

FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

# FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

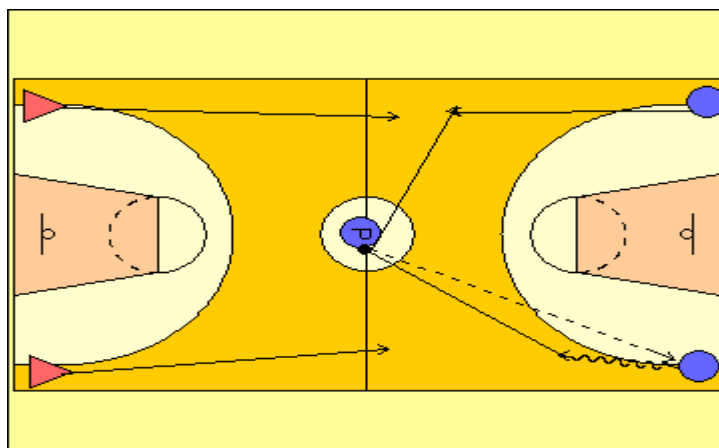


## FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

### EJERCICIO 2:

- 3x2 todo el campo con la variante del campo de ataque.

Los que reciben el balón tienen que llegar obligatoriamente a medio campo, y a partir de ahí después dar un pase P, deciden en que campo atacar.



#### b.- Ayuda:

Es labor de conjunto es saber donde esta en cada momento el balón, para en cualquier momento de debilidad de la defensa, el conjunto reacción y realice ayudas:

Se podría clasificar la ayudas según su destino:

- Primeras ayudas: Suelen ser diagonales, yendo agresivos hacia el balón,
- Segundas ayudas: suelen ser horizontales y efectúan una cobertura al jugador que ha realizado la ayuda.

También las clasificaremos según el posterior ajuste que realicemos:

- Realizo la ayuda y cambio de marcaje entre el jugador ayudado
- El jugador que realiza la ayuda, después de hacerla recupera el marcaje a su jugador.

#### c.- Lado Fuerte, Lado débil:

Tenemos que tener en cuenta en todo momento la situación del balón en el campo y donde me tengo que situar respecto a el y a unas líneas imaginarias que establecerán cuando nuestro defensor no tiene balón. Estas líneas imaginarias van desde un aro a el aro contrario, la línea horizontal de situación de balón y una línea que pasa horizontalmente al campo prolongando la línea de tiros libres. La primera sirve para establecer mi situación en lado fuerte o lado débil. La línea del balón nos establece si estaremos defendiendo por encima o por debajo del balón. Paradójicamente contra más cerca está el balón de de la canasta, entonces tendré que defender según la posición de mi defensor por encima de la línea de balón. La última línea que no contempla el libro, nos da una referencia cuando el balón esta cerca de canasta a la hora de colocarme en el lado de ayuda.

#### d.- A un pase, a dos pases:

También llamado *primer receptor* o *segundo receptor*, esto nos indica que según la distribución de los atacantes, aquel que no lleva balón puede estar a una distancia cercana y no haya ningún otro atacante entre él y el balón, entonces se situaría aun pase o por el contrario tenga situado otro atacante entre el y el balón, entonces se daría una situación de estar a dos pases.

## FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

e.- Dentro del jugador con balón diferenciaremos si:

- Si ha botado
- Si ha dejado de botar
- Si esta botando
- Si esta en ejecución de tiro
- Su posición espacial (El potencial ofensivo dependerá siempre de donde se encuentre)

f.- Distancia

Tenderemos que tener en cuenta:

- o El jugador esta a distancia de tiro, para eso nos sirve de referencia la línea de 6,25 mts. En el presente muchos jugadores tienen el potencial suficiente para ser peligrosos dentro y en esa distancia.
- o Jugador interior es que en referencia espacial más nos preocupa por dos motivos, un jugador en esa posición con balón, nos debe preocupar de una manera especial, incluso a veces dedicando, mayores esfuerzos y dedicación exclusivas. Sin balón es potencialmente peligroso a la hora del rebote ofensivo, ya que su situación es estratégicamente óptima para que pueda capturarnos rebotes.
- o Jugador en buena posición de pase, según la situación de éste para poder dar un pase potencialmente peligroso.

g.- Dependiendo de la estrategia, la táctica, la situación de partido o el grado de peligrosidad del jugador:

- o Presionaremos, es decir nos acercaremos más a nuestro jugador para evitar que juegue cómodo, o si lleva el balón, le cueste pensar o tomar decisiones con facilidad.
- o Daremos distancia o flotaremos, también podemos decidir según los aspectos del punto anterior si damos distancia y así nos acercamos o posibilitamos también las ayudas o incluso al acercarnos unos a otro cerramos espacios al ataque.

h.- Visión marginal:

Importantisimo dentro de la defensa, un jugador que sea capaz de ver *mucho juego*, será un buen defensor. El jugador tiene que ser capaz dentro de su campo de visión percibir o recibir estímulos de las máximas cosas que ocurren a su alrededor, y luego actuar sobre ellos. Tenemos que aprender a conocer nuestro umbral de percepción y ángulo de visión, para que sepamos fijar nuestra visión en un punto, pero a la vez ser capaces de lo que ocurre dentro del ángulo de visión, derecha e izquierda. Muy importantes los reconocimientos médicos que nos dará la referencia de aquellos que necesiten gafas, que vean menos por un ojo, etc.

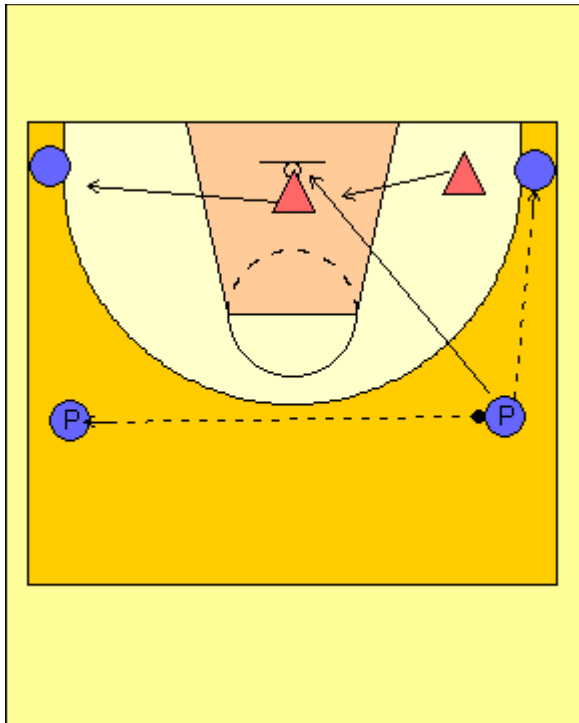
i.- Hablar en defensa:

Tenemos que aprender a ser un equipo en defensa por lo tanto, si logro ser un buen comunicador, dar información sobre lo que ocurre a los compañeros, esto facilitará las cosas. No confundamos *el hablar en defensa o comunicar* con motivar la defensa con voces como *¡Va!, ¡Vamos!, ¡Animo! etc.*

## FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

### EJERCICIO 3: (Lado fuerte, lado débil)

- 4x2, jugamos un 2x2 con más dos jugadores pasadores, que se pueden mover para recibir y para meter canasta, pero sólo únicamente debajo del aro (marcar una zona), los atacantes que tienen defensor pueden moverse como quieran y meter canasta de cualquier sitio.



### 2.2- POSTURA BÁSICA:

Muchas de los fundamentos explicados en ataque, se pueden extrapolar con algunas acotaciones. Todos los fundamentos nos debe proporcionar una mayor capacidad de reacción y mayor velocidad de reacción, en definitiva buscar la anticipación a las acciones ofensivas.

#### 2.2.1. Los pies:

La separación quizás algo más pronunciada que en la postura de ataque y digo quizás por todo dependerá de estructura del jugador y su comodidad a la hora de realizar los desplazamientos. A mayor separación de los pies menor velocidad de reacción.

El reparto del peso del cuerpo se realizará sobre la punta de los pies, aunque en ocasiones se utilizarán los talones.

Los pies se colocarán a la misma altura dependiendo de la situación defensiva, ya que en algunas ocasiones esto variará. las puntas de los pies se colocarán no mirando al frente, normalmente se colocaran las puntas mirando al exterior.

#### 2.2.2. Las rodillas:

Flexionadas, sin ninguna excepción, será mas acusada que en ataque, según el biotipo de jugador las rodillas se abrirán más o menos, para lograr una mayor comodidad, estabilidad, etc; a diferencia que el ataque debido a su mayor flexión estas deberán caer dentro del la separación de los pies. Siempre en una situación cómoda dispuesto a reaccionar de forma optima.

## FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

### 2.2.3. La cadera:

Más flexionada que en ataque, de manera que nos permita inclinar mas los hombros hacia delante, siempre centrada para repartir el peso equitativamente sobre los dos pies.

### 2.2.4. El tronco:

Estará ligeramente algo más inclinado que en el ataque. Un error muy comen en los jóvenes y jugadores altos (y vagos) es confundir el agacharse (flexionar las rodillas) con flexionar la espalda.

### 2.2.5. Los brazos:

Importantísimos en defensa, una buena y correcta utilización de los mismos, nos permitirá recuperar balones, equilibrarnos, impulsarnos, buscar una referencia, zafarnos, etc.

### 2.2.6. La cabeza:

Siempre erguida, que nos permita siempre focalizar y ver varias cosas al mismo tiempo (mi atacante, el balón, etc.)

### 2.2.7. Desplazamientos, recuperaciones y ayudas:

En cuanto a los desplazamientos, diremos que hay unas normas específicas que nos permitan obtener la mayor velocidad de reacción.

- No juntar, ni cruzar lo pies
- Mantener siempre postura básica bien flexionadas (no "levantarse") Hay excepciones
- No saltar nunca, mantener al menos siempre un pie en contacto con el suelo. Excepciones coger los rebotes, y defender ciertas situaciones de tiro.

Existen dos tipos de desplazamientos:

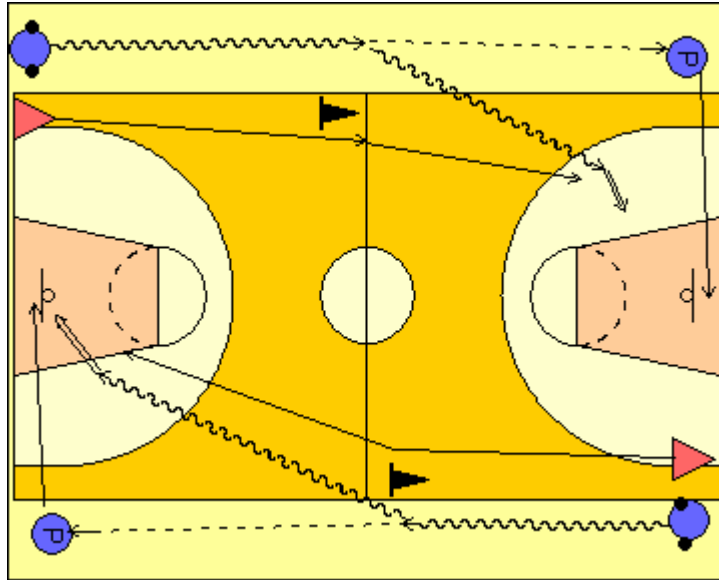
#### *Desplazamientos laterales:*

Son los que se realizan hacia la derecha e izquierda. Según nos cuenta el libro existen dos opiniones. La primera es que el desplazamiento se debe iniciar con la pierna de el lado hacia el que se avanza, sin exceder en demasía el ángulo de apertura, ya que el jugador se desequilibra y su posterior movimiento no será con la velocidad de reacción adecuada. La segunda es que el primer paso se debería dar con el pie del lado contrario, intentado no juntar la piernas en exceso por la misma consecuencia del anterior, perdida del equilibrio y de la velocidad de reacción. Aunque mi inclinación persona es que se debe dar con el pie del lado del movimiento para atacar e intentar cerrar el hueco exagerando lo necesario la apertura de piernas e interponerme en su camino, mi pie caños deberá ser el contrario al del movimiento permitiéndome lanzarme e impulsarme hacia el lado contrario, sin embargo haciéndolo del otro modo es más lento ya que tendrías que dar siempre un paso más. De todas maneras en ambos casos el pie del lado de la dirección deberá atacar el suelo apoyando el peso del cuerpo sobre el talón, para luego bascular a la punta. "*efecto secante*". El pie contrario realizará un movimiento de deslizamiento casi sin despegarse del suelo, llegando a respetar el espacio entre las rodillas sin llegar a juntarlas, volviendo a descansar el peso del cuerpo sobre este, para que nos dispare " sea el pie cañon" para impulsarnos, las rodillas permanecerán a la misma altura, igualmente que los muslos, sin subir y bajar el tronco.

## FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

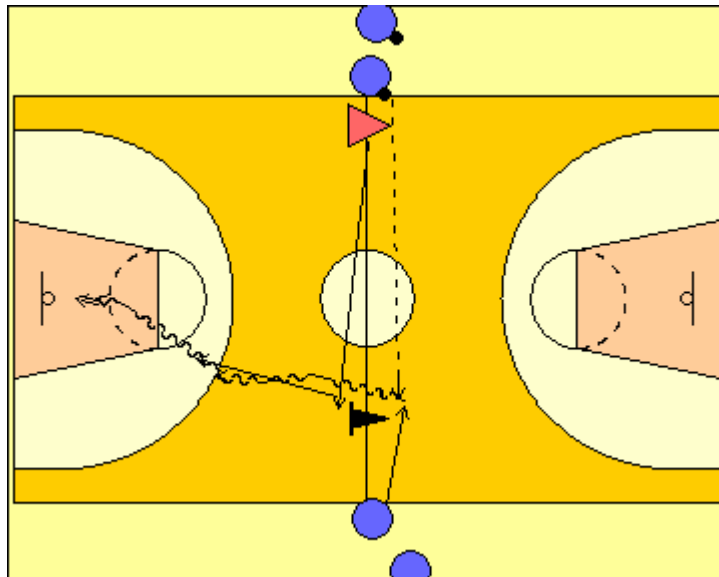
### EJERCICIO 4:

- Competición 1x1 desde el fondo del campo, por la línea de banda, el atacante botará dos balones hasta el cono, a partir de ahí dará un pase y jugará un 1x1 normal contra el defensor. el defensor hasta el cono sólo puede ir en desplazamientos defensivos, a partir de ese momento defenderá normal.



### EJERCICIO 5:

- Una fila en medio campo "A", todos con balón menos el primero y otra fila "B" en el otro extremo de medio campo, el segundo de la fila "A" lanza el balón hacia el otro extremo del medio campo y el primero de esa fila tiene que defenderlo hasta un punto determinado, donde lo recogerá el primero de la fila "B" y jugarán un 1x1.



## FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

### *Desplazamientos frontales:*

Según el libro se realizan los movimientos llamados pasos de esgrima, tanto hacia delante como hacia atrás. Yo sinceramente los veo realizar en pocas ocasiones. En primer lugar retroceder hacia atrás es significado de que le estoy dejando avanzar sin interponerme a el con lo cual estoy colocado. Y avanzar hacia delante por que el me ha cedido terreno, lo realizaría siempre en pasos de carrera corta, manteniendo mi posición básica.

### Recuperaciones al jugador con balón:

#### *Recuperar al que acaba de recibir:*

Se refiere a cuando el balón le llega al jugador atacante y el defensor esta una situación alejada, entonces debemos de tener en consideración.

- La situación espacial donde se encuentra, la cual me dará si punteo el tiro, si doy la banda o el centro (según las directrices del equipo), etc..
- Deberé salir llegando al final con un paso corto
- Punteando el tiro, siempre con la mano del pie que adelantaremos.
- La mano contraria es la que evitara que haga un bote largo y sorpresivo.
- Siempre saldré a tapar el centro me colorare delante del balón, no del cuerpo del jugador y siempre interponiéndome entre el balón y la canasta.
- intentare evitar que me lance el balón a contrapie (contra el pie mas adelantado, con lo cual mi posición no deberá ser muy cercana, además de que este pie se situará lo mas alejado horizontalmente que se pueda a él.
- Mantenerme flexionado, para así mejorar mi velocidad de reacción.

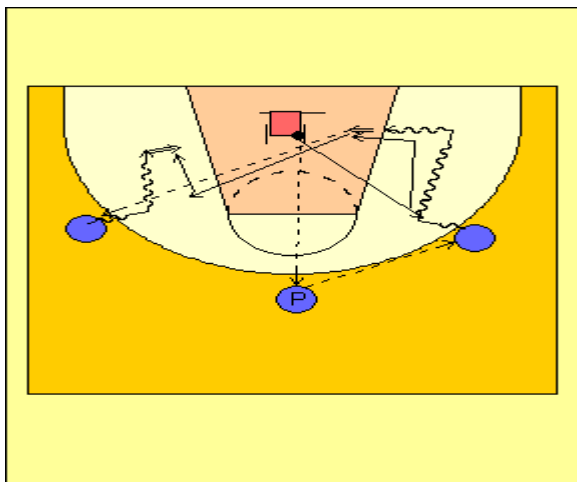
#### *Recuperar tras una penetración*

Esta situación se produce cuando el jugador atacante a sobre pasado mi defensa con lo cual llego a una situación de desventaja y en la que tengo que tratar de:

- Reaccionar rápidamente colocándome en posición de carrera (*spring*)
- Intentar llegar a su altura
- Cuando he llegado a su altura colocar los brazos en una disposición de equilibrio propio a la vez que intento evitar que véa y localice pases fáciles, así como dificultar la salida del balón y el cambio de mano.
- Jugar al límite del reglamento, que el lado mas cercano de mi cadera contacte con su cuerpo, presionando al jugador para que se vaya escorando a la banda e impidiendo que vaya al centro.
- Intentar colocarme delante de él, mediante un movimiento de salto y explosivo en posición correcta de defensa.

### EJERCICIO 5:

Tres filas más un pasador, La fila de debajo de la canasta será la que defienda y las otras dos a la altura de tiro libre atacarán. Los defensores con balón, deberán pasar al pasador que estará en frente de la canasta, éste decidirá pasar *picado* a cualquiera de la dos filas y el defensor irá a defenderlo. en 1x1, después el que coja el rebote, debe pasarle al que no ha recibido para que el que no ha cogido el rebote vaya a defenderle.



## FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

### Ayudas:

Vamos a dar tres definiciones:

Que es una ayuda: Es la acción por la cual un defensor realiza una defensa sobre un jugador, el cual no es el asignado previamente a él, momentáneamente.

Estar en ayuda: Cuando el defensor está ubicado en una posición en la cual esta predispuesto a realizar la acción de ayudar.

Ir a ayudar: Se entiende por este concepto cuando el defensor se desplaza hacia el atacante hasta la requerida acción de ayudar.

Dos tipos de ayudas:

*De cara al atacante:*

a) Verticales:

Estas son las que el defensor realiza en carrera, desplazándose frontalmente hacia el atacante que penetrará por el centro para salvar la mayor distancia e ir a encontrarse contra él, para que cuando ocurra este hecho, llegue con los brazos extendidos hacia arriba. este gesto debe ser sorpresivo, intentando que si el atacante no para de botar o no efectúa un pase y sigue driblando yo pueda seguir con posición defensiva la defensa.

b) Horizontales:

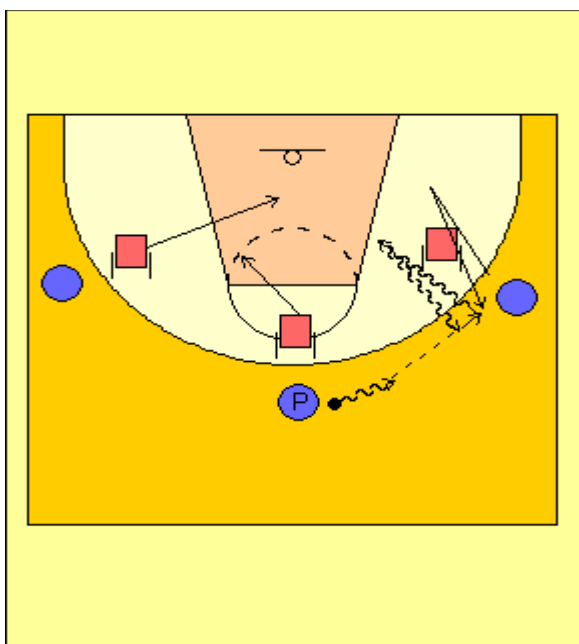
La ejecución es prácticamente igual que la anterior, la única diferencia es que las penetraciones vienen dadas por el fondo.

c) Verticales y diagonales (2<sup>as</sup> ayudas)

Otro tipo de ayudas, es la de ayudar a alguien que ha ayudado, estas la realizaremos por que al sobrepasar un atacante a su defensor y provocar la ayuda de un defensor, se provocará un desajuste defensivo, El cual los jugadores colocados mas alejados del aro deberán siempre ir rotando su pies en posición al balón, sin perder de vista a su atacante e ir avanzando hacia el aro, para que en un momento determinado estemos en una situación de defensa simultánea a dos jugadores.

### EJERCICIO 6:

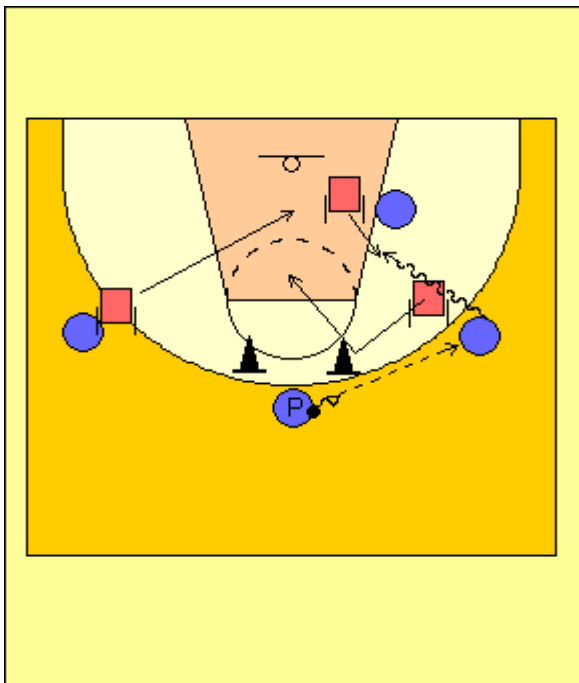
- 3x3 ó 3x2, Jugamos 3x3 pero el jugador que esta en el centro en principio no penetra sólo es pasador. Obligatorio cada vez que reciben atacar.



## FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

### EJERCICIO 7:

- 4x3, 2 exteriores más 1 interior más 1 pasador, 3 defensores, trabajo de ayudas desde ventaja de ataque el pasador puede dar el pase picado a cualquiera de los lados, el defensor de ese jugador tendrá que tocar el cono y volver a defender.



### 2.3- COMUNICACIÓN:

#### 2.3.1. Introducción:

Hablar en defensa es fundamental, y debería formar parte desde los primeros momentos del aprendizaje de los fundamentos defensivos, aunque parece una enseñanza no complicada, al final adquirir en definitiva lo que son estos hábitos es muy difícil, y sobre todo tener una constancia en la enseñanza defensiva. Comunicar o hablar en defensa es algo que redundará en nosotros mismos y además en nuestros compañeros. En nosotros por que nos permite recordar las acciones que debemos hacer y en nuestros compañeros por que les ayudamos a percibir y adelantarse a acciones, que por su despiste, poca visión defensiva, o su especial atención en el jugador que marcan no les permite ver.

#### 2.3.2 Aplicaciones

Por este motivo debemos de crear un léxico con ciertas expresiones concretas para determinadas acciones, algunas por su necesidad dentro de las estrategias defensivas están ampliamente extendidas, (por ejemplo las utilizadas en la defensa de los bloqueos). Como dice el libro debemos y hay mucho campo abierto a la creatividad de cada jugador y equipo.

Enumeramos pues algunas expresiones que he recogido del libro y otras que al cabo del tiempo se oyen en los campos de baloncesto y que pienso son útiles a la hora de defender. Tenemos que tener claros que esto solo es un referente y cada equipo o jugador cree su propio conjunto de palabras o vocabulario el cual le sirva para estar más cómodo en situaciones defensivas.

#### a) *Se produce un tiro:*

El defensor del jugador con balón (no sólo el sino también los compañeros defensores que vean como se realiza ese tiro) dirá ¡TIRO!. esto nos permitirá avisar al resto del equipo que debemos estar en disposición de bloquear el rebote y en respuesta a un posible cambio de situación de juego. Otro vocablo que podríamos introducir aquí sería: ¡REBOTE!.

## FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

b) *Se agota el bote:*

El defensor del jugador que lleva el balón ve que este a dejado de botar y tiene que avisar a los compañeros que estrechen las líneas de pase y que se cierren sobre sus atacantes, a la vez estos vocablos si se repiten continuamente, intimidan, presionan al jugador con balón, e intentan que cometan la violación de 5 segundos. ¡BOTO, BOTO, BOTO!, ¡AHORA, AHORA, AHORA!.....

c) *Se coloca un bloqueo:*

El defensor del bloqueador avisa a su compañero bloqueado que le vana bloquear, también tienen que avisar por que lado se va efectuar el bloqueo. Esto además de servir para los jugadores que entran dentro de la acción del bloqueo, previene y alerta a los demás de que puede haber desajustes defensivos en función de de la defensa realizada. ¡BLOQUEO IZQUIERDA! ¡BLOQUEO DERECHA!

d) *Se pasa un bloqueo*

El defensor que es bloqueado tendrá que avisar a su compañero que puede pasar el bloqueo y que continuará defendiendo a su marcaje, esto siempre vendrá dado por unas directrices preestablecidas por el equipo, además advertimos que el jugador que defiende al bloqueador continuará su defensa sobre este, y debe prestar atención y la desventaja que le pueda producir y en el posible desbloqueo. ¡PASO!

e) *Se cambia de jugador*

Como en el caso anterior, esto vendrá dado por las directrices sobre las defensas de los bloqueos que tenga el equipo, si es el caso entonces de que se cambia en todos los bloqueos o en algunos, el jugador que defiende al que es bloqueado, deberá comunicar que va a realizar el cambio de marcaje y que además tendrá que estar en alerta, para poder solventar la desventaja. ¡CAMBIO!. También el defensor del jugador bloqueador tendrá que dar su conformidad al cambio. ¡MIO!

f) *Se llega a defender al jugador con balón*

Cuando un defensor recupera a un jugador que va a recibir o cuando se produce que un momento de duda sobre quién debe llegar al jugador con balón, aquel que llega a realizar esa defensa deberá informar a los demás y “*dar la tranquilidad al equipo*” de que el jugador con balón esta marcado. ¡BALÓN!, ¡LLEGO!, ¡MIO!...

g) *Se protege una penetración*

El defensor del jugador con balón avisa de que su jugador le ha superado, y ya no esta en disposición de seguir defendiéndolo. ¡AYUDA!

h) *Se realiza un ayuda*

Cuando un defensor esta claramente en posición de ayudas y se decanta por hacer una ayuda sobre un compañero deberá comunicar a los otros que se va encargar de ese desajuste defensivo. ¡VOY!, ¡AYUDO!, ¡LLEGO!.

i) *Se recupera al jugador asignado*

Esta comunicación se hará cuando un jugador que ha realizado una ayuda o esta en un desajuste defensivo, recupera su situación defensiva sobre ese jugador. Así mismo esta avisando al compañero o compañeros que le están haciendo la cobertura que ya pueden regresar a sus marcajes.

## FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

j) *Se necesita ayuda bajo el aro*

Cuando se necesita un complemento a la defensa que se está realizando, por ejemplo, una ayuda detrás del interior que se esta marcando por delante, ¡ATRÁS!,

k) *Se esta en disposición de ayudar*

El jugador que esta en última línea con el último atacante del lado débil, debe transmitir a los compañeros que esta en disposición de realizar la ayuda. ¡AYUDO!

l) *Se realiza dos contra uno*

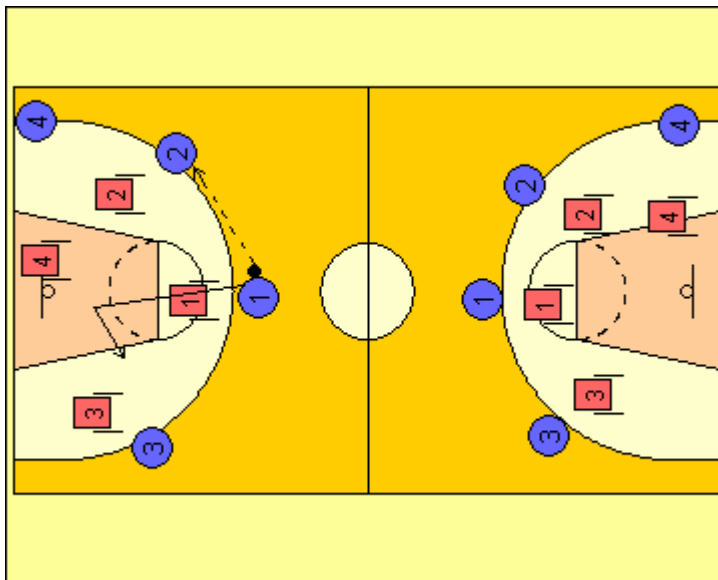
Cuando queremos presionar al balón y hacer un 2x1 al mismo, o bien pedimos que se realice este tipo de defensa específica, esta información la tendremos que hacer llegar a los compañeros tanto para los que esta cerca, arriesguen su situación para hacer el 2x1, como para los demás que se deberán ajustar para el desacople defensivo. ¡DOS!, ¡VOY!, ¡AHORA!..

m) *Se hace balance defensivo*

Cuando ha habido un tiro de nuestro equipo y vemos claramente que no tenemos opción de rebote, debemos transmitir a nuestros compañeros que tenemos que hacer el balance, bien por que se han despistado o por que no están en función de ver la opción de rebote como la ve, el que comunica. ¡ATRÁS!, ¡BALANCE!. También mientras realizamos el balance y nos vemos en igualdad, inferioridad numérica se debe decir quién es el que va a parar el avance del balón, para obligar que no piense, deje de botar, pase, etc... ¡TUYO!, ¡BALÓN!, ¡PARALO!.

### EJERCICIO 8:

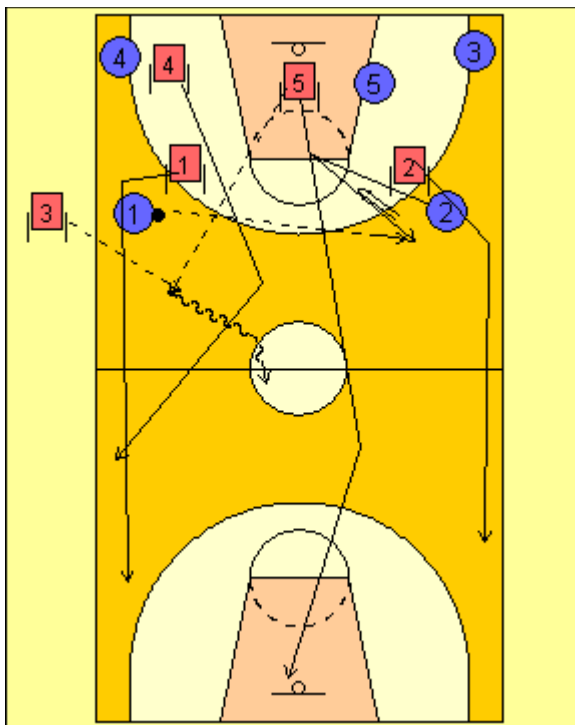
- 4x4 + 4x4, Defensivo, Realizamos 4 pases mas ataque solo 1 balón, cada vez que sacamos el balón de fondo buscamos jugar 2x1,



## FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

### EJERCICIO 9:

- 5x4 + 1 (ataque 4 exteriores + 1 interior) Ofensivo, Solo pueden meter canasta dentro de la zona, al menos tiene que entrar el balón a la interior, una vez, si la defensa toca el balón al interior se cambia de posesión.



## FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

### **2.4.- DEFENSA AL JUGADOR CON BALÓN:**

#### 2.4.1. Consideraciones generales:

Es evidente que cuanto mas lejos se encuentre del aro el atacante menos peligro potencial tendrá.

Tendremos que considerar tres opciones dentro de la situación del jugador atacante con balón, si no ha botado, si esta botando y si ha dejado de botar, cada una de las cuales, tiene una situación específica defensiva.

Hay que recordar los condicionantes y ventajas que el atacante tiene al ser dependiente del balón.

a.- El atacante es esclavo del balón y no podrá progresar por donde el balón no pueda hacerlo.

b.- El atacante después de botar solo podrá pasar y tirar, limitando el uso de sus pies a pivotar con sólo uno de ellos.

c.- El atacante que no ha botado, siempre tendrá una ventaja sobre nuestra defensa por tres motivos independientes de las características de dicho jugador y defensor.

- El sabe la acción que va a realizar, por lo tanto parte con una ventaja de anticipación.
- La situación ofensiva del atacante le permite percibir mayor número de elementos tácticos y en los cuales se puede apoyar para realizar su ataque.
- Su posición frontal frente a los desplazamientos dorsales o laterales del defensor le aventajan en velocidad.

d.- Un atacante que esta botando tiene su punto débil en el control del balón, el buen defensor tendrá que ser capaz de que preste mayor atención al control del balón que su percepción y progresión.

#### 2.4.2. Lejos del aro:

Antes de introducirnos en la forma de defender a un atacante que esta lejos del aro, nos pararemos a pensar que situaciones son las que se nos pueden presentar. El libro por la forma de describir la situación defensiva, considera la posición del jugador atacante aproximadamente desde medio campo hasta una donde su ubicación le permita tirar. A parte de esta consideraríamos dos mas que en el baloncesto moderno se dan muy a menudo.

- La defensa del jugador en una presión, la cual por su especificación táctica nos dará las pautas defensivas. ( Dar un lado, dejarle que bote, que no bote, que no vaya al centro...)
- La defensa del base a todo o  $\frac{3}{4}$  de campo, para evitar que se sienta cómodo que no comience el ataque descansado tanto mental como físicamente, que la posibilidad de perder el control del balón, no le permita pensar con claridad el siguiente movimiento ofensivo a realizar.

##### a) No ha botado:

Como evidentemente no va a tirar, se nos reduce nuestra atención a impedirle que pase o progrese con el balón. Por lo tanto daremos las siguientes directrices defensivas.

- El cuerpo flexionado, que nos permita situar nuestra cara a la altura del balón (¡ojo! no agachar la espalda). El tronco también debe estar frente al balón. Tenemos que tener claro que defendemos, si el balón o el cuerpo, en este caso será el balón, ya que el atacante inevitablemente esta sujeto a la posesión del mismo para anotar.

- La distancia será aproximadamente la que nos permita estar en una situación cómoda, a la vez que nuestro brazo en posición semiflexionada deberá llegar a tocar su rodilla.

- La posición de los pies dependerá de la situación espacial del atacante, por lo tanto dividiremos el campo de baloncesto en unas líneas imaginarias que unen los extremos de la zona, por lo tanto nuestra posición será siempre neutra en la posición central del campo y de negar totalmente el centro en las situaciones laterales, con los pies mirando a la línea de banda.

- La utilización de las manos y brazos es importante en esta situación de que el atacante no ha botado deberemos de estar preparados para reaccionar ante cualquier avance de mismo. Por lo tanto

## FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

nuestras manos se situaran dependiendo de la colocación del balón, si lo protege en un lado si lo lleva por encima de la cabeza, etc. Como situación habitual el defensor llevará el balón protegido en uno de los lados de su cuerpo, por lo tanto mi mano contraria estará abajo en posición de "cuchara" que evite que salga realizando un cambio por delante, en todo caso que los cambios que realice, sean defensivos y mi mano contraria abierta intentando obstaculizar el pase, la visión.

### b) Esta botando:

Cuando el defensor esta botando nuestro propósito será de evitar el avance del mismo. Permanecen muchos de los conceptos de lo que anteriormente se ha explicado.

- La cabeza a la altura del balón, en este caso será de la altitud del bote, aunque estoy centrado en la defensa del balón, necesito mi visión marginal para percibir todo lo que pasa a mi alrededor (Bloqueo, etc.), está, la cabeza, si el atacante cambiara de mano, se colocaría inmediatamente a la nueva posición del balón y lo haría mediante un deslizamiento de los pies rápido, y no inclinado el tronco.

- La mano interior o contraria al balón abajo a "cuchara", *atacando el balón*, evitando el cambio por delante, su colocación será aproximadamente entre las rodillas del atacante. El otro brazo extendido y en posición activa para evitar el pase y la mayor visión del atacante, lógicamente el mayor porcentaje de pases realizados sobre bote del atacante lo harán sobre la mano del bote, por eso tenemos que estar muy atentos y dinámicos.

- Los pies siempre evitando el centro, si el atacante se encuentra en esta posición deberemos de colocar los pies neutros o paralelos y evitar que progrese hacia la canasta, *incluso en algunas situaciones tácticas podemos "introducimos en su espacio permitiéndole que bote pero que no avance con el cuerpo*, si se encuentra fuera de los ejes imaginarios antes mencionados, deberemos colocarlos paralelos a las líneas laterales y siempre muy atentos a los cambios de mano hacia el centro, para mediante un deslizamiento rápido de pies colocar mi cuerpo en la trayectoria del atacante.

### c) Dejó de botar:

Es evidente que el atacante que deja de botar, únicamente solo le quedan los recursos de pasar o tirar, y teniendo en cuenta que estamos en una distancia lejana, tirar es una menor. Por lo tanto deberemos colocar cerca de nuestro atacante a una distancia aproximada de un palmo, no acercándonos demasiado por dos motivos, no empujarle y realizar una falta y impedirle que pivote mas claramente, al estar demasiado pegado, nos puede superar en distancia al dar un paso y zafarse de nuestra defensa.

Los brazos estirados y las manos sobre el balón, también sería correcto colocar una mano al balón y la otra abierta, alternándolo arriba y abajo, según se mueva el balón.

### 2.4.3. Por el perímetro:

#### a) No ha botado:

Sobre las mismas consideraciones de la defensa al jugador con balón lejos del aro, le añadiremos dos cosas fundamentales.

a) El jugador ya tiene la posibilidad de realizar un tiro, por lo tanto respetando las líneas imaginarias que antes hemos comentado, cuando el jugador se encuentra en el centro los pies se mantendrán en paralelos al atacante, pero una de las manos se levantará hacia el balón para evitar que realice un tiro cómodo. La mano que levantaremos debería ser la mano que mejor dominamos.

En el caso de que se encuentre más allá de la líneas laterales, la cabeza a la altura del balón, los pies siempre en disposición, de tal manera que el le ofrezcamos la banda, el pie más alejado del fondo ligeramente adelantado a la altura de su último pie (evitando nos gane el centro). Puntearemos el tiro con la mano del pie más adelantado, ya que la otra mano al estar la cadera ligeramente inclinada hacia atrás, el brazo quedaría mas atrás.

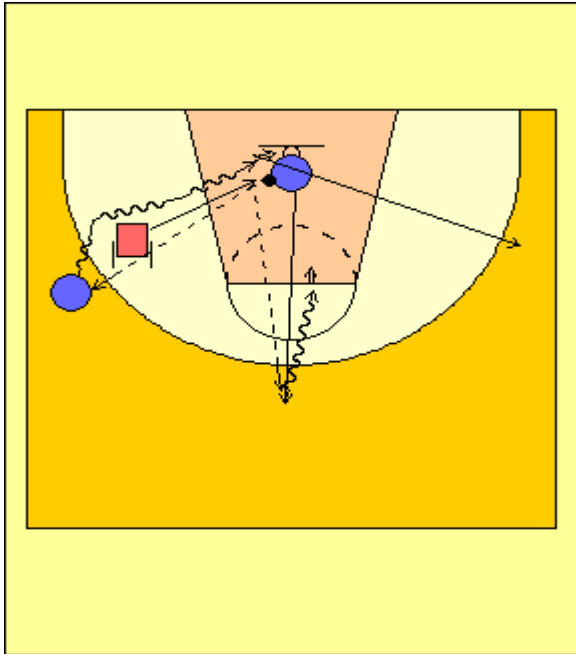
b) Es importante la capacidad de reacción del defensor, en el caso de que este sea sobrepasado, además sobre mi pie adelantado en el caso de que este en un lateral, mi respuesta será la de reaccionar realizando un paso de caída, para deslizarme rápidamente recortando la distancia y volviendo recuperar mi posición para evitar el centro.

En el caso de que el atacante estuviera en el centro realizaría el paso de caída sobre el lado que me ha sobrepasado.

## FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

### EJERCICIO 10:

- 1x1 + 1, El defensor realiza tres defensas seguidas, el atacante sólo podrá empezar a defender cuando el atacante después de pasar sube hasta la línea de 6,25 y dice YA. Disputamos el rebote si coge el rebote el atacante continua, si es el defensor, lo pasa arriba y va defender, no empezará a defender hasta que el defensor toque la línea de 6,25 y diga YA.

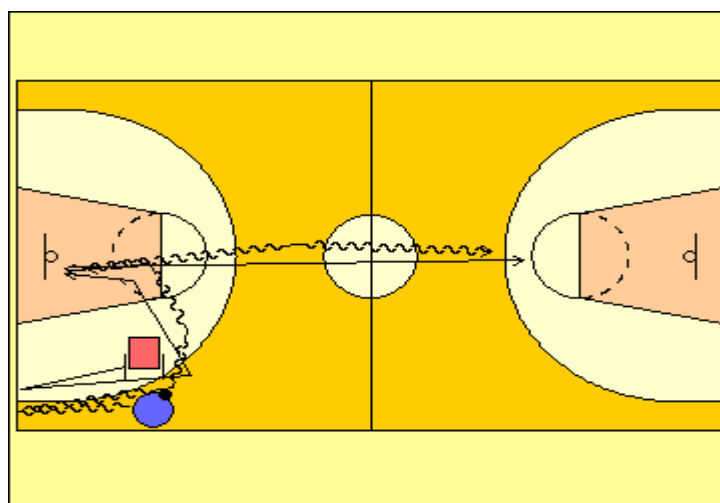


### Esta botando:

La ejecución técnica es prácticamente igual a cuando el atacante está lejos del aro tendremos que prestar especial atención, ya que a que la distancia al aro se reduce y es un peligro potencial que en cualquier lugar pueda detener el bote sorpresivamente y ejecutar un tiro, momento en que tendré que reducir mi distancia hacia el atacante: esta situación nos lleva a intensificar la actividad defensiva.

### EJERCICIO 11:

- 1x1, desde el tiro libre hacia el fondo. el atacante debe bajar hasta la línea de fondo y volver a subir hasta tiro libre para poder atacar, el defensor debe impedir que realice cambios ofensivos. en caso de que pueda realizarlos podrá atacar cuando quiera y no subir hasta el tiro libre, si hay canasta se acaba el ejercicio, Si hay rebote defensivo 1x1 en la otra canasta.



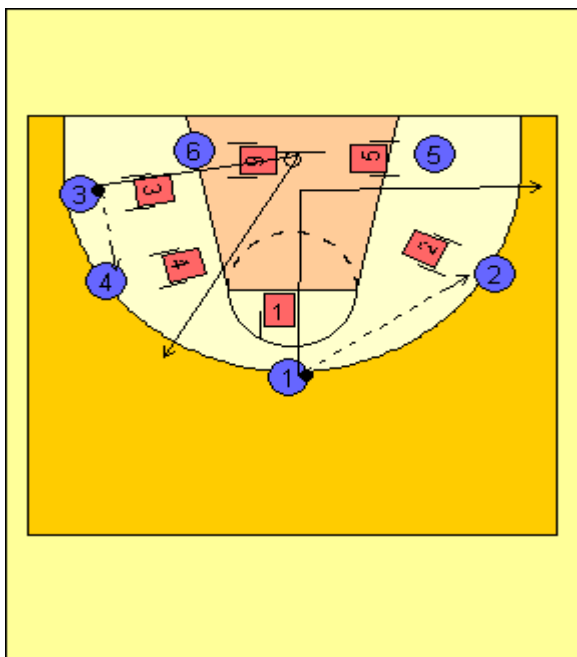
## FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

### b) Dejó de botar:

Es éste el momento que comentábamos anteriormente, pues seguramente la detención se efectúa para realizar un tiro, por lo tanto tendremos que reducir la distancia, acercarnos con las dos manos levantadas hacia el balón, evitando la finta y la posible falta personal. También no es válido acercarnos con una mano levantada manteniéndonos dentro de nuestro cilindro defensivo e incluso realizar un salto dentro de él, sin bajar los brazos ni manos, pues podemos cometer un infracción punible.

### EJERCICIO 12:

- Pase al número 6x6, numeramos a los atacantes y estos llevarán 2 balones pasar del 1 al 2, luego al 3 y así sucesivamente, los defensores deberán defender cada uno al suyo, aplicamos la reglas de la defensa, podemos ir quitando defensores, para facilitar el ataque y complicar y hacer pensar a la defensa, los atacantes después de pasar tocarán un objeto que les digamos.



### 2.4.4. Al interior:

Diferenciaremos dos tipos de defensa, siempre acomodándolas al tipología de jugador que defendamos (Alero, pívot, base, tirador,...)

#### 1) **Poste alto**

##### a. No ha Botado:

La defensa al atacante en el poste alto que no ha botado es muy similar al atacante que esta en el perímetro, deberemos tener en cuenta si es un jugador lento o rápido, acoplado la distancia de defensa y siempre con una mano al tiro, los pies paralelos al atacante sin decantar ningún lado.

##### b. Esta botando:

Muy similar a la defensa del atacante por el perímetro, debemos ir reduciendo el espacio y tener en cuenta que en cualquier momento el jugador puede efectuar un tiro o situarse de espaldas a canastas para intentar ganar una ventaja.

##### c. Dejó de botar:

Nos situaremos cerca de él, a una distancia en la que no permita pivotar cómodamente al atacante, moveremos los brazos estirados y los situaremos hacia el balón, también como anteriormente hemos dicho sería correcto moverlos asíncronos uno al balón y el otro uno de los dos huecos derecha o izda.

## FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

### 2) Poste medio – bajo

#### a. No ha botado:

Habría que diferenciar si el atacante está de cara o de espaldas. En el primer caso el defensor se situará a una distancia donde no le permita tirar, seguimos con la orientación hacia el fondo, evitaremos en todo momento que vaya hacia el centro de la zona con el bote. Si está de espaldas mi posición será flexionarme más intentando guardar más el equilibrio, ya que este va a utilizar su fuerza para ganar terreno, mi mano más cercana a la banda se colocará a la altura de los riñones, tendremos una distancia de reacción, donde pueda defender en caso de un pivote sorpresivo, seguiremos orientando hacia el centro y la mano más cercana al centro se colocará levantada y evitando un tiro o un pase hacia el centro de la zona.

#### b. Esta botando:

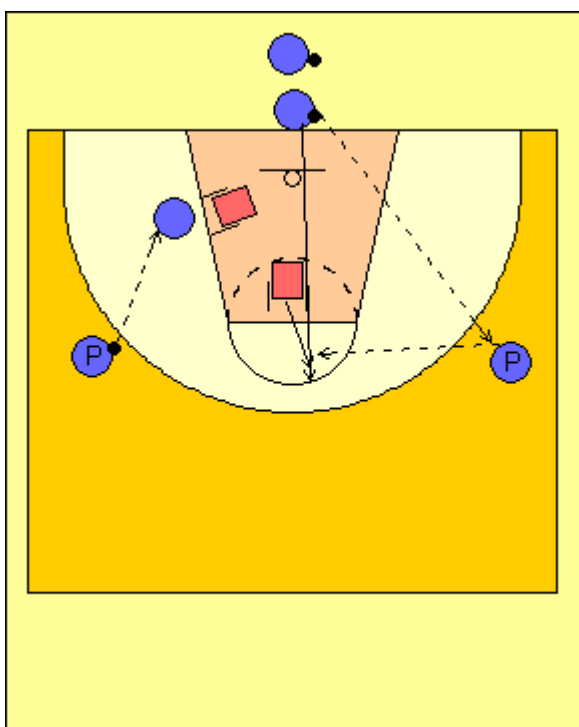
Cuando un jugador interior está botando, si lo hace de cara hacia canasta, evitaremos jugar con las manos e intentar robar el balón, jugaré físicamente, produciéndole un juego incómodo, que le cueste avanzar estando cerca de él y alerta de que en cualquier momento puede levantarse y tirar, teniendo la capacidad para reaccionar ante ese hecho. Si el defensor realiza los botes de espaldas protegiendo el balón con su cuerpo deberemos de mantenernos flexionados muy cerca de él intentaremos utilizar el contacto dentro del límite del reglamento para que no se sienta cómodo, evitando que nos realice un pivote y nos pueda tirar.

#### c. Dejo de botar:

En cuanto deja de botar si está de cara deberé acercarme a él con los brazos arriba, manteniendo mi verticalidad con las dos manos en el balón cerrando los espacios laterales para que con un pivote me gané ese espacio y logré realizar un tiro. Si está de espaldas, mi cuerpo se erguirá y colocaremos los brazos en alto y muy importante mantener la distancia para que no nos gane con el pivote un espacio lateral y nos realice un tiro, hay que intentar ser más rápido y ganar los espacios antes.

### EJERCICIO 13:

- Trabajo completo de defensa de interiores, tanto en el poste alto como en el poste medio bajo, 1x1, empiezan dos jugadores, ataque – defensa en el poste medio dos pasadores, un defensor esperando y una fila de jugadores con balón en el fondo, el que ataca pasa a defender al primero de la fila que dará el balón al pasador y se podrá colocar en poste medio o poste alto.





## FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

### b) AYUDAR

Nuestra situación de ayudas depende de varios factores que serían

Si nuestro jugador atacante está situado a la distancia de un pase, es decir entre él y el balón no hay ningún jugador más.

De las referencias que nos puedan ayudar a ubicarnos, la línea imaginaria entre los aros, la línea de tiro libre.

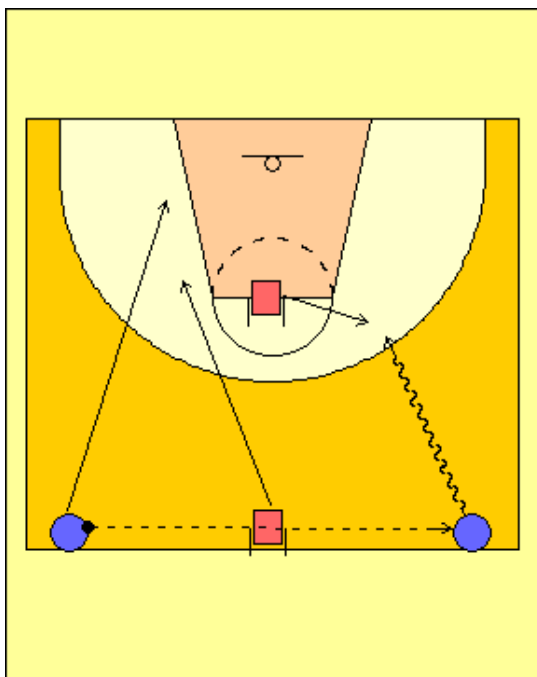
De nuestras cualidades físicas y técnicas

De nuestras intenciones

De las características de los jugadores contrarios.

De las intenciones del jugador con balón.

**EJERCICIO 15:** 2x2 desde ayudas, 2 jugadores atacantes desde medio campo, el jugador número 1 con balón, que va a realizar un pase al jugador número 2 en el otro lado del campo (izquierda o derecha), el balón lo pasaremos por encima de la cabeza del defensor que está mirando al atacante que recibe el balón. El otro defensor en la línea de tiros libres en espera de si el defensor de ½ campo si llega al balón o no.



### 2.5.3. Cambios de ubicación o intención táctica:

¿Que situaciones nos harán variar nuestra posición defensiva?

- Evidentemente que nuestro jugador reciba el balón.
- Que el jugador que defendemos se mueva y realice un corte o cambio de ubicación
- O que el balón se mueva a través de dribbling o pase

En todas estas acciones el defensor deberá moverse siempre en el momento que sucede la acción, durante la realización de la misma, quiero decir con esto que un movimiento del defensor posterior a que ocurra la acción nos conllevaría a realizar la acción defensiva tardía.

también es importante que los movimientos hay que realizarlos a la máxima velocidad posible.

## FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

### 2.5.4. Orientaciones de la postura defensiva:

Distinguiremos cuatro

#### a) De cara al balón.

En esta posición los pies se colocarán *"mirando al balón"*, lo cual hará que perdamos de vista el balón, por lo tanto tenemos que estar en contacto físico (contactando con el defensor) que mi cuerpo sean mis ojos y pueda ubicar a mi atacante. Un ejemplo de este tipo de defensa es la defensa al poste bajo, la defensa de un corte de lado débil.

#### b) De lado al balón:

En esta posición colocaré los pies un poco por debajo de la altura del último pie del defensor orientados hacia el frente o la canasta contraria, mi situación será flexionado sobre las puntas de los pies y activo los brazos abiertos, pero ninguna mano llevándola hacia el balón. Como referencia al aprendizaje podemos dar como referencia que el cuerpo se alinea con la posición natural de la cabeza.

#### c) En *"tres cuartos"*:

Los pies los orientaremos hacia el línea de pase cerrando el ángulo al atacante y nuestro espacio del defensor dependerá de la capacidad del defensor y la movilidad del atacante. El brazo y mano más cercano al balón estará cortando la línea imaginaria de pase entre este y el atacante, el brazo contrario abierto, evitando una posible puerta atrás. Mi referencia para defender la línea de pase me la dará la situación de mi hombro exterior, si yo quiero presionar mas a ese defensor el ángulo de mi hombro se cerrara hacia él, arriesgando más la posibilidad de la puerta atrás.

#### c) De espaldas al balón *"Cara a Cara"*:

El cuerpo lo orientaremos totalmente hacia el atacante los talones mirando al balón, los brazos extendidos y perderemos de vista el balón. Es una posición muy arriesgada, ya que el atacante juega con la ventaja de ver los movimientos del balón y puede buscar recepciones por detrás de su posición, además de la poca disposición de ayudas del defensor.

### 2.5.5. Defensa a las acciones básicas del atacante sin balón.

Distinguiremos las siguientes defensas:

#### a) Defensa a la línea de pase.

Dentro de este apartado diferenciaremos la ubicación del atacante si esta intentando la recepción en una situación exterior o interior.

#### SITUACIÓN EXTERIOR

Consideraremos que el atacante se encuentra a la distancia de un pase por la línea de perímetro. Por lo tanto defenderemos presionando la línea de pase, mi filosofía sería un defensa en tres cuartos, agresiva, ya que no haríamos ayudas desde el lado fuerte o balón, si nuestra filosofía o estrategia cambiara, nuestro planteamiento sería otro.

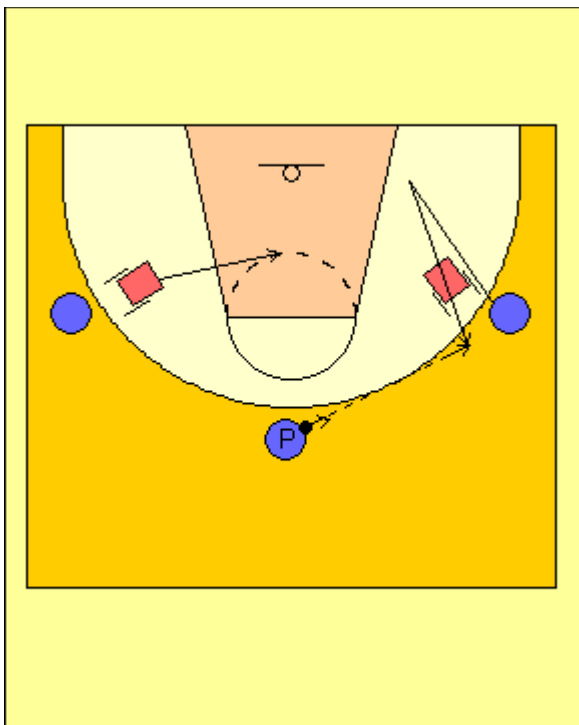
Defenderemos con los pies mirando hacia la línea de pase cerrando el ángulo de pase y acercando mi hombro a la citada línea. el peso del cuerpo recaerá en la misma manera sobre los dos pie, así pues podré reaccionar a cualquiera de los dos lados con eficacia y rapidez.

Mi distancia respecto a él, variará en función de mi envergadura y rapidez, al igual que las suyas. Ejemplo si yo soy un jugador de gran envergadura podré defender la línea de pase a una distancia mas larga que si tengo los brazos cortos. Además si mi distancia es corta le permitirá al jugador atacante auto bloquearse, interponer su cuerpo entre el mío y la línea de pase y así obtener una ventaja. esta distancia se mantendrá.

## FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

### EJERCICIO 16:

- 2x2 + P, Los atacantes solamente pueden dar un bote, los defensores en línea de pase, Los atacantes no pueden doblar el balón de lado a lado siempre por el pasador.



### SITUACIÓN INTERIOR

Como norma general defenderemos en "tres cuartos" siempre dando el fondo, con la mano exterior buscare ir hacia su mano receptora, buscando el contacto con mi cuerpo, el otro brazo extendido, impidiendo realizar un reverso rápido. Si pone su antebrazo para poder jugar una distancia me zafara haciendo un movimiento rotatorio del brazo, metiendo el codo en el ángulo que forma su brazo.

#### b) Defensa a la puerta atrás.

En caso de que el jugador quiera realizar una puerta atrás, la manera de no perder de vista el balón sería ir contra mi atacante y contactar con mi cadera en la suya e interponerme en la línea de pase y continuar defendiendo hacia el aro y orientándolo hacia el fondo, achicándole espacios y llevándolo hacia la esquina, teniendo mucho cuidado de que mediante un reverso se gire hacia el centro y me gane este espacio cerca de canasta.

#### c) Defensa a los cortes:

##### 1.- Hacia el aro: (Al jugador que llevaba balón y lo pasa)

Es una situación muy complicada de defender, ya que la distancia al defender a un jugador con balón es muy cercana y el atacante al dar el pase tiene la ventaja, si es muy rápido de anteponerse a mi defensa. Para que esto no ocurra deberemos de saltar hacia atrás realizando un gesto (mecanizar) de intentar tocar el balón con la misma mano del lado del pase, así lograremos distanciarnos y girando las caderas anteponernos corporalmente al atacante, con lo cual el tendrá que ir por detrás de nuestra posición defensiva. Este gesto lo tendremos que realizar en el momento que el balón sale de la mano del atacante.

## FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

### 2.- Hacia el balón

Partiremos de una correcta posición, de la que ya hemos explicado y deberemos de no perder de vista nunca al defensor, cuando el inicie el movimiento recortare la distancia hacia la situación o el espacio que el se este moviendo más cercana al aro (cuidado con las recepciones para tiro) y allí buscare el contacto con mi cadera para seguir y salir defendiendo la línea de pase, hacia abajo me giraría rotando sobre mi contacto con el defensor y continuar defendiendo con el brazo y mano contrario y hacia arriba seguiría defendiendo con el brazo y mano exterior.

### 3.- Hacia el lado débil:

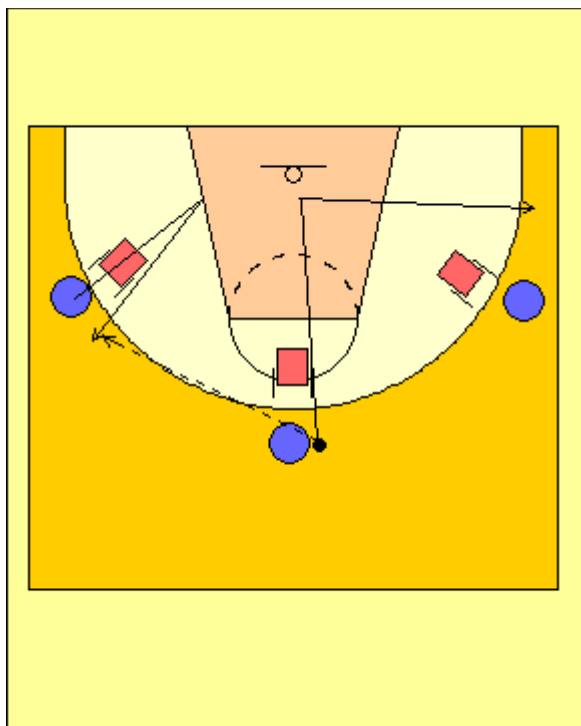
Aquí nuestra defensa va ir desde una posición cercana, una línea de pase, a una posición de ayudas. En este caso es importante la visión marginal, que pueda ver el balón y me jugador cuando se esta alejando, siempre que perdamos de vista el jugador, deberemos de corregir nuestra posición yendo hacia atrás a pasos cortos hasta que aparezca la visión del jugador por el ángulo del ojo.

### EJERCICIO 17

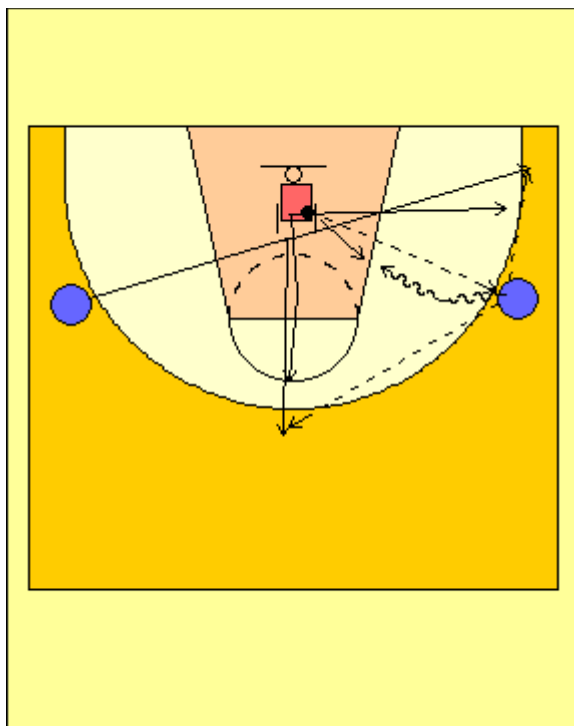
- 3x3 y 2x1 desde varias opciones defensivas de cortes
  - a) Hacia el aro, 3x3 sólo corta el jugador del centro los demás rempazan, podemos ir cambiando quien es el que corta, el del lado izdo,
  - b) Hacia el balón, 2x1 el defensor da el balón a cualquiera de los dos atacantes y debe de defender el lado contrario y la posible ayuda, el atacante sin balón sólo puede recibir fuera de 6,25
  - c) Hacia el lado débil, 2x1 el defensor con balón puede pasar a cualquiera de los dos atacantes, el que no recibe realiza un corte hacia el lado débil, éste sólo puede recibir dentro de la zona, el jugador con balón puede atacar y tirar dentro de la zona pero exclusivamente dentro de la zona

**Nota: Hacer todos los ejercicios con transición ofensiva defensiva**

a)

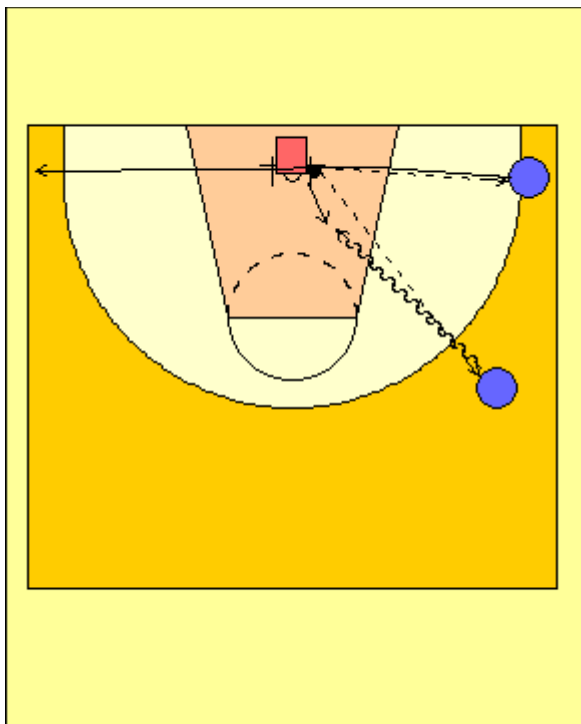


b)



## FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

c)



### - Bloqueos indirectos

Para defender un bloqueo directo como en todos los bloqueos es necesaria la comunicación y la percepción (ver donde y como se va desarrollar el bloqueo), a partir de esta premisa fundamental se pueden desarrollar distintas defensas en función de donde y como se realiza un bloqueo.

#### Bloqueo Directo:

#### Pasar de cuarto:

Le llamamos así por que es la que el defensor del jugador bloqueado pasará por detrás de el atacante bloqueador y el defensor de éste. Después de una comunicación previa, el defensor del bloqueador se meterá justo detrás del bloqueo en el lateral de salida del bloqueado, para así hacer menor la distancia, después ajustara la línea de pase pegándose y abriendo los brazos para evitar el pase, intentando evitar que vaya hacia la canasta y acompañe al jugador bloqueado, cerrándole espacios alejándolo del balón. El defensor de realizará un paso de caída justo cuando oye "*bloqueo izda o drecha*" para ya meterse por detrás y rápidamente acortar la distancia y llegar a la defensa. El inconveniente de esta defensa es que un buen tirador puede realizar un tiro cómodamente.

#### Pasar de tercero:

Al igual que la anterior el movimiento técnico del jugador bloqueado al oír el bloqueo es el mismo, realizar un paso de caída para meterme en este caso en entre el defensor del bloqueador y este. El defensor del bloqueador cuando ve que se va a realizar el bloqueo, dará dos pasos (aprox.) hacia tras y *le flotará a su defensor*, de ésta manera le dejará paso a su compañero por delante de él, una vez haya pasado deberé ajustar con mi atacante de nuevo para evitar el pase y realizar lo mismo que en el anterior evitar su progresión hacia canasta y el balón. El inconveniente es el mismo antes un buen tirador tendremos problemas, además de que al alejarnos un instante podemos permitir una recepción aunque sea exterior del jugador que bloquea.

## FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

### Flash y recuperación:

La misión de esta técnica es parecida a estas dos, pero más agresiva. El defensor del bloqueador después de haber comunicado el bloqueo y justo en el momento que salga el jugador atacante sale del bloqueo, saldré lateralmente "haciéndome grande y con moviendo los brazos de abajo a arriba y me interpondré sorpresivamente en el camino de atacante, consiguiendo que este de un rodeo sobre mí y evitando realice un tiro, tengo que intentar también lograr que deje de botar. Después de realizar esto, rápidamente , giraré la cabeza, perderé un instante de vista el balón (momento más peligroso) abriré los brazos para llagar a la defensa de mi jugador negándole la recepción. el jugador bloqueado realizará el mismo gesto que en el anterior, con la salvedad que si en el momento que sale mi compañero diera el pase intentaría estar activo de manos para robar ese pase que si mi compañero le ha tapado bien los huecos lo daría picado.

### 2x1:

Se parece mucho al anterior en cuanto al gesto técnico del defensor del bloqueador, éste deberá salir al paso del atacante igualmente, pero intentará que no le sobrepase le seguirá defendiendo y en este caso el jugador bloqueado intentará pasar el bloqueo para ir contra su atacante y entre el y su compañero hacer el 2x1.

### Pasar el bloqueo por arriba o de segundo:

Ésta técnica la realizaremos cuando el jugador atacante y que va a ser bloqueado esta botando. De esta manera el jugador que defiende al atacante cuando oye "*bloqueo derecha e izquierda*", realizará un paso con la pierna del lado avance adelantándose a su trayectoria para meterse entre el bloqueo y su jugador y pasar pegado literalmente a éste. El mayor peligro es que cambie de mano el atacante y ataque el espacio que he dejado al anticiparme.

### Negar el bloqueo al jugador bloqueado

Ésta técnica sólo la podré realizar cuando el jugador con balón éste fuera de la líneas imaginarias que unen las esquinas de las zonas y no haya botado. En este caso, el defensor del balón colocará sus pies casi mirando al esquina entre la línea de fondo y banda cerrando exageradamente el centro, de tal modo que si me tuviera que realizar el bloqueo, no obtendría ninguna ventaja hacia el aro con el mismo. El peligro viene que dejamos mucha ventaja por la banda y en caso que se nos fuera por allí sin escoger el bloque que sería lo lógico, causaría un desajuste defensivo.

### Negar el bloqueo al jugador bloqueador:

Es una situación especial en la cual el jugador que defiende al bloqueador se colocaría en la trayectoria de éste para que no pudiera realizar el bloqueo, impidiéndole el paso, dejándole espacios en otros lugares para que no eligiera la situación del bloqueo.

### - Bloqueos indirectos

Distinguiremos verticales, horizontales o diagonales.

En los verticales, buscaremos una técnica específica para pasar el bloqueo. En primer lugar recalcar la importancia de que haya una comunicación previa, después de que el defensor del jugador que bloquea nos avise de la situación de bloqueo, el defensor del jugador al que le bloquean, se ira hacia este utilizando el antebrazo para contactar con él y ganado el espacio para impedir que nos "*meta*" en línea con el bloqueo. De esta manera, continuaremos, cuando el jugador atacante arranca a buscar el bloqueo, metiendo mi pie mas cercano al bloqueo anticipándome a éste, para poder pasarlo pegado. El jugador que defiende al bloqueador, prestará mucha atención en su atacante intentando llegar a la mano receptora de éste con su mano exterior.

Cuando son bloqueos horizontales; si el jugador que es bloqueado pasa el bloqueo por la línea de fondo optaremos por cambiar y acoplar en el desbloqueo y si éste pasa por delante realizaríamos un *body – check* para que se fuera por el fondo y continuará la defensa el mismo jugador, incluso retardara la acción y le diera tiempo al defensor de éste jugador a llegar a defender.

En los bloqueos diagonales, dependiendo de donde se encuentre el balón, realizaremos la acción defensiva como si fuera un bloqueo en horizontal o como vertical.

## FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

### 2.6- REBOTE DEFENSIVO:

#### 2.6.1.- Ganar la posición: Bloquear el rebote

Esta posición es lógica y es la de colocarme entre la canasta y mi atacante y si es posible que mi atacante este lo más alejado de la canasta posible eso me permitirá tener mayor espacio de "recogida del balón". La desventaja del defensor será la de estar de espaldas a la canasta y que tendrá que pivotar para ver el balón y mantener la ventaja de su posición.

De esta manera se parte de dos situaciones de donde este atacante en el campo.

- Situación Interior
- Situación Exterior:

#### SITUACIÓN INTERIOR:

Cuando el atacante esta en posiciones o espacios interiores y mi defensa es en tres cuartos o posiciones de lado de ayuda, mi objetivo es controlar el mayor espacio posible fuera de la parte de debajo del aro. Cuando se produce un tiro puede ocurrir que este en varias posiciones:

- $\frac{3}{4}$  con mi defensor, porque estoy situado en el lado balón. Entonces mi moviendo será de de giro hacia el interior colocando mi brazo y mi pie exterior por delante del atacante, aguantando con cadera y cuerpo cerrándole el interior del campo y evitando que salga hacia el centro.
- Ayudas, o semi - ayudas: cuando estoy colocado en el lado débil o en una posición que no soy un primer pase, en cuanto se realiza un tiro, lo primero que tengo que hacer es **ir contra mi atacante** e intentar acortar el espacio entre el y yo adelantándome y colocando mi antebrazo en su pecho y esperando la reacción de este y en función de lo que haga pivotaré hacia un lado u otro. para cerrarle el espacio.
- Defensa por delante: Cuando por exigencias estratégicas estoy defendiendo por delante a mi atacante en el poste medio-bajo, partiré de una desventaja inicial y en el momento que se realice un tiro tendré que pivotar sobre el pie interior y girarme hacia la canasta intentando dejar detrás al atacante, metiéndolo detrás del tablero. y dejando un espacio. para la captura del rebote.

#### SITUACIÓN EXTERIOR:

Dependiendo del tipo de defensa  $\frac{3}{4}$  o estar en ayudas, realizaremos los mismos gestos que el jugador interior, con la única diferencia que en el caso de estar en ayuda e ir a contactar con mi atacante, permanecer en esa posición hasta que mi atacante tome la decisión de entrar al rebote o hacer balance, ya que en el primer caso actuaría igual que en el caso interior, y el el segundo ya estaría desde esa posición ubicado perfectamente para salir al contraataque.

**NOTA:** Hasta el momento de contactar con el atacante evitaremos mirar el balón, evidentemente estará en una trayectoria que será muy poco probable que suceda algo que no pueda corregir, cuando ya he efectuado el contacto mis antebrazo, mi cuerpo serán mis ojos para ver al atacante y así poder mirar el balón y anticiparme a un rebote.

#### 2.6.2.- Primer pase de contraataque:

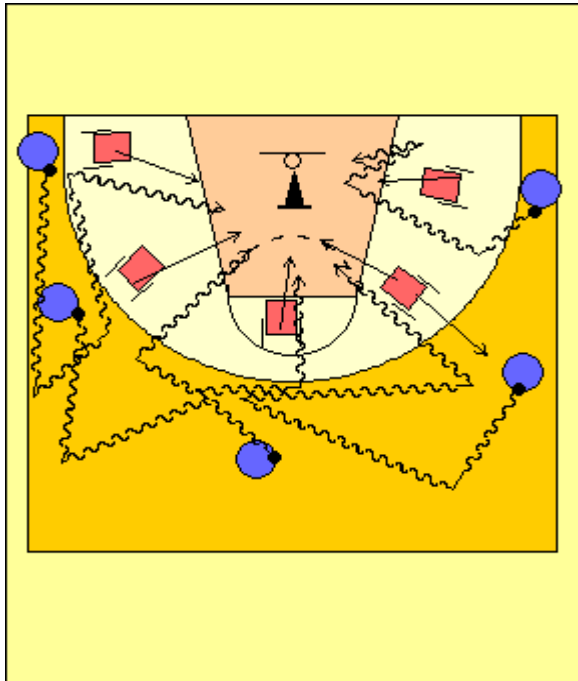
Solo dos consideraciones.

- a) El primer pase de contraataque será por encima de la cabeza y lo protegeré desde ahí con los codos abiertos.
- b) Intentaré que al caer después del rebote caiga con los pies mirando a la banda más cercana.

## FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

### EJERCICIO 20

- Dos equipos uno con balón y otro sin balón, los del balón no pueden entrar dentro de la línea de 6,25 y los otros se emparejan con un jugador a la señal de ya los del balón van a tocar el cono, los defensores a bloquearles para que no lo toquen.



### EJERCICIO 21

- Por parejas con dos conos cada pareja y balón cada uno, empujando espalda contra espalda, a la señal del entrenador de un lado (izda o drcha, azul, rojo, etc..) el respectivo va a tocar su cono y el otro se lo impide.

