DEFENSA INDIVIDUAL

CATEGORÍA MINIBASKET

Federación Canaria de Baloncesto

ESTEBAN CABRERA GUERRA

SELECCIONADOR MINIBASKET FEMENINO

Consideraciones GENERALES

- Aspectos Psicológicos
  - En defensa, **NOS DIVERTIMOS**
  - Refuerzos positivos. **CONTÍNUAMENTE**
  - **ATACAMOS** al ataque
- Jugadora **CON BALÓN**
  - Presión a jugadora con balón. **SIEMPRE**
  - Utilización de las manos. **SIEMPRE, PERO SIN PERDER LA POSICIÓN DEFENSIVA**
  - Defensora en línea balón-aro. **BUENA POSICIÓN DEFENSIVA**
- Jugadora **SIN BALÓN**
  - Presión 1ª línea de pase. **SIEMPRE**
  - Triángulo defensivo con jugadora sin balón y jugadora con balón. **BUENA POSICIÓN DEFENSIVA**
  - Ver a la vez jugadora con balón y jugadora sin balón **VISIÓN PERIFÉRICA**

Federación Canaria de Baloncesto

Volumen de trabajo DEFENSA INDIVIDUAL

- Sesión de entrenamiento
  - En pretemporada (6 semanas). 20%
  - En temporada
    - 1ª vuelta. 30%
    - 2ª vuelta. 40%
- Situaciones defensivas. **En media pista y en toda la pista.**
  - 1x1 exteriores
  - 2x2 – 3x3 – 4x4 – 5x5
    - Exteriores
    - Con 1 jugadora interior
    - Saques de banda y de fondo
  - 1X2 – 2X1
- Balance defensivo
  - Al menos 2/3 de los días de entreno

Federación Canaria de Baloncesto

Defensa de Jugadora CON BALÓN

ASPECTOS GENERALES

- Posición básica
  - Flexión intermedia. **EFICIENTE**
  - Movimiento constante de pies (pataleo)
  - Recuperar con pasos cortos

- Desplazamientos defensivos
  - Lateral **LARGO**
  - Hacía atrás. **EN LÍNEA CON EL ARO**
  - Correr y **RECUPERAR** posición

Federación Canaria de Baloncesto

Defensa de Jugadora CON BALÓN

ACTITUD ANTE JUGADORA CON BALÓN

- JUGADORA NO HA BOTADO
  - Pecho delante del balón-aro. **REFERENCIA**
  - Pies activos (pataleo corto). **SIEMPRE**
  - Balón en triple amenaza. **PROTEJO PENETRACIÓN**
  - Balón para tiro. **SE ACERCA**
  - Una mano activa al balón. **BALÓN DONDE QUEREMOS**

- JUGADORA VA A BOTAR
  - Desplazamiento lateral largo. **NO AVANZA**
  - Mano al primer bote. **INTENTO DE ROBO**

Federación Canaria de Baloncesto

Defensa de Jugadora CON BALÓN

- JUGADORA ESTÁ BOTANDO
  - Distancia de un brazo. **PUEDA TOCAR BALÓN**
  - Pecho delante del balón-aro. **BUENA POSICIÓN DEFENSIVA**
  - **MANOS ACTIVAS**
    - Mano frente al balón a **robar en el bote o en el pase**
    - Mano contraria, a robar cambio **por delante**
    - Mano contraria utilizamos para **recuperar distancia**
  - Si la jugadora c/balón supera la defensora
    - Primer objetivo. Desplazamientos **hacia atrás** y desplazamiento **lateral largo**.
    - Si no es posible lo anterior, **correr** hacia **línea balón-aro** y recuperar posición

Federación Canaria de Baloncesto

Defensa de Jugadora CON BALÓN

- JUGADORA VIENE BOTANDO
  - A la distancia aproximada de 2 m, la defensora realiza **finta de ir a parar el balón**.
    - Si la atacante se para atacar el balón
    - Si la atacante no cambia de dirección colocarse delante del balón
    - Si la atacante cambia de mano y dirección, la defensora cambia de dirección para colocarse delante del balón

- JUGADORA DEJA DE BOTAR
  - La defensora se "pega" con las 2 manos arriba. **NO TIRA – NO PASA**
  - La defensora mueve los brazos dejando siempre uno arriba y siguiendo el otro el balón (opción de seguir las 2 manos el balón)
  - No responder a las fintas. **NO SALTAR**

- JUGADORA TIRA A CANASTA
  - La defensora **BLOQUEA EL REBOTE**.

FIJAR – MIRAR – IR A POR EL BALÓN

Federación Canaria de Baloncesto

Defensa de Jugadora CON BALÓN

- JUGADORA PASA EL BALÓN
  - La defensora salta hacia el balón. **LÍNEA DE PASE**

  EVITAR CORTES POR DELANTE

- JUGADORA SACA DE BANDA O FONDO
  - La defensora se "pega" a la línea con las 2 manos arriba. **ORIENTA EL PASE**
  - La defensora mueve los brazos dejando siempre uno arriba y siguiendo el otro el balón (opción de seguir las 2 manos el balón) **NO PEDIR "SOCORRO"**
  - No responder a las fintas. **NO SALTAR**

Federación Canaria de Baloncesto

Defensa de Jugadora SIN BALÓN

ASPECTOS GENERALES

- Posición básica
  - Flexión intermedia. **EFICIENTE**
  - Movimiento constante de pies. **COLAPSAR**
  - Brazos abiertos. **VISIÓN PERIFÉRICA**
    - 1ª línea de pase de espaldas, palmas hacia el balón
    - 1ª línea de pase de cara, triángulo defensivo, señalar balón y atacante "dos pistolas"
    - Resto de defensoras, triángulo defensivo, "dos pistolas"
- Desplazamientos defensivos
  - 1ª Línea de pase de espaldas; lateral, **cuerpo alineado con el aro**
  - Resto de defensoras; lateral, hacia atrás y hacia delante
  - **NO** cruzar piernas**, NO** dar vueltas

Federación Canaria de Baloncesto

Defensa de Jugadora SIN BALÓN

ACTITUD ANTE JUGADORA SIN BALÓN

- DEFENSORA 1ª LINEA DE PASE. JUG. EXTERIOR
  - DE ESPALDAS AL BALÓN
    - En línea con el aro. **REFERENCIA**
    - Brazos estirados, palmas mirando hacia balón
    - Palma de mano más alejada del aro en línea de pase. **COMO MÁXIMO**
    - Separada del atacante **DOS PASOS CORTOS**
    - Mirada a punta de los dedos. **VISIÓN PERIFÉRICA**
    - Atacante va al aro, **DESPLAZAMIENTO LATERAL**, mantener palma en línea de pase
    - Puerta atrás, **GIRAR LA CABEZA** y defender línea de pase con mano más cerca del aro
    - Atacante busca contacto **MANTENGO DISTANCIA**
    - Atacante se aleja del balón **MANTENGO DISTANCIA**
    - **"Robar"** el balón con **mano en línea de pase**
    - **NO** cruzar piernas, **NO** dar vueltas

Federación Canaria de Baloncesto

Defensa de Jugadora SIN BALÓN

- DE CARA AL BALÓN
  - Triángulo defensivo con balón y atacante
  - Brazos estirados, "dos pistolas"
  - Separada del atacante **DOS PASOS CORTOS**
  - Atacante va al aro, **DESPLAZAMIENTO HACIA ATRÁS**, mantener triángulo defensivo
  - Puerta atrás, Paso de caída, **GIRAR LA CABEZA** y defender línea de pase de espaldas con mano más cerca del aro
  - Atacante busca contacto **MANTENER TRIANGULO DEFENSIVO** (acortándolo)
  - Atacante se aleja del balón **MANTENER TRIANGULO DEFENSIVO** (ampliándolo)
  - **"Robar"** el balón con **mano mas lejos del balón**
  - **NO** cruzar piernas, **NO** dar vueltas

Federación Canaria de Baloncesto

Defensa de Jugadora SIN BALÓN

- DEFENSORA 1ª LINEA DE PASE. JUG. INTERIOR
  - ATACANTE EN POSTE ALTO.
    - Balón en el centro. **DETRÁS o 3/4**
    - Balón en alero alto. **LÍNEA DE PASE o 3/4**
    - Balón en esquina. **Triángulo defensivo**
  - ATACANTE EN POSTE MEDIO O BAJO.
    - Balón en el centro. **Triángulo defensivo**
    - Balón en alero alto. **3/4** hombro más alejado del fondo o **por delante**
    - Balón en esquina. **3/4** hombro más cerca del fondo **o por delante**
  - ATACANTE EN SHORT CORNER.
    - Balón en centro y alero alto. **Triángulo defensivo**
    - Balón en esquina**. Línea de pase o 3/4**

Federación Canaria de Baloncesto

Defensa de Jugadora SIN BALÓN

- DEFENSORA ALEJADA DEL BALÓN. JUG. EXTERIOR
  - EN 2ª LÍNEA DE PASE (Lado de balón)
    - Triángulo defensivo con balón y atacante
    - Brazos estirados, "dos pistolas". **VISIÓN PERIFÉRICA**
    - Movimiento constante de pies. **COLAPSAR**
    - Separada del atacante para **AYUDA PTA ATRÁS**
    - Atacante va al aro, **DESPLAZAMIENTO HACIA ATRÁS**, mantener triángulo defensivo
    - Atacante sube a 1ª Línea de pase, defensora sube acortando triángulo defensivo o pasa a defender línea de pase de espaldas
    - **NO** cruzar piernas, **NO** dar vueltas
  - JUGADORAS EN LADO CONTRARIO AL BALÓN
    - Triángulo defensivo. **SIEMPRE**
    - Separadas hacia el balón. **VISIÓN PERIFÉRICA**
    - Flexionadas y preparadas para **AYUDAR**
    - Movimiento constante de pies. **COLAPSAR**
    - Desplazamientos defensivos hacia delante y hacia atrás

Federación Canaria de Baloncesto

Defensa de Jugadora SIN BALÓN

- DEFENSORA ALEJADA DEL BALÓN. JUG. INTERIOR
  - JUGADORA EN POSTE ALTO, MEDIO, BAJO O EN SHORT CORNER
    - Triángulo defensivo. **SIEMPRE**
    - Separadas hacia el balón. **VISIÓN PERIFÉRICA**
    - Flexionadas y preparadas para **AYUDAR**
    - Movimiento constante de pies. **COLAPSAR**
    - Desplazamientos defensivos hacia delante y hacia atrás

Federación Canaria de Baloncesto

ENTRENO de la Defensa Individual

METODOLOGÍA

- EJERCICIOS QUE NO FRUSTREN A LA DEFENSORA
- EQUILIBRAR LAS PAREJAS (EVITAR FRUSTRACIÓN)
- REFUERZOS POSITIVOS CONSTANTEMENTE
- PREMIAMOS A LAS DEFENSORAS (TODO EL EQUIPO)
- EL ATAQUE TRABAJA PARA QUE LA DEFENSORA MEJORE

PRIORIDADES

- DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS
  - Desplazamientos hacia atrás (1X1)
  - Correr y recuperar posición (1x1)
  - Desplazamiento lateral largo + mano de robo
  - Desplazamientos laterales (LÍNEA DE PASE)
  - Llegar al balón con pasos cortos

Federación Canaria de Baloncesto

ENTRENO de la Defensa Individual

1X1

- 1x1 EN TODA LA PISTA

(Limitando al ataque o libre)

- ERRORES MÁS COMUNES A CORREGIR
  - DEFENSORA DEJA AVANZAR A LA ATACANTE. **PRESIÓN AL BALÓN**
  - NO SE COLOCAN DELANTE DEL BALÓN. **REFERENCIA LINEA BALÓN-ARO**
  - NO UTILIZACIÓN DE LAS MANOS **ATACAR AL ATAQUE Y MANTENER DISTANCIA**
  - CRUZAN PIES O DAN VUIELTAS. **MANTENER LA BUENA POSICIÓN**
  - PASOS DE CAIDA. **DEBEN HACER DESPLAZAMIENTO ATRÁS Y LATERAL LARGO**
  - CUANDO CORREN PARA RECUPERAR VAN PEGADAS A LA ATACANTE. **SEPARARSE**
  - LAS SUPERAN. **DEBEN MANTENERSE ENTRE BALÓN Y ARO**

Federación Canaria de Baloncesto

ENTRENO de la Defensa Individual

- 1x1 EN MEDIA PISTA O LÍNEA DE 3 PTOS

(Limitando al ataque o libre)

  - ERRORES MÁS COMUNES A CORREGIR
    - DEFENSORA NO ESTÁ EN LÍNEA BALÓN-ARO. **REFERENCIA**
    - DEFENSORA ESTÁ MUY ALEJADA. **PRESIÓN AL BALÓN**
    - PRIMER PASO DE CAIDA. **PRIMER PASO LATERAL LARGO**
    - NO UTILIZAN LAS MANOS. **ATACAR AL ATAQUE Y MANTENER LA DISTANCIA**
    - CRUZAN PIES O DAN VUIELTAS. **MANTENER LA BUENA POSICIÓN**
    - LAS SUPERAN. **DEBEN MANTENERSE ENTRE BALÓN Y ARO**
    - CUANDO LA ATACANTE PARA, SALTAN A LAS FINTAS. **DEBEN PEGARSE CON DOS MANOS ARRIBA SIN SALTAR**

Federación Canaria de Baloncesto

ENTRENO de la Defensa Individual

LÍNEA DE PASE (De espaldas al balón)

- 1 PASADORA + 1x1 EN POSICIÓN EXTERIOR

(Pasadora sin defensora, limitar ataque o libre)

- ERRORES MÁS COMUNES A CORREGIR
  - DEFENSORA NO ESTÁ FELEXIONADA. **EFICIENCIA**
  - DEFENSORA NO ESTÁ EN LINEA CON EL ARO. **REFERENCIA**
  - DEFENSORA ESTÁ CON EL CUERPO EN LA LÍNEA DE PASE O MUY SEPARADA DE ELLA. **PALMA DE LA MANO MAS ELEJADA DEL ARO EN LA LÍNEA DE PASE**
  - DEFENSORA NO TIENE LOS DOS BRAZOS ABIERTOS. **PREPARADA**
  - DEFENSORA PIERDE DE VISTA BALÓN O ATACANTE SIN BALÓN. **VISIÓN PERIFÉRICA**
  - DEFENSORA MUY CERCA A LA ATACANTE SIN BALÓN. **DOS PASOS CORTOS HACIA EL BALÓN**
  - CUANDO LA ATACANTE VA AL ARO, DEFENSORA SE DA LA VUELTA. **DESPLAZAMIENTOS LATERALES**
  - CUANDO ATACANTE HACE PUERTA ATRÁS, LA DEFENSORA SE DESPLAZA LATERAL PERO NO GIRA LA CABEZA. **GIRAR CABEZA Y DEFENDER LÍNEA DE PASE CON MANO MAS CERCANA AL ARO**
  - VAN A ROBAR EL BALÓN CON LA MANO MAS CERCA DE ARO. **SE ROBA CON LA MANO EN LÍNEA DE PASE**

Federación Canaria de Baloncesto

ENTRENO de la Defensa Individual

LÍNEA DE PASE + LADO DE AYUDA

- 2 PASADORAS + 2x2 EN POSICIONES EXTERIORES

(Pasadoras sin defensa, limitar ataque o libre)

- ERRORES MÁS COMUNES A CORREGIR
  - MISMOS ERRORES PARA LA JUGADORA QUE DEBA ESTAR EN LÍNEA DE PASE.

DEFENSORA EN LADO SIN BALÓN

- NO ESTÁ FELXIONADA. **EFICIENCIA**
- NO ESTÁ EN TRIÁNGULO DEFENSIVO EN "DOS PISTOLAS". **PREPARADA Y CON BALÓN Y ATACANTE DELANTE**
- NO MUEVE LOS PIES. **COLAPSAR**
- PIERDE DE VISTA BALÓN O ATACANTE SIN BALÓN. **VISIÓN PERIFÉRICA**
- ESTÁ MUY CERCA A LA ATACANTE SIN BALÓN. **DOS PASOS CORTOS HACIA EL BALÓN O PRÓXIMA POSICIÓN**
- NO AYUDA O LA HACE CORTA, ANTE PUERTA ATRÁS DE ATACANTE DEL LADO DE BALÓN. **PREPARADA**

SI UNA AYUDA, LA OTRA NO CAMBIA. "JUMP"

Federación Canaria de Baloncesto

ENTRENO de la Defensa Individual

2X2 DEFENSA TODO CAMPO

- NUEVOS CONCEPTOS A INTRODUCIR
  - DEFENSORA DE JUGADORA QUE RECIBE
    - IMPIDE RECIBIR EN EL CENTRO. **SIEMPRE BANDA**
    - IMPIDE RECIBIR ENTRE ELLA Y EL ARO. **NO GLOBOS**
  - DEFENSORA DE LA SACADORA
    - ORIENTA EL PASE. **NO PASE AL CENTRO**
    - UNA VEZ ENTRE EL BALÓN EN EL CAMPO VA A LÍNEA DE BALÓN. **NO DEFENDER POR DETRÁS DEL BALÓN**

3x3 DEFENSA TODO EL CAMPO

- AÑADIMOS JUGADORA EN MEDIO CAMPO
  - DEFIENDE EN TRIÁNGULO DEFENSIVO. **JUGADORA-BALÓN**

Federación Canaria de Baloncesto

ENTRENO de la Defensa Individual

3X3 DEFENSA CORTE CENTRAL

- 3 ATACANTES EXTERIORES PASAN Y CORTE CENTRAL (Limitar al ataque)
  - ERRORES MÁS COMUNES A CORREGIR
    - MISMOS ERRORES PARTICULARES PARA:

      JUGADORAS EN LÍNEA DE PASE

      JUGADORA EN AYUDAS

      OTROS DETALLES A INTRODUCIR
    - LAS JUGADORAS DEBEN MOVERSE CON EL BALÓN. **TIMING DEFENSIVO**
    - SALTAR AL BALÓN EN CADA PASE DANDO DOS PASOS. **EVITAR CORTE POR DELANTE**
    - HABLAR EN DEFENSA. **COMUNICARSE**

- EVOLUCIÓN DEL 3X3
  - 3X3 EXTERIORES, PRIMERA AYUDA + "JUMP"
  - 3X3 CON 1 JUGADORA INTERIOR, 1ª AYUDA + "JUMP"
  - LIBRE TRAS LLEGAR EL BALÓN AL CENTRO (3ª VEZ)

Federación Canaria de Baloncesto

ENTRENO de la Defensa Individual

4X4 SHELL DRILL

- 4 ATACANTES ESTÁTICAS + 4 DEFENSORAS EXTERIORES
  - ERRORES MÁS COMUNES A CORREGIR
    - MISMOS ERRORES PARTICULARES PARA:

      JUGADORAS EN LÍNEA DE PASE

      JUGADORAS EN AYUDAS

      OTROS DETALLES A INTRODUCIR
    - LAS JUGADORAS DEBEN MOVERSE CON EL BALÓN. **TIMING DEFENSIVO**
    - SALTAR AL BALÓN EN CADA PASE DANDO DOS PASOS CORTOS. **MOVIMIENTO EFECTIVO**
    - HABLAR EN DEFENSA. **COMUNICARSE**

- VARIANTES DEL SHELL DRILL
  - **CON CORTES**
  - **PRIMERA Y SEGUNDA AYUDA**

Federación Canaria de Baloncesto

BALANCE DEFENSIVO

NORMAS GENERALES

- REBOTE DE ATAQUE. **TODAS**
- DEFENDER EL ARO. **LO MAS IMPORTANTE**
- PARAR EL BALÓN**. LO ANTES POSIBLE**

PRIORIDADES

- AL COGER EL EQUIPO CONTRARIO EL REBOTE
  - LA DEFENSORA MAS CERCANA AL BALÓN, **PRESIÓN**
  - JUGADORA MAS RÁPIDA DEFIENDE EL ARO. **NORMA**
  - SI EL BALÓN AVANZA PARARLO. **DEFENDER EL BALÓN**
  - LA DEFENSORA DEL BALÓN PERSIGUE EL PASE. **PARAR BALÓN**
  - RESTO DE JUGADORAS EMPAREJARSE. **NADIE QUEDA SOLA**
  - EQUILIBRAR SI ES POSIBLE. **EVITAR DESVENTAJAS**

Federación Canaria de Baloncesto

SITUACIONES DE INFERIORIDAD

INFERIORIDADES

- 2X1 EN BALANCE DEFENSIVO
  - LA DEFENSORA PROTEGE EL ARO. **NO CANASTA BAJO ARO**
  - COLOCARSE DELANTE DEL SEMICÍRCULO. **NO HUNDIRSE**
  - BRAZOS ABIERTOS Y ACTIVOS. **OCUPAR MUCHO ESPACIO**
  - CREAR DUDAS MEDIANTE FINTAS AL ATAQUE. **RETARDAR TIRO**
  - NO SALTAR. **PODER DEFENDER**
- 3X2 EN BALANCE DEFENSIVO

  MISMAS NORMAS PARA DEFENSORA DEL ARO

  DEFENSORA QUE DEFIENDE EL BALÓN
  - PARAR EL BALÓN. **RETARDAR EL ATAQUE**
  - PERSEGUIR EL PASE. **ARO Y BALÓN DEFENDIDOS**
  - NO RI A ROBAR. **EVITAR MÁS VENTAJA DEL ATAQUE**
  - INTENTAR TOCAR EL PASE**. DIFICULTAR EL ATAQUE**

Federación Canaria de Baloncesto

SITUACIONES DE TRAP

TRAP (2X1) AL PASE

OBJETIVOS GENERALES

- QUE NO NOS SUPEREN POR EL MEDIO DEL TRAP
- NO ABANDONAMOS EL TRAP HASTA QUE ESCAPE EL BALÓN
- QUEREMOS ROBAR EL BALÓN EN EL PASE O QUE AGOTE 5"
- NO FALTAS
- NO LUCHAS

- 3X3. TRAP TRAS SAQUE DE FONDO T.P.

  RECORDAR RRESPONSABILIDADES DE DEFENSORA DE SACADORA Y RECEPTORA EN EL LADO DEL BALÓN

  - JUGADORA EN EL LADO SIN BALÓN. **TRIÁNGULO DEFENSIVO**
  - CUANDO ENTRA EN EL CAMPO (EN UN LADO**). OBJETIVO**
    - DEFENSORA DE LA RECEPTORA**. EVITA AVANCE POR LA BANDA**
    - DEFENSORA DE LA SACADORA**. REALIZA TRAP EN "L" POR CENTRO**
    - DEFENSORA DE LADO SIN BALÓN. **ROTA A ROBAR PASE DE VUELTA**
    - SI EL BALÓN SALE DEL TRAP**. CORRER AL ARO Y EMPAREJARSE**

Federación Canaria de Baloncesto

SITUACIONES DE TRAP

- 3X3. TRAP TRAS PASE EN 1/2 PISTA

  FASE PREVIA AL TRAP

  - DEFENSORA DEL BALÓN
    - REDUCE PRESIÓN (PREPARADA). **FACILITAR EL PASE**
  - DEFENSORA EN LÍNEA DE PASE
    - REDUCE PRESIÓN (PREPARADA). **FACILITAR EL PASE**
  - DEFENSORA DEL LADO SIN BALÓN
    - SE VA SEPARANDO HACIA EL BALÓN. **LISTA PARA ROTAR**

  TRAP TRAS PASE LATERAL

  - DEFENSORA DE LA JUGADORA QUE PASA
    - VA AL TRAP EN LA LÍNEA JUGADORA-BALÓN CON MANOS ARRIBA. **EVITAR PASE DE VUELTA FÁCIL**
  - DEFENSORA DE LA JUGADORA QUE RECIBE
    - SOBREPRESIONA EL BALÓN**. QUE BOTE O DEVUELVA UN MAL PASE**
  - DEFENSORA QUE ROTA DEL LADO SIN BALÓN
    - VA A LA LÍNEA DE PASE ENTRE BALÓN Y JUGADORA QUE PASÓ. **ANTICIPARSE A UN POSIBLE PASE DE VUELTA**

Federación Canaria de Baloncesto