



XIII CLINIC NAVIDAD

2022

"Normas defensivas para la creación de automatismos"

Héctor Sánchez Martos

OBJETIVOS DE LA DEFENSA

- Evitar que nos anoten en los primeros segundos.
- Forzar al equipo rival a tomar una mala selección de tiro.
- Sacar al equipo rival de su ritmo ofensivo y obligarlo a anotar fuera de sistema.



FBM
FEDERACIÓN
BALONCESTO
MADRID



NORMAS GENERALES

- Tener SIEMPRE contacto visual con el balón.
- Presión ALTA al balón ≠ Balón siempre defendido.
- Jugar con CONTACTO, al límite de la falta.
- Responsabilidad INDIVIDUAL, defensa COLECTIVA: 1vs5.
- Máximo 1 tiro por ataque rival. BOX OUT.



FBM
FEDERACIÓN
BALONCESTO
MADRID



OBJETIVOS DEFENSA 1C1

Cuáles son los tuyos...

FORZAR AL ATAQUE A JUGAR DE ESPALDAS. REDUCIR VISIÓN

EVITAR 1C1 VERTICAL. LLEVAR HACIA LAS BANDAS

OBLIGAR AL ATACANTE A USAR MUCHOS BOTES PARA SUPERARNOS

DEFENSA 1C1



CON BALÓN

POSICIÓN BÁSICA Y DETALLES

- PBD y equilibrio. Peso sobre puntas, no de puntillas.
- Desplazamientos:
 - 1-2 pasos: Lateral. Contacto **FRONTAL**.
 - Más de 2 pasos: Girar cintura y **CORRER**. Contacto **LATERAL**.
- Orientación de pies: Negar medio.
- Uso de manos:
 - Mano cercana: Niega "SWING" o cambio por delante.
 - Mano lejana: Molesta bote o pase. Finalización **MANO ESPEJO**.
- Cambios de dirección: Evitar giros → **PASO DE CAÍDA**.

DEFENSA 1C1 SIN BALÓN



DEFENSA LÍNEA DE PASE

Cerrada

- Tijeras y Cuchillo.
- Menos visión del juego.
- Permite negar la recepción del balón.



DEFENSA LÍNEA DE PASE

Abierta

- Pie de guía y mano bote-pase.
- Más visión del juego.
- Permite defender el balón. Uso de fintas

PROPUESTA DEFENSIVA

LECTURA INTENCIÓN DEL JUGADOR CON BALÓN

COMBINACIONES LÍNEA DE PASE ABIERTA Y CERRADA

- Situación de reemplazo: de abierta a cerrada.
- 1c1 con bote agotado: de abierta a cerrada.
- Nueva recepción: de cerrada a abierta.



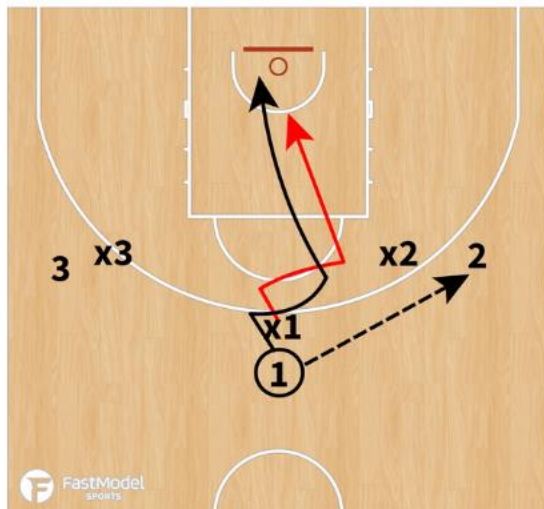
DEFENSA LÍNEA DE PASE ABIERTA

- Subida de balón: Ball line.
- 1c1 campo ofensivo: Fintas al balón.

DEFENSA LÍNEA DE PASE CERRADA

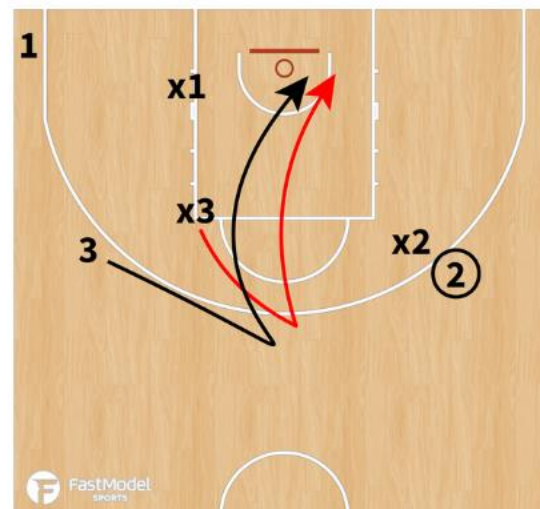
- Trabajo de recepción.
- Poste bajo: DENY Entry Pass.

DEFENSA 1C1 SIN BALÓN



CORTE

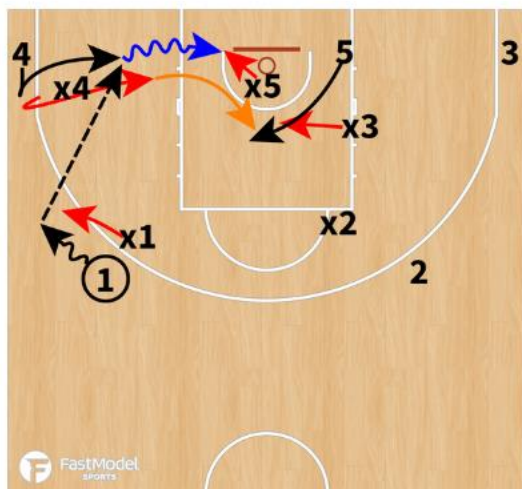
Evitar corte por delante



PUERTA ATRÁS

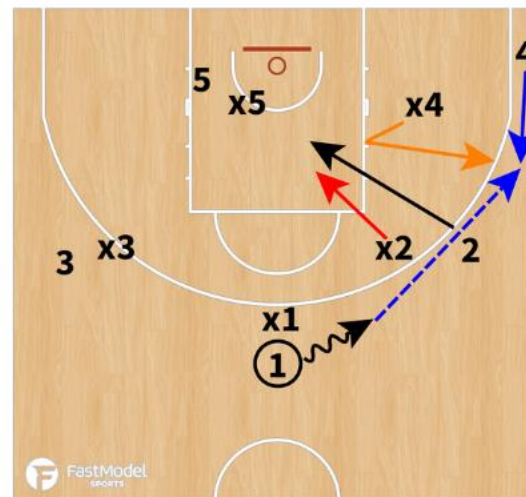
Negar recepción + Situación de emergencia

DEFENSA 5C5 PUERTA ATRÁS



PUERTA ATRÁS

Jugador esquina



PUERTA ATRÁS

Jugador en 45°

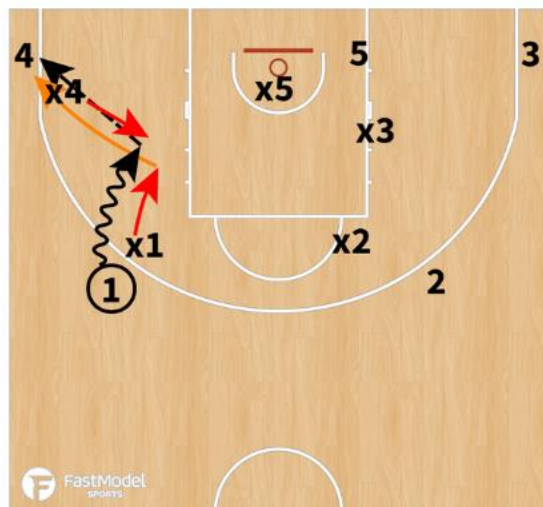


Cada jugador recupera su par



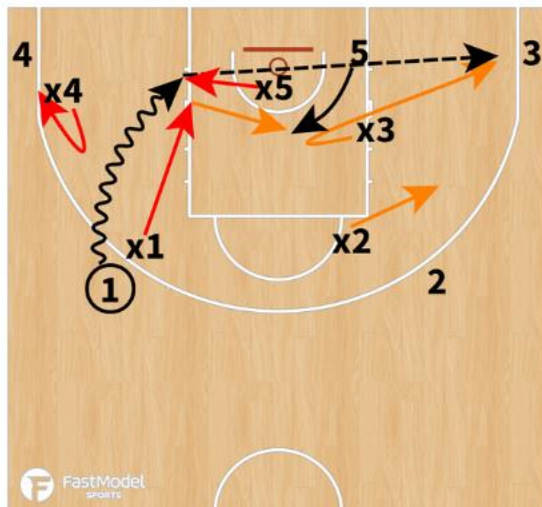
Parar balón + Rotación 3 jugadores

DEFENSA 4C4-5C5 PENETRACIÓN FONDO



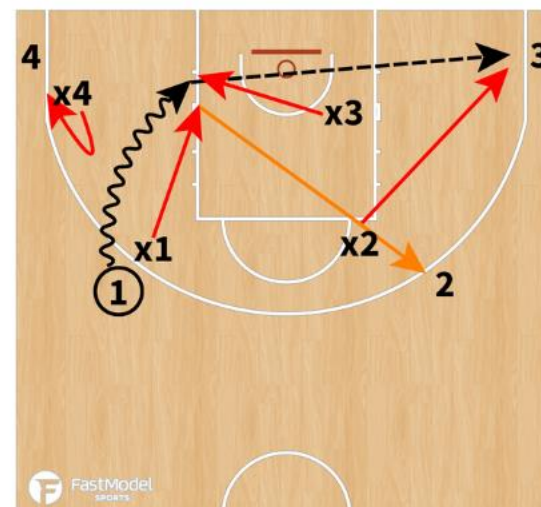
JUMP

Saltar de lado fuerte y rotación con 2 jugadores



AYUDA Y CAMBIO

Cambio en zona de finalización



AYUDA + 2ª AYUDA

Rotación exterior con 3 jugadores

SITUACIONES ESPECIALES

BLOQUEO DIRECTO

- Con 5:
 - FLAT. Penetración profunda = CAMBIO
- Con 4:
 - SHOW + Under
 - Si hay bloqueo efectivo: CAMBIO + FONDO

BLOQUEO INDIRECTO

- Con 5 y 4:
 - Perseguir. Rizo profundo = CAMBIO
- Con 4:
 - Si hay problemas: CAMBIO y negar Rizo

MANO A MANO

- Entre pequeños:
 - CONTACTO = Cambio
 - NO Contacto = NO Cambio
- Con 5:
 - Through. Repick = FLAT
- Con 4:
 - Show + Under. Repick = CAMBIO



REFLEXIÓN FINAL

A continuación se visualizarán 4 clips:
3 sobre Balance defensivo y 1 de P&R.
Espacio para participar.

PREGUNTAS Y/O DUDAS

Aprovecha para preguntar aquello que no ha quedado claro o alguna duda que no se haya comentado durante el clínic.



MUCHAS GRACIAS

INFORMACIÓN



Gmail
hectorsanchezmartos@gmail.com



Twitter :
[@hhectorr_8](https://twitter.com/hhectorr_8)

