

Movimientos y posiciones de defensa individual - Jugador

- I. Técnicas avanzadas de 'close out'
(cierre de brecha)

I. Técnicas avanzadas de 'close out'

- ⦿ Buena postura defensiva es clave
- ⦿ Durante el 'close out' tener buen balance en el acercamiento (ambas manos arriba)
- ⦿ En jugadores experimentados, el close out puede variar dependiendo fortalezas y debilidades (scouting report)

I. Técnicas avanzadas de 'close out'

- ◎ 'Close out' a un penetrador
 - > El 'close out' será corto y bajo control
 - > El jugador defensivo debe dejar espacio para poder reaccionar a movimientos laterales del jugador ofensivo
 - > El movimiento del defensor debe ir a la par con las reglas defensivas del equipo

I. Técnicas avanzadas de 'close out'

⦿ Ejercicio

> Close out 3

- 3 jugadores en el perímetro, un jugador defensivo en la pintura con el balón
- Max 3 dribles para la ofensiva
- Puede ser por tiempo o por puntuación

I. Técnicas avanzadas de 'close out'

◎ 'Close out' a un tirador

- > El 'close out' debe ser rápido (sprint) hacia el jugador ofensivo y con mano arriba (mano de tirar)
- > Al tener una sola mano arriba, el balance del jugador será comprometido (penetración)
- > El jugador defensivo también podría correr pasándole al tirador por el lado (out of play)
- > NUNCA dar falta a un jugador en ejecución de un tiro

I. Técnicas avanzadas de 'close out'

⦿ Ejercicio

> Close out shooter

- Grupo de 2 – jugador en el perímetro y jugador defensivo con el balón en la pintura
- Pase de la defensa al tirador – close out y toca la línea de lado (tirador busca el rebote)
- Por tiempo o puntuación (si la defensa toca el balón o si logra una finta 'fake' de la ofensiva)
- Cualquier ejercicio de tiro podría ser una oportunidad

I. Técnicas avanzadas de 'close out'

⦿ Ejercicio

> Close out – box out

- Ejercicio de 2 vs 2
- Jugador con el balón trata de derrotar o sino pase
- Jugador del lado débil con un pie en la pintura al menos; para la penetración y hace un close out y después box out
- Competencia con puntuación siempre eleva el nivel

II. Defensa lejos del balón

- ◎ Fronteando (al frente) el bloque (poste)
 - > El defensor esta entremedio del jugador ofensivo en el bloque y el jugador del perímetro
 - > Se utiliza para detener el pase interior con facilidad
 - > Puntos importantes para tener éxito: buena presión del balón y ayuda en la línea divisoria (ayuda del lado débil)

II. Defensa lejos del balón

- ◎ Frontear con dedos de los pies hacia dentro
 - > El jugador defensivo tendrá la espalda hacia el pasador del perímetro
 - > Esta postura facilita la movilidad si la ofensiva mueve el balón
 - > Importante no perder de vista el balón para poder reaccionar

II. Defensa lejos del balón

⦿ Ejercicio

> Front toes In

- 2 jugadores perimetrales ofensivos, un poste ofensivo y el jugador defensivo
- Importante que el jugador defensivo nunca pierda el balón de vista
- Jugadores ofensivos moverán el balón
- Go live (jugador en la línea divisora y buena presión) no dribble

II. Defensa lejos del balón

- ◎ Frontear con dedos de los pies hacia afuera
 - > El jugador defensivo de frente al pasador del perímetro
 - > La defensa debe tener una postura de buen balance y mantenerse bajito
 - > Tener siempre contacto con el jugador ofensivo con hombros y codos

II. Defensa lejos del balón

◎ Ejercicio

> Front toes Out

- 3 jugadores ofensivos en el perímetro
- Al movimiento del balón, el jugador defensivo se mueve para tener la postura entre el balón y el poste ofensivo
- También puede ser de front a $\frac{3}{4}$ en el movimiento del balón

III. Defendiendo el balón

- ◎ Técnicas de double team (doblaje)
 - > Usualmente hay 3 situaciones de utilizar:
 - Cuando el jugador ofensivo reciba el balón
 - Cuando el jugador ofensivo driblee el balón
 - Cuando el jugador ofensivo reciba una cortina en la bola

III. Defendiendo el balón

- ◎ 'Double team' al recibir el balón
 - > Se utiliza cuando el jugador del poste recibe el balón
 - > Durante zona, cuando el balón llega a las esquinas
 - > Durante un preseó cancha completa, cuando el jugador ofensivo recibe el balón

III. Defendiendo el balón

⦿ Ejercicio

> Post Trap

- 3 vs 3 – dos perimetrales y un poste
- Tan pronto el poste reciba, doblar del pasador al recibir
- Rotación defensiva – el tercer jugador entremedio de dos y coge el primer pase hacia fuera

III. Defendiendo el balón

- ◎ 'Double team' en el drible
 - > Cuando el jugador del poste comience su drible
 - > Cuando el jugador defensivo del perímetro sea derrotado
 - > Durante un preseó cancha completa, forzar a la ofensiva a la banda (sideline) y doblar de la línea divisoria
 - > Durante un preseó cancha completa, cuando el jugador pase la mitad de cancha (esquina)

III. Defendiendo el balón

◉ Ejercicio

> Shell Drill of 3

- 3 jugadores perimetrales con sus defensores
- Cuando el balón llegue al ala, la ofensiva ataca hacia la línea de base (baseline)
- El lado débil double team (preferible fuera de la pintura)
- Rotación defensiva al pasar el balón (quien se va?)

III. Defendiendo el balón

- ⦿ ‘Double team’ en ejecución de ‘ball screen’
 - > Cuando el jugador perimetral reciba una cortina en la bola

III. Defendiendo el balón

⦿ Ejercicio

> Ball screen trap

- Se hace un juego de dos con hombre grande y perimetrales
- Mas competitivo seria hacerlo de 3 (dos perimetrales y un grande)

III. Defendiendo el balón

- ⦿ Durante un 'double team' los defensores deben estar decididos y listos
- ⦿ 'Double teams' son mas efectivos cerca de la línea de base, línea lateral y en las esquinas de mitad de cancha
- ⦿ Defensores tienen que estar cerca para prevenir el 'split' del jugador ofensivo

III. Defendiendo el balón

- ⦿ Los defensores deben ser activos, agresivos y con manos arriba (sin meter las manos)
- ⦿ Propósito del 'double team'
 - > Crea una violación de 5 u 8 segundos con el balón
 - > Forzar un mal pase
 - > Forzar que el jugador ofensivo pise la línea de 'out of bounds' o 'back court'

III. Defendiendo el balón

- ◎ Saber que el 'double team'
 - > Deja a un jugador sin defensor
 - > Algún jugador del lado débil es responsable de dos jugadores ofensivos
 - > El entrenador tiene que cerciorarse que sus jugadores entiendan las correctas rotaciones defensivas requeridas

IV. Presión Defensiva

○ Anticipando Movimientos Ofensivos

- > Rapidez en defensa es muy distinta a la velocidad que un jugador se puede mover
- > Mas importante es la habilidad de anticipar correctamente que va a pasar y moverse antes de que suceda
- > Entrenadores deben tener en cuenta que al principio errores van a suceder y a menudo

IV. Presión Defensiva

- > Errores son parte importante del aprendizaje y no decirles que hacer (preguntas para razonar)
- > Entrenadores pueden darle señales a sus jugadores de cómo anticipar correctamente
 - Posición del balón – pecho o arriba (pase)
 - Posición del pecho – dirección (pasar o driblear)
 - Postura – derecho (probablemente pasa)
 - Lado del balón – lado de ataque/pase
 - Posición del defensor – para donde esta forzando la defensa

IV. Presión Defensiva

- > El defensor debe moverse 1 o 2 pasos que pueden ser la diferencia
- > Al anticipar, el defensor debe mover los pies y no solo inclinarse hacia la ayuda. Inclinarse sacara al defensor de balance
- > La defensa en ayuda, se debe mover con cualquier movimiento ofensivo: postura, pase o drible

IV. Presión Defensiva

⦿ Ejercicio

> 4 out 3 in

- 4 jugadores ofensivos – 3 jugadores defensivos
- La ofensiva mueve el balón y la defensa tiene que anticipar el pase
- La ofensiva no mueve el balón hasta que la defensa llegue y haga contacto

Seguimiento

- ⦿ Asume que van a enfrentar un jugador imponente en el poste; frontearías? Como lo harías y como llegaste a esa conclusión?
- ⦿ Si vas hacer 'double team', en que áreas de la cancha doblarías cuando jueguen presión defensiva?
- ⦿ Describe que actividad vas a usar para enseñar 'double team'