



## **PRINCIPIOS TECNICOS DEFENSIVOS DE INDIVIDUAL**

(Por Vicente Tarazona Giménez)

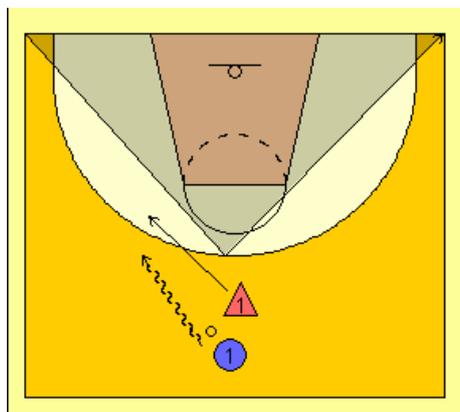
Dentro de la defensa individual tendremos dos tipos de defensa:

**Defensa en 1:** Muy agresiva sobre el hombre balón, buscaremos contactos y separaciones, trabajando fintas de ataque al balón. y si se trata de hombre sin balón defenderemos la línea de pase con la mano.

**Defensa en 2:** Más conservadora, orientando al hombre balón sin tratar de ir al robo, posición de esperar y importantísimo estar preparado para defender, si se trata del hombre sin balón trabajando en triángulo defensivo.

### • **JUGADOR CON BALÓN.**

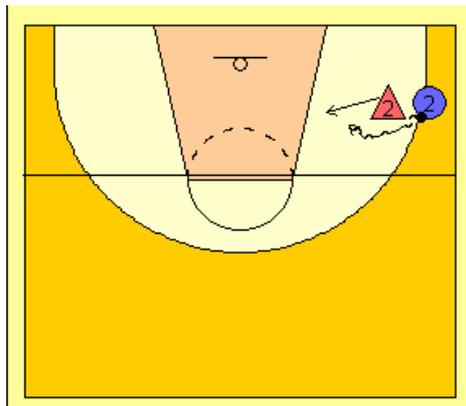
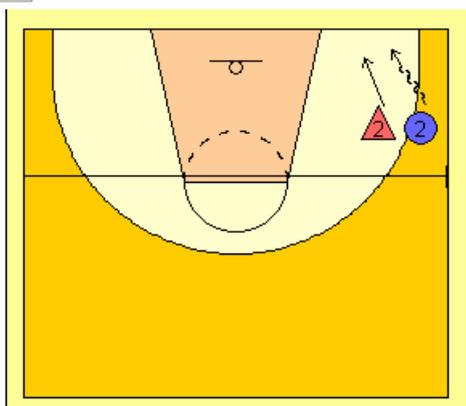
Cuando el **jugador con balón** este **por encima de la línea de Tiros libres**, intentaremos **llevar** el hombre balón **hacia los ángulos**, mandaremos dar un lado generalmente el contrario a la mano natural de bote del jugador con balón, el jugador flexionado y atento si nos ganan el otro lado recuperaremos el espacio con un paso de caída. Cerraremos siempre el centro de la zona. **Después** llevaremos **hacia los fondos**.



Cuando el **jugador con balón** este **por debajo de la línea de Tiros libres**, llevaremos al jugador **hacia la línea de fondo**, para ello el **defensor** del hombre balón debe de situarse que su **hombro** este **delante del balón**. Cerraremos siempre el centro de la zona , pero si el **atacante gana el centro el primer paso defiende el espacio** y no al hombre, tenemos como mínimo defender dos botes, evitando penetraciones fáciles.



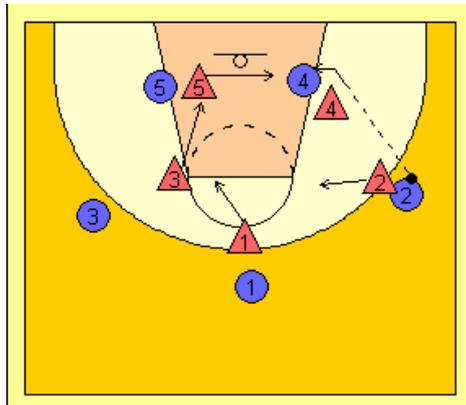
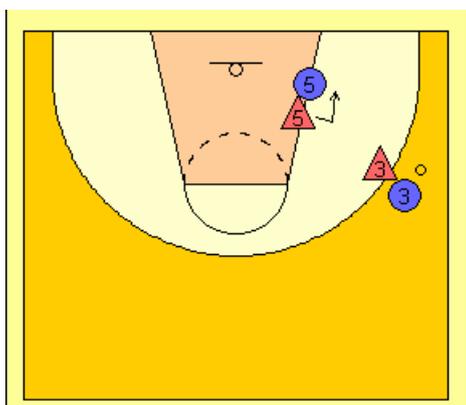
### PRINCIPIOS DEFENSIVOS DE INDIVIDUAL



#### • DEFENSA DEL POSTE MEDIO o BAJO SIN BALON.

La defensa del poste bajo la haremos **en función del ángulo del pasador**. Si está en **ángulo de 45°** lucharemos el espacio y **defenderemos por delante**, teniendo a compañeros del lado de ayuda listos. **La ayuda la realizaremos con el pivót** del lado contrario que ocupara el centro de la zona para evitar los pases bombeados. La segunda ayuda la realizara el alero del lado débil.

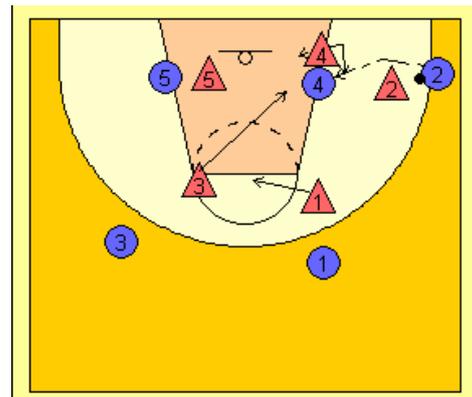
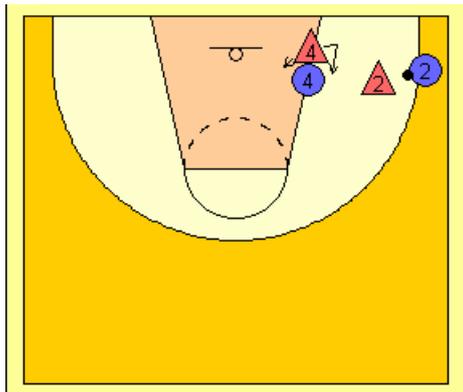
En la defensa del poste bajo será muy importante la defensa del pasador, dificultando su visión y que consiga un buen ángulo de pase. Defenderemos al hombre con balón en esta situación en uno, incluso en determinados momentos en súper uno.



Si el **balón esta en línea de fondo** defenderemos **en tres cuartos**, tapando línea de fondo. Como el alero busca que vaya hacia el fondo cubre mas el posible pase por el centro. El posible **Trap o ayudas** las trabajaremos tanto desde la posición **de alero del lado débil** como desde la posición de base.



### PRINCIPIOS DEFENSIVOS DE INDIVIDUAL



Si está por encima de la línea de tiros libres, defenderemos el espacio que el atacante quiere ocupar, en línea de pase, evitando que reciba el balón en zona de alto porcentaje de tiro.

#### • DEFENSA DEL POSTE MEDIO o BAJO CON BALON.

Si reciben al poste bajo con su defensor detrás, primero paramos con el antebrazo, cerramos la línea de fondo, concediéndole que siempre vayan hacia al centro donde tienen mas interferencias.

- Cuando inicia la acción de ataque el defensor debe de chocar con el pecho y separar. Cuando el balón esta dentro defendemos en uno.
- Los jugadores exteriores del lado fuerte realizaran fintas defensivas para retrasar y dificultar la acción del atacante.
- El jugador de cabecera o el alero del lado débil, nada más eche el balón al suelo vendrá a realizar el Trap 2x1. Antes deben de estar en línea de pase solo van cuando bote.
- Si el atacante gana el centro su defensor va a defender el espacio, así dificultamos la finalización y podemos recuperar de nuevo en caso de pivote dorsal hacia la línea de fondo. Después de ganar el espacio nos tenemos que hacer grandes, sin saltar ni cometer faltas tontas. Puntearemos el tiro y bloquearemos el rebote.

#### • TRAP 2X1 AL POSTE BAJO.

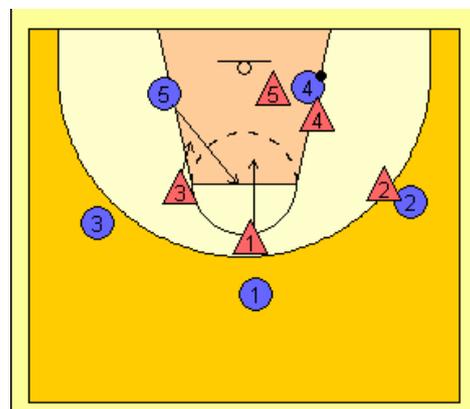
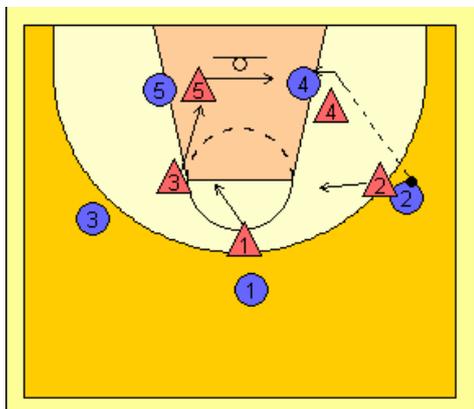
##### ▪ TRAP AL POSTE BAJO CON PÍVOT DEL LADO CONTRARIO.

Cuando defendemos por delante la ayuda la realizaremos con el pivót del lado contrario que ocupara el centro de la zona para evitar los pases bombeados. Si el pivót recibe bajo realizamos el Trap. La segunda ayuda la realizara el alero del lado débil. El jugador exterior de cabecera ocupara el centro para poder recuperar a cualquiera de los dos exteriores que reciba balón.



### PRINCIPIOS DEFENSIVOS DE INDIVIDUAL

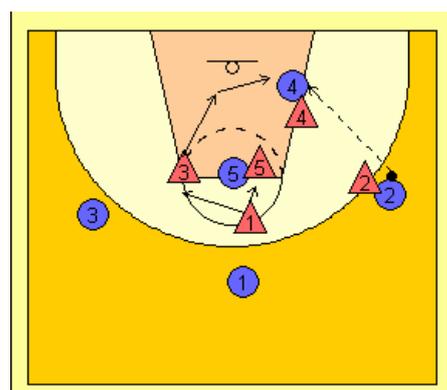
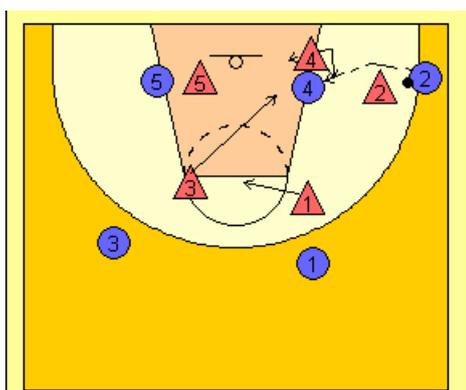
Si el **pívot** del lado contrario cuando realizamos el Trap **sube al poste alto** el **defensor exterior coge al poste alto por delante** y evitando el juego entre pivots y si recibe el exterior volvemos a el y nuestro pívot recupera sobre el poste alto.



#### ▪ TRAP AL POSTE BAJO CON EXTERIOR.

Si **defendiendo en  $\frac{3}{4}$**  recibe el pívot, como ya tenemos un pívot detrás el **Trap lo realizaremos con el jugador exterior** que este en mejor predisposición de llegar, quedando el otro sobre marcando las dos líneas de pase que quedarán para recuperar si sacan el balón fuera y su compañero volverá sobre el otro. El Otro pívot estará cerrando el rebote y posibles cortes hacia el poste alto del pívot del lado débil.

Si el **pívot del lado contrario sube** antes de recibir **al poste alto**, le **marcaremos negándole que reciba para evitar el juego entre pivots**. El alero del lado contrario nada más sube el pívot bajaría para estar **pendiente de la ayuda para saltar al Trap** si le pasan el balón.





## PRINCIPIOS DEFENSIVOS DE INDIVIDUAL

### • LINEAS DE PASE.

- ✓ En todo el campo defenderemos con una mano en la línea de pase.
- ✓ En nuestro campo de defensa defenderemos con el brazo en la línea de pase, cuando agoten el dribling pasaríamos a una defensa con el cuerpo en línea de pase para desarrollar una defensa agresiva.
- ✓ Cuando agoten dribling pasaremos de una defensa en dos a una defensa en uno. Y la presión del balón pasara de una defensa en uno a súper uno.
- ✓ Será muy importante la comunicación en defensa avisando cuando se agota el dribling.

### • DEFENSA DE LOS CORTES.

- ✓ Intentaremos parar el corte a través de un body-check de cara al atacante cortando su penetración poniendo una mano en línea de pase antes de entrar en la zona.
- ✓ No permitimos que ningún corte se realice por delante del defensor.

### • DEFENSA DE LOS BLOQUEOS DIRECTOS.

#### ▪ BLOQUEO DIRECTO LATERAL

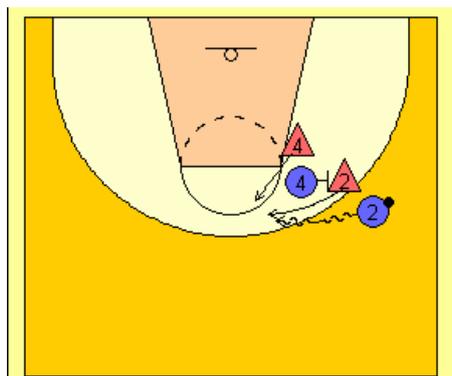
**Jugador tirador:** el defensor 4 realizará flash de dos pasos defensivos verticales para evitar un tiro de 3. Recuperando rápidamente su posición defensiva sobre 4. El defensor 2 pasaría el bloqueo por delante.

**Jugador penetrador:** el defensor 4 realizará flash, mediante un paso vertical. Recuperando rápidamente su posición defensiva sobre 4. El defensor 2 pasara el bloqueo por delante. El defensor 2 defenderá sobre su par en posición 1 y antes de recibir el bloqueo pasa a 2, para tener más espacio para pasar por delante.

Por la categoría en la que estamos como no hay grandes tiradores les diremos a nuestros jugadores que utilicen la **opción del jugador penetrador** como norma a no ser que en algún partido **un jugador nos haga daño** con el tiro tras bloqueo, **entonces utilizaremos la del jugador tirador e incluso** prepararemos el realizar **Trap** después del bloqueo directo.



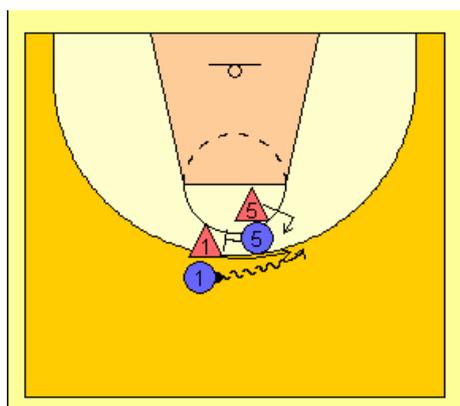
## PRINCIPIOS DEFENSIVOS DE INDIVIDUAL



### ▪ BLOQUEO DIRECTO CENTRAL.

**Base tirador:** el defensor 5 realizará flash con ángulo de uve para evitar un tiro de 3. Recuperando rápidamente su posición defensiva sobre 5. El defensor 1 pasaría el bloqueo por delante.

**Base mal tirador:** 5 realizará flash en ángulo de V para evitar la penetración. Recuperando rápidamente su posición defensiva sobre 4. El defensor 1 puede elegir si pasar por delante o por detrás.



### • DEFENSA DE LOS BLOQUEOS INDIRECTOS.

#### ▪ BLOQUEO INDIRECTO VERTICAL

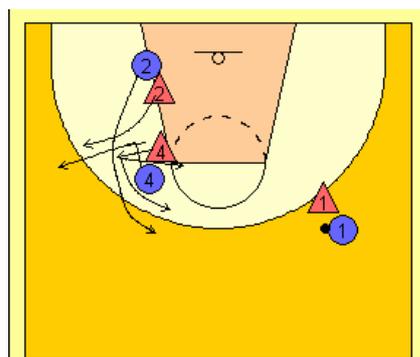
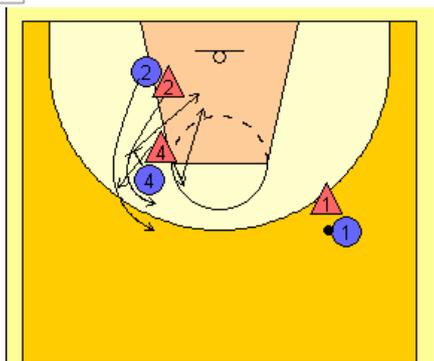
Cuando se produzca un bloqueo indirecto, el jugador que marca a el hombre balón le marcará estrechamente para dificultar lo máximo posible el pase. Intentaremos llevarle hacia el lado donde se realiza el bloqueo, para dificultar el pase e incluso el defensor del hombre con balón puede hacer las ayudas a las penetraciones.

Intentaremos que el bloqueo no se haga en la línea de tiros libres, sacando hacia fuera al jugador que quiere recibir.

En bloqueos indirectos no haremos cambios, intentaremos parar la salida del jugador con body-check para que le de tiempo al jugador que recibe el bloqueo a continuar y salir marcando a su par. Si el pívot continúa hacia dentro nunca haremos cambios. La única opción de realizar cambios será cuando el pívot se abra hacia fuera y sea un buen tirador, para evitar la opción del tiro.



## PRINCIPIOS DEFENSIVOS DE INDIVIDUAL



El defensor debe de intentar que el atacante no contacte con el para que no consiga ganar espacio. El defensor cuando persigue debe de intentar salir empujando con el antebrazo para que no pueda rizar sobre el bloqueo y reciba lejos de la zona optima.

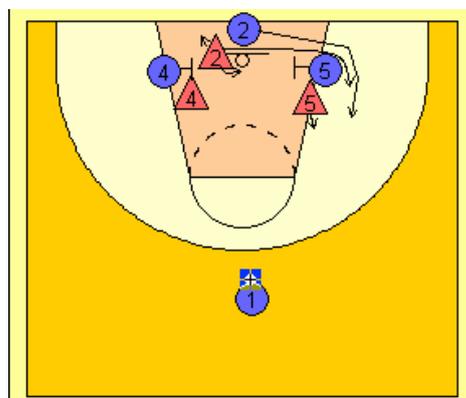
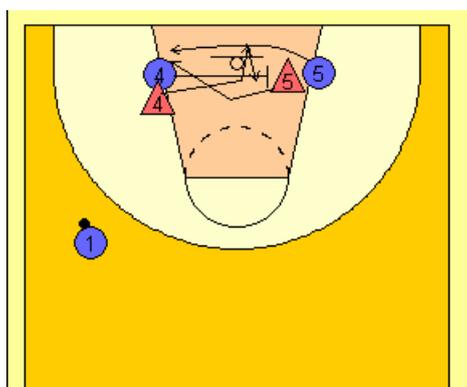
### ▪ BLOQUEO INDIRECTO HORIZONTAL.

No debemos dejar pensar nunca al jugador con balón, no defenderemos nunca de espaldas al hombre con balón.

En bloqueos indirectos no haremos cambios, intentaremos parar la salida del jugador que va hacia el balón con body-chek para que le de tiempo al jugador que recibe el bloqueo a continuar y salir marcando a su par.

Si es con doble bloqueo horizontal defenderemos en  $\frac{3}{4}$  para evitar que salga por un lado y por el otro lado evitaremos el bloqueo saliendo por detrás.

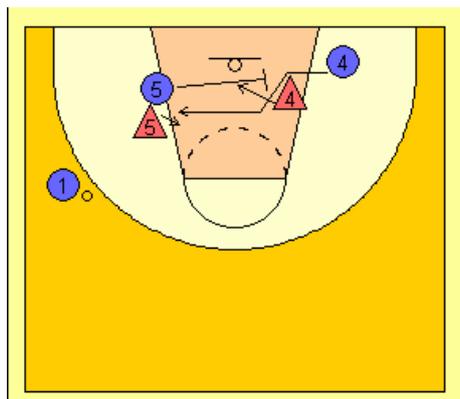
- Si riza muy cerrado cambiamos.
- Si riza abierto flash del pívot y perseguimos.



Como excepción a todo esto intentare incluir una norma que si los bloqueos indirectos se realizan en los 10 últimos segundos de posesión, realizaremos cambios siempre, ya que con nuestra defensa al poste bajo de intentar buscar los 2x1 las situaciones de desventaja las podremos solucionar con bastante eficiencia.



## PRINCIPIOS DEFENSIVOS DE INDIVIDUAL



- **REBOTE DEFENSIVO.**

Todos los jugadores van al rebote bloqueando al atacante más cercano, debido a los dos contra uno que realizaremos al poste bajo el bloqueo es fundamental, ya que después de un tiro todo el mundo tendrá que bloquear a su jugador más cercano. El jugador que realiza la segunda ayuda tendrá que bloquear generalmente al jugador más cercano al aro o al jugador que busca el rebote, mientras que el jugador libre del 2x1 luchará el rebote.

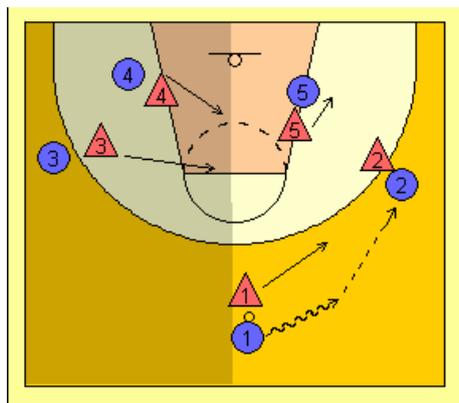
- **AYUDAS DEFENSIVAS DEL LADO DEBIL.**

El lado de ayuda y su trabajo será básico en nuestra defensa ya que será una defensa en distancia en uno al balón y en distancia dos en el lado de ayuda.

- El defensor saltará sobre la línea de penetración del atacante, controlando su reacción y el balón, para disuadirle de su intención.
- Las ayudas se realizan siguiendo estas normas y en estos casos:
  - Frenar la penetración en dribbling de un jugador.
  - Congestionar un área peligrosa.
  - Ayudar a quien ha ayudado (rotaciones).
- El defensor que haga ayuda no atacará balón, sino que ganará una buena posición defensiva.
- Utilizaremos las fintas de ayuda para crear dudas en el atacante y retardar su acción.



## PRINCIPIOS DEFENSIVOS DE INDIVIDUAL



### • **BALANCE DEFENSIVO.**

- Es necesario tener una buena selección de tiro en ataque para tener mejores tiros, rebotar mejor en ataque y organizar el balance defensivo.
- Cargaremos el rebote ofensivo para así también ralentizar la salida del balón del equipo contrario.
- El pívot que este al lado del balón retrasara el pase de salida, a su vez defenderemos la salida con pase largo directo a medio campo. En estos dos pases no nos intentaremos anticipar sino que los defenderemos.
- Defenderemos las líneas de pase con una mano para evitar que nos superen con una puerta atrás.
- El pívot no subirá con su par, se colocara a la altura de la línea de tres de campo defensivo para así poder realizar la ayudas necesarias. Este pívot es el que se queda presionando el primer pívot evita la llegada del primer trailer.

- Presión al lado fuerte para evitar tiros cómodos llegando y el posible pase interior fácil.

### • **LLEGADA DE LOS TRAILERS:**

- Intentaremos Defender antes de la línea de tres, contactando con el con body-check y evitando que nos corte por delante.
- Si no contactamos antes no defenderemos al hombre, sino el espacio que quieren ocupar, nos situaremos en el espacio del poste intermedio.