

# GUÍA TÉCNICA ENTRENADORES

## CB PUERTO SAGUNTO

TEMPORADA 2018-2019



**#75AÑOSCBPuerto**

## INDICE

1. CONTENIDOS MÍNIMOS A INCLUIR DENTRO DE LA PLANIFICACIÓN GENERAL DE LOS EQUIPOS DEL CLUB
2. CONSTRUCCIÓN DEL ATAQUE: JUEGO POR CONCEPTOS
3. CONSTRUCCIÓN DE DEFENSA INDIVIDUAL: NORMAS Y PRINCIPIOS

### 1. CONTENIDOS MÍNIMOS A INCLUIR DENTRO DE LA PLANIFICACIÓN GENERAL DE LOS EQUIPOS DEL CLUB

Partimos de la idea que un Club es algo más que una serie de equipos independientes que cada temporada, según el entrenador que les toque, desarrollan en los entrenamientos y partidos una serie de contenidos más o menos planificados, pero sin una idea clara de desde donde se parte y a donde se quiere llegar.

En cualquier proceso formativo o educativo serio, los contenidos están organizados y estructurados por niveles, categorías, etapas o ciclos, partiendo de la edad y capacidad del grupo, pero considerando además las diferencias individuales.

El educador que se precie partirá de los hipotéticos conocimientos que traen sus alumnos según su trayectoria y edad, evaluará si es real o no ese teórico nivel de partida y aplicando la metodología adecuada intentará llegar a cubrir los objetivos que le marca el currículo a desarrollar. Unos, por su nivel o capacidad, no llegarán a conseguirlos, otros los alcanzarán y quizás alguno pueda y deba llegar más lejos. Esa es la difícil tarea del enseñante.

En este apartado hemos reflejado el currículo general que nuestros jugadores deberían conocer y trabajar en los entrenamientos según la categoría en la que militen, con la intención que todos los entrenadores lo incluyan en su planificación de temporada.

Antes de entrar en temas concretas cabe recordar que lo que se señala en este apartado son **contenidos mínimos** que se deben marcar en la planificación, estando absolutamente abierto a ampliarlos o complementarlos según el nivel general de cada equipo o las capacidades individuales de cada jugador.

#### OBSERVACIÓN PREVIA IMPORTANTE:

Se han estructurado los contenidos mínimos partiendo de las diferentes categorías (benjamín, alevín, infantil, etc.). Aunque no se especifica, es obvio que las habilidades que aparecen en una categoría inferior es necesario seguir trabajándolas en las siguientes, buscando que el jugador primero conozca, luego se inicie, más tarde perfeccione y luego automatice las habilidades individuales y colectivas que constituirán su bagaje baloncestístico.

En cada categoría aparecen unos niveles asociados (0 y 1 para el benjamín, 2 y 3 para el alevín y así sucesivamente). El motivo es que habrá jugadores alevines (por ejemplo) de nueva incorporación al Club y con conocimiento cero a los/as que habría que incluir no en el nivel 2-3 si no en el 0-1. Será trabajo que el entrenador deberá abordar con el/los jugador/es para acelerar su incorporación al nivel correspondiente a su edad.

### **Categoría Benjamín (niveles 0 y 1)**

#### 1. Fundamentos o habilidades específicas individuales y colectivas defensivas

- Desde el principio inculcar la idea de que cada uno defiende a uno. No perderlo de vista. Hay que ver a mi defendido y al balón.
- Me coloco entre mi defendido y el aro. Levanto un “muro” con mi cuerpo. Si se mueve lo acompaño.
- Estoy flexionado para poder arrancar rápido.
- Si mi defendido está cerca del balón me acerco a él. Si está lejos, debo separarme.
- Debo estar atento por si tengo que ayudar a algún compañero al que se le escapó el suyo.
- Colocación en los tiros libres.
- Cuando el otro equipo tire a canasta, todos debemos ayudar para coger el rebote.
- Si un balón queda suelto botando, no lo miro, ¡me tiro a por él!

#### 2. Fundamentos o habilidades específicas individuales y colectivas ofensivas

- Desarrollo de la capacidad de recibir el balón cuidando la correcta colocación de las manos.
- Iniciación a los pases más habituales: Pase de pecho, pase a dos manos y pase béisbol. Trabajarlos de forma analítica en situación estática, pero introducir rápidamente juegos o ejercicios más dinámicos que imiten situaciones de juego.
- Arrancadas con y sin balón. Cuidar especialmente el no cometer “pasos” de salida.
- Paradas en uno y dos tiempos.
- Protección del balón y búsqueda de línea de pase mediante el pivote.
- APRENDIENDO A TIRAR: Desde el principio cuidar la mecánica de tiro. Iniciación al tiro en apoyo en estático, tras dribling y parada y la entrada a canasta por los dos lados.
- EL BOTE, UN ARMA, NO UN JUGUETE: Iniciación al bote inculcando desde el principio que el bote es para subir la pelota, penetrar o abrir ángulo de pase. No dejar sin corregir el abuso del bote sin “salir de la baldosa” o para “llevar” el balón a donde está el compañero: Bote de avance, bote de protección y bote de velocidad.

- CAMBIOS DE MANO (siempre asociados a cambios de dirección): Por delante y en reverso.
- FINTAS de salida, recepción o penetración, de tiro y de pase.
- Fomentar la acción de rebote ofensivo
- El balance defensivo
- EL CONTRAATAQUE: Subir por el centro el balón. Los acompañantes, por las bandas.
- Iniciación en juego reducido (situaciones de 2c2 y 3c3).
- EN ATAQUE POSICIONAL:
  - Aunque no tenga el balón soy importante. Me muevo. Intento que mi compañero me vea. Pido la pelota con el brazo extendido. Si veo a mi compañero en apuros con el balón, le ayudo colocándome donde me pueda pasar.
  - Nos colocamos separados. No me acerco al compañero que tiene el balón.
  - Si no puedo recibir en posición exterior, me meto hacia el aro y vuelvo a salir.
  - Paso y me muevo
  - En los saques de fondo y de banda no me apelo junto al balón. Me voy lejos y vuelvo rápido.

Todo ello con ejercicios donde la percepción y toma de decisión tenga un papel predominante en situaciones de 1c0 sin estrés competitivo.

### 3.Trabajo físico

El trabajo físico en esta etapa formativa debe centrarse en las siguientes adquisiciones motoras:

- Capacidad de flexión: Ser capaz de realizar el trabajo técnico-táctico con una posición flexionada con el centro de gravedad bajo y de forma estable
- Capacidad de aceleración mediante trabajo técnico: Carrera sobre puntas centrándonos en la frecuencia de apoyos y velocidad de pies, flexión de cadera y rodilla durante la carrera...
- Capacidad de frenan (PARADAS): Mediante un contacto inicial con el talón, centro de gravedad bajo y estable...
- Capacidad de desaceleración: pasos cortos sobre puntas y con los pies activos.
- Realizar cambios de dirección lo más directos posibles sin realizar trayectorias "curvas".
- Estar parado, pero no quieto: Iniciación en la capacidad de pese a estar parado, no quedarse quieto.
- Capacidad de salto: Realizar con una técnica adecuada saltos tanto a una pierna como a dos.

- Trabajo óculo-manual: Iniciar el trabajo de recepción de elementos con distintos tamaños e iniciar el concepto de “timing”
- No tener miedo al contacto de los rivales

#### 4. Reglas de juego

- Cómo colocarse al iniciarse el partido (salto entre dos)
- Regla de los pasos y los dobles.
- ¿Qué pasa si toco el balón con el pie?
- ¿Qué es un tiro libre? ¿Dónde se coloca el tirador y los demás jugadores?
- ¿Qué es saque de banda y de fondo y cómo se pone la pelota en juego?
- ¿Cómo se saca después de que nos metan una canasta?
- ¿Cuándo es falta personal? ¿Qué pasa si cometo 5 faltas?
- Campo atrás
- Regla de los 5, 8 y 24 segundos.

### **Categoría Alevín (niveles 2 y 3)**

#### 1. Fundamentos o habilidades específicas individuales y colectivas defensivas

- Posición y desplazamientos defensivos: Equilibrio, flexión permanente, **posición de brazos**. En los desplazamientos siempre en contacto con el suelo, no cruzar pies, pasos de caída, sprint y recuperación (ponerme delante del balón).
- Defensa 1c1. No ir al robo.
- Defensa de los cortes: No permitir la entrada “cómoda” a la zona.
- Presión en la línea de pase.
- Floto si mi defendido está lejos del balón.
- Primera ayuda defensiva.
- Rebote defensivo y primer pase de apertura.
- Colocación y acción de cada defensor en los tiros libres
- Defensa al hombre-balón que no botó, que está botando y que no puede botar.
- Defensa en inferioridad 2c1 y 3c2
- Defensa presionante en todo el campo: cada uno al suyo. Si hace falta, ayudo y/o me repliego a la zona.
- Defensa saltar/cambiar
- Comunicación.

#### 2. Fundamentos o habilidades específicas individuales y colectivas ofensivas.

- Recibo siempre el balón a dos manos.
- Intento recibir de cara a canasta.
- Posición de “triple amenaza”
- Al recibir evito botar: primero alejo el balón del defensor, lo miro y decido.

- Paso “tenso” y donde me lo piden: marcar con la mano donde queremos la recepción.
- Pase de pecho, dos manos sobre la cabeza, de béisbol, con una mano tras bote y picado.
- Bote de avance, velocidad y protección: Insistir en utilizar el bote cuando la ocasión lo requiera. Dejo de botar cuando tenga decidido qué voy a hacer con el balón o estoy muy presionado. Iniciación del bote de escape. Importancia de separar el balón del cuerpo cuando se bota.
- Cambios de ritmo
- Cambios de mano: Por delante, en reverso, entre las piernas y por detrás de la espalda.
- Repaso de las paradas.
- Repaso de fintas básicas (importante el seguir cuidando el evitar los “pasos” en las salidas con balón) e iniciación de la “puerta atrás”
- Repaso de la técnica de ejecución del tiro en apoyo y la bandeja.
- Iniciación del tiro a canasta pasada.
- Práctica del tiro tras aproximación en dribling o tras recibir un pase.
- Estructuración del contraataque: primer pase, coger centro, avanzar por pasillos laterales y culminación.
- Organización del balance defensivo.
- El rebote ofensivo.
- Acciones conjuntas para sacar de nuestro fondo o desde la línea de fondo en ataque.
- Acciones conjuntas para subir el balón ante defensas presionantes a todo campo.
- En ataque posicional: jugar abiertos, aplicar 1c1, iniciación del “pasar y cortar”
- Ataque en superioridad 2c1 y 3c2
- Perfeccionamiento del juego reducido (2c2 y 3c3) e inicio de en el juego real (4c4y 5c5).

Todo ello con ejercicios donde la percepción y toma de decisión tenga un papel predominante con un inicio donde el atacante tenga cierta ventaja sobre el defensor.

### 3. Trabajo físico

El trabajo físico en esta etapa formativa debe centrarse en las siguientes adquisiciones motoras:

- Mantener y perfeccionar las capacidades adquiridas anterior mente o conseguirlas si no lo han hecho ya.
- Capacidad de flexión: Ser capaz de realizar el trabajo técnico-táctico con una posición flexionada con el centro de gravedad bajo y de forma estable, además de ser capaz de poder ascender y descender dicho centro de forma rápida.
- Capacidad de aceleración en distintos planos mediante trabajo técnico: Técnica correcta en desplazamientos del plano frontal como pasos laterales, o en distintos planos como pasos de caída, etc...

- Cambios de ritmo: Siendo capaz de acelerar, desacelerar y volver a acelerar, tanto en el mismo plano como en distintos.
- Estar parado, pero no quieto: Ser capaz de pese a estar parado, no quedarse quieto, como pueden ser pataleo en estático, fintas corporales, etc...
- Capacidad de salto: Ser capaz de realizar de forma eficaz saltos tanto a una pierna como a dos, además de tener una correcta técnica de aterrizaje y amortiguación en la caída y tener la capacidad de poder realizar saltos repetidos.
- Trabajo óculo-manual: Tener una correcta recepción con pelotas de distintos tamaños y diferentes tipos de recepciones, así como comprender el concepto de "timing".
- Trabajo de fuerza: No tener miedo al contacto de los rivales, y ser capaz de resistir empujes de los rivales. Para ello iniciaremos, en las etapas finales, trabajos suaves de empujes y arrastres con compañeros.

### **Categoría Infantil (niveles 4 y 5)**

#### 1. Fundamentos o habilidades específicas individuales y colectivas defensivas

- Llevar la iniciativa, no estar a la expectativa de lo que marca el ataque.
- Defensa con contacto en los cortes por zona y ante saques en nuestra línea de fondo "*Bodycheck*"
- Bloqueo del rebote.
- Defensa a hombres interiores en  $\frac{3}{4}$ , por delante y en anticipación
- Defensa individual con ayudas (Teoría de los triángulos) diferenciando lado débil y lado fuerte.
- Presión continua del hombre de balón evitando dejar pensar al contrario (Posición y actividad de manos), no robamos.
- Automatización de la acción defensiva ante jugador (interior, exterior, lado fuerte, lado débil) sin balón, con balón con posibilidad de salir en dribling, driblando o con dribling agotado.
- Si el otro equipo agotó dribling, avisamos y todos presionamos.
- Con balón en el aire todos variamos nuestra posición defensiva.
- Perfeccionamiento de la defensa en todo campo saltar/cambiar.
- Negar avance driblando por el centro.
- Fintas defensivas.
- Técnica de ejecución del 2c1 defensivo "*Trap*". Ver situaciones más idóneas (Esquinas, línea medio campo y Poste Bajo)
- Defensa del bloqueo directo, con cambio o 2c1.
- Defensa individual a todo el campo orientación a banda y posibilidad de 2c1
- Iniciación a Defensa zona – press a todo campo, 1-2-1-1.
- Comunicación.

#### 2. Fundamentos o habilidades específicas individuales y colectivas ofensivas

- Especial importancia al TIRO. Con el cambio de balón, muchos jugadores no tienen la fuerza suficiente para lanzar a canasta. Será labor del entrenador hacer hincapié en ese aspecto para que no modifique una correcta mecánica con el fin de llegar desde posiciones lejanas al aro.
- Repaso de fintas diversas
- “Pasar y cortar”
- Remplazar el puesto del compañero que cortó
- Iniciación del Bloqueo directo (únicamente como apoyo a la enseñanza de la defensa del fundamento).
- Pases interiores
- Opciones de ataque entre jugador interior y exterior
- Jugadas de fondo
- Jugadas de banda
- Jugada de últimos segundos.
- ¿Cómo romper una presión?
- CONTRAATAQUE: trabajo de calles e iniciación al concepto de "tráiler".
- ATAQUE POSICIONAL: iniciación de ataque con 4 posiciones exteriores y una interior. No especializamos jugadores, todos pasan por todas las posiciones.
- Iniciación de juego reducido (2c2 y 3c3) en situaciones de transiciones rápidas.

Todo ello con ejercicios donde la percepción y toma de decisión tenga un papel predominante. Perfeccionamiento de situaciones donde el atacante tenga cierta ventaja sobre el defensor e inicio de toma de decisiones en 1c1 y con superioridad numérica para el ataque.

### 3.Trabajo físico

El trabajo físico en esta categoría se centrará en:

- Mantener y perfeccionar las capacidades adquiridas anterior mente o conseguirlas si no lo han hecho ya.
- Capacidad de generar movimiento en distintos planos en situaciones resistidas (Empujes y arrastres) o mediante estiramiento previo (CEA de baja intensidad)
- Capacidad de mantener el equilibrio y la posición corporal en situaciones de desequilibrio (Trabajo propioceptivo con perturbaciones internas o externas suaves)
- Iniciación a trabajos de fuerza inespecífica con el peso corporal o elementos ligeramente más pesados centrándonos en la correcta ejecución y en el correcto mantenimiento postural durante su ejecución.

## **Categoría Cadete (niveles 6 y 7)**

### 1. Fundamentos o habilidades específicas individuales y colectivas defensivas

- Defensa agresiva en primera línea de pase
- Ayudas defensivas, uno vez decantado todos con “un pie” en lado fuerte.
- 1ª ayuda no del exterior, ganar espacio (no debajo del aro) y segundas ayudas.
- Inicio en el trabajo de fintas y recuperación.
- Rebote defensivo. Fijar al tirador.
- Automatización de desplazamientos defensivos. Correcta colocación de manos y piernas.
- Defensa del corte: “*Bodycheck*” y orientar. Limitar ventajas con el uso del cuerpo.
- Defensas de los bloqueos:
  - Exterior-Exterior: Cambio
  - Interior-Interior: Cambio
  - Exterior- interior: perfeccionamiento del cambio y 2c1e inicio de defensa “*flash*” y “*push*”.
- Presión individual y zonal (1-2-1-1 o 2-2-1).
- Defensa individual en medio campo.
- Inicio a defensas zonales SIEMPRE como alternativa y nunca como defensa principal.
- Comunicación.

## 2. Fundamentos o habilidades específicas individuales y colectivas ofensivas

- Repaso y automatización de todas las habilidades técnicas de ataque trabajadas en niveles anteriores incidiendo en los nuevos conceptos:
  - Pases habituales + de contraataque con dos manos, pase con apoyo en el suelo y recepción en el aire, dos manos sobre la cabeza en suspensión, sobre cambio de mano, picado con efecto para interiores.
  - Arrancadas
  - Paradas + sobre recepción tras finta y sobre salidas de bloqueo.
  - Tiro en apoyo y en bandejas. Seguimos insistiendo en la mecánica de tiro correcta e iniciamos la mejora de la velocidad de ejecución. Otras finalizaciones: Subir el balón en segundo paso, en extensión, pérdida de paso (interior-exterior), con finta de pase, aro pasado (con dos pasos y con pérdida de paso), traspiés, robapases...
  - Dribbling y cambios de mano básicos + bote lateral y combinación de cambio de mano diversos.
  - Fintas de salida, de recepción o penetración, de pase y de tiro
  - Inicio de trabajo del Bloqueo Directo como opción para el ataque. Automatización de acciones posteriores al bloqueo para sacar partido de él. Autobloqueo.
  - El contraataque. Salida con pases, ocupación de calles y respeto a carril central para interior que corre de “tráiler”.
  - “Pasar y cortar” y reemplazo al compañero/a que cortó.

- Opciones de 2 x 2 entre interior y exterior + entre dos interiores (poste alto con poste bajo)
- Jugadas de banda
- Jugadas de fondo
- Jugada de últimos segundos
- Ruptura de presión
- ATAQUE POSICIONAL: por conceptos contra defensa individual y zonal (NO sistemas de ataque). Ataque con 4 exteriores y 1 interior o 3 exteriores y 2 interiores en función de características del equipo.
- Podemos ir especializando jugadores.

Todo ello con ejercicios donde la percepción y toma de decisión tenga un papel predominante. Perfeccionamiento de toma de decisiones en 1c1 y con superioridad numérica para el ataque e inicio en situaciones de 2c2 y 3c3.

### 3.Trabajo físico

El trabajo físico en esta categoría se centrará en:

- Mantener y perfeccionar las capacidades adquiridas anterior mente o conseguirlas si no lo han hecho ya.
- Continuar con capacidad de generar movimiento en distintos planos situaciones resistidas añadiendo material como pesas, lastres, gomas etc.
- Trabajar la capacidad de generar movimiento en distintos planos en situaciones de estiramiento previo. (CEA de baja y media intensidad)
- Iniciación a trabajos de fuerza inespecífica con cargas bajas (pesas, gomas etc...) y trabajos de fuerza específicos mediante el peso corporal y con una técnica correcta.
- Capacidad de mantener una ejecución de los elementos técnicos ante situaciones de desequilibrio de forma correcta.
- Introducción al trabajo de fuerza de brazos, con peso corporal y cargas bajas

## **Categoría Junior (nivel 8)**

### 1. Táctica defensiva

- Defensa individual con ayudas como defensa básica, en medio campo, en todo el campo o tres cuartos.
- Creación de una mentalidad de ayuda defensiva constante
- Defensas mixtas y alternativas
- Zona-press en campo completo
- Zona-press en  $\frac{3}{4}$  de campo
- Defensas zonales

- Todas las defensas han de ser ambiciosas, agresivas y arriesgadas.

A recalcar:

- Defensa agresiva al jugador con balón.
  - Negar el centro, dar la banda
  - Flotación y ayudas en lado débil
  - Cerrar líneas de pase
  - Cerrar el rebote
  - Puntear todos los tiros
- Inicio del trabajo de scouting y contrascouting. Sacar ventajas en función del equipo y jugadores rivales.

## 2. Capacidades Técnico-Tácticas ofensivas

- Especialización individual en ciertos fundamentos según características de cada jugador.
- Búsqueda de elementos competitivos dentro de los entrenamientos que transfieran agresividad e intensidad.
- Desarrollo de la inteligencia táctica en situaciones reales de juego.
- Potenciar la ejecución de los fundamentos aprendidos en la competición.
- Especialización por puestos sin excesiva rigidez.
- Utilización de sistemas de juego sencillos y nada rígidos. Empleo de sistemas sencillos y basados en los conceptos de ataque libre
- La forma de juego se asemejará a la marcada por los equipos senior.
- Los resultados competitivos deben siempre estar supeditados a los formativos.
- Jugadas de fondo
- Jugadas de banda
- Salidas de presión
- Jugada de últimos segundos
- Inicio del trabajo de scouting y contrascouting. Sacar ventajas en función del equipo y jugadores rivales.

Todo ello con ejercicios donde la percepción y toma de decisión tenga un papel predominante. Perfeccionamiento de toma de decisiones en 1c1 y con superioridad numérica para el ataque, así como en situaciones de 2c2 y 3c3. Inicio de toma de decisiones en función de características físico-técnicas del propio jugador, de compañeros y de características de jugadores rivales.

## 3. Trabajo físico

El trabajo físico en esta categoría se centrará en:

- Mantener y perfeccionar las capacidades adquiridas anterior mente o conseguirlas si no lo han hecho ya.

- Trabajos de fuerza inespecífica con cargas bajas y medias (pesas, gomas etc...) y trabajos de fuerza específicos mediante el peso corporal y carga que permita una técnica y velocidad de ejecución correcta.
- Trabajos que requieran equilibrio y propiocepción con perturbaciones externas durante la ejecución de elementos técnicos.
- Trabajos de fuerza tanto específica como inespecífica con elementos que propicien la activación de musculatura estabilizadora.
- Trabajo de fuerza de brazos, con peso corporal, cargas bajas y medias, que permitan una ejecución correcta tanto en técnica como en velocidad.

## **2. CONSTRUCCIÓN DEL ATAQUE: JUEGO POR CONCEPTOS**

El objetivo de plantear un juego por conceptos o normas trata de pautar cómo queremos jugar, pero dándole protagonismo al jugador en la toma de decisiones y en la lectura de las reacciones defensivas.

Creemos que el baloncesto cada vez es más dinámico, las defensas cada vez están más preparados para reaccionar a nuestros movimientos, por ello, la utilización de un ataque por concepto dificultará el scouting o reacciones defensivas ya que no hay movimientos preestablecidos, sino normas o comportamientos que permiten la relación entre los jugadores de forma eficaz en pista.

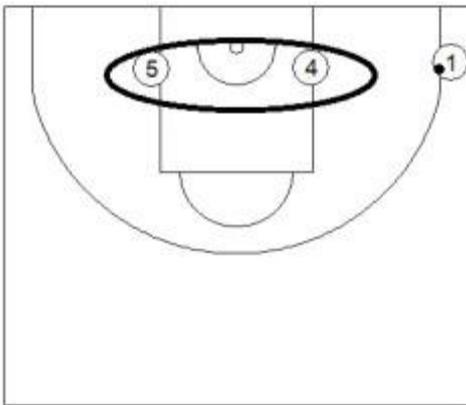
Basarnos en el juego por conceptos, cumple premisas antes expuestas como tratar de ser un equipo que lleve la iniciativa y tratar de que todos los jugadores se sientan protagonistas.

El juego por conceptos que implementaremos tratará de hacer ver al jugador qué espacios se crean para aprovecharlos antes de que dejen de existir esas ventajas. Por esto, las ideas que a continuación expondremos también serán extrapolables, incluso, al ataque contra defensas de espacios. Que el jugador entienda los espacios le ayudará a decidir antes y, por tanto, aprovechar las ventajas que se generen con el movimiento del balón o sin balón tanto de él como del resto de compañeros.

Las normas que regirán nuestro juego por conceptos (y cualquier tipo de estructura con movimientos cerrados) serán las siguientes:

1. **Intentaremos generar ventajas desde el primer momento que dispongamos de la posesión**
2. **El movimiento de jugadores sin balón tratará de buscar que, al menos, 2 primeras líneas de pase a balón a izquierda y derecha. (a una distancia eficaz).**
3. **El balón no puede estar parado más de 2-3 segundos, para no perder el dinamismo: ya sea con movimiento mediante pases o progresión con bote**
4. **La distribución espacial que mayores espacios permiten es la de 4 abiertos y 1 jugador interior.**
5. **Las posiciones no son compartimentos estancos**

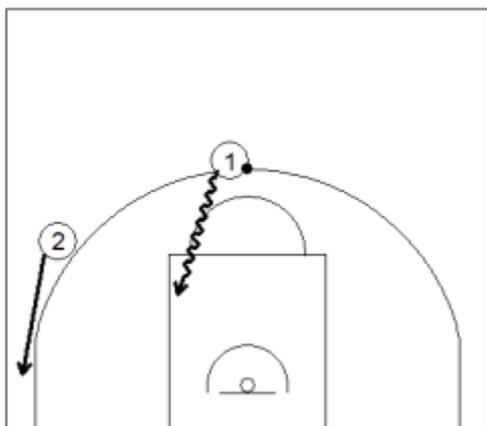
6. **Los jugadores sin balón, con el objetivo de ofrecer continuamente diferentes opciones de salida a balón o servir de distracción a las posibles ayudas defensivas, no pueden estar en la misma posición más de 2-3 segundos. Para ello, utilizaremos diferentes medios como los cortes, cruces, intercambios de posición o bloqueos indirectos que hagan que la defensa esté pendiente de los jugadores sin balón y el ataque esté en continuo movimiento.**
7. **Jugar con la línea de 3 puntos: ESPACIOS**
8. **Tratar de recibir en movimiento:** recepción a mano y media para detener los menos posible el balón y atacar rápidamente la ventaja generada por su movimiento
9. **Ocupar el mayor espacio posible:** alargar las ayudas
10. **Jugar por línea de fondo:** la línea de fondo (jugador interior o en cortes y cruces) es una de las zonas más difíciles de defender, ya que obligamos al defensor a decidir dónde mirar si a balón o a su par
11. **No puede haber 2 jugadores en la misma línea de pase** (ejemplo gráfico de abajo)  
En el caso del ejemplo, el jugador que debería crear otra línea de pase tendría que ser 5, ya que 4 no podría ver que está en la misma línea de pase que 5. Este último, ve todo. Debería reaccionar, yendo (por ejemplo) a poste alto para crear otra línea de pase eficaz.

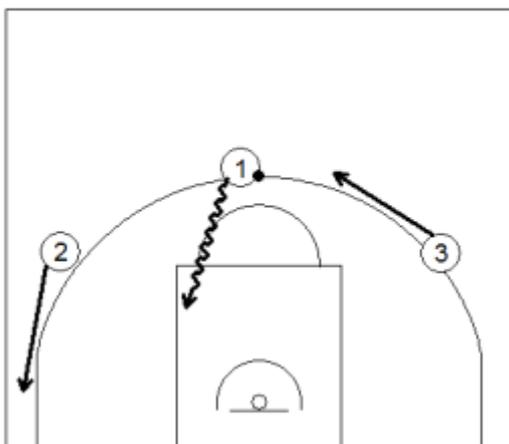


12. **La posición de dos jugadores en el campo no puede facilitar que sean defendido 2 jugadores por un único jugador**
13. **Pasar y trabajar:** necesario crear el hábito de que el jugador tras desprenderse de balón no puede relajarse. Debe seguir en movimiento. Para ello, puede alejarse de balón, bloquear, cambiar de posición, cortes, cruzarse... movimientos que faciliten la acción del nuevo poseedor del balón o la generación de espacios para él u otros compañeros. El movimiento dependerá de en qué disposición recibe el nuevo poseedor d balón, en qué condiciones ha pasado (tras penetración, inversión, ...) o quién queremos que haga un movimiento finalizador
14. **No 2 penetraciones consecutivas (a lectura de atacante):** como norma, si hay un compañero que penetra y divide, no se debe volver a penetras, sino castigar posibles recuperaciones defensivas con un pase más o tiro
15. **Penetrar por lado contrario de donde viene balón (a lectura de atacante)**
16. **Scouting competitivo:** el movimiento sin balón se prepara para atacar las mejores defensas posibles, pero durante la competición hay que entender cómo está trabajando la defensa para castigar: un mal defensor con un jugador nuestro importante, atacar el contrapié de defensor, etc... FAVORECER QUE EL JUGADOR LEA

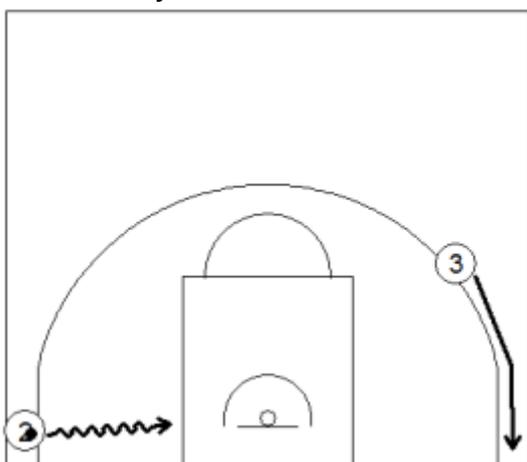
QUÉ OCURRE, CÓMO LE DEFIENDEN Y A PARTIR DE AHÍ, QUE TENGA HERRAMIENTAS PARA APROVECHAR LOS MALOS HÁBITOS DE LA DEFENSA

17. **Cualquier movimiento estructurado (sistema, movimiento de inicio) se podrá romper si se cree que hay una ventaja. Una vez se rompe se seguirán estas normas**
18. **Utilización de señales consensuadas por todos:** con el fin de que el juego por conceptos pueda ser cada vez más complejo se deberán ir añadiendo elementos/medios tácticos colectivos más complejos: mano a mano, bloqueos para salida de tirador, bloqueo directo...
19. **El movimiento sin balón acompañando la penetración seguirá la norma del círculo.** Ésta tendrá excepciones y siempre estará supeditada a la reacción defensiva. La norma del círculo se piensa para qué haría una buena defensa en según qué situaciones. Por ello, el jugador a pesar de que utilicemos la norma del círculo podrá salirse de ésta, si interpreta otras decisiones de la defensa.
20. **Movimiento sin balón en normas del círculo**
  - Los jugadores en cara de balón deberán estar el mayor tiempo posible en los ángulos de visión del jugador con balón
  - El movimiento de jugadores exteriores es más amplio (círculo más grande) que el del o los jugadores interiores. **REGULAR MOVIMIENTO PARA CUMPLIR PRINCIPIO DE NO DOS JUGADORES EN MISMA LÍNEA DE PASE**
  - **OBLIGAR A LA DEFENSA A DECIDIR QUÉ HACER CONSTANTEMENTE:** ¿seguir con su defendido o parar balón? Hacer que la defensa no pueda hacer las 2 cosas a la vez (parecida a norma anterior de que un mismo defensor no puede defender a dos jugadores a la vez)

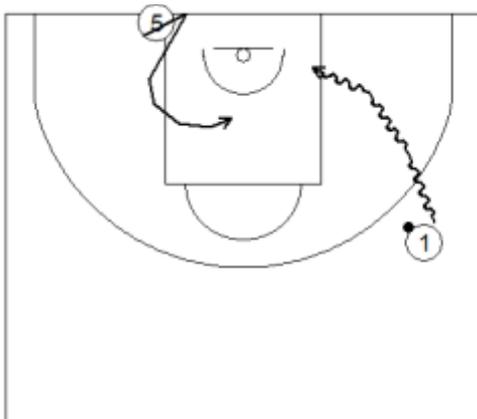


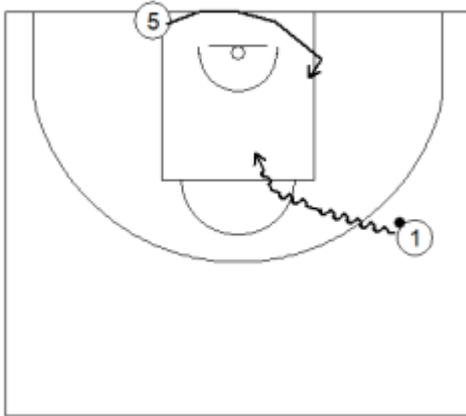


*PENETRACIÓN POR FONDO. DOS OPCIONES: U OCUPAR ESQUINA O SEGUIR CON MOVIMIENTO SIN BALÓN EN CÍRCULO (decisión de atacante en función de cómo reacciona defensor. HAY QUE CREAR UNA NUEVA LÍNEA DE PASE)*



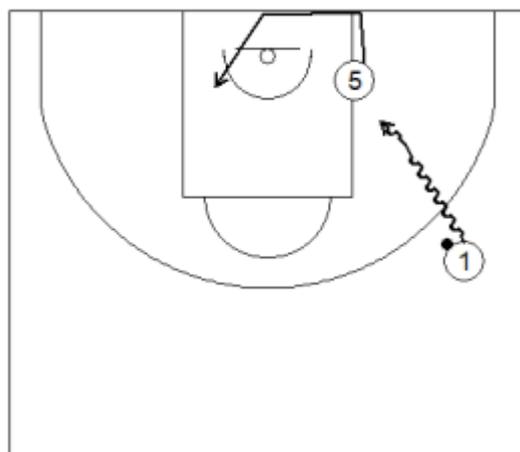
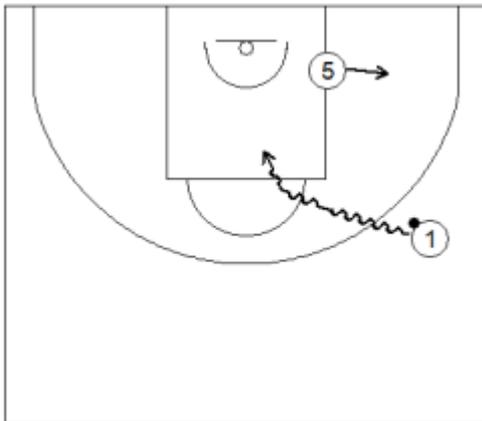
*Jugador INTERIOR PEGADO A FONDO. OBLIGANDO A SU DEFENSOR A DECIDIR QUÉ DEFENDER*





*En algunos casos, por ejemplo, si jugador interior está en lado balón, puede autobloquearse facilitando la penetración de jugador con balón (si su defensor está por detrás).*

*Cuando jugador interior está en lado balón, nos movemos del siguiente modo*



### **3. CONSTRUCCIÓN DE DEFENSA INDIVIDUAL: NORMAS Y PRINCIPIOS**

Como en el ataque, la primera idea básica para la construcción defensiva es el balance defensivo y cómo atacamos el rebote de ataque.

#### **BALANCE DEFENSIVO:**

Como norma general en estas situaciones establecemos tres pautas defensivas básicas:

- 1º Protegemos aro
- 2º Paramos balón
- 3º Evitamos progresión de balón e intentamos recuperarlo

En el balance defensivo es el momento cuando no hay marcajes, por lo que pueden darse situaciones de mismatch. La comunicación defensiva será fundamental para evitar que estas situaciones de posibles desventajas se solucionen rápidamente.

Atacar el rebote ofensivo y construcción del balance defensivo

- Tiro desde 45º: irán al rebote los 2 interiores y jugador de lado contrario. Balance defensivo tirador y otro jugador (el de posición frontal o si hay dos en lado contrario el más cercano a nuestro aro)
- Tiro desde esquina: 2 o 3 jugadores. Jugador que tira podrá decidir si ir o no al rebote y los otros dos exteriores harán balance defensivo. El 4 y 5 cargarán rebote ofensivo
- Penetración: jugador que penetra y los 2 jugadores más cercanos irán a rebote ofensivo. El resto, harán balance defensivo
- Tiro de media distancia: normas que se aplican antes (es decir, por ejemplo, tiro similar a 45º iría lado contrario más 2 interiores...) Si no tenemos rebote ofensivo, el jugador más cercano a reboteador del equipo contrario tratará de evitar que saquen el balón rápido. Para ello, estorbará que den el primer pase. Fundamental tras el primer pase, que ese jugador corra rápidamente y se ponga al menos en LÍNEA BALÓN.

Opción interesante, si reboteador es un jugador muy lento, podríamos saltar al 2x1 a jugador que suba balón, los jugadores por detrás de balón no son peligrosos y podemos sorprender al ataque

También hay que prepararse para el balance defensivo tras robo de balón. En este caso, quien pierde el balón es el que protege directamente aro y el segundo más cercano el que trata de parar balón desde la defensa (¡NO FALTAS! El resto van a proteger aro o llegar al menos a línea balón (en función de características del rival)

### **CONCEPTOS DE DEFENSA INDIVIDUAL**

La defensa individual es el eje en torno al que giran todas las tipologías de defensas que queramos implementar. Los principios que marquemos como innegociables, deberán regir todo tipo de defensas: ya sean zonas presionantes, mutantes, zonales ¼ de pista, etc... El baloncesto es un juego de ventajas, donde no debemos aislar los aspectos defensivos de los ofensivos, porque todo se manifiesta de forma interrelacionada.

La defensa tiene 3 condicionantes: las ganas y predisposición (dependientes del jugador), los aspectos técnicos y los aspectos tácticos donde el entrenador sí puede participar activamente.

Estos conceptos a definir a modo de resumen pueden ser:

- Defensa atacante con balón y sin balón
- Triángulo defensivo
- Ayudas defensivas
- Cambios
- Rotaciones
- Defensas cortes, cruces, etc.

En definitiva, el objetivo más significativo que perseguimos en defensa es **NO PERMITIR QUE EL ATAQUE HAGA LO QUE QUIERE HACER**. Debemos crear DUDAS E INDECISIÓN

### ATACANTE CON BALÓN

Este quizá sea el punto más importante de la defensiva individual. El objetivo del defensor debe ser evitar la penetración sencilla en línea recta.

Algunas normas pueden ser:

- Estar siempre entre balón y aro (cabeza del jugador a la ALTURA DEL BALÓN)
- 1 pie adelantado y otro retrasado, ya que ambos pies a la misma altura son igual de débiles
- La posición del balón nos informa. Si está por encima de la cabeza, el atacará pasará. Si está por debajo, el ataque penetrará.
- Hay que trabajar ante los cambios de posición del balón, cambiando distancias con pasos cortos y SIN SALTAR (Concepto de “el suelo quema” para trabajar actividad de pies y desplazamientos sobre punteras)
- No se puede perder agresividad (desde que se empieza a defender)
- Jugar con las líneas del campo (concepto “un defensor más”)
- Es fundamental USAR LAS MANOS (de abajo a arriba), ser agresivos del tren superior, ya que eso hará que jugador balón se vea obligado a esconder balón siempre y cuando no perdamos equilibrio.
- La distancia debe ser la adecuada para poder fintar el bote.

Debemos diferenciar 3 momentos:

- **Antes del bote:** que ponga balón en el suelo y una mano sobre balón evitando tiro o pase

- **Durante el bote:** evitar progresión, no permitir cambio por delante, permanecer en un lado del campo y provocar que deje de botar
- **Después del bote:** evitar tiro o pase, estar cerca y flexionado y seguir balón al menos con una mano

## ATACANTE SIN BALÓN

### **AYUDAS DEFENSIVAS y RECUPERACIÓN**

La introducción de las ayudas defensivas puede ser difícil, ya que el jugador defensor de hombre balón puede interpretar que no es su responsabilidad parar el balón, porque siempre tendrá un compañero que le ayuda. Un equipo que realiza pocas ayudas quiere decir que tiene una buena defensa del 1c1.

Los conceptos más importantes que debemos considerar son:

- Tensión para poner el cuerpo (no solo la mano)
- Ayuda y recuperación: pasos cortos, bajando el CDG (evitar perder el equilibrio)
- Triángulos defensivos
- Estar en una posición que veamos balón y atacante
- Reaccionar al pase: lado balón o lado de ayuda (NO DÉBIL, YA QUE NO HAY LADO MENOS IMPORTANTE)

Para la correcta ejecución de las ayudas debemos trabajar la preparación (siempre activos), velocidad de reacción, recuperación tras ayudas (ir con mano al bote y al posible pase, rodillas flexionadas y peso del cuerpo sobre punteras. Esto permitirá que el pase no sea tenso y podamos llegar a recuperar), planificar las segundas ayuda (ayuda al que ayuda, cerramos primeras opciones de pase) y amenazas de ayuda (fintas defensivas que hagan dudar a hombre balón) (Idea de “Pasaba por allí”)

Las recuperaciones defensivas (Close out) deben realizar esprintando y con pasos cortos al llegar para llegar en equilibrio sin saltar. Importante llegar delante de balón y distancia y analizar en función de dónde tiene balón y características del atacante.

En las ayudas defensivas, el hombre que defiende a balón debe trabajar para recuperar y ponerse delante del cuerpo del atacante. El concepto de “ir o saltar a las ayudas” no puede hacernos olvidar que no podemos dar la espalda a nuestro defendido.

Es importante que todos los jugadores se muevan con el movimiento del balón. Para ello en el entrenamiento debemos crear HÁBITOS

Las fintas y recuperaciones también pueden venir de lado balón. En este caso, la defensa de la primera línea de pase obliga a estrechar ese triángulo defensivo y a colocarse entre balón y jugador (siempre más cerca de aro). Los ejercicios sin bote,

puede ayudar al trabajo no sólo de la defensa del jugador con balón, sino de las líneas de pase (incluso pudiendo arriesgar más, ya que no hay bote)

## **CAMBIOS DEFENSIVOS y ROTACIONES**

Determinaremos si éstos se producen en una acción determinada o vienen determinados por cambios automáticos. La segunda opción, obliga a una mayor actividad defensiva y al ataque a observar y reaccionar ante estos cambios.

Ningún jugador puede pararse. Hay que encadenar esfuerzos, ser activos y solidarios.

Las rotaciones son ayudas entre varios defensores. La comunicación, responsabilidades, concentración, toma de decisiones, asumir riesgos, conocer las consecuencias de nuestras acciones son entre otros los conceptos a desarrollar en el trabajo de rotaciones defensivas.

El jugador superado en 1c1 no puede pararse y cogerá al último jugador que quede libre. La rotación se hará rotando entre balón y el siguiente pase, evitando el tiro y el posible pase recto.

## **DEFENSA DE CRUCES/CORTES**

Las normas en estas defensas son:

- Ángulos de visión (no perder de vista balón)
- Utilizar cuerpo y no las manos
- Anticipación
- Siempre más cerca de aro que mi defendido

Los cortes y cruces podrán realizarse hacia lado balón o hacia lado de ayuda. Siempre será fundamental tener en cuenta las normas de triángulo defensivo que hemos determinado, seguir en 1ª línea hasta aro no perdiendo de vista al jugador que corta, ni tampoco al balón

## **DEFENSA JUGADOR INTERIOR EN LADO BALÓN**

En la defensa del jugador interior, podemos marcar diferentes en función de las características del atacante y defensor. Es indispensable evitar el pase directo. En esta defensa no sólo interviene el jugador defensor del interior, sino el defensor de balón dificultando esa línea de pase y su timing.

Una de las más habituales es  $\frac{3}{4}$  negando el pase con brazo y pierna, aunque, sobre todo, en caso de mismatch, buscamos opción de defender por delante intentando que el interior se sienta incómodo. Por tanto, no sólo sería trabajar para ponerse por delante, sino, en constante actividad variando la posición de manera que atacante no

sepa cómo colocarse ni de dónde vendrán las ayudas. Esta idea se basa en su movimiento rápido de pies, la posibilidad de forzar faltas de ataque y sacar de la “costumbre” al hombre grande.

Tras la recepción, lo más común es colocarse negando el centro, “invitando” a que gane fondo. Para ello, coloco antebrazo más alejado de línea de fondo sobre el tronco del interior. No debo dejar caer el peso de mi cuerpo sobre éste, ya que lo utilizaré para giros o para ganar el centro, el objetivo que queremos evitar. Antes de ese contacto, podemos crear espacio para poder reaccionar al bote. A partir de ahí, se podrán realizar una serie de movimientos tácticos defensivos como 2c1 “traidor” por fondo, fintas de lado balón, 2x1 de lado balón, etc. La actividad de pies y el contacto son fundamentales, así como la colaboración del resto de compañeros debido a la proximidad a canasta (Hay entrenadores que defienden dar el centro para facilitar otras ayudas o en función de la mano dominante de interior).

## SALTAR Y CAMBIAR

Establecer el hábito en función de:

- Sorprender al ataque
- Comunicación defensiva
- Delimitar espacios de actuación (cuándo hacerlos... todo campo, media pista...)
- Buscar razones para el saltar y cambiar (características del rival, momento de partido...)

## DEFENSA BLOQUEO DIRECTO

Las defensas que más trabajaremos son:

- Cambios defensivos (no por vagos, sino igualdad física)
- Pasar de 3 (PUSH): si atacante es un gran penetrador... El tiro tras bote es un tiro muy complicado del baloncesto
- Flash y 2x1 defensivo: agresividad como norma general. Estas podrían ser algunas rotaciones defensivas.



Ante la duda actuaremos del siguiente modo: PROTEGER ARO – PARAR BALÓN- DEFENDER MEJOR TIRADOR

### **DEFENSA MANO A MANO**

Como norma general ROMPER EL TIMING. Tanto del pase como la recepción. Para ello, jugamos con el hombro y tratamos no de “ser su maleta” sino anticiparnos metiendo hombro y pierna cercana al mano a mano. El defensor de pasador en función de saber cómo es su atacante será más o menos agresivo a la posible recepción o a la posible finta y penetración de hombre balón.

### **DEFENSA BLOQUEOS INDIRECTOS**

Como norma general perseguiremos. Para evitar rizo y romper timing tenemos que intentar que la defensa sea colectiva al menos entre los 2 que intervienen directamente (haciendo flash evitando rizo) y también del hombre balón. En algunos casos, podremos pasar entre bloqueo y nuestro compañero.

Cuando el bloqueo indirecto sea para un jugador grande, hacemos “bump” o “bodycheck” con defensor de bloqueador para negarle el timing Otra opción será el cambio en los bloqueos, en función de características similares de jugadores implicados.

En resumen, para lograr una defensa eficaz necesitaremos la voluntad del jugador y optimizar sus capacidades defensivas técnico-tácticas con estas ideas siempre muy presentes:

- **COMUNICACIÓN:** Es imprescindible la interacción de los 5 jugadores en la defensa para evitar errores y optimizar la ejecución de las distintas decisiones defensivas.
- **ANTICIPACIÓN:** el jugador percibe, decide y ejecuta antes que los demás, en función de su comprensión del juego. Para ello, el entrenamiento debe nutrir de múltiples experiencias motrices que favorezcan un aprendizaje comprensivo a partir, no sólo de tareas en pista, sino introduciendo el entrenamiento INVISIBLE o en VÍDEO.
- **HÁBITOS:** la defensa son hábitos técnicos, tácticos y actitudinales, pero son hábitos al fin y al cabo. Éstos no se pueden negociar
- **RETRASAR LA TOMA DE DECISIONES DEL ATAQUE:** el concepto de “*desde la defensa, atacar al ataque*” encierra una forma de entender el baloncesto que busca el protagonismo y la asunción de riesgos. Dotar de herramientas como fintas defensivas, uso de manos, actividad de pies o un primer paso amplio harán que el ataque toma decisiones más lentamente y probablemente de forma errónea. Hay que jugar con los 24 segundos de posesión, cuanto más retrasemos cualquier ataque donde ellos lleven la iniciativa, más hemos ganado.