

Nicolás Casalánguida (Comodoro Rivadavia, Argentina, 11 de marzo de 1979) es un entrenador de básquetbol con una destacada trayectoria profesional en la que ostenta diferentes títulos, con paso en ligas profesionales de países como Argentina, México, Uruguay y Venezuela.- Participó además en la Selección Argentina y en la Selección Venezolana, disputando cuatro mundiales y un Juego Olímpico. -









FINTAS DEFENSIVAS Y SU USO EN EL PROGRAMA DEFENSIVO

Sinopsis

El Coach Casalánguida, comparte su experiencia y expresa que le da mucha importancia en su estructura defensiva a las acciones de fintas defensivas que involucran a todo el equipo. -

Expone “**7 PASOS METODOLOGICOS**” para aplicar dichas fintas. -

-  Objetivos: CREAR UN TRAFICO DEFENSIVO. -
-  Ayuda: A LA DEFENSA DEL PICK AND ROLL. -
-  Ayuda: A LA DEFENSA DE LAS PENETRACIONES. -
-  Utilización: VARIADOS ASPECTOS DEFENSIVOS. -

-  Ventajas: CREA UNA RED DEFENSIVA. -
-  Desventajas: PROVOCA DEJAR DE SER CONSISTENTE EN LA DEFENSA DEL 1 C/ 1.-

Recomienda ser muy fino con los pasos metodológicos; por una cuestión de optimización de tiempos. -

En pretemporada no variar las estructuras y ejercicios, para de esa manera fijar conceptos. -

Ejecutarlos lo mejor posible. -

A partir de estas ideas, comienza su presentación en cancha con un drill, el cual da los primeros cuatro puntos de corrección, para estimular una estructura de fintas defensivas. -

Postura, Posición en la Cancha, Comunicación, Terminología Monosilábica, Biomecánica de Movimientos. -

Entre todos esos detalles insiste mucho en los movimientos de pies. -

Insiste en involucrar a los preparadores físicos, en estos driles, que necesita se ejecuten con frecuencia para que se apliquen a la táctica del equipo, sea eficaz y se optimice el tiempo. -

Dentro de la programación de los entrenamientos, inicialmente dice que no varía los driles, si los diversos segmentos/cuadrantes de la cancha donde realizarlos. –

También presenta “**Reglas de Emergencia para Casos Excepcionales**” y menciona fundamentalmente, “**CUANDO**” y “**COMO**” aplicarlas. –

Enseña a entrenar con ordenamientos de cuatro jugadores. –

En su disertación, emplea las Reglas Defensivas a partir del Shell Drill 4 c/ 4.-

Y a partir de ahí lo va “transformando”, para ensayar distintas variantes defensivas del Pick and Roll Central. -

Continuamente enfatiza en la comunicación. -

Luego, la evolución va orientada a driles de superioridad numérica ofensiva. –

Expone videos de diversas situaciones defensivas empleando las ayudas defensivas. –

Conclusión

Disertación muy clara, con gran participación del coach en cancha, sugiere que hasta que no se ejecute con calidad esta “**RED DE FINTAS DEFENSIVAS**”, no variar los driles, solo las estructuras/cuadrantes y de esa manera poder fijar las reglas defensivas a emplear de acuerdo a cada situación. -