



FEDERACION
DE BALONCESTO
DE MADRID



CONSEJERÍA DE CULTURA Y DEPORTES
Comunidad de Madrid

I CLINIC ESTIVAL

PARA TÉCNICOS DE FORMACIÓN

18 Y 19 DE JUNIO 2008



DE 19,00 A 22,30

JAVIER ARREDONDO
RAFAEL NAVARRO
CARLOS SÁINZ DE AJA
JOSÉ LUIS TORRES

PABELLÓN PEDRO FERRÁNDIZ
Avenida Olímpica, 22 (Alcobendas)
(Junto al Alcampo de Alcobendas)

Báden



iberCaja




JUNGHANS

"Construcción de la defensa individual desde los cimientos"

- ✓ Javier Arredondo Zamora
- ✓ Seleccionador Infantil Masculino
- ✓ Profesor de la Escuela de Entrenadores de la FBM
- ✓ Alcobendas, 18 de junio de 2008

Construcción de la Defensa Individual

✓ Principios básicos:

- ✓ La defensa debe ser motivante y divertida.
 - ✓ Premiar las labores defensivas:
 - ✓ "Puntuar" en ejercicios premiando la defensa.
 - ✓ Pasar a atacar tras buenas defensas.
- ✓ Jugador debe tomar decisiones, igual que en ataque insistimos en ello, dar libertad a los jugadores.
- ✓ Defensa no sólo como reacción al ataque, también sorprender y obligar al ataque a hacer cosas distintas
- ✓ Equilibrio entre formación y competición

Construcción de la Defensa Individual

- Enseñanza desde el principio: Usar los hábitos iniciales de los niños, como defender muy pegados a su atacante, o defender de cara al balón, para irles enseñando los aspectos básicos de colocación, posición, uso de brazos, etc.
- Aspectos fundamentales:
 - Defensa viva: Actividad continua, tanto física, como "mental"
 - Piernas vivas en todo momento, no clavadas al suelo.
 - Brazos vivos, no pegados al tronco
 - Voz viva, comunicación oral y gestual constante
 - Responsabilidades individuales: sobre todo en defensa a balón, rebote. Es prioritario que los niños asuman estas responsabilidades, y que cuando empezamos a tratar conceptos defensivos colectivos, estos no anulen lo anterior (evitar niños que desde pequeños "evitan" su responsabilidad y se quejan que no hay ayudas, por ejemplo).
 - Responsabilidades colectivas: Una vez conseguido lo anterior, tener claro que en defensa todo el equipo debe ir unido, como atados con una cuerda.

Construcción de la Defensa Individual

- Aspectos Técnicos más destacables:
 - Defensa balón: primer desplazamiento, uso agresivo de manos.
 - Defensa hombre interior: uso del cuerpo y antebrazo.
 - Defensa línea de pase: Anticipación, uso de brazos, enseñar cara a balón y cara a mi atacante.
 - Defensa cortes: Uso del cuerpo, brazos ocupando espacios.
 - Rebote defensivo: Actitud, primer contacto con el atacante

Construcción de la Defensa Individual

➤ Metodología:

➤ Defensa balón:

- Distintos estímulos - atacante en carrera, desde parado, desde bote, defensor preparado, defensor mal colocado...
- Distintos espacios - lejos del aro, medio campo, 6,25, esquinas, hombre interior...

➤ Defensa jugador sin balón:

- Uso activo de pasadores: **DAR MÁS IMPORTANCIA EN NUESTROS ENTRENOS AL PASE Y A LA RECEPCIÓN**
- Trabajos dinámicos en múltiples situaciones para defensa línea de pase, cortes, que no siempre entrenemos en 2-3 situaciones "típicas"

Construcción de la Defensa Individual

- Aspectos tácticos individuales:

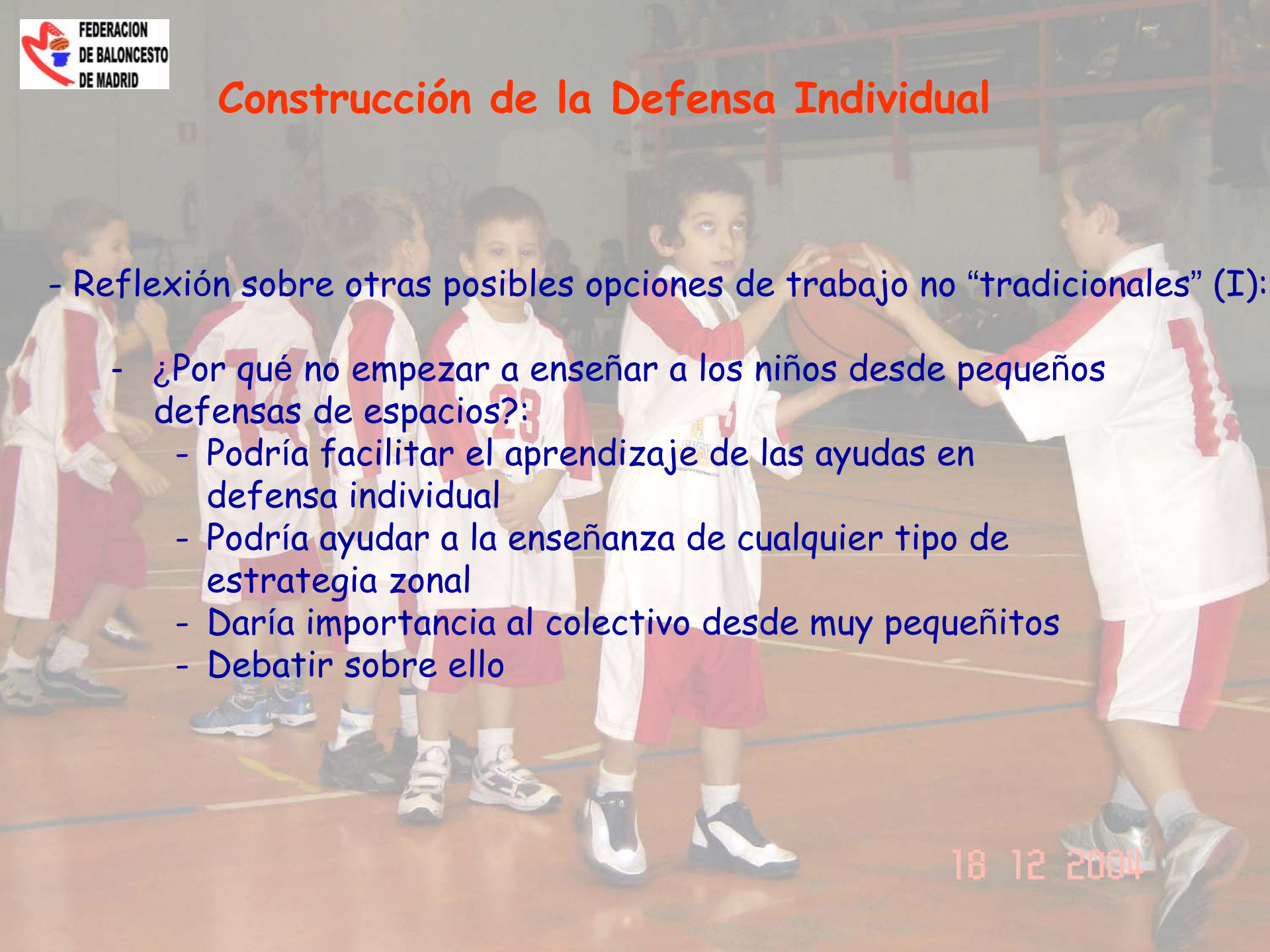
- Lectura de mi atacante: mano dominante, tirador-penetrador, rebotea o no, es peligroso jugando interior o no...

- Esto es algo que los niños deben ir haciendo desde pequeños y conseguir que al acabar la categoría cadete dominen todos estos aspectos, y por supuesto, les demos la oportunidad de, respetando la disciplina colectiva, tomar ellos decisiones de cómo defender a su atacante

- Lectura de mi importancia en defensa dentro del colectivo: desde infantiles, pero sobre todo en cadetes, debemos concienciar a los jugadores que además deben pensar en sus funciones con respecto al colectivo. Quién es el jugador más peligroso, dónde no queremos que reciba, qué movimientos del rival son los que hay que impedir, ...

- En categoría junior, un jugador debe ser capaz de pensar en cómo es su defensor y en cómo juega y dónde están los peligros del equipo rival y defender en función de esto.

Construcción de la Defensa Individual

- 
- Reflexión sobre otras posibles opciones de trabajo no “tradicionales” (I):
 - ¿Por qué no empezar a enseñar a los niños desde pequeños defensas de espacios?:
 - Podría facilitar el aprendizaje de las ayudas en defensa individual
 - Podría ayudar a la enseñanza de cualquier tipo de estrategia zonal
 - Daría importancia al colectivo desde muy pequeños
 - Debatir sobre ello

Construcción de la Defensa Individual

- Reflexión sobre otras posibles opciones de trabajo no “tradicionales” (II):
 - Buscar una alternativa desde pequeños para que la variedad de situaciones y estímulos defensivos sean mayores:
 - Empezar con defensa individual de libre asignación, defendemos al que más cerca tenemos al bajar, cada vez uno distinto, unas veces el alto, otras el rápido, otras el que tira, otras el que no recibe nunca...
 - Esta defensa realizarla en el mayor espacio posible, aumentando la actividad y agresividad con defensas de salto y cambio cada vez que un atacante supera a un defensor.
 - Cuando empezamos a tener que defender bloqueos, cambiar siempre con la intención de mantener una máxima agresividad frente a balón y continuación, y seguir obligando al jugador a enfrentarse a situaciones distintas
 - Luego ya en categorías mayores ir introduciendo armas estratégicas, insistiendo en que estas supongan actividad y ambición. Esto supone más fatiga posiblemente, pero también más diversión y sorpresa para el equipo rival.

Construcción de la Defensa Individual

-Conclusiones:

- Hacer que el jugador disfrute defendiendo, ejercicios motivantes y competitivos que premien la defensa
- Dejar que el jugador tome decisiones en defensa
- Fomentar defensas que sorprendan al rival y que obliguen a nuestros jugadores a pensar y no defender como robots
- Iniciar pronto los aspectos tácticos individuales defensivos
- Provocar en el entreno que los jugadores piensen en cómo es su atacante y el resto de atacantes
- Sobre todo, para conseguir todo esto: que el entrenador TRANSMITA ENTUSIASMO por la defensa

-Gracias por vuestra atención

-Cualquier duda o pregunta: javitoarredondo@hotmail.com