



RUBEN MAGNANO

Defensa traps en el poste bajo y rotaciones defensivas.

Toma los primeros minutos para explicar como, cuando y donde y porque realiza acciones de traps, recordando que también hace traps al pase, otras al juego sin balón de acuerdo a su estrategia.

Arranca con ejercicios analíticos en el 1er ejercicio de 1vs1 con ayuda de un pasador, remarca la aptitud de ir a atacar al atacante, demorando al menos un tiempo y no permitiéndole romper hacia canasto

realiza otros ejercicios y remarca las responsabilidades de quien defiende, los movimientos line y que debe impedir que realice el jugador con balón, sobre todo limitar el campo visual, usando las manos y el cuerpo, jugando con la línea de fondo como aliada, y las ayudas de los otros jugadores, en la recuperación defensiva.

Indica que muchas veces continua el trap hasta que el jugador atrapado pase el balón, y empieza a armar los triángulos defensivos.

Hay entrenadores que obligan a su ataque salir por el mismo lado, de ahí que el 1er ejercicio que realizamos y que muchos no entendieron esos primeros ejercicios que eran muy analíticos, tiene que ver con las responsabilidades.

Habla de que en la elección de 5vs4(que se produce cuando 2 van a atrapar), hay por lo menos un riesgo que hay que tomar.

Es la elección del entrenador si rotan todos o solo lo hacen los exteriores, tomando muchas veces al ala-pivot el 4 como un exterior más y lleva a cabo estas rotaciones. Continua Agregando a sus ejercicios una valorización que le permita mejor aún más la actitud de la defensa, y les indico a sus jugadores que van a cambiar de posición una vez que logren recuperar el balón.

Por ejemplo, agrega otra oposición que es resolver luego de recuperar el balón en 6 segundos en el otro canasto, comienza a jugar y desglosar dentro de lo que el



mismo juego le da, respuestas defensivas a acciones que permitan corregir y seguir con la línea de juego trazada, muchas veces aplicando conceptos vertidos en las ejercicios analíticos del inicio, **sin meterse por delante de la línea de tu hombre y el balón**

Ahora sugiere un 3 que es un gran tirador que pasa la pelota al grande y como va a actuar con el yo-yo.

En la próxima atrapa hasta que larga el balón, y que sucede si el ataque usa a un alero grande y produce miss match con un pequeño, recuerda que todas sus miss match eran defendidos con linea (line)

En otras ocasiones el ataque lleva el balón para afuera y quedan miss match pero de 5vs3, en ese caso el 4 se hunde en la zona y viene a resguardar

Luego juega de frente podemos ir a atrapar del lado del pasador, en ese caso debemos mirar que hace el pasador, donde se ubica si por debajo o por arriba de la línea de tiro libre, si es debajo recupera el mismo siempre negando el medio si está por encima de la línea el jugador que está hundido en zona va a salir y marca el resto de las rotaciones y cual es el jugador que dejamos libre sobre casi el eje a 6.75. En la siguiente opción el jugador exterior va a cortar.

También desarrolla un trap con sus dos jugadores grandes, y muestra cual es su punto débil será que el balón salga a zona de 3 frente al aro, que nos deja en mucha desventaja y la puedo disminuir

Sobre el final marca algo muy sencillo pero efectivo sobre todo en los que los equipos contrarios eran de mayor talla con otra opción de traps en este caso al pase.

Siempre entrena mucho el 1vs1 en las distintas opciones y acciones, con los elementos de espacio y tiempo, cantidad de dribling y también de 4vs3, 5vs4, y usa el elemento tiempo para favorecer la defensa

Estimula mucho la reactividad tanto en defensa como en ataque en los entrenos, también incluye el tiro y las acciones futuras para que estén en situación real del juego del básquet