

# Luis Casimiro.

## Defensa del contraataque. Ataque en movimiento.

Yo siempre desarrollo en los clinics lo que trabajo con mis equipos. Mi filosofía es creer en los jugadores. Me pongo en sus manos en la cancha. Propongo un baloncesto a nivel defensivo. En Manresa la respuesta fue más alta que la propuesta. Depende de las condiciones físicas y mentales. La mía es una PROPUESTA DEFENSIVA. Pretendo **retardar** el ataque del equipo contrario.

Primero construyo el ataque y luego la defensa.

Propuesta. Rebote defensivo y primer pase al base o salir botando si el jugador que rebotea tiene capacidad para subir el balón. Sólo pensar en meter canasta. Seleccionar un buen tiro ya que éste es el comienzo de nuestra defensa. En el CTTQ dos opciones:

Queremos llevar el balón por el pico del tiro libre, para dejar espacio al trailer.

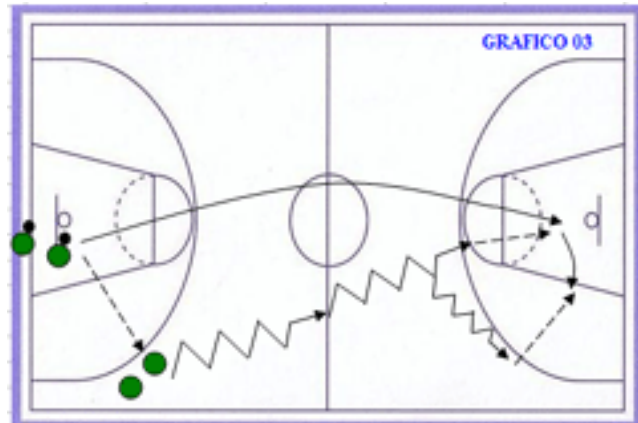


También podemos llevar el balón por un lado y realizar un bloqueo directo para sacar ventaja.

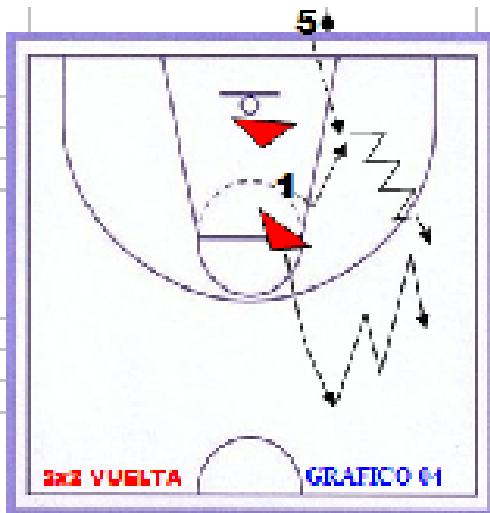


El jugador grande decide si toma una opción o la otra. Siempre doy mucho poder de decisión a los postes, aunque también les pido muchas cosas. Si un poste pide el balón, hay que dárselo. Si un poste bloquea directo, hay que jugarlo. No podemos despreciar un BD del poste.

Trabajo estas opciones en una rueda.



EJERCICIO. Dos contra dos - típica disposición en la que los defensores, tras dos pases, van a defender al jugador situado en su diagonal. Jugamos 2x2 y después 2x2 en todo el campo en el aro contrario, desde el saque de fondo o desde el rebote. Queremos retardar la salida del balón durante un segundo con una defensa agresiva y con ayudas.

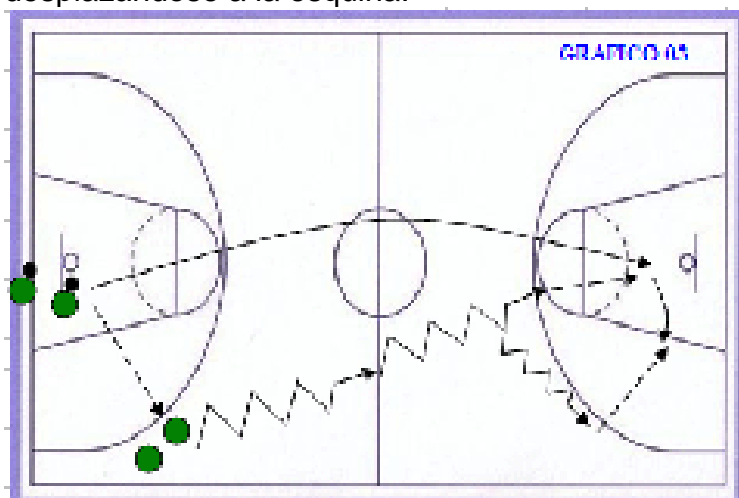


La defensa empieza a trabajar cuando el balón sale de la mano del tirador. El defensor del base busca el "efecto muro" - que no le sobrepase. El defensor del poste ayuda al base con fintas más o menos largas y puede decidir hacer 2xl donde quiera.

Si jugamos en todo el campo desde un rebote - no ha habido canasta -, intentamos retrasar un segundo el pase, trabajando para que el reboteador no se de la vuelta y, caso de que no se consiga, moviendo los brazos para dificultarle.

EJERCICIO. Rebote y 4x0 con un hombre interior. Volvemos en 2x2 - el pasador y el tirador defienden-.

EJERCICIO. 3x0 con un poste. Misma dinámica en todo el campo. Corremos con el balón por el centro. El base puede ir al mismo lado del alero - que le dejará espacio desplazándose a la esquina.



En el CTTQ el poste decide si corta, va al poste bajo o se queda en el poste alto y bloquea directo tras cambiar el balón de lado.



EJERCICIO. 3x3 Ida y vuelta. El equipo que coge el rebote ataca, el otro defiende. Jugamos en todo el campo, primero en un aro, luego en el otro. Provocamos desajustes. Es un ejercicio de mentalidad, de actitud. La defensa decide cuando presiona - en el caso de que el hombre-balón esté de espaldas al aro o algún compañero pase cerca del balón- y cuando protege. Es una defensa inteligente.

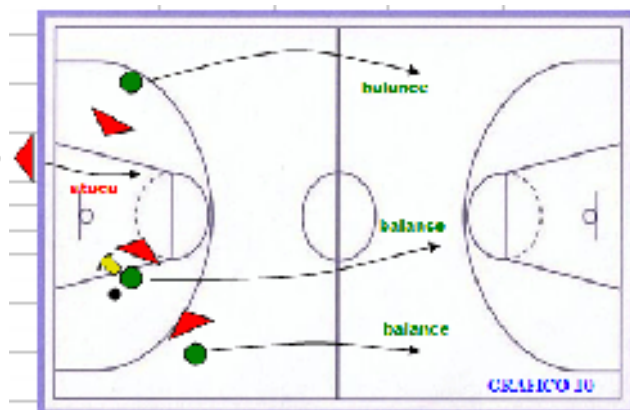
Los relevos defensivos entre los grandes se producirán exclusivamente entre ellos. Hay que aprovechar las ventajas que se producen.

Si un exterior mete el balón al poste bajo no corta al aro para que la defensa no pueda hacernos un 2x1 al poste. El poste que ataca juega 1x1 o sale y bloquea directo hacia la línea de fondo. Es un "bloqueo de sorpresa", no un "bloqueo de espacio".



EJERCICIO. Contraataque de 4 y 4x0 con dos postes. No quiero que los jugadores exteriores pidan los bloqueos porque ya no sorprenderán. Si 4 toma la decisión de bloquear 5, busca el espacio libre.

EJERCICIO. Tres contra tres - dos jugadores exteriores más uno interior - para trabajar la iniciativa de los postes. Lo convertimos en 4x3 en el aro contrario cuando hay un tiro - es un poste quien entra en ataque- Acabamos con un 3x4 con dos postes en defensa muy activos - dos contra uno, etc.-



EJERCICIO. Jugamos 3x3 con un atacante y un defensor - exteriores o interiores - que esperan en el otro campo, a la vuelta se convierte por tanto en un 4x4. En las superioridades y en áreas cortas creo que al poste que está dentro hay que doblársela con un pase picado.

EJERCICIO. Misma dinámica de un ejercicio anterior. 4x4 + 5x4 + 4x5.

EJERCICIO. 5x4 más 1. Un alero tira y jugamos. El alero del equipo contrario toca la línea de fondo antes de bajar a defender. Permito que el 3 vaya al rebote de ataque en función de sus cualidades. Si el base deja una bandeja, 3 debe bajar a defender el balance.

EJERCICIO. 5x5. Otras opciones.

