



## SHEL DRILL 4 c/ 4

- 🏀 PRINCIPIOS Y CONCEPTOS DEFENSIVOS
- 🏀 REGLAS Y COMPONENTES TACTICOS



### OPINION

Excelente desarrollo e impecable desglose de un drill (SHELL 4 C/ 4), con una claridad de conceptos tanto de técnica de conjunto como de táctica individual y grupal, sumado esto luego a conceptos estratégicos de acuerdo a diversas situaciones planteadas en el momento del Clínic, detalles que demuestran la valía en calidad de disertante de un Coach Internacional referente de entrenadores como Miguel Volcan.-

### DESARROLLO

Inicia el clínic explicando posturas y desplazamientos de ajustes sobre una ofensiva de 4 hombres abiertos en forma de box y como llegar al hombre con la pelota sobre la línea de tiros libres, como primera idea. -

Dentro de una batería de ejercicios, explica que el número ideal para armar un equipo desde lo global tanto desde el punto de vista defensivo y ofensivo, es de 4 jugadores, porque hay más espacio y después se agrega el quinto hombre si se sigue contemplando la globalidad o si se va a lo específico puede haber inicios desde situaciones de 1 c/ 1 o dividir por líneas el juego interior y el perimetral.-

La idea de tomar líneas de pase, postura ubicación tanto del lado de la pelota como del lado de ayuda.-

Recalca la importancia de moverse cuando la pelota está en el aire y antes de que el pase se complete.-



Construye de esta forma los movimientos de una defensa base, da detalles de cómo ir ajustando los movimientos o acciones ofensivas.-

Comienza a desarrollar los movimientos de ajuste defensivo con respecto a una penetración por la línea de fondo induciendo la misma a la línea final.-

Continúa con ideas de rotaciones defensivas. -

Pone énfasis en no sobreayudar y explica el detalle de cómo no llegar a la sobreayuda.-

Comienza a desarrollar los recuperos cambiados y la forma de recuperar al hombre.-

En los ejercicios anteriores la penetración de los hombres que juegan debajo de la línea de tiros libres, como se hace mención más arriba son solo por la línea final.-

A partir de ahora solo puede penetrar lo jugadores que están sobre la línea de tiros libres.-

Primero se ajustará la acción de penetración orientado hacia la línea lateral.-

### PARA EVOLUCIONAR HAY QUE ESTAR COMODOS HACIENDO COSAS E INCOMODAS

Insiste en recalcar que todas las acciones de saltar y cambiar se producen cuando los jugadores no tienen ni encuentran espacio. -

Como concepto, el momento de los cambios múltiples es como se menciona anteriormente.-

Lugar y tiempo de ayuda ver la acción del jugador ofensivo, no sobreayudar sino seguramente la defensa será castigada estadísticamente con un tiro del lado opuesto.-

Remarca que en las recuperaciones hacerlo sobre las líneas de pase y no sobre el hombre.-

Expone porque no realizar ayudas del lado de la pelota.-

A continuación, se realiza la acción de penetración por sobre la línea de tiros libres, pero por el eje de cancha.-

Regla; penetración por el fondo salto y cambio desde el fondo.-



Regla; penetración por la diagonal salto y cambio en diagonal todas las acciones debajo de la línea de tiros libres.-

Luego de dar todas estas reglas y conceptos se les ofrece a los jugadores ofensivos que utilicen la libertad de juego para que ejecuten lo que decidan.-

Enseñar a los jugadores a pensar, el porqué, el para qué y el cómo.-

Al box se le agregan acciones de saltar y cambiar.-

Cada movimiento de la pelota en dribbling o pase debe ser contestado por los movimientos de los defensores.-

A partir de ahora se comienzan a incorporar movimientos en ataque para complicar las acciones defensivas, en este caso intercambiar las posiciones, de los atacantes del lado a la pelota.-

🏀 **UNA DEFENSA BUENA TIENE QUE RESISTIR 3 O 4 PENETRACIONES SIN QUE EL OTRO EQUIPO PUEDA LANZAR AL CESTO; AHÍ SI SE TIENE UN BUEN GRADO DEFENSIVO.-**

Hay que entrenar para que no haya penetraciones y la menor cantidad de rotaciones, y si las hay que sean técnicamente cortas.

- Utilizar correctos fundamentos para detener la pelota. -

Reglas o tips, para realizar el 1 para 2,

- 🏀 Pelota, yo y mi hombre.-
- 🏀 Componente táctico, si hay un encestador de media distancia o no.-
- 🏀 Enseña la regla del hombre más cerca.- Tomo siempre al de la pelota.-
- 🏀 Si hay dos tiradores, primero ir a la bola y que el resto llegue rápido
- 🏀 Confirma que cree que en este básquetbol que lo más importante es tomar la pelota y que los otros lleguen. -