



ARIEL REARTE

ESQUEMA BÁSICO DEFENSIVO DE UN EQUIPO

En esta clínica Rearte va a desarrollar su defensa con la idea de contener el 1 vs. 1. Un problema que cree tienen todos los entrenadores y que deben recurrir a situaciones tácticas para suplir esta falencia.

El entrenador va a dar tres principios en los cuales pondrá énfasis. Estos son:

- *Contener el 1x1.*
- *Defensa del close out.*
- *Fintas defensivas.*

A partir del desarrollo de esto busca tomar la iniciativa del juego para no "correr de atrás" ni ser conservador. Quiere que sus equipos sean agresivos y para eso hay que tomar riesgos.



Considera que uno de los errores que cometen los entrenadores es empezar hablando de las virtudes del equipo rival y que eso indefectiblemente hace que nuestro equipo comience en inferioridad. Para que esto no suceda debemos focalizar en nuestro equipo y así poder imponer y dominar el ritmo de juego.

Para desarrollar su defensiva inicia con ejercicios de 1x1 estáticos por toda la cancha donde el objetivo es trabajar la postura y reacción defensiva.

Posteriormente le agrega dribling y giros al ataque para corregir el paso de caída del defensor. Es importante poner atención en las posturas y el uso de los brazos para hacer contacto con el atacante.

Mas tarde trabaja el 1 vs. 1 a 45 grados tratando de sostener al atacante durante dos botes. Si esto se consigue en elite es ganar el 1x1. También agrega la defensa del **close out** y les da a los jugadores la referencia de mirar los ojos del atacante y defender con el pecho la mano fuerte del rival para tener éxito.

Para finalizar desarrolla atrapes defensivos en el poste bajo y sus respectivas rotaciones y las ayudas en situaciones de pick and roll de los jugadores que no están involucrados directamente en esta acción. Lo hace en media cancha con situaciones de 4 vs. 4.

