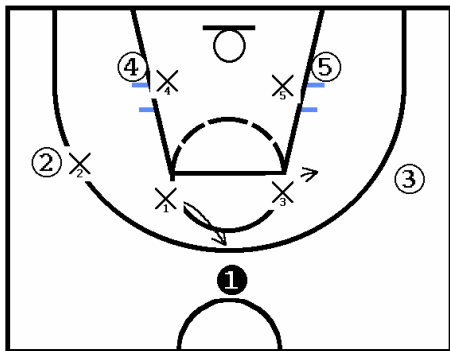
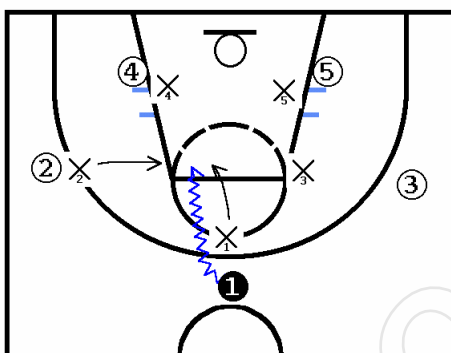


DEFENSA  
COMBINADA  
CAJA  
Y  
UNO

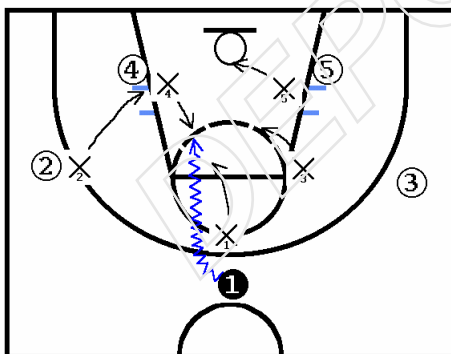
## 1.- NORMAS PARA EL DEFENSOR INDIVIDUAL.



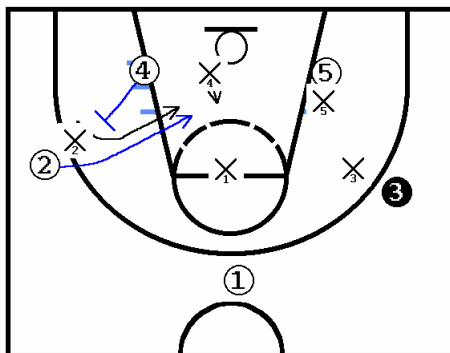
- a) Defender cara a cara, negando cualquier pase (GRAF.1.).



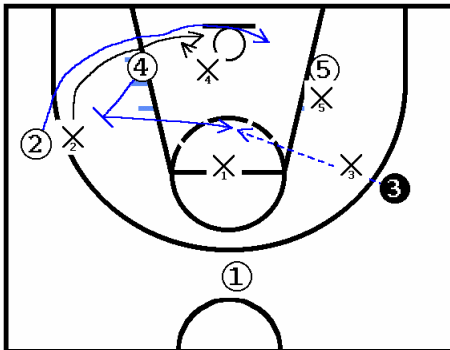
- b) No realizar NUNCA la 1ª ayuda (GRAF.2.).



- c) Realizar las 2ª ayudas (GRAF.3.).

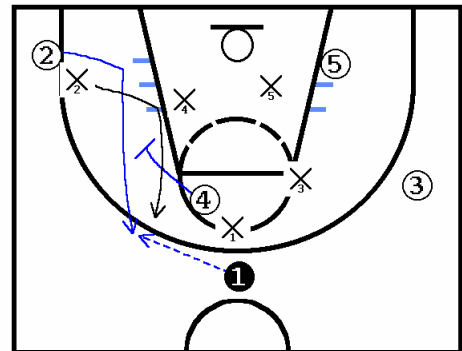
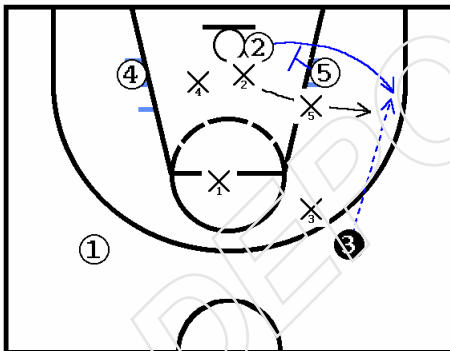


- d) **BLOQUEOS:**  
i) El jugador ataca la canasta con un bloqueo. Mandarlo al centro (GRAF.4.). Es más fácil para que los pivots realicen un *BUMP*.

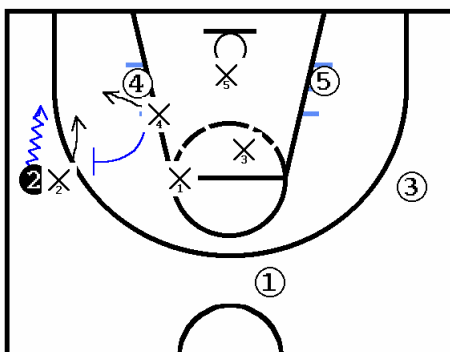


Si le permitimos ir hacia la línea de fondo y nos retrasamos en el bloqueo, el bloqueador tendrá más fácil conseguir una ventaja en el centro de la zona cuando X4 realice la ayuda (GRAF.5.).

- ii) El jugador sale al perímetro con un bloqueo. Debemos pasar el bloqueo por arriba (GRAF.6., GRAF.7.), NUNCA seguirle dándole una opción de *CURL*.

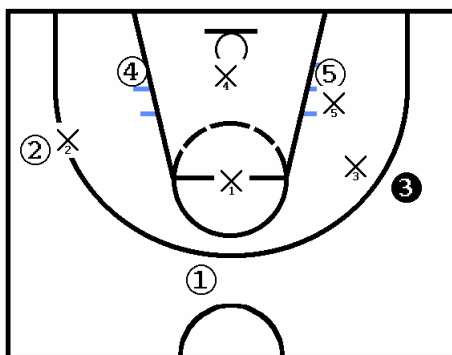
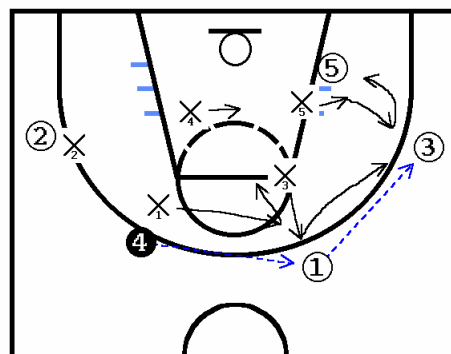
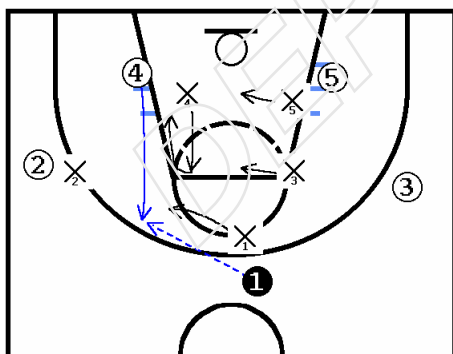


- e) El bloqueo directo (B.D.) lo defendemos siempre *FONDO* (GRAF.8.).

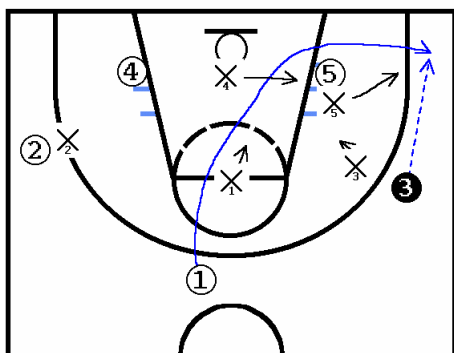


## 2.- NORMAS PARA LOS DEFENSORES DE LA CAJA (BOX).

- a) No penetraciones al centro.
- b) No pases al interior de la zona.
- c) No juego interior. Estar  $\frac{3}{4}$  si el balón está por encima de la línea del tiro libre (GRAF.1.). Si el balón está por debajo del tiro libre defender por delante (GRAF.4.).
- d) Es muy importante establecer la defensa del hombre balón inmediata y correctamente (GRAF.1.). El atacante 1 se encuentra con balón en el eje, en este caso es el defensor X1 quien va a defender el balón, mientras que X3 se responsabiliza de 3. Siempre se deben repartir los dos jugadores exteriores.
- e) Si un jugador interior sale al perímetro (4); X4 le acompaña hasta la línea de tiro libre. Cuando 1 pasa a 4; X1 va a defender al balón y X4 vuelve a la zona; X3 y X5 van al eje (GRAF.9.). Si 4 pasa a 1; X3 sale al balón mientras X1 recupera. Cuando 1 pasa a 3; X5 sale al balón y recupera cuando X3 llega a defender el balón (GRAF.10.).

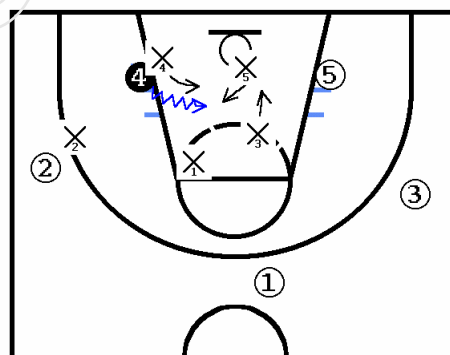
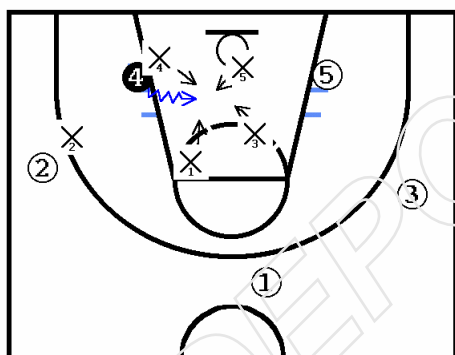


- f) Cuando el balón está en un lateral (GRAF.11.) los defensores del lado de ayuda están en el eje.

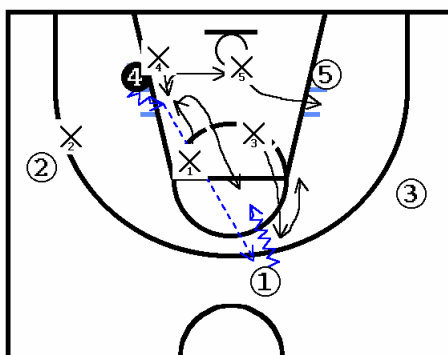


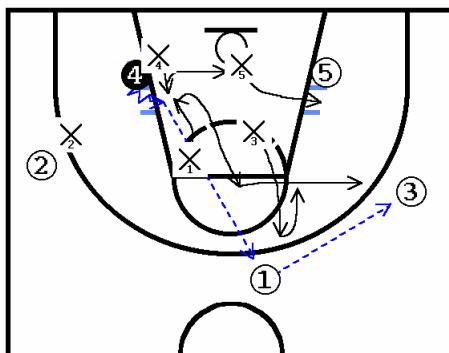
g) Si el balón está en la esquina (GRAF.12.) X5 sale a defender el balón, X4 defiende al P.B. en el lado fuerte, X1 baja hacia la línea de fondo, y X3 se cierra para defender una posible penetración al centro.

h) Si el balón llega al P.B. (GRAF.13.), X4 es responsable de defender el 1c1, negando la línea de fondo. X3 y X5, defensores del lado de ayuda se sitúan en el eje. X1 y X3 trabajo de fintar y recuperar, X5 ayuda si 4 va a canasta y X3 realizará la 2ª ayuda (GRAF.14.).



i) También podemos realizar 2c1 al P.B. (GRAF.15.). En cuanto el atacante 5 bota, X1 va a realizar un 2c1. X3 situado en el eje estará atento para ir a defender el pase de salida tratando de negar el pase de inversión; X1 recupera inicialmente al centro para defender la penetración, si el balón es invertido continua su recuperación al balón. Si 1 no pasa a 3, X3 recupera su posición en la caja (GRAF.16).





- j) La caja (BOX) se hace más pequeña cuanto más cerca esté el balón de la línea de fondo.

DEPO SOFT