



## ARIEL REARTE

### PICK AND ROLL CENTRAL, LATERAL. CONTROL BODY CHECK, CAMBIOS MÚLTIPLES Y SITUACIONES PARA EL 4 Y EL 5.

Ariel Rearte le da inicio a su disertación con algunos ejercicios de entrada en calor basados en el trabajo que va a realizar en la parte central.

En una disposición de 2vs2 con pasador, trabaja el step defensivo en la situación de pick and roll. El defensor del cortinador debe realizar el step dando dos pasos hacia afuera presionando el balón. La recuperación debe ser buscando hacer contacto físico.

*El entrenador pone énfasis en la defensa de la bola, esta debe estar siempre presionada y el jugador que toma el bloqueo debe ser llevado por la defensa a jugar de espaldas al aro.*

Luego en un ejercicio de 4x4 en una situación de zipper cuando se realiza en bloqueo directo trabaja la el "bump" o chequeo defensivo con el último hombre de detrás del bloqueo.

El trabajo del entrenador continua con un sistema de rombo para trabajar la defensa de atrape a 45 grados cuando se realiza el pick and roll ofensivo, los otros tres jugadores forman un triángulo con diferentes responsabilidades de rotación según se mueva el balón.





Para finalizar Rearte habla de la importancia de la comunicación en defensa y de que esta esté activa como equipo. **El entrenador debe fomentar el deseo de defender.**

agradecemos a Emiliano Arce por este resumen libre