



Alex Gómez Haro

Entrenador del ISE CB Almería en Liga Femenina 2

Seleccionador Minibasket Femenino de Andalucía

ARTÍCULO TÉCNICO DE BALONCESTO

1C1 DEFENSIVO A TODO CAMPO PARA CREAR UNA PRESIÓN INDIVIDUAL

El siguiente artículo técnico tratará sobre una selección autonómica que va a competir en un campeonato de España en la categoría minibasket.

Proceso de selección: buscar jugadoras con talento y capacidades físicas que soporten una carga de 8 min "sin descanso" (árbitro no toca balón, posesiones más cortas...), las cuales podamos intuir que sean capaces de aguantar un 1c1 defensivo a otras jugadoras, independientemente de la posición, tras un proceso de preparación técnico-táctica y preparación física.

Los pilares sobre los que nos vamos a basar para construir una presión individual desde el primer día son dos:

**DISFRUTAR DE LA DEFENSA
SIEMPRE SE PRESIONA**

NORMAS DEFENSIVAS DEL 1C1

1.1. Pecho - Balón

Mantenemos siempre una buena posición para ejecutar una buena defensa. Mantenemos el centro de nuestro pecho siempre delante del balón. Para trabajar esta norma usamos tres ritmos distintos:

- Estático
- Correr con cambios de ritmo suaves
- Esprintar con cambios de ritmo bruscos (ritmo de partido)

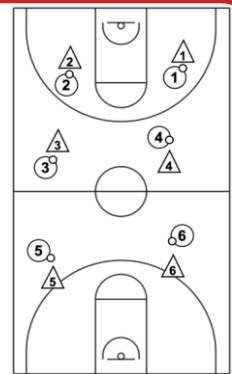
Ejercicios de forma progresiva:

1.- Las jugadoras se distribuyen por el campo. Las jugadoras con balón (ataque) van a ir moviendo el balón lentamente de un lado hacia otro sin poder botar, mientras que las jugadoras que defienden deben ir cambiando su posición para que su pecho esté siempre delante del balón.

Cambiamos roles cada 15 segundos.

2.- Jugadoras con balón pueden botar y realizan botes con cambios de ritmo. Al igual que antes vamos cambiando el rol cada 15 segundos, pero en cada cambio debemos ir subiendo la intensidad del ejercicio.

Como la norma es para la defensa, el ritmo lo va a poner la jugadora con balón.

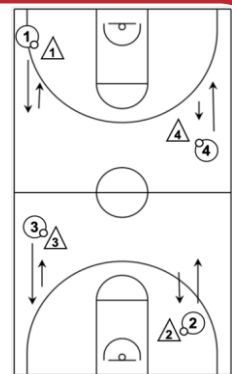


1.- Diferenciamos dos calles en las que vamos a poder trabajar y el sentido del mismo.

No saldrá otra pareja hasta que la anterior no pase de 1/2 campo.

2.- Jugadora con balón va con ritmo medio y tan solo puede ir hacia delante y hacia detrás sin cambios bruscos de ritmo.

3.- La defensa debe estar siempre delante de balón, aunque su atacante ponga el balón detrás de su cuerpo para ir marcha atrás.

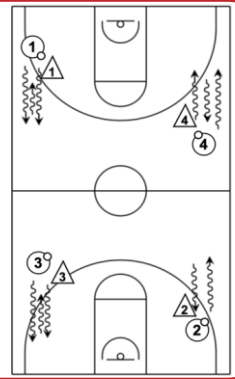


1.- Mismo ejercicio que el anterior.

2.- Jugadora con balón realiza cambios bruscos y de más recorrido pudiendo cambiar el balón de mano cuantas veces quiera

(Aún no estamos en zigzag pero si puede moverse en un espacio reducido).

3.- La defensa debe estar siempre delante de balón y ser capaz de recuperar ante un cambio de ritmo brusco, cambiando cuerpo y poniéndose delante de balón.



1.2. Actividad de pies y manos

Brazos siempre separados del cuerpo y nunca en el mismo sitio, si un brazo está arriba el otro debe estar abajo, como normas uno tapa líneas de pase y el otro brazo va a estar molestando el balón.

Siempre usando la mano que corresponda para cada aspecto.

Si el ataque bota con mano derecha el defensor usará para el balón su mano izquierda y tapaná líneas de pase con la mano derecha.

Este tipo de detalles se pueden ir incluyendo en los ejercicios anteriores.

Los pies deben estar siempre activos, peso ligeramente en la parte delantera de los pies y en constante movimiento ya que es fundamental **CAMBIAR LAS DISTANCIAS DEL 1C1**, de esta forma podremos atacar el balón y separarnos rápidamente si queremos ser más conservadores o en el caso de generar dudas en cambios de dirección o momentos de agarrar balón, presionarlo.

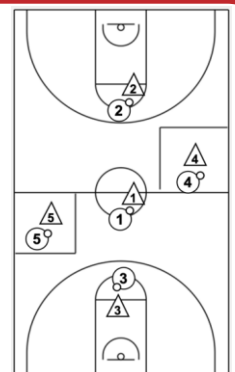
LA DEFENSA DIRIGE AL ATAQUE.

Ejercicios de forma progresiva:

1.- Limitamos zonas del campo: círculo central, círculos de las botellas. Esquinas del centro del campo... tantas como parejas tengamos.

2.- Secuencias de 20 segundos para cambiar rol. Al comenzar el ejercicio las jugadoras que defienden deben seguir las pautas antes nombradas: pecho balón, actividad de manos, mano cercana a balón mano alejada, atacar balón dando pasos hacia detrás y hacia adelante (cambiar distancias).

3.- Cada vez que la defensa toque balón, el ataque pierda el balón de la zona limitada, pise la zona limitada o salga de ella la defensa recibirá 1 punto. **COMPETIMOS.**

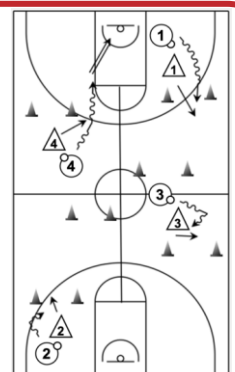


1.- Limitamos zona del campo y creamos "ventanas".

2.- El ataque deberá pasar por esas ventanas y la defensa lo tendrá que impedir. Si la jugadora que ataca rompe el 1c1 y cruza ventana (recibirá un punto) y debe esperar a la defensa.

3.- Tras la última ventana jugamos un 1c1 real. Contando la canasta como puntos reales en la competición.

4.- La defensa recibirá puntos cada vez que toque el balón al ataque y cada vez que le impida pasar por una de las ventanas.

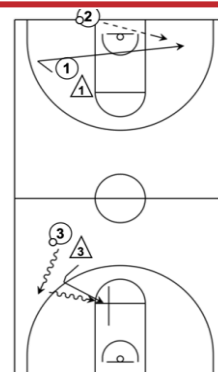


1.3. Cuerpo dirigido a banda

Partimos de la premisa en que nunca puede cambiar el balón de lado con bote, si se inicia el ataque en lado derecho, la defensa tiene la responsabilidad de que la jugadora con balón no cambie de lado, de esta forma tan solo podrá cambiar el balón de lado con pase que es lo que queremos conseguir cuando involucremos a todo el equipo en la presión.

- 1.- 1x1 a todo campo. Pasado desde línea de fondo o tras rebote defensivo, atacante recibe en uno de los lados y la defensa debe conseguir que nunca cruce de lado a lado.
- 2.- Si la atacante cruza recibe un punto y si anota recibe el valor de la canasta.
- 3.- La defensa roba o toca balón 1 punto. Si deja de botar 1 punto para la defensa.

Se vuelve a iniciar ataque hasta que termine el 1x1 ya que disfrutamos defendiendo.



NORMAS PARA CREAR LA PRESIÓN

2.1. No hay 2x1 si no hay un buen 1c1

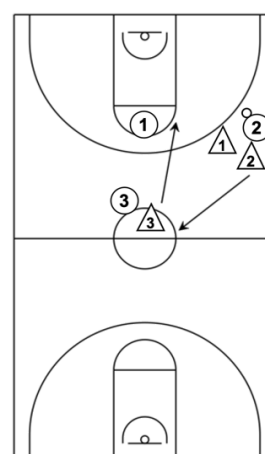
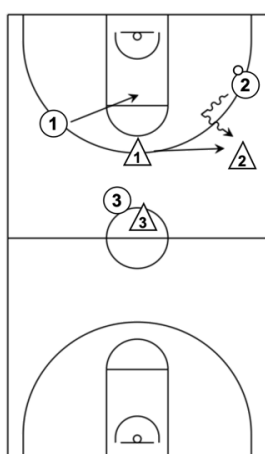
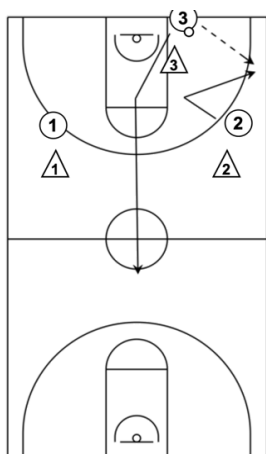
¿Cómo saberlo?

- Mi par debe estar por detrás de balón, nunca se saltará al 2c1 de cara
- Solo se salta al 2x1 cuando la jugadora esté botando
- Lectura de cambios de dirección, paradas de ritmo por una buena defensa 1c1
- Buscar zonas de peligro (líneas de banda, medio campo)
- Siempre se está presionando, las normas no cambian porque el balón pase de ½ campo

Ejercicios de forma progresiva:

Ejercicio de 2x2

- 1.- Campo limitado.
- 2.- No se puede pasar hacia delante.
- 3.- Todas las normas de la defensa del 1c1 se deben hacer.
- 4.- Fomentamos la lectura de saltar al 2c1 cuando el jugador con balón realice cambios de dirección o se encuentre en zonas de peligro.
- 5.- Se puede saltar en cualquier parte del campo siempre que exista un buen 1c1.
- 6.- Al inicio el ataque puede ser colaborativo, luego realizamos todo a ritmo real de juego.



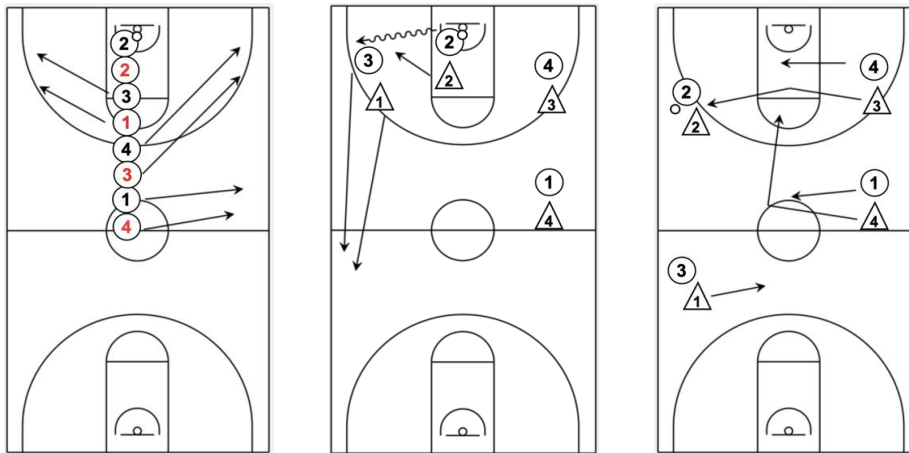
Ejercicio 3x3

- 1.- Campo completo, puede ser desde saque de fondo o rebote defensivo.
- 2.- No se puede pasar hacia delante.
- 3.- La defensa debe realizar todas las normas del 1c1 ¡IMPORTANTE!
- 4.- Lectura para saltar al 2c1 y crear un mal pase, recordamos que debemos conseguir que si el balón se invierte sea con pase y nunca con bote.
- 5.- Se realiza a varios campos, ya que siempre presionamos da igual que sea canasta o rebote defensivo y de esta forma añadimos la siguiente norma: defendemos a la que tengamos más cerca, no existen pares preestablecidos tras rebote.

2.1. Defendemos a la que tengamos más cerca

Si queremos crear una buena presión individual y que ésta sea el sello de identidad tanto para nuestro ataque como para nuestra defensa, debemos convencer de que todas podemos defender a cualquiera y que no existen pares defensivos, sobre todo tras rebote defensivo. Está claro que siempre se tendrán unas normas básicas de balance defensivo y rebote ofensivo, por eso no será extraño encontrar a jugadoras grandes presionando a jugadoras de menor talla tras un rebote defensivo del rival.

Ejercicios defensivos tras rebote defensivo:



Ejercicio 4x4 para crear la presión individual tras rebote defensivo.

- 1.- Dos equipos diferenciados por colores intercalados haciendo una rueda de rebote defensivo.
- 2.- Al sonido por parte del entrenador (silbato, palmada o voz) la que le toque coger el rebote en ese momento pasa a ser el ataque, con sus compañeras de equipos mientras que el otro color pasa a ser equipo defensivo.
- 3.- A las jugadoras las intercalamos de forma aleatoria nunca con su par más natural.
- 4.- Al ser una categoría minibasket las jugadoras se van a encontrar en todas las situaciones posibles.
- 5.- Fomentamos el creer en el esfuerzo defensivo, pecar por exceso.

NORMAS COLECTIVAS PARA CREAR UNA PRESIÓN INDIVIDUAL TRAS UN 1C1

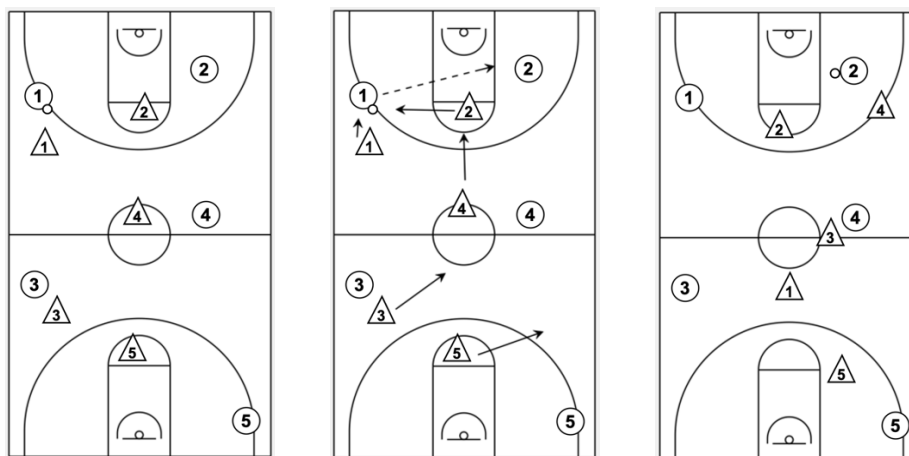
3.1. Lado de balón - lado sin balón. NO DESCANSAR

Nos olvidamos del concepto lado fuerte lado débil, todo es lado fuerte. Importante dónde está el balón ya que debemos tener claro que para hacer una buena presión individual debemos hacer el "campo pequeño".

Debemos sacar provecho de las medidas del campo, ¿qué queremos decir con esto? Jugadoras de 11-12 años que juegan en un campo de 28x15m les va a ser más "complicado" hacer llegar el balón de un lado a otro o de diagonal en diagonal, y éste es el objetivo que tiene la defensa, crear este tipo de pases los cuales no van a ser con una gran fuerza y tensión.

De aquí sacamos el concepto hacer el campo pequeño y hacer que todo el campo de defensa sea el lado de balón o el lado fuerte, siendo capaces de llegar a nuestro par mientras el balón viaja hacia ella.

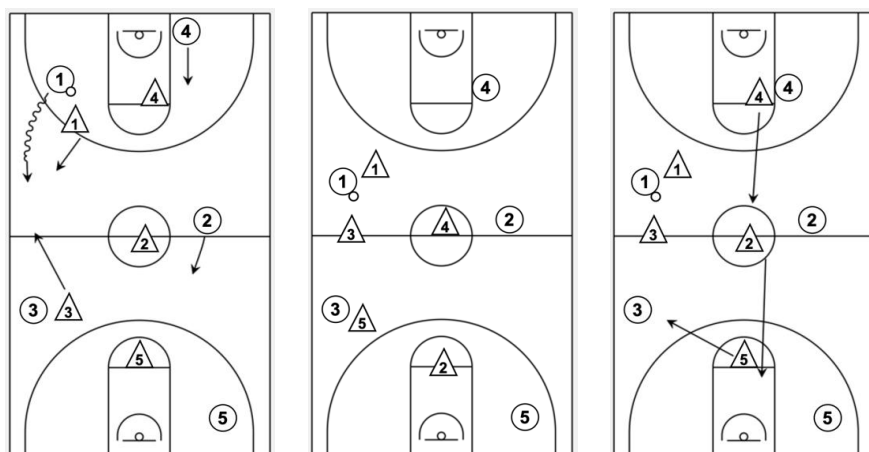
Gráficos donde podemos ver como rotar y que todas se coloquen siempre en el lado de balón:



3.2. Si mi compañera hace un esfuerzo, TODAS lo hacemos

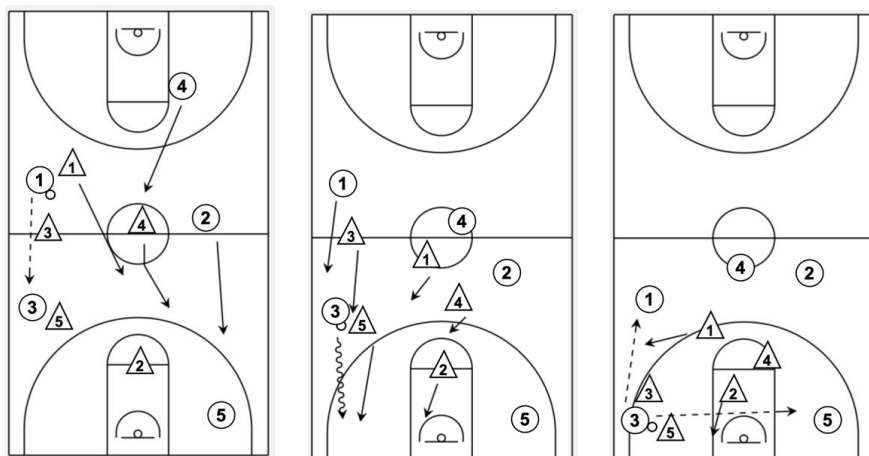
Partimos de la base "CREER CUANDO ALGUNA CREA". Se cometerán muchos errores, pero no castigarlos, debemos fomentar que cuántos más esfuerzos defensivos, más errores cometeremos en defensa, pero también crearemos más aciertos.

Gráficos donde ocurren varios errores en las normas del 1c1 y de cómo saltar, no obstante rotación y ajustar.



- 1.- Errores: existe un mal 1c1 defensivo de la defensa "1" y defensor "3" salta de cara.
- 2.- Si la defensora "3" ha creído en saltar de cara, todas debemos confiar y apostar por esa decisión.
- 3.- Lo importante la jugadora que debe llegar a ajustar con la última jugadora. Atacante "5" y que todas estén a la altura de balón.

Gráficos donde de los errores creamos la presión en campo ofensivo



- 1.- Tras los errores cometidos antes y los ajustes seguimos con las mismas normas.
- 2.- Jugadora defensiva "5" realiza un buen 1c1 defensivo.
- 3.- Jugadora defensiva "3" intuye un buen 2c1 y presiona.
- 4.- Tras un esfuerzo, tenemos la obligación de todas esforzarnos y seguir rotando.

Conclusión final: es importante hacer creer a las jugadoras de poca edad que se DISFRUTA defendiendo y que para disfrutar en la defensa debemos sufrir mediante esfuerzos. Con el ritmo tan rápido de minibasket debemos creer en los errores y seguir jugando sin pensar en las acciones pasadas.

No nos olvidamos que la defensa termina en cuanto hagamos nuestro siguiente ataque, tras robo o canasta realizaremos un contraataque y vuelta a defender, a disfrutar.