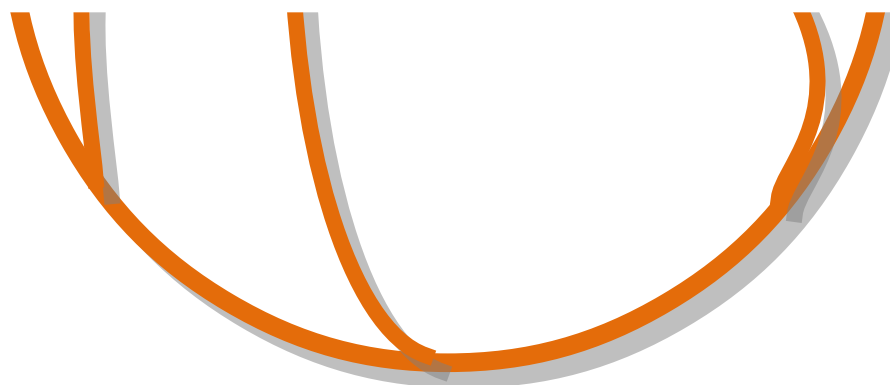




TÁCTICA.

CONSTRUCCIÓN DE UNA DEFENSA, CATEGORIAS FORMACIÓN (MINI-INF)





PRINCIPIOS

- Balón presionado siempre.
- Recuperar balón (pérdidas, violaciones, no robar)

NORMAS

Tras canasta :

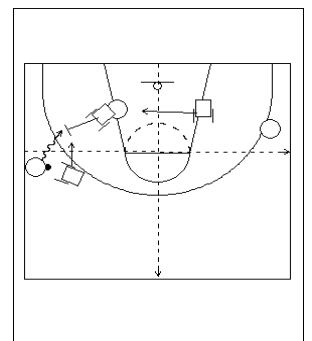
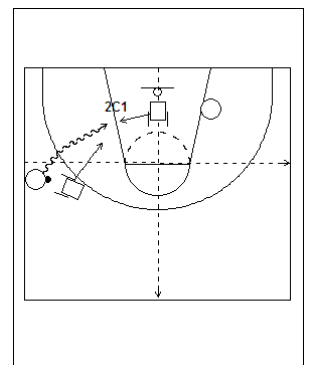
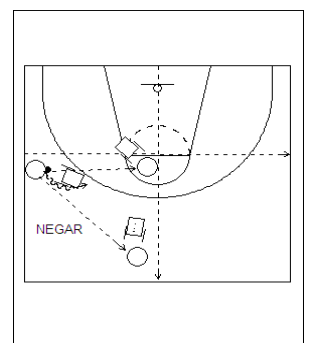
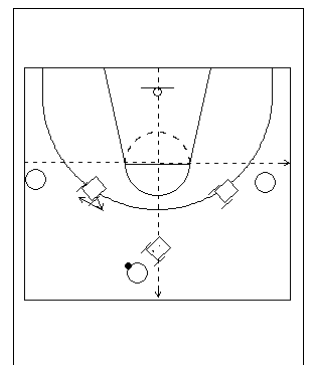
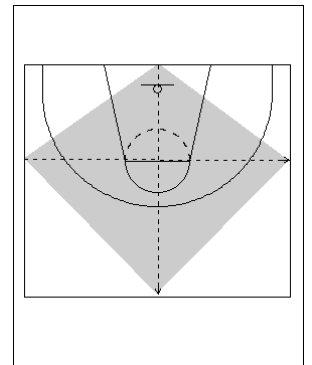
- Presión individual todo campo para llevar iniciativa, marcar ritmo y quitar segundos.
- Negar centro.
- Si soy rebasado, esprinto hasta recuperar posición defensiva.
- Todos detrás de línea balón.

Si no hay canasta :

- Balón siempre presionado.
- Evitar canastas fáciles protegiendo el aro y parando carriles de contraataque (centro y/o bandas).

DEFENSA EN MEDIA PISTA

- Sin comunicación no hay defensa: “Hablar”
- Balón se defiende (presiona) no queremos ser superados.
- Exteriores sin balón, ayudan y recuperan al pase.
- Balón lateral (queremos mantener balón-banda. Define ayudas.
 - Con balón en banda, negar centro y balón no sale ni en bote ni en pase.
 - Ofrecer pases a la esquina; no tiros sin puntear.
- En penetraciones por fondo somos ayudados por el defensor del lado de ayuda más cercano a línea de fondo, evitando tiros en pintura.
- Ningún salto, puntear con pies en suelo, salvo tras cerrar rebote defensivo.
- Defensa de poste bajo por delante. No queremos pases fáciles.
- En caso de penetración central, desde banda ayuda del interior definido por la mano de bote. Éste es ayudado por el exterior más cercano.
- En caso de balón poste bajo, ofrecer fondo y hacer 2c1 más segunda ayuda.
- Balón fuera: Siempre defiende balón el más cercano.
- Todos los tiros señalados (mínimo 50%)
- Rebote defensivo: Responsabilidad de todos.
- Lado de ayuda: Estar en el eje si el balón ésta por debajo línea tiros libres y preparados para poner cuerpo.
- Defensa de los bloqueos directos/indirectos: No quedar enganchados, cambiarlos presionando balón o línea de pase y proteger canasta.





APLICANDO LOS CONCEPTOS PARA CONSTRUIR LA DEFENSA INDIVIDUAL MIN/INF

Objetivo de la defensa: Desarrollar una defensa individual que refuerce la agresividad de los jugadores, y cuyos objetivos son la reducción de espacios atacantes que limiten, retarden e impidan las opciones de canasta.

Partiremos del conocimiento de conceptos básicos defensivos como:

- Balance defensivo
- Reconocimiento rápido del atacante
- Lado fuerte-lado débil.

Normas defensivas:

- Defensa hombre balón: mantendremos una presión continua al atacante no permitiendo ser rebasados en 1x1 y orientando al jugador a la banda y fondo, reduciendo espacios al jugador con balón.
- Defensa lado fuerte: Hombre sin balón: Mantener en todo momento una actitud muy agresiva en las líneas de pase para impedir recepción de balón o conseguir interceptar el pase.
- Defensa lado débil: Mantener la posición adecuada que permita al defensor mantener la referencia visual del balón y de su par, además de realizar una ayuda defensiva correcta, buena rotación defensiva y la posibilidad de defender el 1x1 de dicho par.

Ayudas defensivas:

Norma: Lado fuerte no ayuda, pero “pasaba por allí”-Idea Sito Alonso-, mantenemos líneas de pase (sin ayudas laterales).

- Primera ayuda: La realiza el jugador defensor en lado débil más cercano al aro, manteniendo comunicación con el resto de sus compañeros, y llegando lo más lejos posible del aro
- Segunda ayuda: La realiza el jugador defensor en lado débil inmediatamente más cercano, y ganando rápidamente la posición.

Rotaciones defensivas: Realizaremos rotaciones naturales. Jugador más cercano a la salida del balón, defiende 1x1 y el jugador que realizó la primera ayuda, busca al jugador libre. Idea de soy rebasado NO ME PARO, actividad,