

**Leonard Hamilton - VII Clínica Bs As Agosto 05 -
www.deposoft.com.ar - apuntes para entrenadores**

Prof. Néstor G. Bogado - APUNTE LIBRE

Leonard Hamilton – VII Clínica Internacional – Bs. As. Agosto 2005

Defensa:

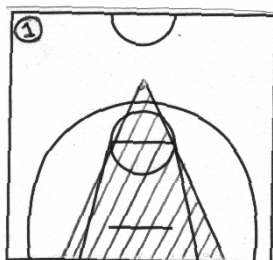
Pretemporada: 65% – Temporada 50%

Elaboración de hoja con toda la terminología a utilizar en la temporada.

Reglas defensivas:

No permitir canastas fáciles de transición (no tener perdidas en la ofensiva, siempre tener noción de donde esta la pelota, hablar- comunicación, en ½ cancha tomar el hombre).

Mantener la pelota lejos del triángulo demarcado en defensa. (graf 1).



Contestar todos los lanzamientos, (es preferible que nos comamos el amague a que tire solo).

1 lanzamiento por ataque, buenos bloqueos.

Organizar las ofensivas desde mi defensa.

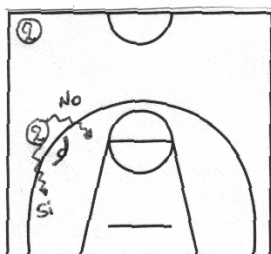
Equilibrio defensivo:

Carga con 3 al rebote ofensivo.

2 va a frenar la bola, 1 defiende primer pase, 3 toma corredor opuesto, 4 toma al 1er interno y 5 al 2do.

Defensa del balón: anticiparse a lo que va a suceder, mantener la bola lejos del triángulo demarcado.

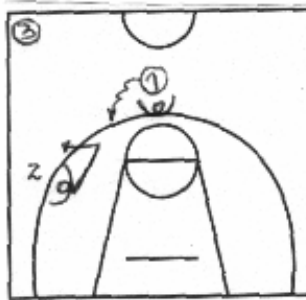
Defensa de un alero: presión sobre la bola, no importa su ubicación, defensa de espalda al aro, no permitir penetraciones por el centro (graf 2).



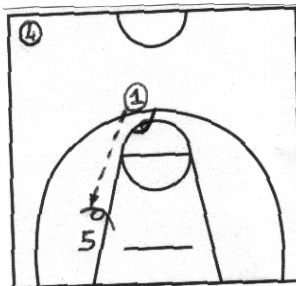
Correr y recuperar, Técnica (correr correr – desplazamiento desplazamiento), manos arriba y evitar el pase al poste alto. Siempre entre el aro y la bola, no permitir el pase directo al pivot.

**Leonard Hamilton - VII Clínica Bs As Agosto 05 -
www.deposoft.com.ar - apuntes para entrenadores**

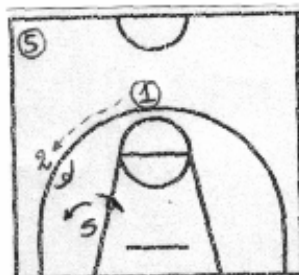
Cuando la bola esta en el base, el alero hace fintas de ayuda a la penetración, cuando este corta el dribling recupero (graf 3).



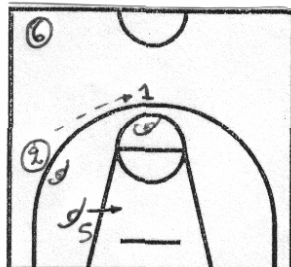
Defensa de un pivot: en línea de pase sobre la línea de pase (graf 4).



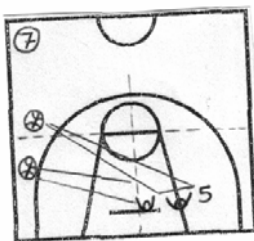
Cuando entra en el alero, salto y marco por delante (graf 5), si el pivot recibe sello.



Si la bola regresa al base, bajo el cuerpo, empujo hacia atrás y sigo por delante (graf 6)

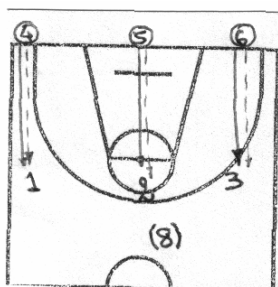


En ayuda: si la bola esta por encima de prolongación de línea de foul, defensa montada sobre la llave, si esta por debajo defensa con un pie en el eje de cancha (graf 7).

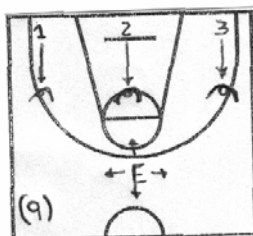


Driles defensivos:

3 filas en el fondo de la cancha, con pelota, 3 jugadores enfrentados a lo largo de la prolongación de la línea del foul, deben pasar la bola y correr, desplazar, contestar manos arriba y hacer seguimiento del balón 5 o 6" hasta montarlo de costado. (Graf 8).



3 filas en el fondo de la cancha, los jugadores realizan repiqueteo y la orden del entrenador salen a contestar el tiro y luego realizan un trabajo de seguimiento de las órdenes del coach. Diferentes direcciones. (Graf 9)

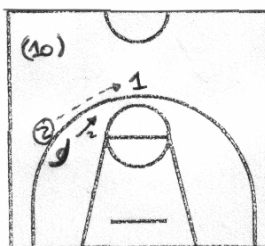


Ídem al ejercicio (a) pero el atacante amaga 2 veces y hace mímica de lanzamiento.

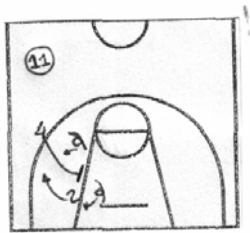
Ídem al ejercicio anterior, pero con lanzamiento, y bloqueo

Trabajo por estaciones de 2 o 3 min. y van rotando

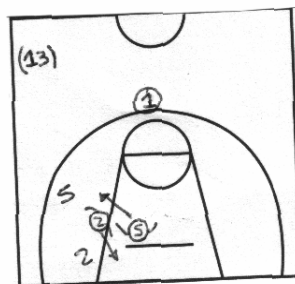
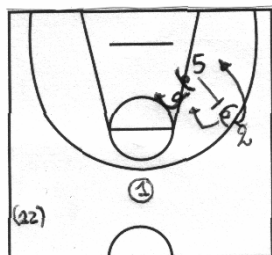
Defensa al pase: al pase se debe realizar 2 pasos hacia la bola (graf 10).



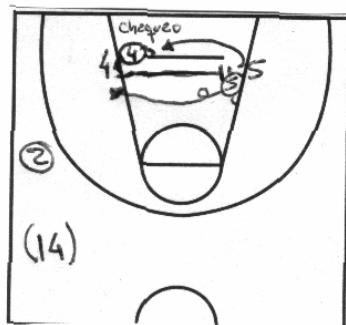
Defensa de la cortina de apertura o a 45°: el defensor de 4 se presenta contestando el rulo, y el defensor de 2 de seguidor. (graf 11).



Defensa de la cortina ciega: el defensor de 4 gira de espaldas al aro, para evitar el pase de puerta de atrás y posteriormente recupera, defensor de 2 rompe por arriba. (Graf 12 y 13).

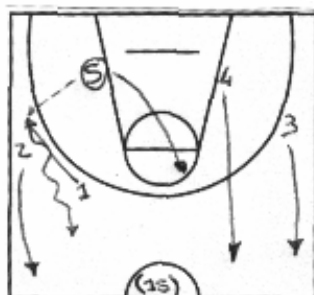


Defensa de la cortina lado a lado: Defensor del cortinador chequea el corte por el fondo y recupera, el que es cortinado, gira pasando por arriba y toma $\frac{3}{4}$ del otro lado. (graf 14).

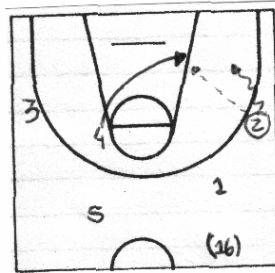


Transición Ofensiva:

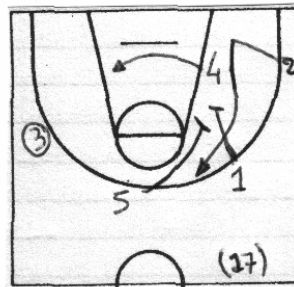
5 rebote y pase apertura a 1, 4 corre banana por el lado opuesto al base, 2 y 3 son corredores. (Graf 15)



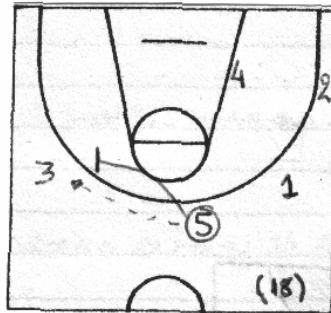
1 descarga en 2 y este busca penetración o pase interno a 4 (Graf16)



Si no se puede se revierte con 3, 4 juega un corte hacia la bola, 1 y 5 cortinas sucesiva para el jugador 2 (graf 17) Luego en el fijo juegan alto-bajo.



2da opción es revertir a través de 5 y luego jugar pick entre con 3. (graf 18)



Trabajo: en 30" se deben realizar 5 bandeja con distintas definiciones, trabajando las distintas opciones. Definición de 2, de 4 con pase de 2, 3 con pick de 5, 4 con pase de 5 (alto bajo) (graf 19) y de 1 con cortinas sucesivas de 2, 4 y 3. (graf 20)

