

Reglas a cumplir para una buena defensa, partiendo de lo individual a lo colectivo.

Ejercicios 1 vs 0

- **Postura defensiva** , apoyando la espalda en la pared, 3 series de 30 segundos.
- **Desplazamientos en distintas direcciones**, agregando repiqueteos y secantes (como en voley), hacia distintas direcciones. (Hacia atrás, provocación de foul de ataque).
- **Carrera de recuperación** $\frac{3}{4}$ carrera y desplazamiento, luego a contestar el lanzamiento y automáticamente retrocedo 2 pasos para evitar penetración. Trabajarlo desde tres puntos: saliendo desde el fondo hacia la base, desde el eje hacia la posición de alero (corriendo a la línea de pase, no al hombre) y desde el eje a la posición de pivot, orientando a línea final. Resumen: contesto y retrocedo.
- **Después que me paso el driblador** , trabajar carreras diagonales, correr, aparear hombro a hombro y llegar a cerrar la línea más próxima. (Cerrar el paso). Trabajar: a) solo, corriendo en diagonal la cancha y antes de llegar al lateral, cerrar.

Ejercicios de 1 vs 1 (aplicación del 1 vs 0)

- **Desplazamientos** : En pareja, desplazándonos por la línea lateral, desde mitad de cancha hasta el fondo.
- **Desplazamientos 2:** Armanos un arco en la Línea de foul con dos sillas o conos, hacemos 2 hileras una debajo del cesto y otra en mitad de cancha, el primero de abajo se ubica en el arco y solo podrá desplazarse en forma lateral sobre la línea de foul, el de arriba viene corriendo y trata de meterse en el arco y el defensor no lo deja. (sin y con pelota)
- **Carreras de ayuda y recuperación** : Idem al ejercicio 3 pero 1 vs 1.
- **Carreras diagonales** : a) en parejas toda la cancha, pasarse y cerrar. b) ubicamos una silla en la posición de base, hacemos 2 hileras una debajo del cesto y otra en mitad de cancha, los 2 primeros salen corriendo y al llegar a las sillas el de arriba escoge una dirección y el otro debe correrlo y cerrarle el paso. (con y sin pelota)
- **Defensa del retroceso del atacante** : cuando el driblador retrocede, no seguirlo, se debe correr a cerrar el medio y no al hombre.
- **Con un pasador** :
 - a) Defensor de la bola, cuando el atacante se desprende de la misma, debo realizar 2 pasos hacia la pelota, (para evitar el corte, línea de pase, y para ayudar).
 - b) Defensa del corte, Atacante: recibir primero de ala, pasar y cortar por el fondo y recibir de nuevo de ala para jugar 1 vs 1. Defensor: Línea de pase, al pase, retrocedo, cuando pasa 2 pasos a la bola y defender el corte,

Reglas a cumplir para una buena defensa – individual a colectivo

www.deposoft.com.ar - apuntes para entrenadores

emplear técnica de cabeceo o giro de espaldas al atacante, luego corro a la línea de pase (no al hombre, abierto a la bola) y trato de robar el balón.

- **Defensa al pivot** : push con el antebrazo, cuerpo bajo. a) bola por arriba de línea de foul, $\frac{3}{4}$ por arriba. b) bola por debajo de línea de foul, $\frac{3}{4}$ por detrás. c) si corta el dribling cerca del aro, montarlo y sacarlos hacia fuera evitando que gire y revierta o lance.
- **Técnica de espejo** , en el 1 vs 1, cuando el atacante realiza paso corto y paso cruzado el defensor debe realizar los mismos movimientos con los pies para defenderlo. Ante un giro realizar un paso hacia atrás y dos cortos y rápidos hacia el costado.

Ejercicio de 2 vs 2

- **Fintas de ayuda**: cuando a mi compañero se le escapa la marca, realizar fintas hacia la bola, nunca dar la espalda a mi marca (media agua), para frenar la bola y recupera enseguida mi marca. Es lo previo al saltar y cambiar.
- En diferencias numéricas trabajar con fintas defensivas.
- Trabajo de 4 esquinas por parejas, una bola, una pareja se traslada hacia la esquina, defensor más próximo salta a parar la bola y recupera su marca, y se sigue con la otra esquina sucesivamente hasta completar el cuadrado.
- **Equilibrio defensivo** : (grupo de a 3) formar una hilera en la T de mitad de cancha, el 1/ sale driblando y realiza la bandeja y se coloca de base apertura, el 2/ detrás toma el rebote y 3/ detrás molesta al rebotero, luego de que este pase la bola, juegan 2 vs 1 (1/ y 3/ vs 2/). Acá estamos capacitando a los que pierden los rebotes ofensivos, frenen el contraataque, molestando el pase apertura.