

IV CUADERNOS DE CAMPO 2017
"ACCIONES DEFENSIVAS FUNDAMENTALES"

LUNES
18 DE SEPTIEMBRE
20,15 HORAS

FEDERACIÓN DE BALONCESTO DE MADRID

Federación de Baloncesto de Madrid
 Avenida Salas de los Infantes, 1
 Planta 0

AULA DEL ENTRENADOR

radio asisa Borden GANT GestNowPlayers RibéSalat SPALDING

© José Luis Pichel
 Septiembre 2017

1. Los Clásicos



Fundamentos Más Entrenados

1.
Desplazamiento
Lateral

2.
?

3.
?

4.
?

5.
?

6.
?

Fundamentos más entrenados

los mismos que los que más impacto tienen en el .

los mismos que queremos dominar durante un pa

fundamentos más indicados para determinadas c

¿Qué hace importante a un fundamento defensivo?

Esencia

Aplicación

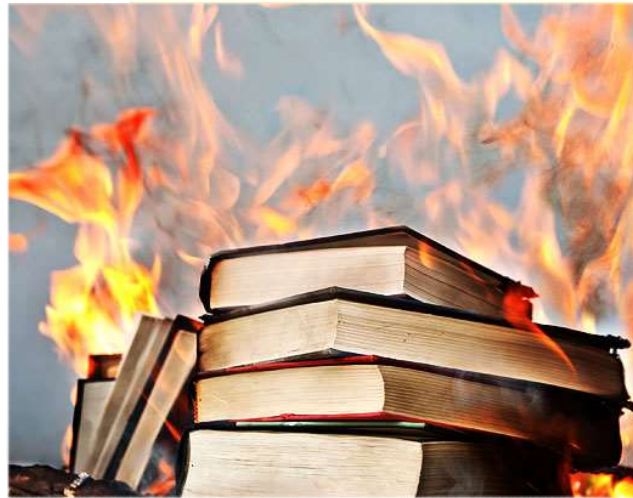
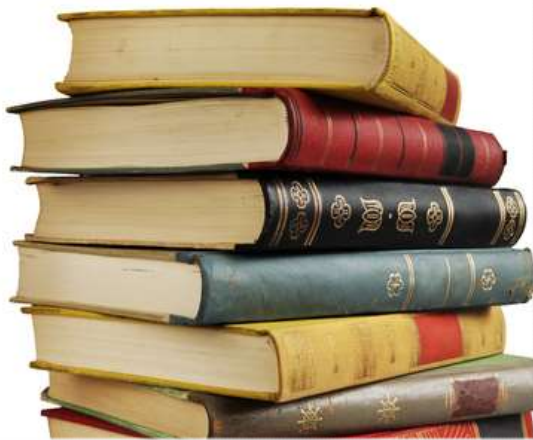
Rendimiento

Reiteración

Aporta
capacidad táctica

Aporta
versatilidad

La evolución de los fundamentos



2. Más allá de los clásicos



Equilibrio

Estático

Dinámico

En/Tras contacto



Recuperaciones

Close Out

Por qué son importantes

Cuándo / Cuánto /
Dónde aparecen

Técnica Individual
+
Decisión Táctica

Desplazamientos



¿Laterales?

Direcciones y
Transiciones

Ritmos



Manos

¿A robar?

¿Entrenarlo?
¿Cuándo?

Otras situaciones



Distancias

Normas o
Decisiones

Contactos
(Distancia 0)

¿Sabemos las
reglas?

Desplazamientos diagonales sobre hombre de balón

Conceptual

Técnica Individual

¿Sí o no?

Checks, Bumps, etc...

Dominio de
Espacios

Toma de
Decisiones

¿Entrenables?

Defensa Interior sobre Hombre con Balón

Técnica Individual

Pies, manos,
brazos

Distancias

Fintas Defensivas

Visión

¿Coherencia con
resto de
objetivos?

Posiciones del
campo

Transiciones en Posicional

Lado Fuerte /
Lado débil

Defensa a balón /
Suelta balón

Bloqueo /
Posicional



2ª ayuda, Rotaciones...



Completas

Fintas

¿Uso de faltas?

Ensuciar Pases

Romper Timing

Técnica Individual

Relación con
conceptos
anteriores



Comunicación Efectiva



¿Hablar por
hablar?

Hablar vs Hablar
con

Escuchar

Conceptos Zonales

Coger Soltar

Técnica Individual
de Rotaciones

Transferencias

Los aros



Taponar

Limpiar

Rebotear

2. Paso de Bloqueos



Indirectos

Correr

Pasar

¿Contactos?

Directos: Defensa del Tomador

Por arriba

Por abajo

Contactos

Previos

Durante

Recuperación

Directos: Defensa del Bloqueador

Show

Under

Flat

Momentos del
bloqueo

Uso de Manos

Técnica
Individual

¿Seríais capaces de ordenar los fundamentos más importantes actualmente en cuanto a su importancia en el juego?



Muchas Gracias

José Luis Pichel

jo.pichel@gmail.com

@jlpichel

646 721 483