juego.

La visión que el presenta en base a sus fundamentos hablando de defensa es:

- Presión a la pelota, mucha presión.
 - Cortar línea de pase.
 - El triangulo defensivo y sus diferentes responsabilidades
 - Y el más importante lectura de la situación de juego.
 - Defensa de las cortinas
 - Rebote defensivo
 - Comunicación
-
- ❖ El primer ejercicio de defensa que plantea es el más convencional de 1 vs. 1 pero el defensor debe METERSE en el dribbling.
 - ❖ El segundo ejercicio ya presenta una complejidad como por ejemplo un rebote y recorrer un poco más la cancha.
 - ❖ Tercer ejercicio seguimos con el 1 vs. 1 pero ahora toda la cancha y con una regla de por medio que la presenta el profesor Avila.
 - ❖ Cuarto ejercicio el trabajo es en la llave y comienza con un rebote sumado al mete gol sigue pero en el otro aro.



A este último le agrega una variante como por ejemplo cortando la línea de pase y con saque de fondo de parte del profesor.

- ❖ El quinto ejercicio nos vamos a un 2 vs. 2 donde se explica a los jugadores el concepto de lectura entre el hombre a defender y el balón.

Seguimos con el juego en toda la cancha y con reglas más que específicas luego de que nos meten un gol. El entrenador está constantemente sobre los dirigidos.

¿Qué pasa si hay cortinas en el 2 vs.2?

Cambio y me meto en el camino! A través del 2 vs. 2 explica el concepto de atrape del lado ciego jugando toda la cancha.

Ahora se va al 3 vs.3 en la cual pide mucha presión y va a aplicar el concepto del jugador que queda entre dos. Muestra la visión periférica que debe tener dicho jugador mas el uso de la comunicación. Indica además la responsabilidad que tiene cada defensor y eso hace que el juego sea más rico.

El trabajo que sigue ahora es orientado a sub 15 y sub 17, el mismo consiste en 3x3 y la situación es quien debe ayudar cuando un hombre rompe desde 45 grados. Lo que destaca es leer y recuperar a quien uno defiende.

¿Qué pasa si hay cortinas en el 3 vs.3?

Cuando hay cortinas en el 3 vs. 3 la función del último es tratar de que mi hombre reciba lo más lejos posible del poste bajo y el trabajo del hombre que defiende el eje es generar el espacio para el pase que viene de 45 y posterior salida del hombre que tenemos abajo del aro. Siempre trabajamos en el espacio y marcando la línea de pase.

En el 4 vs. 4 el entrenador explica la importancia de las ubicaciones y la función que se cumple en cada situación a medida que se va moviendo el balón. Con el ejercicio que plantea se ve claramente la idea defensiva que quiere explicar.



Los rotaciones defensivas son fundamentales y mas a la hora de hacer un 5 vs. 5 es por eso que Avila corrige mucho ese aspecto y lo marca para qué categoría hay que trabajarlo con más énfasis.

Todo esto da muchísimas posibilidades de desarrollo a los chicos tanto en lo físico como lo mental mas allá de los riesgos que se corren con este tipo de sistemas. Lo importante es el proceso.

Nuestro agradecimiento a Claudio Medina por este resumen libre