

CREACION DE AUTOMATISMOS DEFENSIVOS EN FORMACION

Cuando los entrenadores empezamos a plantear con nuestros equipos de formación aspectos defensivos, nos encontramos siempre con un primer obstáculo. Ese obstáculo viene dado por un máximo interés del jugador, en un elevado porcentaje por los aspectos ofensivos, en detrimento de los defensivos. Ciertamente es un primer obstáculo hacia el planteamiento y trabajo de nuestro sistema defensivo, ya que las normas y automatismos que un entrenador busca y desea inculcar, siempre cuesta más introducirlos a nivel individual y colectivo. **Debemos de ser exigentes y no ceder en la enseñanza de estos automatismos defensivos**, claves en cualquier defensa que queramos plantear con nuestros jugadores, así como en la adquisición de los mismos de cara al futuro.



Esa dificultad para nosotros como entrenadores, nos lleva a conseguir convencer a nuestros jugadores más jóvenes para que apuesten por trabajar de forma adecuada los fundamentos defensivos. En ocasiones es complicado, pero **nuestro trabajo es el de convencer enseñando**, hay que conseguir que realicen la mecanización de estos fundamentos de una forma adecuada, para ello en

algunas ocasiones se debe de trabajar y exponer esos fundamentos de una forma más lúdica ó con transferencias defensa-ataque.

Cuando hablamos de automatismos defensivos, nos referiremos a aspectos importantes que con esa mecanización desde edades tempranas, no se deberían de estar exigiendo a nuestros jugadores en sus edades sénior, deberían venir trabajados ya desde edades tempranas. Al final todo entrenador, cuando un jugador bien formado pasa a enrolarse en su equipo, su trabajo es más fácil de realizar ya que no hay que incidir en aspectos técnicos que comúnmente podríamos decir que vienen de serie.

Para mí los automatismos o situaciones defensivas del juego más importantes ó más determinantes para que un jugador los tenga en su cuaderno de bitácora, serian estos.

- **Presión al balón.** Este automatismo es complicado, ya que aparte de requerir una concentración alta, es necesario poseer una preparación física alta. El mantener presionado al jugador de balón, es síntoma de éxito, ya que sumado a otros fundamentos del juego provoca siempre errores en los atacantes.

- **Colocación del cuerpo.** La colocación correcta del cuerpo en defensa, es importantísima a la hora de defender muchas acciones, orientar en defensa de dribling, defensas de bloqueos directos ó indirectos, presiones, defensas zonales, defensas de ayudas, etc.. es un trabajo amplio pero más que necesario en el proceso de enseñanza y formación.
- **Conocimiento de los desplazamientos defensivos.** Dentro de los fundamentos defensivos, no se le da la verdadera importancia a la correcta enseñanza de los desplazamientos defensivos y sobre todo su correcto uso en determinadas situaciones. Los desplazamientos laterales, los pasos de caída, los Cross step, los body check, el contacto corporal son automatismos a desgranar para la correcta enseñanza.
- **El uso defensivo de las manos.** Las manos en el baloncesto, no solo tienen un uso ofensivo ó un uso ilegal. La coalición manos-brazos en defensa son importantes y claves para maniar ó alterar el juego ofensivo de cualquier rival. La correcta colocación de las manos sobre el dribling y cambios de mano, las manos como ataque al balón, las manos como arranque de balones en dribling ó estático desde la sorpresa o atacando dribling, las manos como alteración ó robo de balones en líneas de pase y también las manos-brazos a la hora de colocar tapones.
- **La actividad en el lado débil.** Esta parte es fundamental, los jugadores suelen utilizar el lado débil del juego como “lado de descanso”, siendo los propios entrenadores demasiado permisivos con este error. El jugador debe de tener la palabra “ayuda” como máxima, colaborar en defensa es la principal arma de cualquier defensa organizada y ambiciosa. El uso de las fintas defensivas con recuperación, las ayudas a penetraciones, las ayudas a un pívot dominante, la defensa de cortes desde el lado débil, el asustar penetraciones ó situaciones de bote y juego hacia la canasta desde el lado fuerte y como no el trabajo en presiones y defensas zonales que trabajaran más adelante.
- **La comunicación defensiva.** Esta es una de las partes olvidadas de la defensa, que tiene amplia influencia en el juego, siendo un arma importante de desconcentración sobre rivales con poca capacidad de concentración en el juego. Muchísimos jugadores llegan a sénior sin tener una actividad mínima requerida. El aviso de acciones como cortes, bloqueos directos o indirectos, el solicitar ayudas en penetraciones, el solicitar ayudas ante un jugador interior, la comunicación básica en las ayudas como “voy”, “estoy”, “llego” es básica para evitar desajustes defensivos.



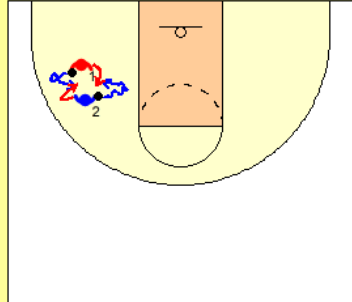
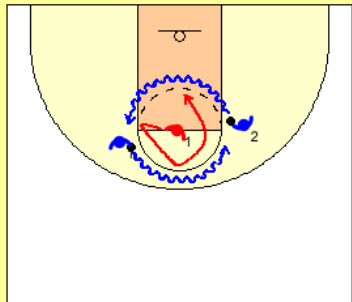

- **La agresividad en los cambios defensivos.** En las edades formativas sobre todo en edades infantiles y cadetes que ya se empiezan a trabajar y jugar situaciones de bloqueos directos con sus posibles continuaciones, bloqueos indirectos para tiradores o cortes cercanos a canasta y situaciones de mano a mano directas o encadenando un bloqueo. En estas acciones debemos de conseguir evitar aquello que no nos gusta ver y que apenas nos genera ventaja o desventaja en el juego. *Para mi ver un cambio defensivo sin la sorpresa de querer robar un balón al bote, sin querer cortar una línea de pase o simplemente meterle presión al jugador que tiene el balón en sus manos, es un sinsentido. No creo en el cambiar para simplemente sacar provecho de un desajuste, y menos en equipos de formación, ya que a la postre estamos creando jugadores sin agresividad por recuperar el balón, y eso a la postre se va a reflejar en el estilo de jugador defensivo que fabriquemos.*
- **El rebote defensivo.** Para mi esta es la conclusión a cualquier buena defensa, este es otro de los intangibles en el apartado de los automatismos defensivos, una buena defensa que no venga acompañada de un rebote defensivo no tiene el premio final. Para mí la transferencia a este automatismo debe de realizarse tras un esfuerzo físico previo. El cierre tras punteo de tiros, la colocación y cierre en el lado débil, el cierre y colocación en los rebotes largos ó el rebote tras penetraciones.

Con estos **ocho automatismos defensivos básicos en la formación**, deberemos de trabajar diariamente incidiendo constantemente, ya que la perseverancia nos dará resultados. Seguramente que alguno de los entrenadores que lean este artículo, podrán añadir o quitar alguno de ellos, lo cual es totalmente normal ya que cada maestrillo tiene su librillo.

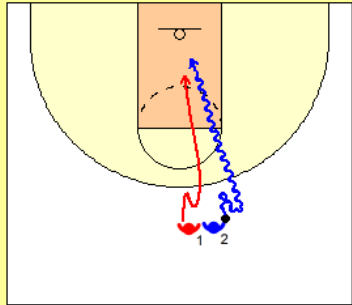
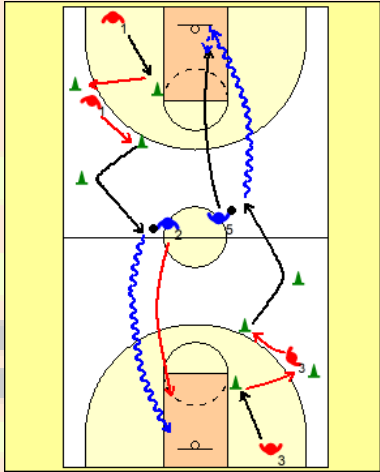
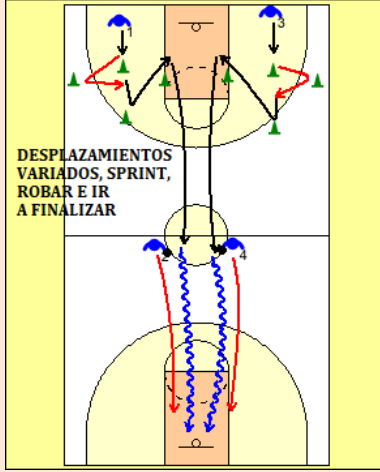


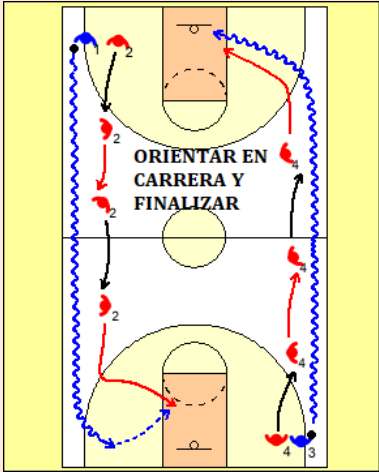
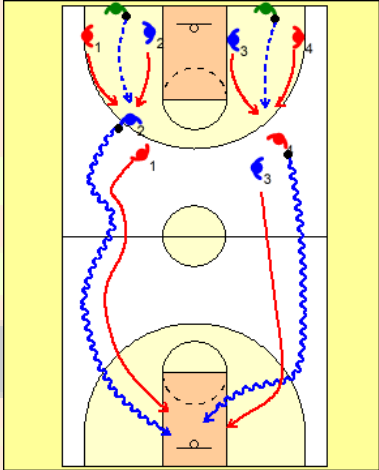
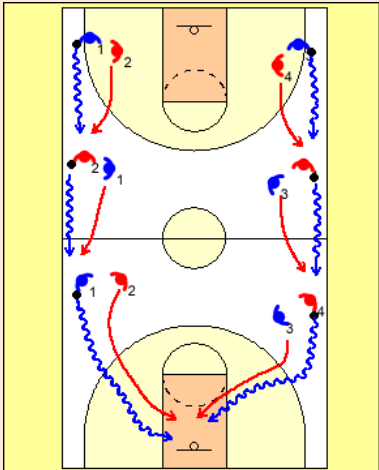
La defensa siempre es la parte más damnificada del juego, esa parte que cuando pierdes un partido más te acuerdas, que normalmente y preocupantemente en formación se le destina bastante menos tiempo que las tareas ofensivas. **La formación requiere realizar un trabajo completo en todas las facetas del juego**, pero el trabajo defensivo suele ser más complejo y complicado que el ofensivo. Bastante desventaja tenemos ya con que el público y los padres, valoren más al niño que juega un step back para un tiro, que de una asistencia maravillosa o que finalice con una acción espectacular en contraataque. Todo queda valorado por encima de un robo de balón en línea de pase que propicia ese contraataque, una ayuda que evite esa asistencia o esa presión defensiva y colocación que evitara ese step back.

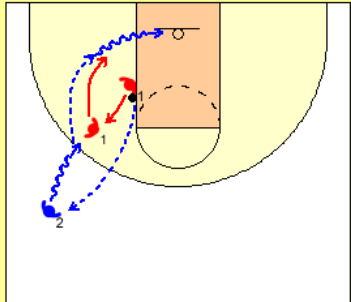
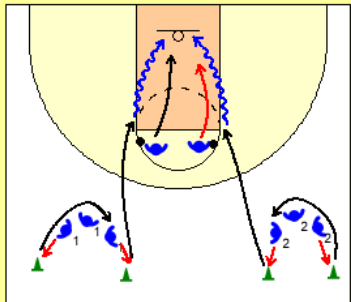
Ahora pasare a explicar unos ejercicios para trabajar todas estas facetas, intentado poder ayudar a que alguno de ellos os pueda servir a mejorar esos automatismos defensivos y a ampliar vuestro book de ejercicios defensivos. Trabajemos por mejorar por igual, los cimientos que ponemos hoy son el edificio de futuro, cuanto mejor sean los cimientos más robusto será el edificio.

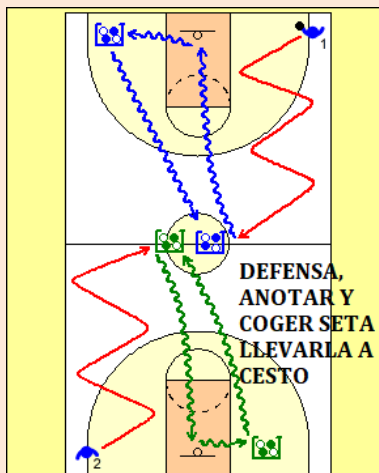
<p style="text-align: center;">BOTAR Y ROBAR BALON</p>  <p style="text-align: center;">JUGADORES BOTAN BALON CON MANO DERECHA O IZQUIERDA LOS DOS, Y CON LA OTRA MANO ATACAN BALON DE SU COMPAÑERO</p>	<p style="text-align: center;">Botar balón y reacción ataque defensa de ambos jugadores</p> <p>Jugadores con balón ambos, se colocan frente a frente a la distancia de un brazo. Los dos deben de intentar robar el balón atacando a su par y que su jugador no le haga perder el control del suyo. Insistir en la colocación de la mano de robo con ataque lateral a balón. Trabajamos presión al balón, colocación de cuerpo, uso de manos y un foco de atención doble de robar balón sin perder el tuyo.</p>
<p style="text-align: center;">ROBAR O TOCAR BALON</p>  <p style="text-align: center;">JUGADORES EXTERIORES BOTAN CON SU MANO INTERIOR, DEFENSOR EN 10 SEGUNDOS DEBE DE INTENTAR ROBAR O TOCAR 1 BALON.</p>	<p style="text-align: center;">Robar o tocar balón en bote en círculo.</p> <p>Jugadores con balón fuera del círculo, botan en velocidad alrededor del círculo con la mano interior. Pueden cambiar de sentido pero deben de tener siempre balón por dentro. El defensor debe de robar o tocar uno de los balones (decisión del entrenador) en 10 segundos, distribuir a los jugadores en círculos del campo o crearlos. Trabajamos la actividad defensiva, colocación y desplazamientos defensivos y uso defensivo de las manos.</p>
<p style="text-align: center;">" EL ESPEJO " DEFENSOR SE DESPLAZA DONDE VAYA EL BALON</p> 	<p style="text-align: center;">Espejo defensivo</p> <p>Jugadores defensores situados entre conos, y un atacante enfrente con balón. Durante un periodo de 30 segundos el defensor debe de reaccionar y ser el "espejo" del atacante que se desplazara enfrente de él con cambios de dirección y ritmo botando el balón. Trabajar 3 a 5 series por jugador defensor. Se trabaja el ritmo y tipo de desplazamientos, la colocación de cuerpo y manos.</p>

 <p>PROTEGER BALÓN EN CÍRCULOS, 6 SEGUNDOS Y CAMBIO</p>	<p>Proteger balón en círculos</p> <p>Jugadores situados en círculos, defensor por dentro del círculo y atacante por fuera. En un tiempo determinado de 6 segundos, el atacante debe de intentar llegar a tocar el balón y el defensor debe de cerrarlo con su cuerpo para que no pueda alcanzarlo. Importante no usar las manos para empujar sino el cuerpo. Se trabaja la utilización y colocación del cuerpo para obstaculizar rebotes, cortes y movilidad ofensiva.</p>
 <p>ACTIVIDAD DE PIES, PASE, IR POR EL BALÓN DESPLAZÁNDOSE Y FINALIZAR</p> <p>SOLO PUEDE DAR 1 BOTE BALÓN ANTES DE COGERLO</p> <p>JUGADORES CON PIES ACTIVOS, PASE BOMBEADO Y DESPLAZARSE LATERAL A COGER BALÓN, SOLO 1 BOTE ANTES DE COGERLO. IR A FINALIZAR</p>	<p>Actividad de pies, capturar balón y finalizar</p> <p>Jugadores por parejas, distribuidos por diferentes espacios del campo. Defensor debe de estar con actividad de pies, pasador lo lanza balón bombeado. Debe de desplazarse lateralmente a coger el balón, este solo puede dar un solo bote antes de cogerlo. Al recogerlo atacante penetrará a la canasta y finalizará. Trabajar actividad de pies, desplazamientos defensivos, explosividad para recuperar balón e ir a finalizar como transferencia.</p>
 <p>ROBAR BALÓN Y REACCIONAR</p> <p>JUGADOR BOTA DE ESPALDAS, SALE Y POR DETRÁS LE ARREBATA EL BALÓN. EL JUGADOR DEFENSOR REACCIONA E INTENTA OBSTACULIZAR.</p>	<p>Robar balón y reaccionar defensa</p> <p>Jugador con balón bota al lado de 6,75 de espaldas al otro jugador. El jugador que va a robar, decide cuándo va a arrebatarse el balón por detrás. Sale al sprint, lo palmea y va explosivo al aro a finalizar en bandeja. El jugador defensor reacciona y debe de ir a intentar molestar la acción de tiro o bandeja. Se trabaja la agresividad defensiva, el uso de las manos, y la transferencia defensa ataque.</p>

<p style="text-align: center;">REACCIONAR EN SIMETRIA</p>  <p>ATACANTE BOTA CON FINTAS AL ARO DEFENSOR VA A SU PAR, ATACANTE VA EXPLOSIVO AL ARO, DEFENSOR HA DE REACCIONAR Y RECUPERAR.</p>	<p style="text-align: center;">Botar simetría, reacción ofensiva y defensiva</p> <p>Jugador atacante bota balón con fintas constantes y desplazamientos, el defensor situado junto a él y realizando los mismos movimientos. Cuando él jugador decide (no más de 5 segundos) sale en explosividad al aro, el defensor debe de reaccionar e intentar recuperar para frenar la acción ofensiva o bien obstaculizar su tiro. Se trabaja colocación del cuerpo, desplazamientos defensivos, reacción defensiva y rebote defensivo.</p>
	<p style="text-align: center;">Desplazamientos, robar y reacciones</p> <p>Jugadores van en sprint a 1º cono, se desplaza lateral defensivo al 2º, con orientación lateral va hasta el 3º. Sprint hasta el 4º cono, donde llega con pasos cortos y mano arriba. Va en sprint a robar balón por la espalda, al jugador que bota, y con bote de velocidad a finalizar a la canasta contraria. Jugador que pierde balón reacciona y recupera en defensa. Otra opción es llegar en bote de velocidad, lanzar balón a tablero, jugador que perdió balón va a palmear, o bien rebote y tiro.</p>
<p>DESPLAZAMIENTOS VARIADOS, SPRINT, ROBAR E IR A FINALIZAR</p> 	<p style="text-align: center;">Desplazamientos, sprint, robar y reacciones</p> <p>Jugadores van en sprint a 1º cono, desplazamiento lateral hasta 2º y seguido al centro, sprint al 3º cono y carrera dorsal hasta sobrepasar el 4º cono. Desde ahí, salida en sprint a robar balón atacando la espalda del jugador que bota en medio campo. Al robar bote de velocidad y el defensor debe de reaccionar desde una situación de desventaja por colocación. Se trabajan desplazamientos defensivos, uso defensivo de manos y transferencia defensa-ataque.</p>

 <p>ORIENTAR EN CARRERA Y FINALIZAR</p>	<p>Orientar en carrera, recuperando y finalizar</p> <p>Dos jugadores salen línea de fondo, atacante en dribling medio, defensor inicia en sprint y recupera 2-3 botes colocándose orientando y manos a balón, soporta 2-3 botes y vuelve a ir en sprint para ubicarse otra vez en defensa. Defensor soporta otros 2-3 botes y juegan opciones. En la 1º opción defensor se desdobra, recibe balón y finaliza. En la 2º el defensor acompaña la penetración con defensa semiactiva sin tapón. Se trabaja presión balón, desplazamientos, uso de manos y del cuerpo.</p>
	<p>Luchar balón en desplazamiento, lucha y 1 c 1</p> <p>Jugadores situados a los lados del entrenador. Cuando el entrenador lance el balón bombeado no muy lejos, ambos jugadores salen por el balón en desplazamientos laterales defensivos. Cuando uno de ellos coja balón, el otro con manos rápidas, debe de intentar arrebatárselo el balón o por lo menos lucharlo 5 segundos. El que lo posea jugará 1 c 1 por toda la cancha. Se trabaja agresividad defensiva, uso de las manos, desplazamientos, uso del cuerpo y presión al balón.</p>
	<p>Orientar defensa, lucha y competir 1 c 1</p> <p>Jugadores saldrán desde línea de fondo por parejas, atacante sale en dribling y defensor pareado a él va en desplazamiento lateral. Al pasar línea tiro libre, deja de botar y el defensor va a quitarle el balón o forzar lucha gritando "boto". Seguido hasta pasar medio campo se realiza mismo trabajo invirtiendo posiciones. El ganador de esta lucha atacará la canasta rápido y el que lo pierda deberá defender reaccionando. Se trabaja desplazamientos, uso de las manos, colocación del cuerpo, presión balón y comunicación.</p>

<p>COLOCACION LATERAL, TOCAR CONO, DESPLAZARSE + CORRER Y BANDEJA</p>  <p>JUGADORES DE ABAJO SUBEN AL CONO EN SPRINT Y LLEGA ORIENTANDO EN POSICION LATERAL. TOCA CONO, DOS PASOS LATERALES, SPRINT Y BANDEJA</p>	<p>Orientar lateral, desplazarse sprint y bandeja</p> <p>Los jugadores salen desde la línea de fondo en velocidad para llegar y meterse entre los conos situándose de forma lateral. Al colocarse toca cono y realiza dos deslizamientos defensivos rápidos hacia la canasta. En ese momento el pasador lanza un balón bombeado hacia la canasta, el defensor tras los dos pasos, va en sprint hasta el balón antes de que bote y finaliza en bandeja. Se trabaja colocación del cuerpo, desplazamientos defensivos, uso de las manos y transferencia defensa-ataque.</p>
<p>PASE + PENETRAR + DEFENDER + PASE COLGADO, DESPLAZARSE + BANDEJA</p>  <p>PASE DEL DEFENSOR Y SUBE ARRIBA A DEFENDER PENETRACION. EN 6,75 PASE COLGADO, PASO DEFENSIVO CRUZADO COGER BALON Y BANDEJA</p>	<p>Penetración, ayudar, desplazarse y finalizar</p> <p>Jugador con balón penetra a canasta. Defensor sube con cuerpo orientado de forma lateral a frenarlo. Al dejar de botar, el defensor orientado lateral, con brazos tapando líneas de pase, reacciona a un pase bombeado al poste bajo gritando bote. Defensor reacciona con dos pasos defensivos rápidos, con brazo exterior abierto, girando cuerpo para llegar a controlar el balón y finalizar en bandeja. Se trabaja desplazamientos, colocación de cuerpo y de manos, comunicación y transferencia.</p>
<p>PATALEO, GIRO, DESPLAZAMIENTO, SPRINT, DESPLAZ.+ ROBAR Y JUEGO</p>  <p>JUGADOR PATALEA, GIRO Y TOCA CONO, SPRINT + GIRO, DESPLAZAMIENTO A CONO. SPRINT, ROBA+BANDEJA, REBOTE Y TIRO. ROBO + BANDEJA Y REACCION.</p>	<p>Patalear, desplazarse, recuperar y finalizar</p> <p>Jugadores realizan pataleo defensivo, a la orden se gira da paso defensivo y toca cono. Sprint al centro, giro de cuerpo y paso lateral a tocar 2º cono. A partir de ahí, el defensor corre para arrebatarle balón a atacante que bota y va hacia canasta a jugar opciones. En la 1º opción, el jugador va a finalizar y el que perdió balón va a por rebote si falla tiro. En la 2º al robar balón el otro jugador reacciona y va a defender. Se trabajan desplazamientos, uso de las manos, rebote, reacción defensiva y transferencia.</p>



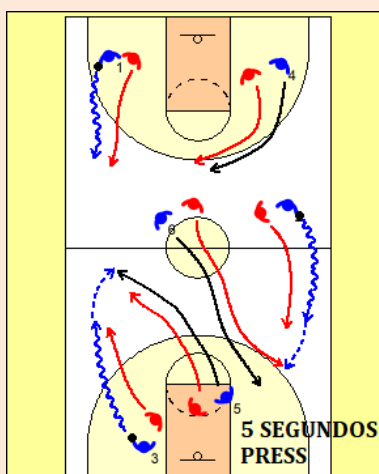
Juego desplazamientos defensivos, anotar y coger setas en competición

Un jugador de cada equipo sale desde el fondo con desplazamientos defensivos hasta el $\frac{1}{2}$ campo con balón en la mano. Al llegar al medio, lo echan al suelo y van en velocidad a meter canasta. Cuando anotan canasta, sale el siguiente jugador de cada equipo. Los jugadores tras anotar, recogen una seta y la llevan al $\frac{1}{2}$ campo en bote. Gana quien lleve antes las setas a su ubicación. Se trabajan desplazamientos defensivos, transferencia defensa-ataque y competitividad.



Desplazamientos con 2 balones y competir

Jugador con dos balones situado en 45° se dirige al centro con desplazamientos defensivos laterales. Entrega un balón al otro jugador, los dos jugadores se dirigen rápido a los conos ubicados en 45° con desplazamientos laterales correctos. Al llegar a los conos, lanzar rápido balón al suelo y deben de anotar una bandeja por el lateral antes que el otro jugador. Se trabaja desplazamientos defensivos, competitividad y transferencia defensa-ataque.

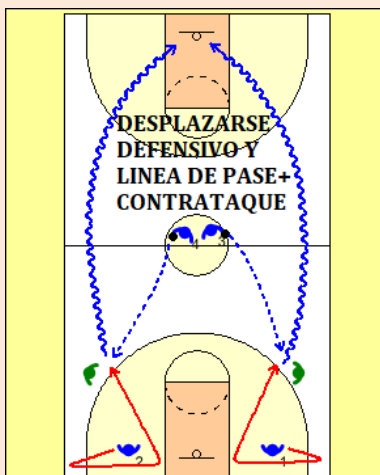


5 segundos press (Juego)

Por parejas. Con 12 jugadores, 3 atacantes botan el balón corriendo, a su lado el defensor orientando, los otros tres atacantes corren sin balón y sus defensores corren al lado. A la orden del entrenador con la palabra "Boto", atacantes dejan de botar, los seis defensores gritan "Boto" a la vez que presionan balón para intentar robar o agarrar balón en lucha durante cinco segundos. Los que no defienden balón, agresivos en líneas de pase para que no reciban. Jugar series a conseguir 20-25 puntos, el mejor a tres series

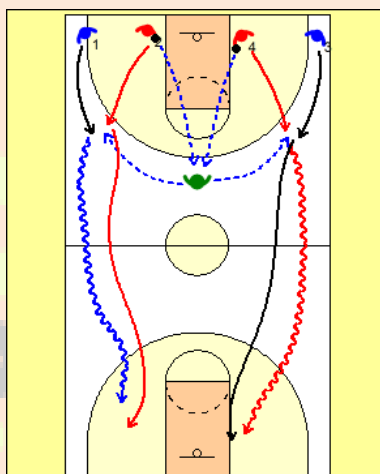
PUNTUACIONES ATAQUE. Si 1 atacante recibe 1 punto, si reciben dos atacantes 3 puntos, si reciben los tres atacantes 5 puntos.

PUNTUACIONES DEFENSA. Si un jugador no recibe 1 punto por jugador que no reciba, si la press arrebató balón o lucha 2 puntos por jugador, si el ataque fuerza pérdida de balón fuera de campo, 1 punto extra.



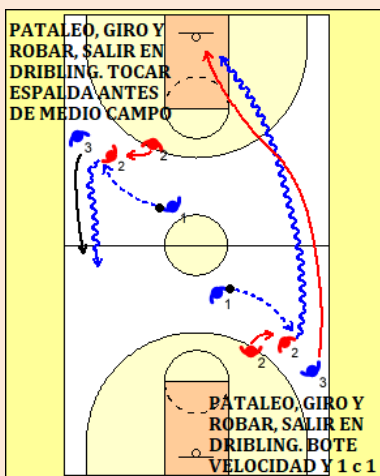
Desplazamientos, línea de pase y contraataque

Jugadores en línea de fondo, trabajan con desplazamientos defensivos de ida y vuelta, al llegar a la zona, deben de salir al sprint a robar balón que se pasa bombeado un pasador a uno de los entrenadores ubicados en 45°. El defensor debe de robar balón en línea de pase para ir en contraataque a la máxima velocidad y finalizar en bandeja. Se trabajan desplazamientos, colocación del cuerpo, uso de las manos y transferencia defensa-ataque. Los pasadores pueden reaccionar





Luchar línea de pase y 1c1

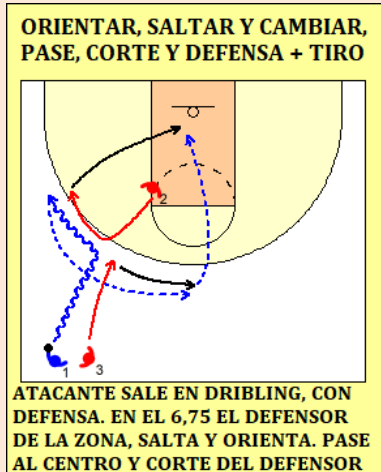
Atacantes y defensores separados por 2 metros, jugador defensor con balón. Defensor pasa balón al pasador ubicado en el centro. Al recibir este, lanza balón bombeado a la zona de 45°. Atacante y defensor salen luchando por controlar el balón y atacar la canasta. Jugador que controle balón ataca, el otro jugador debe de esprintar y colocarse delante del jugador para obstruirle el camino. La vuelta se juega desde lado contrario, cambiando de lado. Si no hay canasta cambian su ubicación defensa y ataque, si hay canasta se mantiene.



Patalear, línea de pase giro y finalizaciones

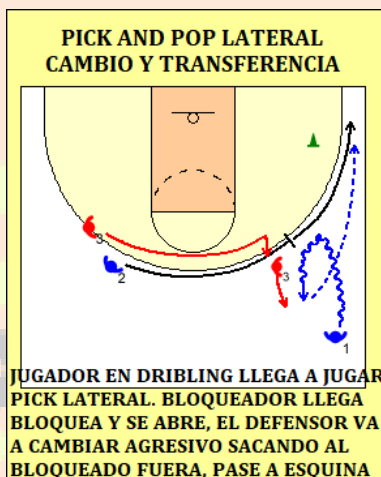
Jugador defensor se ubica a dos y medio metros del atacante en pataleo defensivo. A la orden, el defensor con giro de cintura y sacando brazo interior va robar balón en línea de pase con pasos rápidos. Si lo intercepta el defensor saldrá en dribling de velocidad. En una 1º opción, el jugador que no recibe persigue al defensor para intentar tocarlo antes de pasar el medio campo. En una 2º el defensor en contraataque va a anotar y el defensor reacciona y debe de recuperar.

<p>PENETRAR Y AYUDAR + LINEA DE PASE LADO FUERTE Y 1 c 1</p>  <p>ATACANTE PENETRA Y DEFENSOR VA A AYUDAR A CONO + LINEA DE PASE A ROBAR ó TOCAR JUGADOR. ATACANTE SI RECIBE ATACA Y REACCION DEFENSA</p>	<p>Penetrar, ayuda+línea pase lado fuerte y 1c1</p> <p>Jugador atacante sale en dribling hacia el cono marcado, el defensor a la vez saldrá a realizar ayuda hasta el cono marcado. Al llegar a conos, atacante pasa balón a jugador de la esquina y el defensor debe de intentar robar línea de pase o llegar a tocar al atacante para evitar que balón le llegue. Si recibe se jugara 1 c 1 con mayor o menor desventaja. Se trabajan desplazamientos, uso de las manos, colocación del cuerpo y reacción defensiva.</p>
<p>CAMBIO AGRESIVO MANO A MANO Y TRANSFERENCIA</p>  <p>JUGADOR SALE EN BOTE Y DEFENSOR LO ORIENTA. SE PASA MANO A MANO AL OTRO ATACANTE. DEFENSOR SALTA Y CAMBIA ORIENTANDO Y SACANDO AL ATACANTE HACIA FUERA.</p> <p>CAMBIO AGRESIVO MANO A MANO Y TRANSFERENCIA</p>  <p>ATACANTE REACCIONA, PENETRA A LA ESQUINA DEL TIRO LIBRE. DEFENSOR REACCIONA Y LO ORIENTA. AL LLEGAR CORTE Y PASE PARA FINALIZAR.</p>	<p>Cambio agresivo mano a mano y transferencia</p> <p>Jugador atacante con balón defendido por su par, sale en dribling hacia el centro. Allí deberá de jugar una situación de mano a mano con el jugador que sale desde 45° del lado contrario.</p> <p>Al recibir el balón en mano a mano, el defensor debe de realizar una defensa de cambio al mano a mano de forma agresiva y gritando "Cambio". La colocación de su cuerpo, deberá de ser de forma lateral para sorprender al atacante en su primer bote. Las manos deberán de estar activas, por si al chocar con el atacante se descuida y se le puede robar el balón (Diagrama 1º).</p> <p>El atacante se repondrá y buscara atacar la canasta por el lateral libre. El defensor debe de reaccionar y defenderlo orientándolo a banda hasta llegar a la línea del tiro libre. En ese momento, el defensor cortara a la canasta y el pasador le enviara un pase colgado para que pueda recibir y finalizar (Diagrama 2º).</p> <p>Se trabajan desplazamientos defensivos, colocación del cuerpo, uso de manos, orientación defensiva, comunicación, presión al balón y transferencia defensiva-ataque.</p>



Orientar, saltar y cambiar, triangular y corte

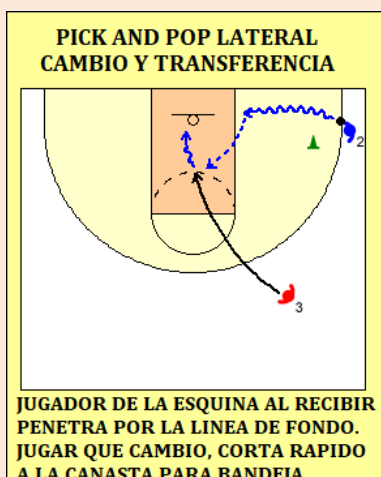
Atacante con balón, sale en dribling defendido por otro jugador que lo orienta con desplazamientos laterales. Otro defensor sale desde la esquina del tiro libre a realizar ayuda. Al llegar el atacante, los defensores cambian, defensor que se queda con el atacante, lo orienta a banda en dribling y el otro defensor se abre al frontal. Atacante pasa balón al frontal, defensor corta agresivo a canasta para recibir y finalizar en bandeja. Se trabajan uso de las manos, desplazamientos, colocación del cuerpo, presión del balón y transferencia defensa-ataque.



Pick and pop lateral, cambio y transferencia

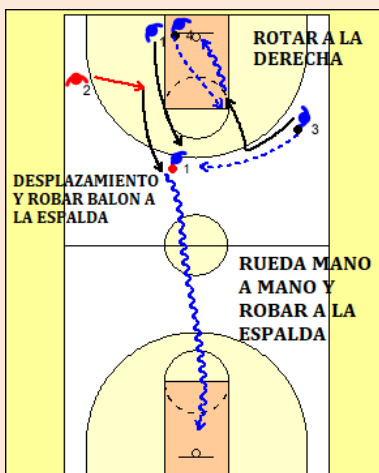
Atacante con balón, sale en dribling desde el medio campo. En lado contrario, el bloqueador y el defensor salen para jugar pick en el lateral.

El defensor defiende al bloqueador preparado para saltar agresivo sobre el bloqueado y cambiar en defensa. Al iniciarse la maniobra de pick lateral, el defensor salta agresivo con colocación de su cuerpo lateral negándole el paso, con manos sobre balón y orientándolo hacia afuera el dribling. Jugador que bloqueo se abre rápido a la esquina, recibiendo pase del jugador bloqueado desde la protección del balón (Diagrama 1º).



Al recibir el jugador de la esquina, penetrara a la canasta por la línea de fondo. El defensor tras realizar una defensa agresiva, cortara por el centro en sprint acompañando para recibir pase del jugador que penetra y poder finalizar en bandeja o tiro (Diagrama 2º).

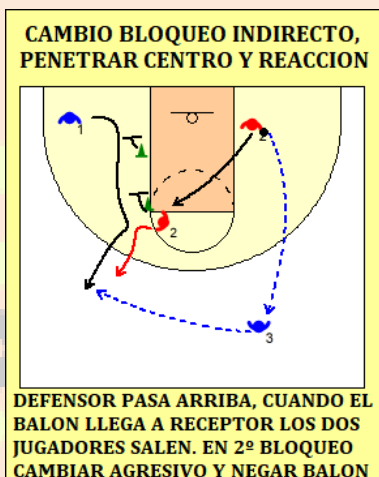
Se trabajan los desplazamientos defensivos, la presión del balón, la colocación del cuerpo, el uso de las manos y la transferencia defensa-ataque.



Rueda mano a mano, robar y finalizaciones

Tres filas de jugadores dos de ellas con balón. El jugador de abajo sube al frontal a recibir situándose lateralmente. El jugador defensor al subir el receptor, realiza 2-3 pasos defensivos y sube rápido al sprint para arrebatar el balón al atacante por la espalda, e ir en contraataque para finalizar.

El jugador que paso a la vez finta corte para ir mano a mano y corta a canasta para recibir de abajo y finalizar. Rotar a la derecha. Se trabaja la actividad defensiva, el uso correcto de las manos y el cuerpo y la transferencia defensa-ataque.



Cambio bloqueo indirecto, penetrar centro y reacción obstaculizar bandeja

Defensor con balón pasa el balón arriba. Al llegar el balón al receptor atacante va a coger los dos bloqueos indirectos correctamente para subir a recibir al frontal.

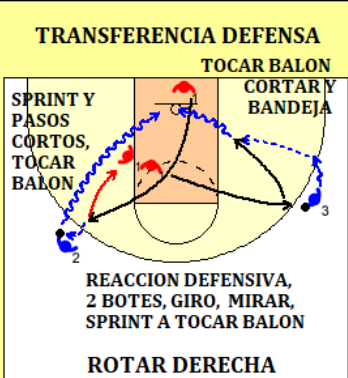
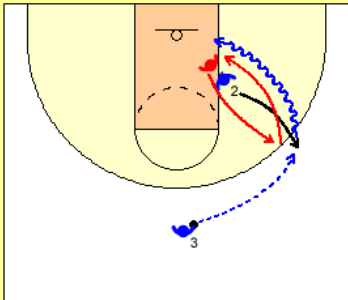
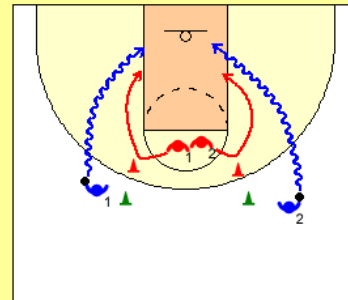
El defensor va en sprint al cono del 2º bloqueo. Al subir el atacante y llegar al 2º bloqueo, el defensor salta a su camino cambiándole la trayectoria con su cuerpo y orientándole a recibir fuera de 6,75 usando las manos para tapar líneas de pase y alejar aun mas al atacante (**Diagrama 1º**).



Al recibir el atacante, el defensor lo deja ganar centro (sabiendo que es un error), en cuanto lo sobrepasa, se gira rápido y lo persigue para defender su penetración.

Deberá de defender su penetración cambiándole la comodidad de la bandeja y haciéndolo perder ángulo de entrada a canasta (**Diagrama 2º**).

Se trabajan los desplazamientos defensivos, la colocación correcta del cuerpo, el uso de las manos, la agresividad en los cambios y la presión del balón.

<p>TRANSFERENCIA DEFENSA</p> <p>TOCAR BALON</p>  <p>SPRINT Y PASOS CORTOS, TOCAR BALON</p> <p>CORTAR Y BANDEJA</p> <p>REACCION DEFENSIVA, 2 BOTES, GIRO, MIRAR, SPRINT A TOCAR BALON</p> <p>ROTAR DERECHA</p>	<p>Desplazamientos defensivos, corte y bandeja</p> <p>Jugador sale en sprint hacia el jugador de 45°, llega orientando, con pasos cortos y brazo arriba. Tocara el balón al atacante, penetrando este a canasta. El defensor soportara dos botes en close out, anotando seguido el atacante. Defensor se gira, mira y va en sprint, llega con pasos cortos y orientando, para tocar balón del otro jugador, girarse y cortar. Pasador da un bote y pasa al corte. Se trabajan desplazamientos, uso del cuerpo, de las manos y transferencia defensa-ataque.</p>
<p>REACCION DEFENSIVA</p>  <p>DEFENSOR DE ESPALDAS A ATACANTE TOCA ESPALDA DE DEFENSOR Y SALE RAPIDO A RECIBIR Y PENETRAR, EL DEFENSOR LINEA DE PASE+RECUPERA</p>	<p>Reacción defensiva, línea de pase y recuperar</p> <p>Jugador defensor de espaldas al atacante en el poste medio de la zona. Atacante toca la espalda de defensor, saliendo a recibir a la máxima velocidad fuera de 6,75. El defensor debe de reaccionar e ir a robar línea de pase.</p> <p>Si no lo consigue robar, debe tocar con el pie la línea de 6,75, recuperando lo más rápido posible en defensa para poder recuperar u obstaculizar la finalización del atacante. Se trabajan desplazamientos, uso del cuerpo y uso de las manos.</p>
<p>1 c 1 REACCION DESVENTAJA</p>  <p>ATACANTES DESDE 6,75 SALEN EN DRIBLING, VERTICALES AL ARO, LOS DEFENSORES DEBEN SALIR A FRENAR A ATACANTES ORIENTANDO A BANDA</p>	<p>1c1 Reaccionar a desventaja penetración</p> <p>Jugadores defensores a un metro del cono se desplazan a tocarlo. Al tocarlo los atacantes se activan penetrando a la canasta lateralmente con fuerza y velocidad.</p> <p>El defensor debe de reaccionar y recuperar para defender llegando o molestando, colocando su cuerpo lateralmente y utilizando las manos y brazos para ocupar espacios. Con este trabajo, se debe de forzar al atacante a realizar un tiro cambiado. Se trabajan desplazamientos, uso del cuerpo y de las manos.</p>



La intención, el fin y el aprovechamiento de estos ejercicios, tendrá que ir ligado a una explicación y matización de detalles importantísimos. En estos detalles hay que realizar correctas explicaciones de los correctos ángulos de colocación del cuerpo en diferentes acciones y situaciones determinadas; del uso correcto de las manos para tapar líneas de pase, atacar bote, limitar espacios y no usar las manos para cometer faltas. Saber que

desplazamientos defensivos se deben de utilizar y como usarlos en cada momento; convencer al jugador de la verdadera importancia de la presión del balón en todo momento.

De la grandísima importancia que tiene y lo poco que se le da a comunicar en defensa; de que el lado débil es para ayudar y no descansar. De que un cambio defensivo que no se realice con la agresividad permitida, nos sirve de poco; y como no de que el rebote defensivo aparte de ser cuestión de todos, es la última parte de la defensa y hasta conseguir el balón no se puede cambiar el chip a atacar.



Espero haber podido ayudaros con mi propuesta de conseguir que los jugadores desde su formación, vayan adquiriendo estos automatismos, que probablemente cualquier entrenador va a solicitar a cada jugador que cumpla cuando llegue a su equipo.

Me quedo con esta frase que escuche hace años y me quede con ella:

“El conocer y compartir un mismo plan, ayuda a ganar batallas y guerras”.

