

Defensa a presión 1-3-1

- Introducción
- Defensa 1-3-1 no como sistema alternativo
- Filosofía de la defensa
- Reglas generales de la defensa
- Desplazamientos de los jugadores
- Variantes tácticas
 - Simple
 - Con atrape.
 - Línea.
 - Combinada.

Presión 1-3-1 todo el campo y 3/4 de campo con y sin atrape. Entrenamiento y drills

- A) Técnica individual.
- B) Táctica individual.
- C) Táctica colectiva.

INTRODUCCIÓN:

Esta defensa de zona con presión constante sobre la pelota se basa en los ajustes o reemplazos cuando la pelota cambia de posición.

El objetivo principal es provocar el error en la ofensiva llevándola a jugar en un ritmo de juego más rápido que el normal.

Los jugadores no ocuparan un determinado sector de la defensa y esperaran que el rival cometa un error, sino que trabajaran dinámicamente para forzarlo.

Al ser una defensa de ajustes hace que prevalezca la dinámica de desplazamientos sobre el juego físico ya que el mismo haría perder velocidad de movimientos a la defensa.

Otra de las características de esta defensa son los traps en las cuatro esquinas situación que detallaremos más adelante.

Esta defensa le crea trampas al atacante invitándolo a penetrar o realizar determinado pase porque a velocidad normal parece fácil, pero si esta acelerado y realizamos buenos ajustes le provocamos el error.

DEFENSA 1-3-1 NO COMO SISTEMA ALTERNATIVO:

Generalmente se usa esta defensa como sorpresa en un determinado momento del partido, o para revertir un resultado alternándola con una defensa principal más desarrollada.

Queremos que nuestro equipo la realice como sistema principal junto a la defensa de hombre a hombre lo que hará que su entrenamiento y variantes sean mayores.

Al no usarla como defensa secundaria, si la ofensiva nos presenta dificultades debemos preguntarnos ¿cómo lo resolvemos? e intentarlo antes que renunciar a nuestro desarrollo defensivo.

FILOSOFÍA DE LA DEFENSA:

Es muy importante que todos los miembros del equipo estén convencidos de las ventajas que nos da esta defensa y se sientan parte importante de ella.

Todos deben tener bien claro cual es el rol que desempeñan y tratar de mejorar día a día con esfuerzo y sacrificio sabiendo que es la única manera de poder hacerla bien.

Todos los jugadores deben estar preparados para defender ya que la rotación es muy importante debido al esfuerzo físico.

Sabemos muy bien que si defendemos correctamente tenemos muchas posibilidades de gol de ataque rápido solucionándonos a veces la defensa un problema de ataque.

Debemos saber que para nosotros la defensa ocupa un lugar muy importante en el desarrollo del equipo por eso debemos tener una forma definida de lo que queremos y tratar de desarrollarla lo mejor posible.

REGLAS GENERALES DE LA DEFENSA

- ✓ Presionar la pelota llevando al atacante a la línea lateral.
- ✓ Evitar la penetración hacia el aro.
- ✓ Realizar los ajustes con velocidad y coordinación.
- ✓ Ante una penetración la ayuda debe ser explosiva y la recuperación al pase.
- ✓ Evitar lanzamientos sin presión como primera opción
- ✓ Defender y comunicar los cortes al cesto.
- ✓ Cuando atrapamos en una esquina se debe formar un triángulo de protección al tablero con los tres jugadores restantes.
- ✓ Bloquear y rebotear.

DESPLAZAMIENTOS DE LOS JUGADORES Y VARIANTES DEFENSIVAS. PRIMERA LINEA.

Se mueve en la punta de la defensa ocupando el centro de la misma llevando el balón hacia la línea lateral.

Debe presionar el balón evitando la penetración y pases fáciles a los internos.

Con la pelota en la esquina inferior su ajuste debe estar coordinado con el jugador del medio ocupando la posición dejada por este, a su vez dejándose la calle libre para salir en caso que la pelota regrese a una posición sobre la parte superior para un lanzamiento. Este jugador debe tener buena lectura del ataque para saber en que momento realizar las variantes defensivas.

Siempre que es superado debe girar hacia la pelota para leer el ataque y continuar con la acción siguiente.

SIMPLE: Con la pelota en la esquina superior se colocará en una posición en la que la pelota no pueda ser revertida con rapidez cortando el circuito externo de la ofensiva mediante fintas creando dudas al pasador.

Si se produce una penetración de la parte superior se debe recuperar al pase.

LINEA: Los movimientos son iguales a Simple pero debe estar muy atento a la ayuda del jugador del medio ante la penetración para reemplazar a este.

CON ATRAPE: Debe atrapar en las esquinas superiores con los laterales, su posición

en el atrape es con hombros y pies paralelos a la línea lateral evitando que la pelota vuelva por ese sector.

Si ve que está corriendo tras la pelota sin lograr atrapar debe quedarse de un lado detener la circulación y luego volver a atrapar.

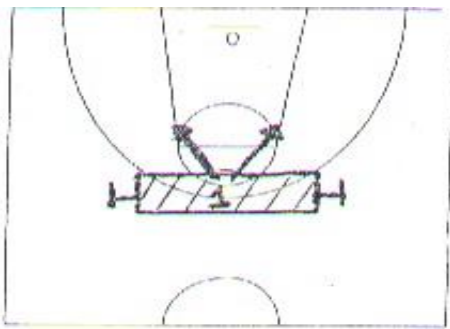
Si la pelota cambia de un lado a otro en la parte superior de la defensa el recorrido para ir a la otra esquina a realizar el trap es en V corriendo primero hacia el cesto.

Cuando atrapan en la esquina inferior el lateral y el último al reemplazar al del medio se debe dejar la calle libre para salir ante si la pelota sale y así evitar el tiro.

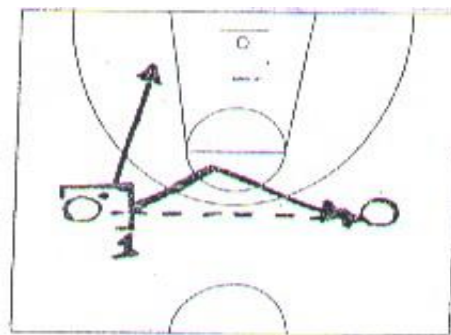
COMBINADA: De acuerdo al scouting atrapa o se queda en defensa simple en un sector del campo o a un jugador determinado.

Características: Hay tres tipos de jugadores que nos darán distintas opciones.

- 1) jugador con mucho despliegue físico que generalmente realiza recorridos más largos no razonando demasiado el ataque que hace que el juego del rival se acelere.
- 2) jugador sin tanto despliegue físico que lee constantemente el ataque y crea dudas recorriendo las distancias justas.
- 3) Jugador alto que ocupa mucho espacio y achica ángulos de pase.



Desplazamientos de la primera línea



Desplazamientos en V para el TRAP luego de un pase

LATERALES.

Situados en las alas se mueven verticalmente en forma coordinada.

Cuando la pelota se encuentra en el lateral superior de un lado el defensor debe presionar la pelota mientras que el del ala contraria defiende el tablero evitando el pase cruzado.

Siempre que es superado lo hace girando hacia la pelota y se recupera al pase.

SIMPLE: La posición del cuerpo al presionar el balón es llevando al atacante hacia

la línea lateral evitando que divida a la defensa con driblen.

Cuando la pelota está en la esquina de fondo se coloca en posición de ayuda realizando fintas para crear dudas y evitando el corte al cesto.

CON ATRAPE: En las esquinas superiores atrapan con la primera línea, y en las esquinas inferiores con el Jugador de la última línea.

En los atrapes la posición del cuerpo es con los pies y hombros paralelos a la línea de fondo. Cuando pasan de un trap en la esquina superior de la defensa a uno en la parte inferior y viceversa generalmente se debe realizar un movimiento en v hacia la zona.

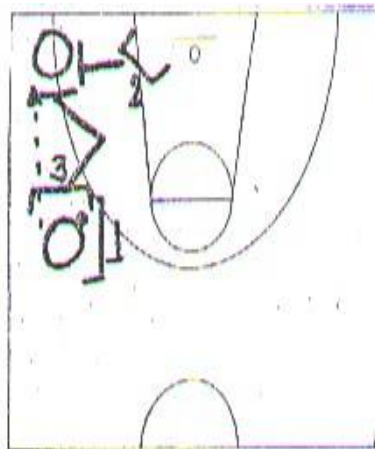
Sí la pelota está del lado contrario debe defender y comunicar los cortes al cesto.



Simple con la pelota en la esquina superior



Simple con la pelota en la esquina inferior.

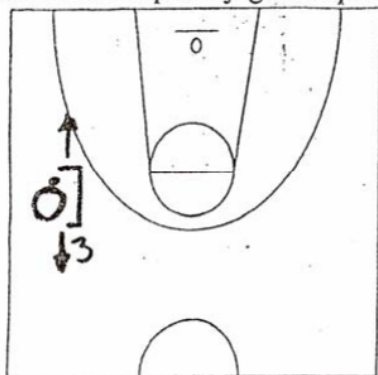


Desplazamiento en v de un atrape en la esquina superior a otro en la esquina inferior.

LINEA: Es igual a la defensa simple pero varia en que cuando se presiona la pelota en su lateral lo hace con los pies y hombros paralelos a la línea lateral usando los brazos para evitar que se revierta el balón teniendo como posible costo la penetración por el lateral, si Esta acción sucede el jugador del medio o el de la ultima línea deben ayudar y el resto se recupera al pase.

COMBINADA: Depende del scouting o situaciones de juego para que el defensor utilice las variantes defensivas antes descriptas en diferentes sectores o a determinado jugador oponente.

Características: Deben tener movilidad e inteligencia para desplazarse del perímetro al cesto y viceversa , esta posición la ocupa un jugador apto para luchar el rebote defensivo.



Posición del lateral presionando el balón en línea

JUGADOR DEL MEDIO.

Es un jugador clave, es el auxilio de la defensa ya que debe manejar el tiempo justo para salir en ayuda ante cualquier penetración hacia el cesto.

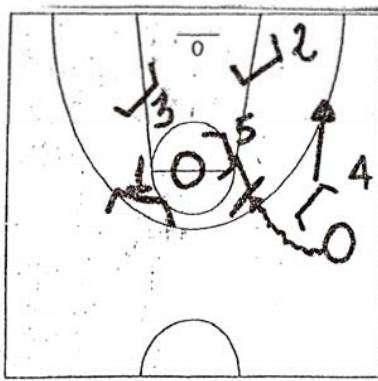
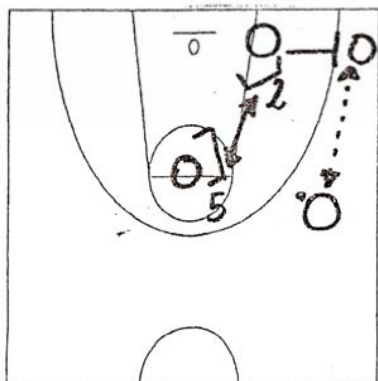
Su tarea de desplazamiento es pequeña ya que no sale al perímetro salvo si el de la primera línea atrapa en la esquina superior y la ofensiva coloca un jugador en el centro de la línea de 3 puntos donde hará un flash de ayuda y regresa al poste alto.

Con la pelota en la esquina superior toma el poste alto, y si la pelota esta en la esquina inferior toma el poste bajo defendiendo en ambos casos por delante, evitando el pase interior.

Sus movimientos están coordinados con los jugadores de la primera y ultima línea.

Características: Siempre defendemos con un jugador grande, dependiendo de la situación

Lo hará uno mas o menos veloz.



Ajustes del jugador Del medio.

Su área es en la parte posterior de la defensa sobre la línea de fondo, su tarea principal es la de llegar a las esquinas para defender al atacante situado en ese sector.

Con la pelota en la esquina superior toma el poste bajo, siempre dejando la calle libre para salir a la esquina.

Si la pelota está en la esquina inferior debe presionarla evitando la penetración y usando los brazos para quitar ángulo de pase.

En caso de ser superado con dribling se debe recuperar al pase.

En las cuatro variantes de defensa su forma de defenderla es similar salvo cuando atrapamos que lo hace en las esquinas de fondo con los laterales.

Debe siempre comunicarse con los compañeros ya que por su posición tiene la mejor visión de la ofensiva.

Características; Debe ser veloz para llegar a las esquinas y muy inteligente para leer situaciones de juego.

Podemos defender con un jugador bajo, o con un alero alto según las necesidades.

Simple: En esta defensa buscamos presionar el balón en situaciones de 1vs1.

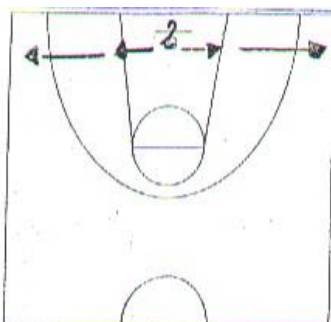
Es utilizada en primer término del aprendizaje del sistema.

Con atrape; Buscamos presionar el balón y atrapar en las 4 esquinas cada vez que podemos.

Una vez que la defensa simple está desarrollada agregamos los atrapes, haciendo más agresiva la defensa.

Línea: La diferencia con la defensa simple se produce en el 1vsl de los laterales descrito en el desarrollo por posición.

Combinada: Es la última defensa en desarrollar ya que hay que tener bien ajustadas las anteriores. Combinamos las tres defensas haciendo una u otra en determinado sector o a determinado jugador rival.



Movimiento del jugador de La última línea

Observaciones: *Es recomendable que los jugadores sepan defender al menos dos posiciones salvo excepciones porque muchas veces necesitamos a dos jugadores que defienden la misma posición en cancha.*

PRESIÓN 1-3-1 TODO EL CAMPO Y 3/4 DE CAMPO

Cuando el equipo realiza adecuadamente la defensa media cancha la vamos extendiendo Primero 3/4 de cancha y luego toda la cancha.

El objetivo que tenemos es hacer que el rival juegue siempre a un ritmo no habitual y llegue al ataque fijo habiendo consumido ya tiempo de los 24 segundos bajo presión y como segundo objetivo recuperar el balón.

En la posición inicial el jugador de la primera línea se coloca presionando al que saca negándole el pase a determinado jugador o lugar.

Luego en la segunda línea se colocan los laterales y el jugador del medio, más atrás en la última línea colocamos el jugador restante.

Al producirse el pase se presiona la pelota produciéndose los ajustes igual que en mitad de cancha,

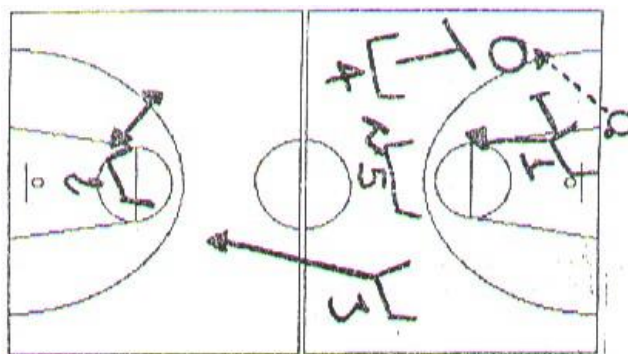
Depende si atrapamos o no el jugador de la primera línea va a la esquina o se queda

Lo primero que tenemos que ver es como nos rompen la defensa y si lo hacen como método o no para tratar de contrarrestar lo que nos sucede.

La recuperación cuando nos supera la pelota ya sea con dribling o pase debe ser siempre por nuestro sector y hacia la zona pintada.

El jugador de la última línea en caso que la pelota supera al del costado no debe salir demasiado lejos sino mediante fintas lo debe ayudar hasta que este se recupere.

Cuando presionamos 3/4 de cancha tomamos como referencia la pelota para comenzar a presionar.



Movimientos de los jugadores en toda la cancha.

ENTRENAMIENTO Y DRILLS

Al entrenar la defensa lo que buscamos es que el jugador automatice los movimientos que queremos como así también aspectos tácticos por ejemplo ajustes determinados.

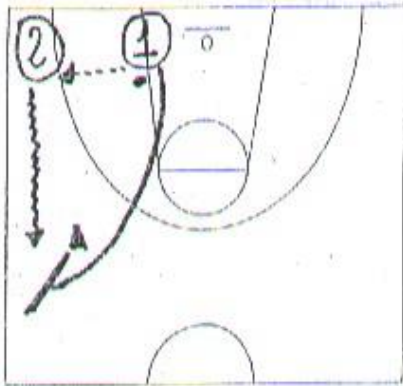
La repetición es fundamental para lograr esto y el jugador debe entrenar defensa como los demás fundamentos y situaciones de juego.

A los driles los dividimos en tres

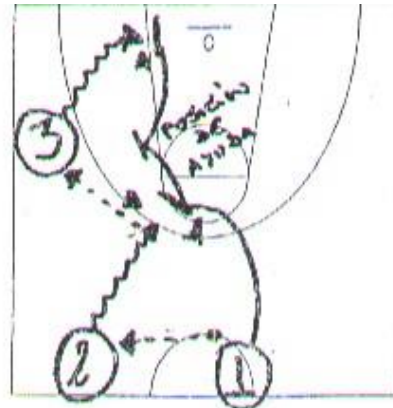
a) Técnica individual: es la base de la defensa por ejemplo postura, giros, bloqueo defensivo, 1 vs 1, contener el dribling etc.

b) táctica individual; Ayuda y recuperación, determinados ajustes, leer situaciones de juego etc.

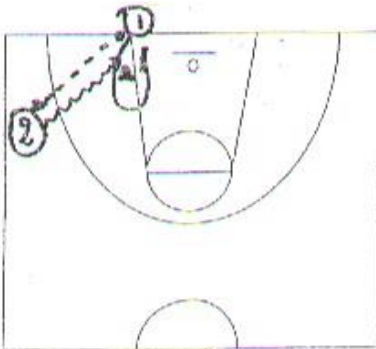
c) Táctica colectiva: coordinación de los ajustes, defensa de equipo, atrapes etc. Hay jugadores que necesitan entrenar más en un aspecto que en otro. A continuación, se describirán algunos drills en forma de ejemplo.



1 pasa a 2 y lo contiene



1 pasa a 2 lo contiene
2 pasa 3 y 2 realiza la ayuda



1 pasa a 2 y lo cierra por la línea de fondo.



1 pasa a 2 y lo contiene llevándolo a el lateral no dejándolo ir al cesto.

DEFENSA 1-3-1 PRESIONANTE TODO EL CAMPO

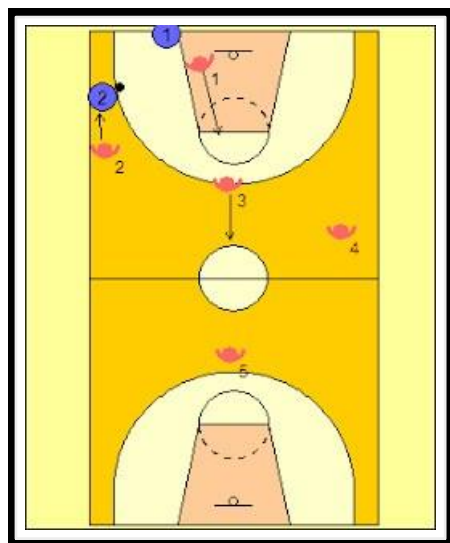
Estos ejercicios fueron sacados del blog

<http://kico-basquetkico.blogspot.com/2011/04/marin-defensa-1-3-1.html?m=1>

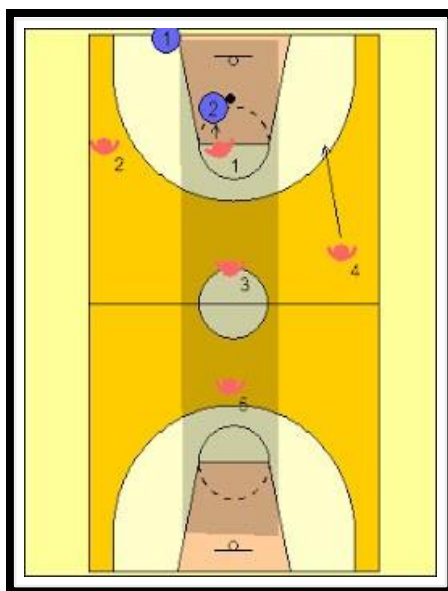
Y pertenecen a momentos de esta disertación

Presionar el saque pero sobretodo no permitir pase a carril central, facilitar pase a laterales, podemos flotar para que reciba importante la posición de pies y cuerpo.

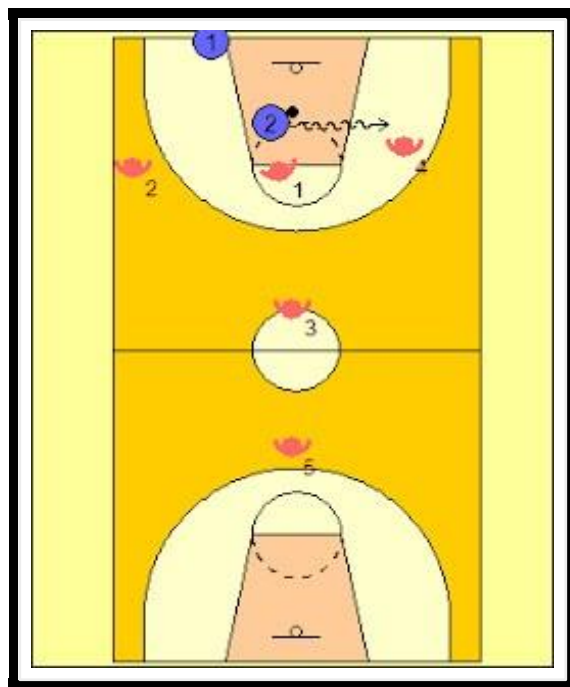
Atentos!!! cuando la pelota esté en el aire sube el defensor a meter presión, el jugador en punta baja.



si el atacante pasa a defensor driblando a carril central 1 salta y cambio 2 baja



en ningún momento el jugador del medio abandona carril central, puede realizar ayuda rápida y volver a su carril.



Si la pelota llega a lateral 4 salta.

Si nos sobrepasan (cosa que no debe pasar) bajamos cada uno para nuestro sector, nadie ocupa la posición de otro defensor (cada uno tiene su sector) el que ha sido sobrepasado tiene que recuperar. en todo caso el del carril central puede realizar ayuda rápida y recuperar.

