



CONCEPTOS EN LA DEFENSA INDIVIDUAL



CERTIFICACION DE ENTRENADORES NIVEL 2
FEDERACION DE BALONCESTO DE PUERTO RICO

POR:

DANIEL VELAZQUEZ CRUZ



CONCEPTOS EN LA DEFENSA INDIVIDUAL



- Técnicas Avanzadas del “closing out” y sus componentes
- Defensa en el poste
- Defendiendo el balón – técnicas de doblaje
- Presión defensiva – anticipación movimientos ofensivos
- Defensas de movimientos ofensivos específicos

La objetivos de la enseñanza de la defensa individual

- Crear hábitos defensivos
- Ampliar y conocer el juego y sus componentes.
- Preparar a los jugadores para el próximo nivel.
- G esencial del desarrollo de los sistemas ofensivos en los equipos.



Movimientos y Posturas - Defendiendo el balón

Advanced Closing out



Cuando enseñamos la técnica del closing-out debemos enfatizar en la postura que asumen los jugadores cuando el jugador ofensivo recibe el balón. Esta postura debe estar basada en el balance, para garantizar movimientos laterales que puedan contener al atacante. Recomendamos utilizar ambos brazos. Al trabajar con jugadores avanzados realizamos ajustes de acuerdo al scout realizado.

En este “scouting” debemos identificar:

- La tendencias en tomar lanzamientos o atacar el canasto con el dribleo
- Mano que utiliza para lanzar
- Que lado utiliza para atacar (izquierdo o derecho)
- La mano que utiliza para atacar
- Cuando ataca pasa o lanza





Movimientos y Posturas - Defendiendo el balón

Advanced Closing out

Existen dos formas de ajustar de acuerdo a las fortalezas del rival.

⇒ Jugador atacador - hacemos "close out" manteniendo una distancia de un brazo, siguiendo las normas y/o reglas de nuestro sistema defensivo.

⇒ Jugador tirador - hacemos "close out enfatizando que en todo momento tener la mano contraria a la que utiliza para lanzar sobre el nivel del hombro del jugador ofensivo. Reducimos la distancia a medio brazo para evitar un lanzamiento cómodo.

Dentro de los conceptos de "close out" cabe mencionar lo que llamamos "late close out" o "Shot contested". Esta situación la vemos cuando en una recuperación defensiva tardía.

Tendremos 2 recuperaciones:

⇒ Recuperación Diagonal - cuando el jugador que recupera, no se encuentra entre el canasto y el tirador. Se realiza "close out" con la mano contraria a la que lanza, cruzando por la parte frontal evitando el contacto.

⇒ Recuperación línea recta - contestamos un lanzamiento y nos encontramos entre el canasto y el tirador. Realizamos "close out" con la misma mano que utiliza para lanzar evitando el contacto.





REBEL DRILL

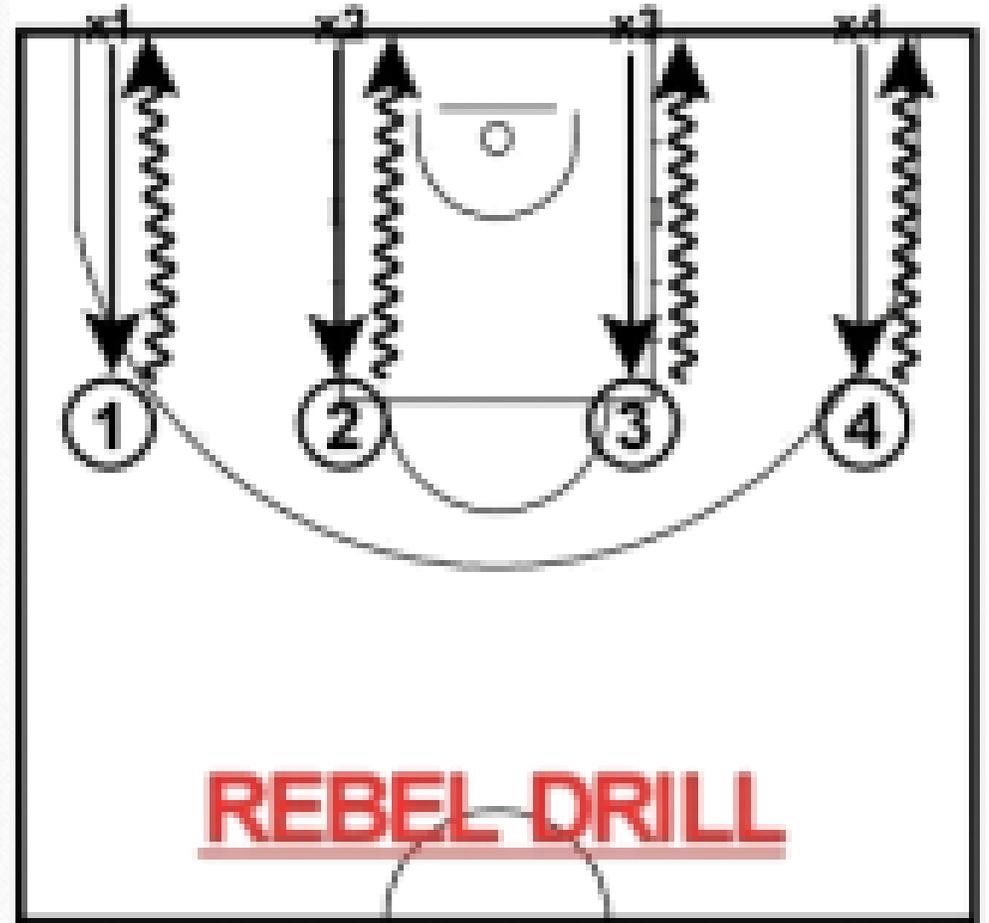
SPRINT CLOSE OUT

- ACCLIMATED MOVING EACH DIRECTIONS
 - TRACE THE BALL
- DEFENSIVE SLIDE BACK AND TOWARD BASELINE



FIBA

We Are Basketball





2 ON 2 SPRINT TO HELP DRILL

The two defenders start near the basket now sprint to beyond the elbows to deny the wing player a pass.

When a pass is made to the wing the wing defender close out II over the player

The opposite defenders drops into the lane in help positions.



FIBA

We Are Basketball

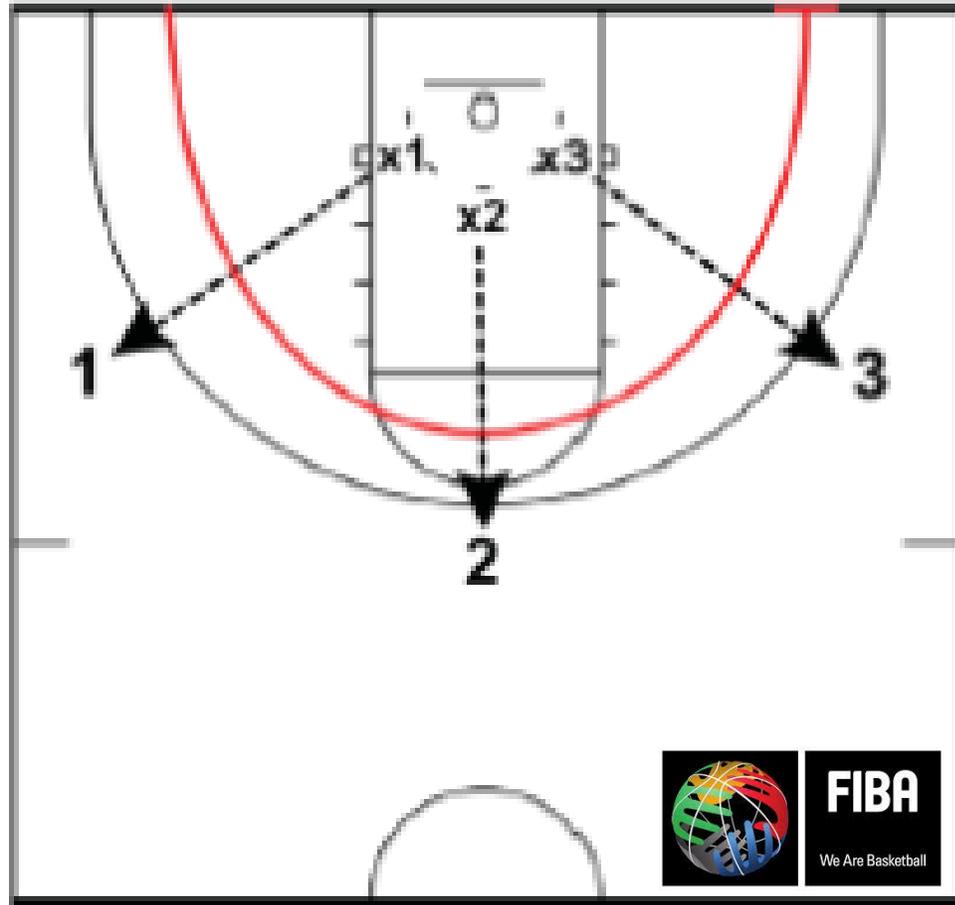
PASS DEFENSE DRILL

- JUMP TO THE BALL
- FEET TO THE PASSING LANE
- BUMP THE CUTTER
- OPEN TO THE MAN NOT TO THE BALL



3 ON 3 VEGAS CLOSE OUT

- Each defender tosses the ball to offensive player
 - Close out: - 2 High hands
 - - Elbows bent
 - - Low stance
 - - Short/choppy steps
 - - Stay square
 - - Yell "SHOT" early
- - The offense will catch, triple-threat, jab step and rip the ball through a couple of Times





Defensa del poste

Fronteando el poste



Cuando defendemos al jugador que se encuentra en el poste central o bloque, podemos hacer un el ajuste de frontear para evitar un pase directo y de esta manera complicarle el panorama a la ofensiva.

Fronteamos al jugador de dos maneras:

⇒Dedos Fuera - el jugador defensivo se coloca entre la bola y el jugador que se encuentra en el poste, en una postura defensiva con los pies señalando la bola utilizando los hombros y los codos para evitar que el jugador ofensivo establezca una posición que pueda recibir un pase directo.

⇒Dedos Dentro - el jugador defensivo con la espalda hacia el balón, entre el jugador ofensivo y el balón. Pondrá su barbilla sobre el hombro del brazo contrario al brazo dominante del jugador ofensivo.

En ambas situaciones debemos involucrar a los jugadores que defienden la bola y a los jugadores que se encuentran en el lado débil de la cancha. Estos jugadores deberán evitar una triangulación ofensiva y los “Lob pass”, siempre comprometiéndose el jugador que no defienda a un tirador.

Podemos combinar la defensa 3/4 con frontera en el poste, cuando el balón se traslada por diferentes áreas.



CLOSE OUT / NEGAUNEE DRILL



Starting position.

3 defenders out; 3 lines of offense.

x1 rolls ball out to offensive player.

x1, x2, x3 immediately close out, sinking their hips and shuffling their feet as they approach their defender.

If closing to help position, defender will be two steps from ball, 1 step off of the passing line.

1 passes to ball to wing.

x1, x2, x3 all jump to new positioning as soon as ball is in the air.

Defender that is two passes away MUST have both feet in the paint.

2 passes back to 1.

x3, x2, x1 all jump back to defensive position when pass is in air.

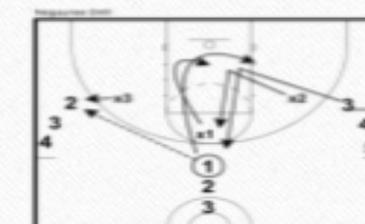
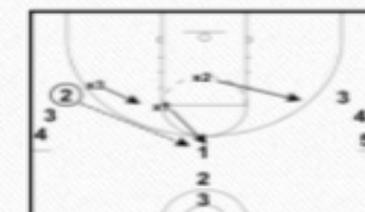
NEGAUNEE DRILL

1 passes to two, executes a UCLA basket cut, and exits opposite to the ball.

x1 jams the cutter with an arm bar, quickly pivots to open to the man, and then keeps one arm in contact with the cutter while the other arm is in the passing lane.

When the cutter exits the lane, x1 demonstrates good help principles for defending someone two passes away, doesn't chase the cutter, and keeps two feet in the lane.

3 simultaneously walks his defender down to the point and then makes a hard v-cut to the top of the key. x2 must jam him in the lane, and then reposition as he cuts to the top of the key.





Defensa del Balón

Técnicas de Doblaje



Existen tres situaciones específicas en las que podemos realizar defensas de doblaje:

- Cuando un jugador recibe un pase
- Cuando un jugador se traslada con el dribleo
- Cuando el atacante recibe un bloqueo directo

Estas situaciones las podemos ver en las siguientes áreas de la cancha:

- El poste
- "Corners" las esquinas

Podemos utilizarlas en media cancha y completa, ya sea con formaciones zonales o individuales:

- Utilizando al Hombre grande
- Después del atacante vencer la defensa
- A traición en cancha completa esperando que el jugador del balón gire o cambie de dirección

Cabe mencionar que las defensas de doblaje son más efectivas cuando se realizan cerca de las líneas laterales, de fondo y la línea de no vuelta atrás.



Defensa del Balón

Técnicas de Doblaje



Utilizando este tipo de defensa conseguimos:

- Violaciones de 5 y 8 segundos
- Cortes de balón
- Perdidas de balón y violaciones de bandas

Debemos enfatizar que si el jugador que recibe el doblaje se aleja con el dribleo ambos jugadores deben continuar atacándolo para no crear brechas de pases o espacios por los que pueda atacar.

Además de crear rotaciones claras y precisas que los jugadores puedan entender en diferentes situaciones para garantizar su efectividad.



Presión Defensiva

Anticipando Movimientos Ofensivos



Situación que debemos enseñarles a nuestros jugadores sobre la anticipación:

- Posición del balón - Podemos predecir que mientras el jugador ofensivo coloque el balón desde el pecho hacia arriba no utilizara el ataque como opción ofensiva.
- Posición del torso y/o pecho - Inferimos que para donde se posicione el torso y el pecho del jugador designara su trayectoria de ataque y de pase.
- Postura - entendemos que un jugador con una postura donde sus piernas están estiradas, obstara por pasar.
- Lado del Balón - utilizamos el lado donde el jugador ofensivo tenga el balón para anticipar la dirección del pase o ataque.
- Posición defensiva - según los ajustes defensivos podemos anticiparnos a los movimientos ofensivos



QUIEN SE ATREVA A ENSEÑAR, NUNCA
DEBE DEJAR DE APRENDER . . .