

# DEFENSA

# INDIVIDUAL

**SAN PABLO 3 AL 5 DE JULIO DEL 2009**

# CONCEPTOS DEFENSIVOS

# REGLAS BASICAS DE LA DEFENSA

- 1. NO PERMITIR BANDEJAS.*
- 2. NO PERMITIR LANZAMIENTOS FÁCILES A PIE FIRME.*
- 3. JAMAS PERMITIR REBOTES OFENSIVOS, ESTA SITUACIÓN DESTRUYE LA DEFENSA PERSONAL.*
- 4. CORTARLE AL EQUIPO CONTRARIO EL RITMO DE JUEGO, SE LOGRA JUGANDO SOBRE LA LINES DE PASE.*

*“CORTAR ANGULOS DE PASES”*

**“ENSEÑAR POCAS COSAS SIMPLES QUE SE PUEDAN REALIZAR BAJO PRESION “**

# TRANSICIÓN DEFENSIVA

## 1- REBOTE OFENSIVO:

4 y 5 van al rebote ofensivo.

1, 2 y 3 responsables del rebote ofensivo largo.

## 2- PRESIÓN AL PRIMER PASE:

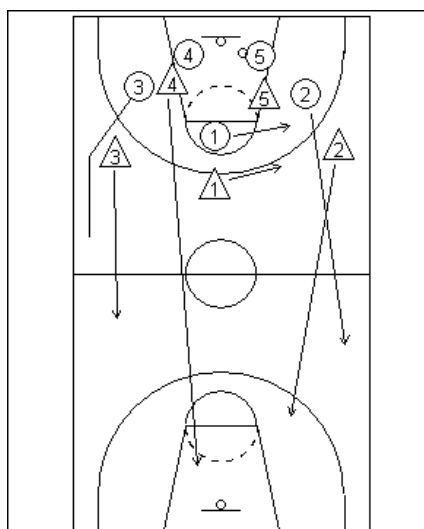
El jugador (4 o 5) mas cercano al reboteador, defiende el primer pase del contraataque (C.A.) y el otro corre rápidamente atrás para proteger la canasta (COBERTURA PROFUNDA)

(1) busca rápidamente defender el primer pase del C.A., normalmente el base.

El jugador (2 o 3) mas cercano a línea de  $\frac{1}{2}$  campo, defiende al jugador que salga con mas ventaja, 2do pase del C.A. y el otro busca defender el lado contrario (COBERTURA PROFUNDA).

## 3- AJUSTES:

El objetivo en balance defensivo es parar el balón lo más lejos posible de nuestro aro y ajustar después lo jugadores con su par si es necesario, buscando no retroceder sin generar oposición.



# DEFENSA INDIVIDUAL EN 1/2 CAMPO

## 1.- COMUNICACIÓN.

**“BALL”**: Gritamos “ball” cuando defendemos al jugador con balón.

**“DENY”**: Gritamos “deny” cuando defendemos a un atacante situado en 1ª línea de pase.

**“FONDO”**: Gritamos “fondo” cuando el pívot en un Pick and Roll, avisa al defensor del balón para que negándole el centro con su cuerpo envíe al atacante hacia la línea de fondo.

**“PUSH”**: Gritamos “push” cuando el pívot en un Pick and Roll, avisa al defensor del balón para que pase por detrás, mientras él empuja a su hombre alejándolo de la línea de 3 pts.

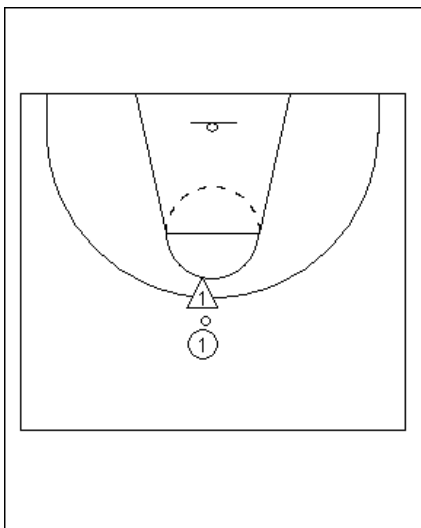
**“SHOW”**: Gritamos “show” cuando el pívot en un Pick and Roll, avisa al defensor del balón para que pase por arriba, mientras él realiza un paso o dos de manera lateral.

**“FLASH”**: Gritamos “flash” cuando el pívot en un Pick and Roll, avisa al defensor del balón para que pase por arriba, mientras él realiza un paso vertical desviando de su trayectoria al atacante.

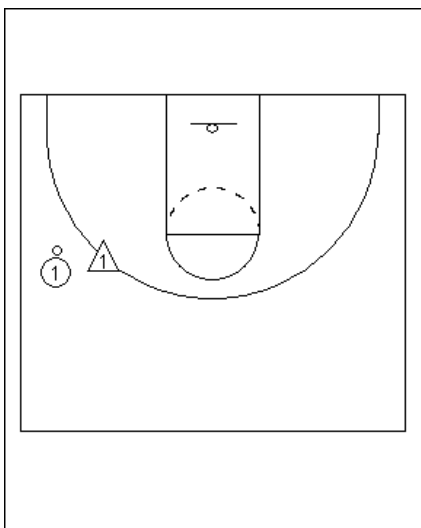
**“CAMBIO”**: Gritamos “cambio” cuando en cualquier tipo de bloqueo los defensores involucrados cambian el emparejamiento. Todo cambio defensivo implica una anticipación.

**“PASAR”**: Gritamos “Pasar” cuando el pivot en un pick and roll, avisa al defensor del balón para que pase por detrás del bloqueador, mientras este se separa para dejar espacio y recuperar a su atacante despues.

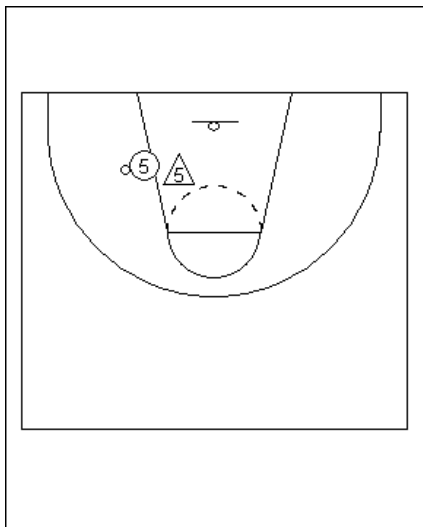
## 2.- ORIENTACIÓN DEFENSIVA.



**.- Atacante en el centro:** Pies paralelos. Ponemos el pecho entre el balón y la canasta.

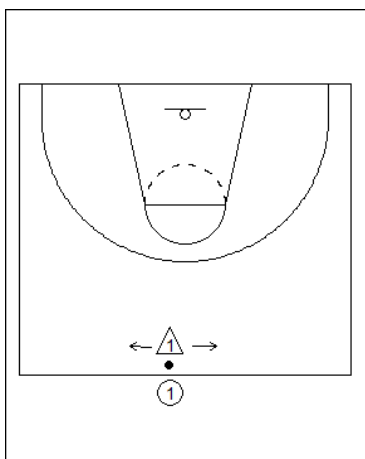


**Atacante en la banda:** Pies situados para negar la penetración central. Enviamos al atacante hacia la esquina, no hacia la canasta.

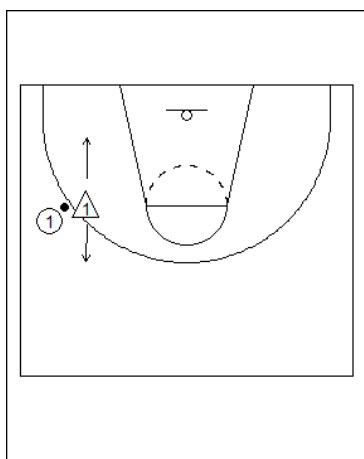


**Atacante en el Poste Bajo (P.B.):** Pies paralelos. Normalmente defendemos el centro. Nuestra defensa puede ayudar en la defensa del P.B. desde el perímetro mandando ayudas a la línea final.

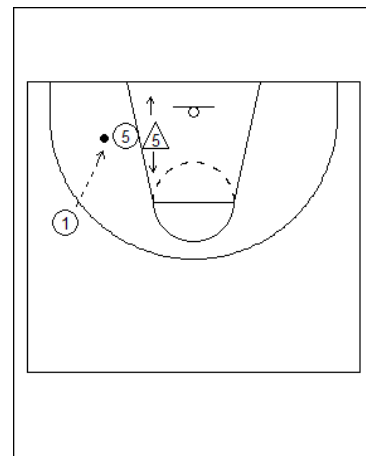
## EJERCICIOS:



1 vs. 1 En medio campo,  
**NO PERMITIR  
BANDEJAS**



1 vs. 1 En el Lateral  
**NO PERMITIR  
BANDEJAS.**



1 vs. 1 En el Poste  
Bajo. **NO ENTRA  
A LA PINTURA.**

NO PERMITIMOS QUE EL HOMBRE CON BALÓN VAYA AL CENTRO.

### 3.- DEFENSA AL HOMBRE DEL BALÓN.

.- **El jugador no ha empezado a botar.** Presionamos al balón. Posición flexionada. Distancia del atacante acorde a nuestra capacidad y a las características de nuestro atacante. La orientación de los pies debe de estar acorde a la posición del campo en la que nos encontramos.

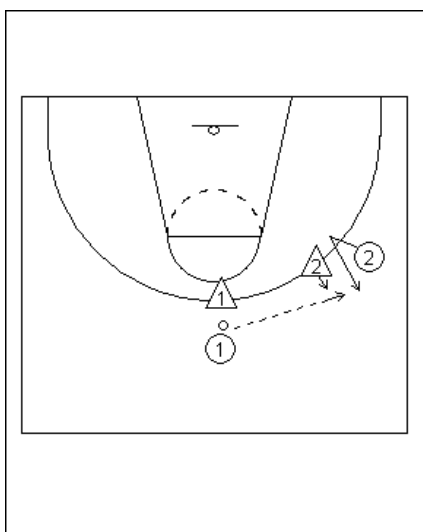
.- **El jugador está botando.** Un paso atrás. Desplazamiento lateral (ser capaces de defender al menos 2 o 3 botes). Presionamos el bote con la mano interior. No penetraciones al centro.

.- **El jugador ha dejado de botar.** Presión al balón. No saltamos a las fintas de tiro. Dificultamos con los brazos las posibles líneas de pase. La presión al balón determina el nivel de la defensa.

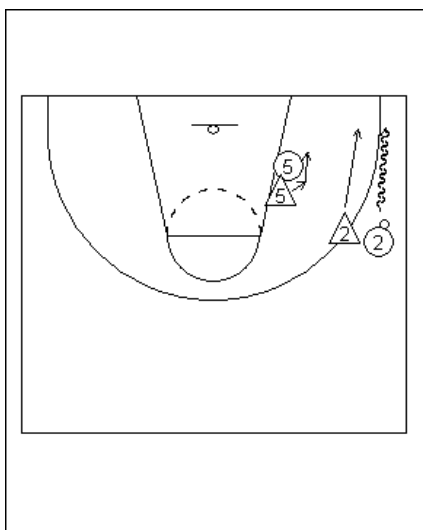
PRESIÓN AL BALÓN

#### 4.- DEFENSA AL HOMBRE SIN BALÓN.

.- Atacante en primera línea de pase:



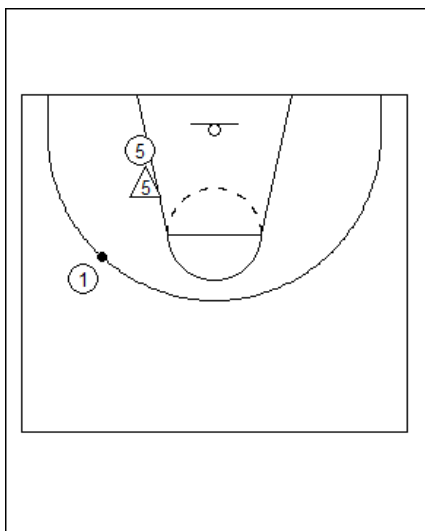
**a) Jugador Exterior**  
**(JUG.EXT.):** Negar la recepción “DENY”.  
No permitimos que los JUG. EXT. reciban  
cerca de la línea de 3 pts.



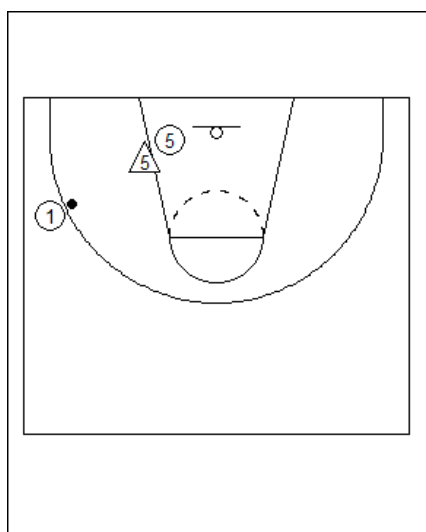
**b) Jugador interior (JUG. INT.):**  
Negamos el juego interior.

## NEGAMOS EL JUEGO INTERIOR

### POSTE BAJO

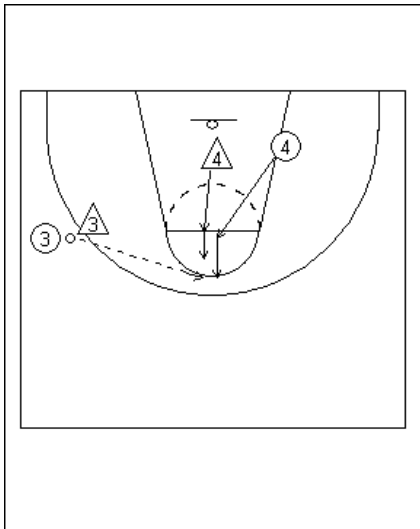


Si el balón se encuentra por encima de la prolongación de la línea de Tiro Libre, el defensor del P.B. se encuentra  $\frac{3}{4}$  por arriba empujándole fuera de la zona.



Si el balón se encuentra por debajo de la prolongación de la línea de Tiro Libre, el defensor del P.B. se encuentra por adelante empujando hacia abajo el aro.

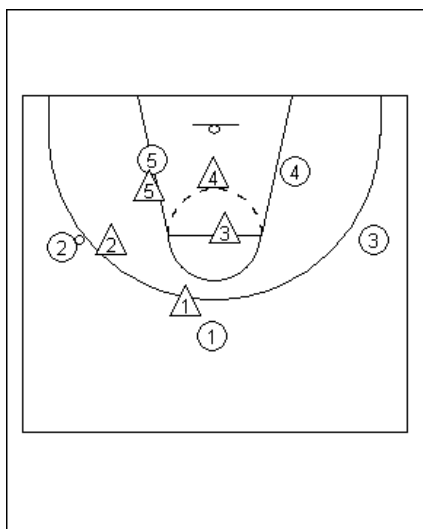
## POSTE ALTO



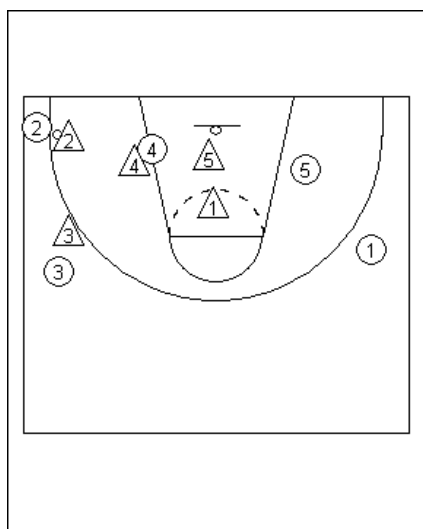
Anticipamos la línea de pase en el Poste Alto (P.A.).

## 5.- DEFENSA DEL LADO DE AYUDA.

**No ayudas desde el lado fuerte.**

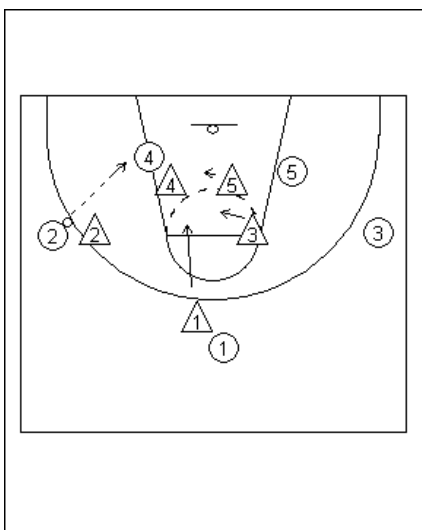


a) **Balón por encima de la línea de tiros libres.** El defensor situado en la prolongación de la línea de tiros libres se sitúa con ambos pies en la zona. El defensor situado en la línea de fondo se sitúa en el eje del campo.



**Balón por debajo de la línea de tiros libres.** Todos los defensores en el eje del campo.

## 6.- DEFENSA DEL POSTE BAJO.

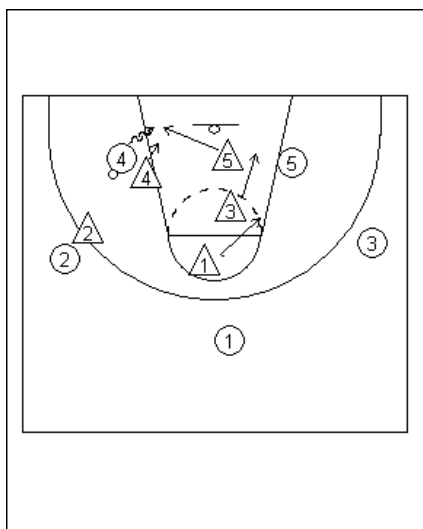


### CONGESTION + RECUPERACION CON EL PROPIO:

En el momento en el cual el atacante recibe el balón todos los defensores llenamos la zona (ambos pies en la zona). Actividad defensiva de todos los jugadores:

- .- mantenemos una posición baja;
- .- estamos en situación hombre-balón;
- .- mantenemos contacto visual con mi atacante y con el balón;
- .- realizamos pequeños pasos hacia el balón y volver (fintas);

- .- actividad de los brazos, con el fin de ocupar mayor espacio en la zona y tapar las líneas de pase.



### a) 1C/1 + AYUDA POR LÍNEA FINAL + 2DA AYUDA

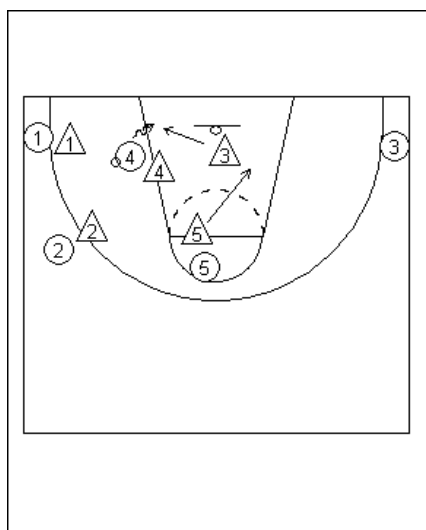
#### 1. 2c1 al P.B. con el pivot.

Normalmente realizamos los 2c1 cuando el atacante comienza a botar. Con los “trap” buscamos evitar que el pivote anote y obligarle a realizar un pase bombeado que, al menos, nos permita recuperar a los atacantes. En este caso será el defensor del otro pivote el responsable de doblar el marcaje. El defensor del pivote con balón cierra el medio y el defensor del otro pivote da la ayuda por línea final.

#### 2. Realizamos el 2c1:

- .- de manera decidida;
- .- manteniendo una posición baja;

- presionando el balón con los brazos;
- estando ambos defensores juntos;
- no saltando a las fintas;
- no intentando robar el balón.

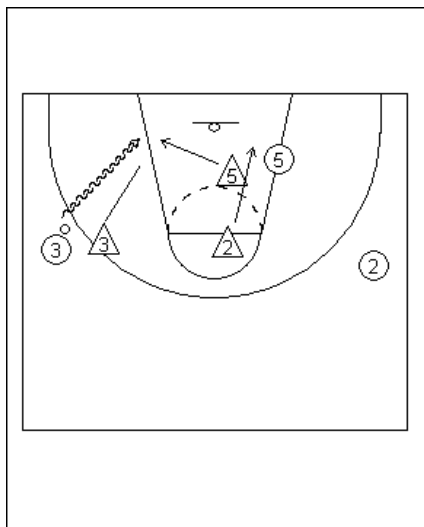


**b) 1C/1 + AYUDA POR LÍNEA FINAL CON EL ALERO + 2DA AYUDA**

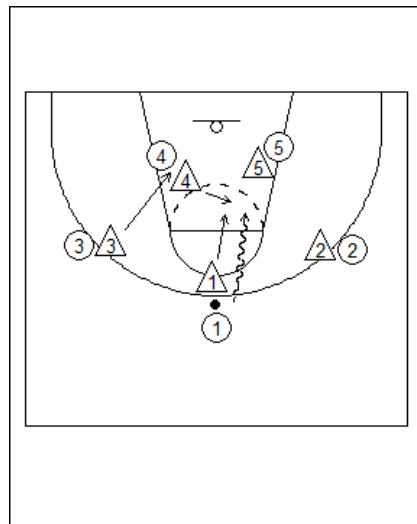
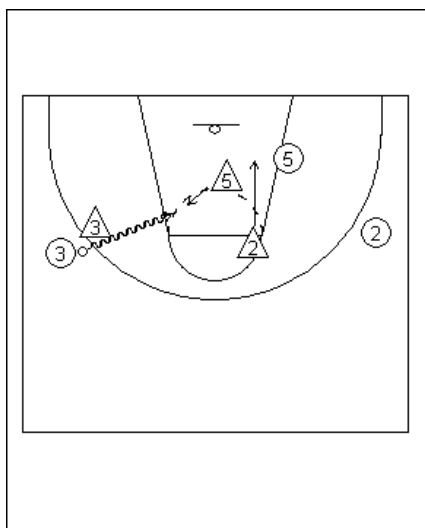
Si el pívot sin balón se encuentra en el P.A. será el defensor exterior del lado de ayuda más próximo a la línea de fondo quien realice la ayuda. El defensor del poste alto, rota al tablero. Al atacante exterior situado en el lado del balón debemos presionarle para no permitir que se produzca un rápido y fácil pase de salida del 2c1. Cuando el balón sale del

2c1 cada defensor recupera inmediatamente a su atacante. Normalmente recuperamos a la penetración.

**7.- DEFENSA DE LAS PENETRACIONES.**



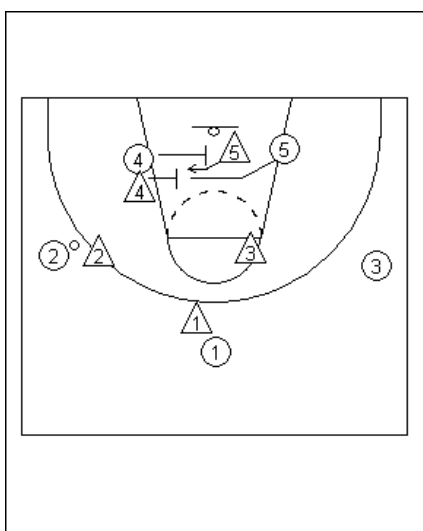
**a) Penetración línea de fondo. P.B. en el lado de ayuda.** La 1ª ayuda la realizamos con el defensor del P.B., quien debe parar al hombre-balón antes de que entre en la zona. La 2ª ayuda la realizamos con el defensor más próximo a la línea de fondo desde el lado de ayuda.



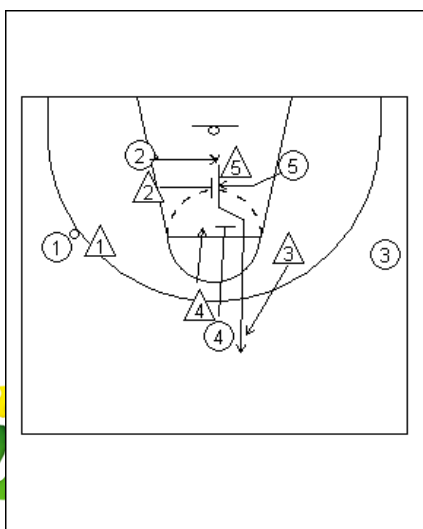
**b) Penetración central o lateral.** Estas son las penetraciones que queremos evitar. No obstante, en el caso de que se produzcan, el defensor del P.B. del lado contrario al que se dirige el atacante realiza la 1ª ayuda. El responsable de realizar la 2ª ayuda es el

alero del lado contrario, X1 y X4 presionan el balón para que tenga que dar un pase lento. NO permitimos que 2 reciba.

## 8.- DEFENSA DE LOS BLOQUEOS .



a) **Bloqueo entre jugadores interiores** Manteniendo la idea de negar el juego interior, cuando se realice un bloqueo indirecto entre pivots, el defensor del jugador bloqueado orientará su cuerpo para mandar por arriba del bloqueo a su hombre. El defensor del bloqueador, realiza un bump.



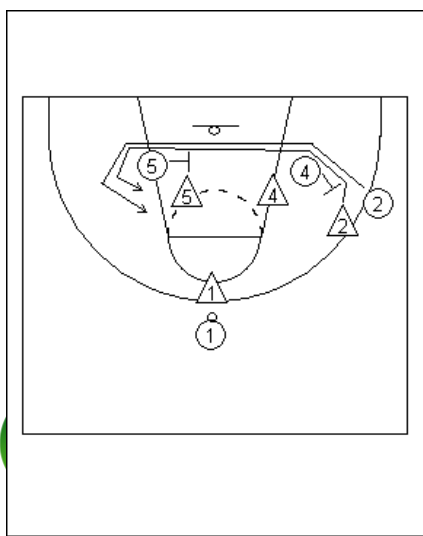
b) **Bloqueo entre un jugador exterior y uno interior + pick the picker (triple poste).** Lo primero que debemos tener claro es que el defensor del jugador interior no tiene NINGUNA

responsabilidad en las ayudas. Por lo tanto, en el momento en que se le avisa o ve venir el bloqueo debe:

- .- reducir la distancia que le separa de su atacante;
- .- orientar el cuerpo de manera que negamos el corte hacia la línea de fondo, mandándolo por arriba
- .- pasar con el atacante empujándolo fuera de la zona;
- .- intentar negar la recepción del pase interior.

El defensor del bloqueador (x2) debe estar preparado para interponerse con su cuerpo en la trayectoria del atacante (“*BUMP*”). Esto lo debe hacer SIEMPRE que el defensor del jugador interior consiga enviarlo al centro. Cuando el jugador ofensivo 2 decide usar el bloqueo de 4 (pick the picker), x3 CAMBIA y toma a 2.

- c) **Cortes sobre bloqueos (simples o consecutivos).** En estos bloqueos son los jugadores interiores los que actúan como bloqueadores estáticos y los jugadores exteriores los que cortan sobre el bloqueo. Podemos realizar dos defensas diferentes de estos bloqueos:



### 1. PERSEGUIR.

Responsabilidades del defensor del jugador exterior:

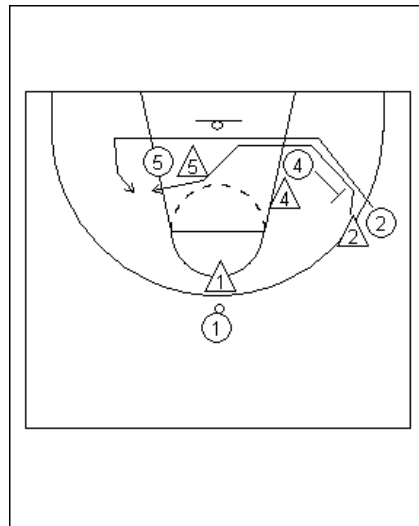
- .- usar el cuerpo con el fin de alejarle del bloqueo;

- .- desplazarse por el campo en la misma trayectoria que su oponente y lo más próximo a él que podamos;
- .- cambiar la orientación de los pies negándole el centro si recibe en el perímetro;
- .- interponerse en la línea de pase al jugador interior que continua a canasta si juega RULO

**Responsabilidades del defensor del jugador interior (bloqueador):**

- .- estar arriba, anticipando en  $\frac{3}{4}$  la línea de pase; y activo
- .- salir rápido a la trayectoria del atacante exterior si juega RULO.

**2. CORTAR.** Las responsabilidades del defensor del exterior son las que las explicadas anteriormente en que concierne al previo a la defensa bloqueo. En el momento el defensor del exterior se sale de trayectoria de su y pasa el bloqueo por arriba tratando de interceptar la línea de pase.



del jugador mismas todo lo trabajo del último

jugador la atacante

Es importante realizar una finta al bloqueador para tratar de bajar el bloqueo. Posteriormente recupera a su atacante.

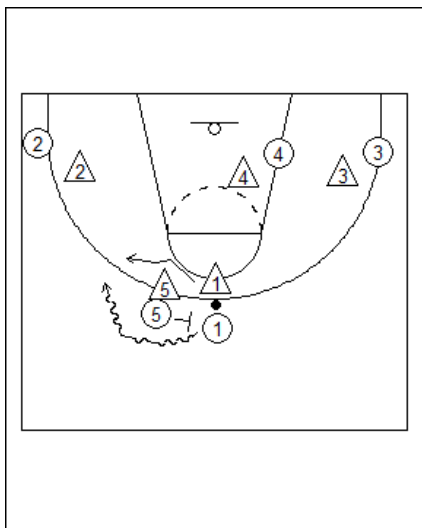
**Recordar: ¡¡NUNCA pasar por arriba el primer bloqueo en bloqueos consecutivos!!.**

La responsabilidad del defensor del jugador interior es estar pegado con él, empujándole hacia la línea de fondo tratando de reducir el espacio de actuación del atacante exterior. Si el defensor del jugador interior se separa para abrir un camino a su compañero, que le facilite pasar el bloqueo, corremos el riesgo de que el jugador interior nos gane la posición en el movimiento siguiente; por todo ello debemos mantenernos pegados a nuestro atacante.

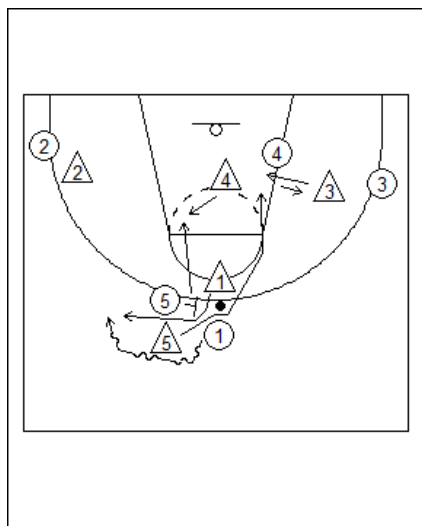
## 9.- DEFENSA DEL PICK AND ROLL

### a) Pick and Roll Central.



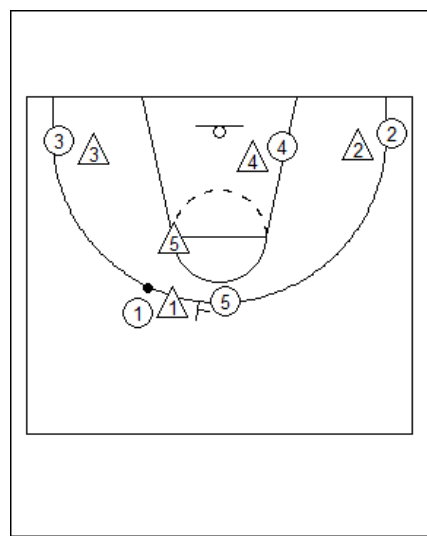


**1 PUSH.** El defensor del jugador exterior debe pasar el bloqueo por detrás. El defensor del jugador interior (bloqueador) se sitúa perpendicularmente a este y le empuja tratando de alejarlo lo máximo posible de la línea de 3 ptos. No extender los brazos ni agarrar en el momento de empujar al oponente.



**2 FLASH + CAMBIO (si pisa la pintura) + 2da AYUDA:** El defensor del jugador exterior debe pasar el bloqueo por arriba. Es importante estar activos para no permitir al jugador con el balón ir cómodo al bloqueo (presión al balón). El defensor del jugador interior (bloqueador) debe realizar un flash desplazándose verticalmente (un paso) y recuperar rápidamente al

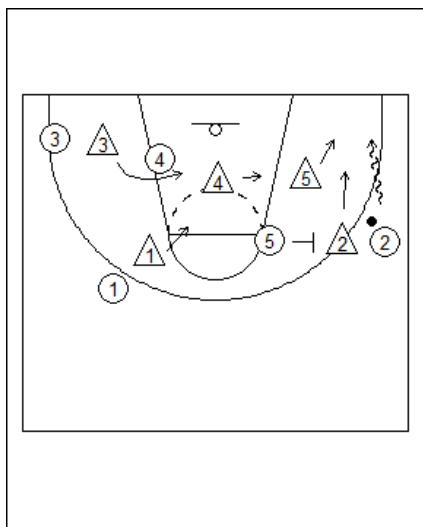
otro poste (4). El defensor de (5), cambia y defiende a (4) negando la entrada del balón. (x3) se pone por delante de 4 hasta que (x5) recupere el cambio.



**3 FONDO** X5 defensor, comunica a X1 del bloqueo gritando FONDO, X1 debe negar el camino al atacante hacia el bloqueo y orientar al lateral,



verticalmente (un paso) y recuperar rápidamente al otro poste (4). El defensor de (5), cambia y defiende a (4) negando la entrada del balón. (x3) se pone por delante de 4 hasta que (x5) recupera el cambio.



**2 FONDO** X5 defensor, comunica a X2 del bloqueo gritando FONDO, X2 debe negar el camino al atacante hacia el bloqueo y orientar al fondo, X5 se ubica en posición de ayuda en el camino del atacante frenando la penetración. X4 tiene que ayudar al corte de 5 si va al canasto. X3 se ubica por delante de 4 y X1 congestiona la pintura.

**Opciones:** PASAR, CAMBIO Y PUSCH.