

Clínic Navidad CB Arganda

Daniel Corona Martínez

‘Construcción y transición de la defensa en edades de formación’

18.00 h – 19.30 h

19 DICIEMBRE 2017 - Pabellón ‘Virgen del Carmen’

Club Baloncesto Arganda
Federación de Baloncesto de Madrid



QUÉ TEMAS VAMOS A TRATAR HOY?

1. PROGRESIÓN DEFENSIVA EN CANTERA

- 'La primera defensa de nuestra vida'
- Defensas en Minibasket
- Defensas en Primera Etapa de Canasta Grande
- Defensas en Segunda Etapa de Canasta Grande - Senior

2. CONSTRUCCIÓN DEL 1c1

- Defensa del 1c1 con balón – ejercicios
- Defensa del 1c1 sin balón – ejercicios
- Negar un lado - ejercicios

3. CONSTRUCCIÓN DE LA DEFENSA INDIVIDUAL

- Defensa de cortes
- Defensa de bloqueos indirectos
- Defensa de mano-a-mano y bloqueos directos
- Táctica defensiva: 2c2 / 3c3 / 4c4 / Superioridades / Inferioridades / 5c5

4. TRANSICIÓN HACIA OTRAS DEFENSAS

- Defensa individual de ayudas en LD (media y toda pista) - relación con otras defensas
- Defensa de ayudas LF-LD (flotacion defensiva)
- Ejemplos de ejercicios complejos: defensa individual con ayudas vs bloqueos

Club Baloncesto Arganda
Federación de Baloncesto de Madrid



1. PROGRESIÓN DEFENSIVA EN CANTERA

ETAPA	CONCEPTOS DEF NUEVOS	DEFENSAS	PROGRESIÓN
MINI (4 años)	<ul style="list-style-type: none"> • Posición • Desplazamientos • 1c1 con balón • 1c1 sin balón 	<ul style="list-style-type: none"> • Individual toda la pista total • Individual media pista total 	Comenzar desde posición y desplazamientos básicos. Introducir la idea de 'perseguir a tu jugador, no al balón'. Ir de ½ a completa.
CANASTA GRANDE 1 (3 años): (INFANTIL – CADETE 1)	<ul style="list-style-type: none"> • Negar centro • Negar banda • Ayuda y recuperación • Ayuda y rotación 	<ul style="list-style-type: none"> • Individual toda la pista – salto y rotación • Individual media pista - ayudas 	Defensa de ayudas en media pista y pista entera. Introducir concepto de ayuda y rotación y ayuda y recuperación.
CANASTA GRANDE 2 (5 años): (CADETE 2 – JUNIOR) + PRESENIOR	<ul style="list-style-type: none"> • Zonas Press • Zonas 'ofensivas' • Mutantes • Mixtas • Match-up o ajustes • Scouting 	<ul style="list-style-type: none"> • Zona Press 1-1-2-1 • Mutantes - Zona Flex • Mixtas mutantes – 'Cero' • Match-up – Pulgar arriba • Ajustes scouting 	Defensas que aúnan los conceptos de individual de mini con lo aprendido en canasta grande + nuevos conceptos zonales.

Club Baloncesto Arganda
Federación de Baloncesto de Madrid



2. CONSTRUCCIÓN DEL 1c1

2.1. 1C1: DEFENSA CON BALÓN

- **Uso de manos al balón**
- **Uso de desplazamientos: esgrima, paso lateral y 'taconeo'**
 - 'Espejo', 'relevos defensivos', 'Canadá'
- **Contactos con balón en defensa – regla del reloj en manos**
- **Desplazamientos laterales – importancia de rodillas**
 - '1c1 zig-zag', **'toda la pista: 1c1 porterías'**

2. CONSTRUCCIÓN DEL 1c1

2.2. 1C1: DEFENSA SIN BALÓN

- **Distancia al balón: proximidad en el 'triángulo defensivo'**
 - 'Pistolero'
- **Contactos con balón en defensa – regla del reloj en manos**
 - '**2 conos**', 'repost tech'

2. CONSTRUCCIÓN DEL 1c1

2.3. 1C1: NEGAR UN LADO DE LA PISTA

- **Negar centro o banda**

- 'Balón pasado desde defensor'

- Mirando al jugador atacante, tocando balón

- **De espaldas, pase entre piernas girando sobre un lado**

- **De espaldas con pase de ataque a coach con conos**

- **NORMAS:**

- Limitación del bote del atacante

- Limitación del tiro (solo parada en 1 tiempo o dos)

- Limitación tipo de entrada (bomba, aro pasado...)

- Táctico: Limitación de área de finalización

- DEFENSA DEBE TRABAJAR DISTINTO DEPENDE DE LA NORMA QUE TENGA EL ATACANTE PARA SACAR VENTAJA DE SUS LIMITACIONES.

2. CONSTRUCCIÓN DEL 1c1

2.4. 1C1 AVANZADO: DEFENSA POR POSICIONES

- **Defensa exteriores. Aspectos a trabajar:**
 - Uso de manos en robo, lectura de pases, flopping...
- **Defensa interiores. Aspectos a trabajar:**
 - Postes repetidores – uso de rodilla y cadera, tapones...

3. CONSTRUCCIÓN DE LA DEFENSA INDIVIDUAL

Táctica Defensiva

Cortes

- Perseguir
- Recortar
- Cambiar
- Bumps
- Ayuda corta/larga
- Zonas

B Indirectos

- Perseguir / Recortar
- Cambiar
- Bumps
- Ayuda corta/larga
- 'Hard/Flat Hedge'
- 3 man / 4 man / zona

M-M & B Directos

- 'Hard/Flat Hedge'
- 'Blue'
- 'Ice'
- 'Trap'
- 'Switch'
- 3 man / 4 man / zona

2c2/3c3/4c4/superioridad/inferioridad/5c5

Club Baloncesto Arganda
Federación de Baloncesto de Madrid



4. TRANSICIÓN HACIA OTRAS DEFENSAS

4.1. TRES FACTORES DIFERENCIALES DE LAS DEFENSAS

1. **DISTANCIA A JUGADOR** – a cuánta distancia defienden a jugador con o sin balón. Ej: flotación en defensa y ayudas ‘alargadas’
2. **RESPONSABILIDAD EN SPACING** – a quién defiende cada jugador dependiendo de la zona del campo. Ej: reasignación de marcas en lado débil
3. **TIMING DEFENSIVO** – defienden siempre al mismo jugador o cambian defensa durante la posesión. Ej: cambio de jugador en posesión / def cambiantes

4.2. 1C1: AYUDA Y RECUPERACIÓN / AYUDA Y ROTACIÓN

- Ayuda y recuperación: ‘rotación a 2’
- Ayuda y rotación: ‘rotación a 3’ / ‘rotación a 4’

4. TRANSICIÓN HACIA OTRAS DEFENSAS

4.3. EJEMPLOS DE EJERCICIOS – serie '4 esquinas'

- **'2c2 4 Esquinas'** – defensa de cortes y 1c1 con y sin balón (estadio minibasket)
- **'3c3 4 esquinas'** – defensa de BI (estadio canasta grande 1)
- **'4c4 4 esquinas'** – defensa de BD, mano a mano (estadio canasta grande 2)
- **'5c5 4 esquinas'** – todo junto con trailer desde lado contrario o segundo corte desde la espalda (estadio competitivo senior final)

4.3. EJEMPLOS DE EJERCICIOS – serie 'Shield Drill' & 'Reverse'

- Decir que se puede trabajar este ejercicio igualmente desde el 2c2, 3c3 y 4c4, pero nosotros nos centramos en 5c5 por falta de tiempo.
- **'5c5 Shield Drill'** – todo a la vez. DEFINIR TODAS LAS NORMAS. Primero solo pase, luego bote, pase y cortes, final se puede tirar.

4. TRANSICIÓN HACIA OTRAS DEFENSAS

4.3. MÁS EJEMPLOS DE EJERCICIOS Y NORMAS

- **EJERCICIOS DE RUPTURA DE NORMA 'ENTRE EL BALÓN Y ARO':**
 - **Calentamiento 5c5, 7c7... cuatro aros**
 - **Atacar en 2c2, 3c3, 4c4, 5c5... mirando solo a la defensa, tomar como referencia al defensor detrás del tuyo en 1c1**
 - **TODA LA PISTA: 2c2c2 continuo, 3c3c3 continuo, 4c4c4...**
 - **SUPERIORIDADES e INFERIORIDADES poco, pero veo más interesante trabajar en toda la pista sobre sobre 5c4 y 4c3 al ser más reales que 2c1 (1c1 hasta 5c5 o 5c5 hasta 1c1).**