

<b>ENTRENADOR</b>	<b>Javier Llopart. Julio 2013</b>
<b>TEMA</b>	<b>CLAVES DEFENSIVAS PARA EL ÉXITO DE UN EQUIPO JÚNIOR DE NIVEL MEDIO. C.B. MARISTAS Chamberí Júnior. Temporada 2012-2013</b>

## **NORMAS GENERALES**

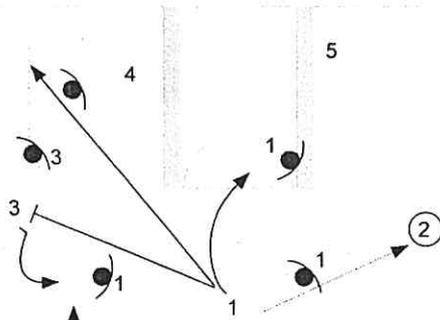
- El ÉXITO debe basarse en una BUENA DEFENSA.  
Nosotros en ataque solo 55,4ppp. En contra sólo 46,3
- Hay que conseguir COMPROMISO, SERIEDAD, CALIDAD EN CADA ENTRENO, LOS JUGADORES DEBEN CREER DESDE EL PRIMER DÍA EN LO QUE SE HACE.
- Construir desde abajo. Las 2-3 primeras semanas de pretemporada son claves. Son jugadores jóvenes y no profesionales. Importante TOCAR balón los 2-3 primeros entrenos. No meter sólo preparación física.
- Importante llegar al primer partido con al menos 75-80% del trabajo hecho.
- Escoger una defensa BASE. Trabajarla. Cuando estén los ladrillos básicos puestos empezar a trabajar otras opciones.
- Nosotros decidimos que nuestra defensa BASE— Individual con AYUDAS.
  - Defensas zonales — 2-3 y 3-2.
  - Momentos concretos — Caja y 1, triángulo y 2.
  - Defensa todo campo — Tras TL 2-1-2+1x1.  
Tras canasta -1-2-2+  $\left\{ \begin{array}{l} 1x1 \\ 2-2/3-2 \end{array} \right.$
  - Defensa TL propio.

## **OTRAS NORMAS GENERALES BASE**

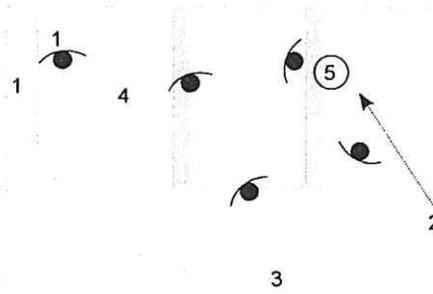
- Empezar SIEMPRE en 1x1. Esconder cartas lo más posible.
- 1ª vuelta — Intentar hacer scoutings de los rivales.  
2ª vuelta — Usar los scoutings.
- No dejar pasar el tiempo tras scouting o un partido para preparar el informe rival, así no se olvidará nada.
- ¿Cómo atacan? ¿Qué defensa atacan mejor? ¿Tienen algún/algunos buenos tiradores? ¿Sólo penetran? ¿Dificultades para pasar medio campo si les presionas?

## NORMAS NUESTRA DEFENSA INDIVIDUAL

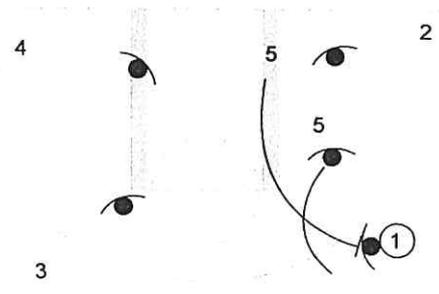
- VER - HABLAR - ESCUCHAR - GANAR. ¡¡COMUNICACIÓN!!
- El base rival no debe volver a recibir cuando suelta la pelota. Si recibe, que al menos no invierta o pueda salir fácil de un bloqueo directo. (Graf. A).
- Defensor del base NO hace ayudas. ni siquiera lado débil. (Graf. B).
  - Si le hacen bloqueos jugadores pequeños — CAMBIO. (Gráfica A).
  - Si buscan MISMATCH para él — COMO SEA pasar el bloqueo — flash defensivo de ayuda. (Gráf. C).
  - Ponerle nuestro mejor defensor en el campo, da igual posiciones 1-2-3,
- ¡¡NADIE!! puede penetrar o recibir dentro del círculo de TL. Como poco defensa en 3/4. (Gráf. D).
- Si balón está por debajo prolongación línea TL — PROHIBIDO que me ganen línea de fondo.  
Si balón está por encima prolongación línea TL — Llevar balón a las esquinas. NEGAR en centro. (Gráf. E).
- Defensa poste bajo SIEMPRE por delante (Gráf. F).
- Posición de ayuda. Evitar ayudas largas. Si estoy lado débil NUNCA más de tres pasos de ayuda y no tapar lado fuerte. (Gráf. G).
- TODOS cierran el rebote, antes de coger el rebote.  
Sólo una excepción: Defensor T3 se va al contraataque tras puntear el tiro. (Gráf. H).
- SOLO SE SALTA PARA REBOTEAR Y PASE DE contraataque, NUNCA se salta a puntear un tiro excepto si estoy fuera de ratio.
- NEGAR la mano diestra de cada rival. ¿Quién es zurdo?



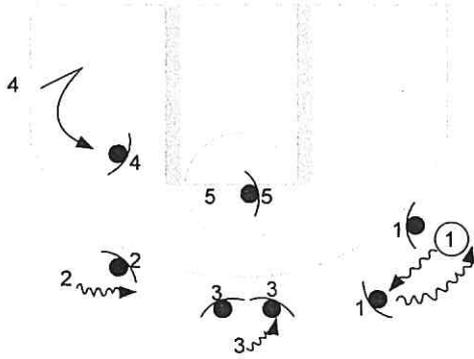
**A**  
BLOQUEO EXTERIOR:  
PODEMOS CAMBIAR.



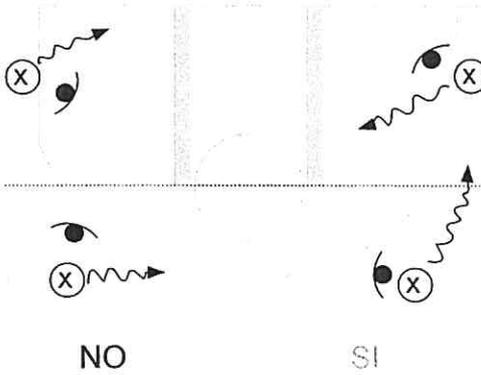
**B**  
Defensor 1 no hace ayudas.



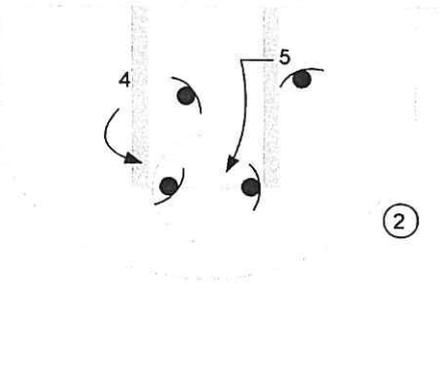
**C**  
Defensor 1 se pega al atacante para evitar el bloqueo.  
Defensor 5 paso de flash y recuperar.  
Defensores 1-5 deben HABLAR.



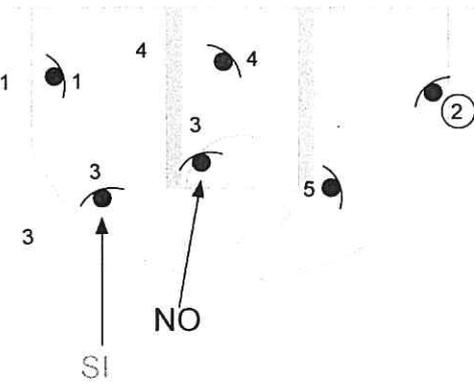
**D**  
Negar recibir en el círculo de tiro libre como sea.



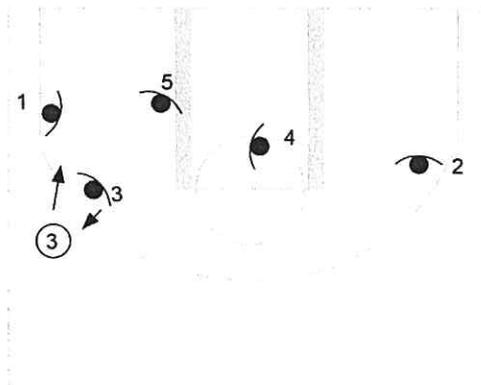
**E**  
¿Dónde llevar al rival con balón en el perímetro?



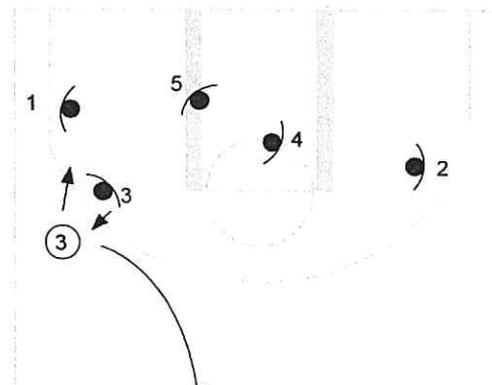
**F**  
Cómo defender poste bajo lado fuerte y débil y sus continuaciones poste alto.



**G**  
Def. 2 niega línea fondo.  
Def. 1 no hace ayudas.  
Def. 3-4 ayuda CORTA, nunca larga.  
Def. 5 Cara a cara en línea de pase.



**H1**  
Def. 3 → ¡¡¡TIRO!!!  
¡¡¡COMUNICACIÓN!!!



**H2**  
Def. 3 (Tirador) puntea tiro y NO cierra rebote, se va a contrataque directamente.

## RESTO DE DEFENSAS

- Zona 2-3 y 3-2.

Me gusta hacer zonas de AJUSTE.

Jugador de perímetro con balón, siempre llegamos 1x1. No permitir tiros cómodos. (Gráficos I, J y K).

Si: Equipo contrario no tiene tiro exterior.

Tienen buenos penetradores. Un alto determinante.

Nuestros altos muy cargados de faltas.

ENTONCES ZONA 2-3.

Si: No hay altura interior.

Pequeños muy tiradores.

Juegan con bloqueos exteriores.

ENTONCES ZONA 3-2

En cualquier defensa, (GRÁF. G y H) ABSOLUTAMENTE PROHIBIDO que alguien penetre o reciba en el triángulo central.

- Zona press 2-1-2 TRAS TL propio (Gráf. L)

Nuestro mejor defensor (da igual que posición juega en ataque) siempre defiende 2-1-2.

Resto: Los dos pequeños: 2-1-2 // Los dos altos: 2-1-2

Siempre confiamos en que nuestro tirador meta el segundo tiro libre. SI NO METEMOS —balance defensivo.

Nuestros 2 pequeños al rebote — NO NOS IMPORTA PERDER ALGO DE REBOTE.

Posiciones defensivas (Gráf. L1).

Si balón al centro (Gráf. L2).

Si balón a la esquina (es lo que debemos intentar: 2X1 EN MEDIO CAMPO) (Gráf. L3).

Si va a sobrepasar el balón, SIEMPRE bajo a defender aro y luego recuperar posición defensiva.

Podemos continuar en individual o defensa zonal (según scouting rival).

- Zona press 1-2-2 tras CANASTA o situación propicia (Gráf. M)

Jugador 1-2-2 — siempre en jugador más rápido posiciones 1-2-3.

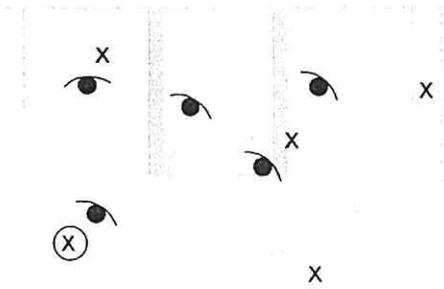
1-2-2 — los otros dos jugadores pequeños.

1-2-2 — los dos altos.

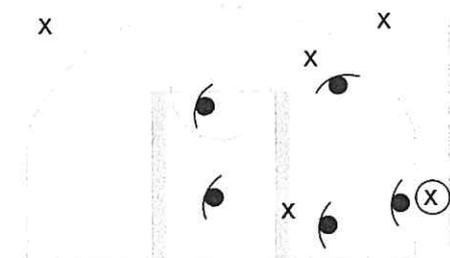
Jugamos opciones muy similares a la zona press tras TL. Obligar que balón vaya al lateral y 2x1 medio campo.

## DEFENSA TIRO LIBRE RIVAL

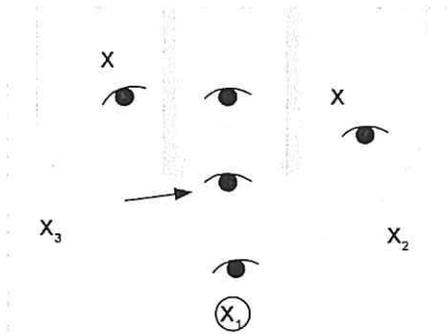
- Nuestra base SIEMPRE ocupa posición para bloquear al tirador. Nuestro 5 SIEMPRE sacador y colocado mismo lado que nuestro base.  
Nuestro 4 coge el primer trailer. Aleros se cruzan para contraataque. (Gráf. N).



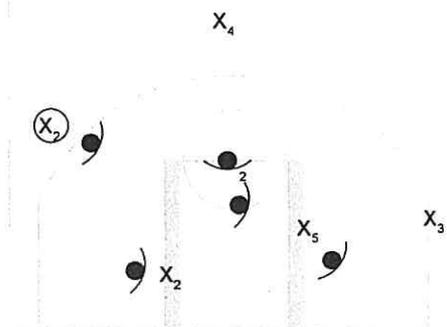
I1  
I2



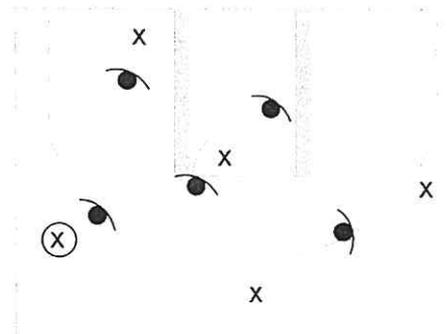
**Defensa 2-3**  
I1 - Ajusta al balón por encima línea tiro libre.  
I2 - Ajuste por debajo línea tiro libre.



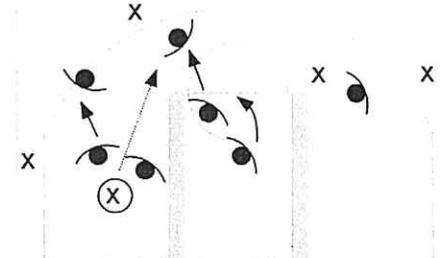
J1  
J2



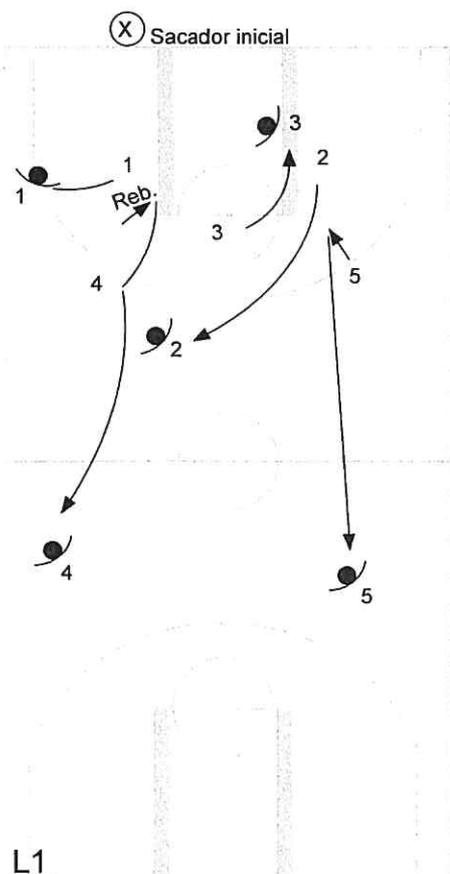
Ajuste defensa 2-3 cuando el balón está en el centro del ataque. Convertimos en 1-1-3 cuando posición X, vuelve a recibir. (J1). Defensor 2 es el que va al balón si hay pase al alero (J2).



K1  
K2

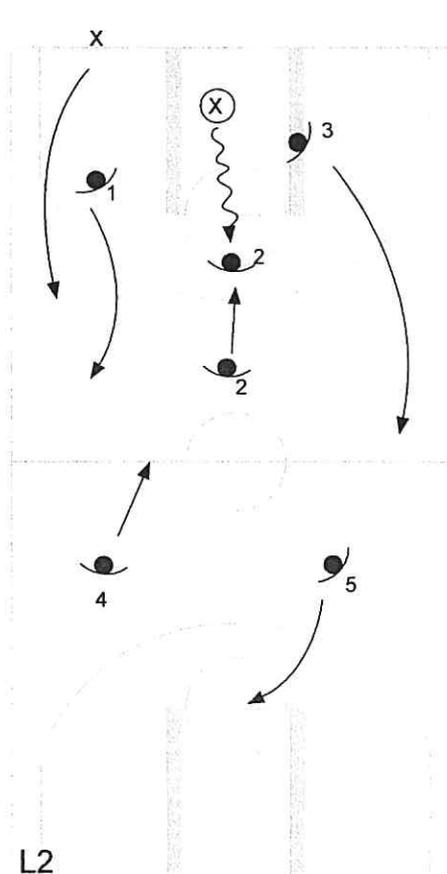


Ajustes defensa 3-2.  
K1 - Balón por encima línea tiro libre.  
K2 - Ajuste por debajo línea tiro libre.



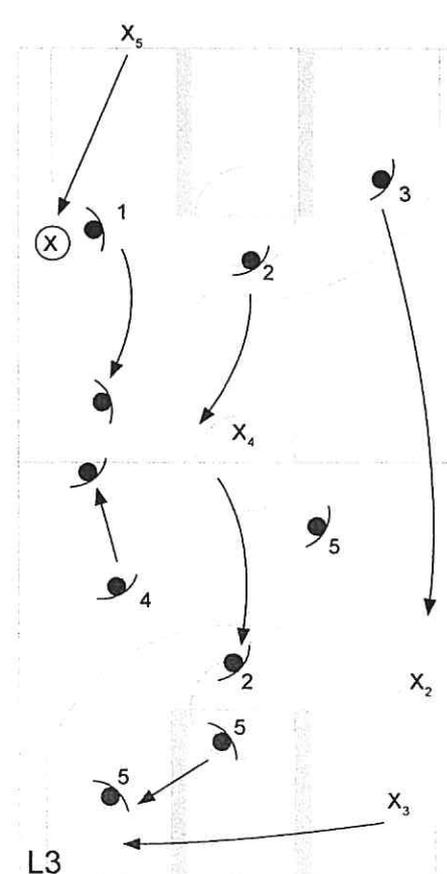
L1

Posiciones zona press 2-1-2 tras tiro libre.  
② es nuestro mejor defensor.



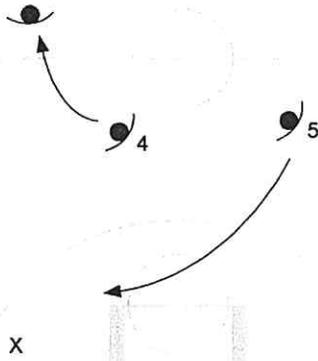
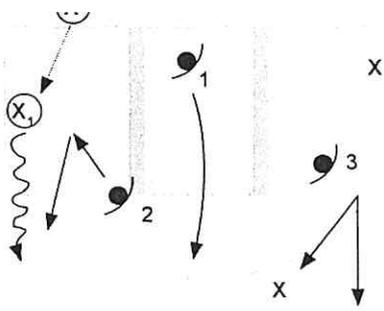
L2

Si balón va por el centro Defensor ② al balón.



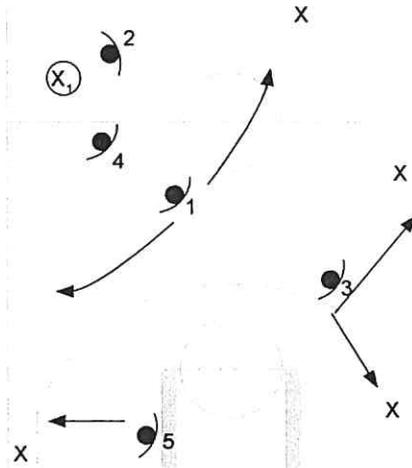
L3

2x1 ANTES línea medio campo. Defensores 2-3 en líneas de pase. Defensor 5 defiende aro.



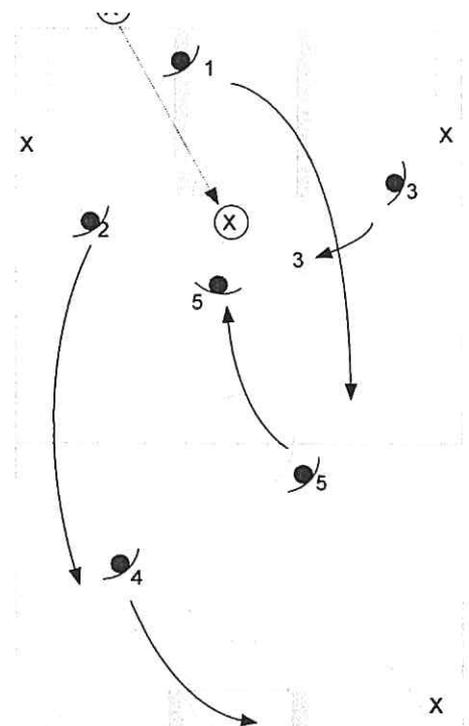
M1

Negar el centro. Permitir que balón llegue a X<sub>1</sub>.  
Def. 2 y 4 buscan 2x1.

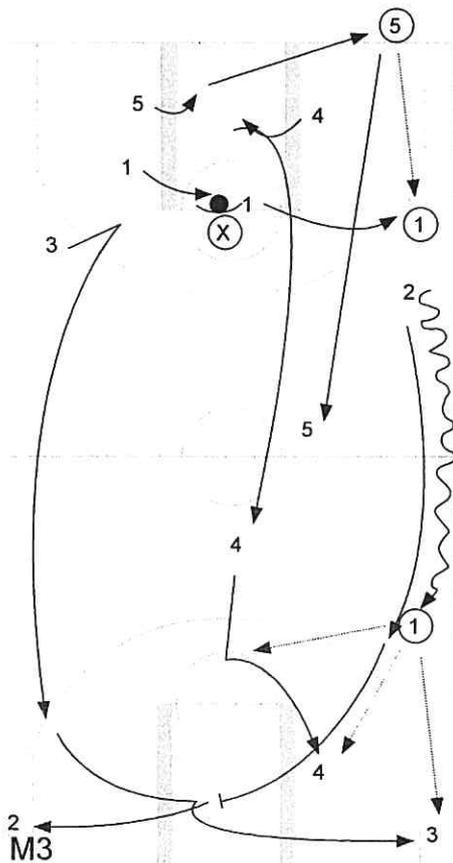


M2

Posiciones si hay 2x1.



Si consiguen hacer llegar balón al centro distribuidor — 2x1 entre 3 y 5 (jugador de abajo más lejano al sacador) 1 y 2 hacen balance. \$ defiende el aro.



M3

Defensa y salida tras tiro libre rival.  
Transición.