

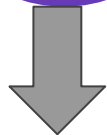
PUZZLES DEFENSIVOS



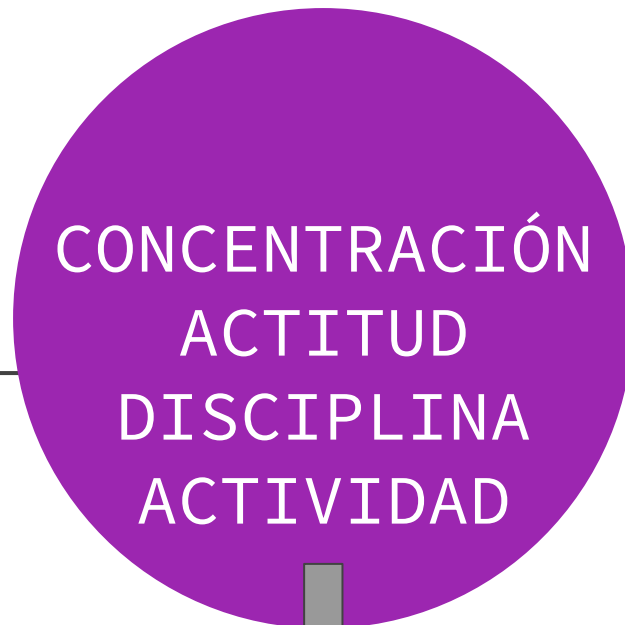
VIRTUDES DE UN ENTRENAMIENTO

TENER CLARO DE DÓNDE VENIMOS, PARTIMOS, LAS CARACTERÍSTICAS DEL EQUIPO, EN QUE COMPETICIÓN ESTAMOS Y LA REALIDAD QUE NOS TOCA VIVIR. PERO CONSCIENTES QUE EL TRABAJO EN PISTA, EL ENTRENO DE CALIDAD MARCARÁ LA DIFERENCIA, SIEMPRE VIENDO EL MARGEN DE MEJORA, QUE NOS LLEVARÁ A DONDE QUEREMOS ESTAR.

INNEGOCIABLES



EL ESTILO
QUE NOS
REPRESENTA



LO QUE DEBE
APORTAR
EL JUGADOR



VITAL CREAR
LAZOS
CUIDARLOS
PREOCUPARME



CLAVE

EL DISEÑO O DESARROLLO DE LA TAREA

PONER EN CONTEXTO LA IDEA PRINCIPAL Y DESGLOSAR SITUACIONES QUE NOS ACERQUEN A LO QUE NOS VAMOS A ENCONTRAR. LA CLARIDAD DE LO QUE SE QUIERA COMUNICAR, CONCORDANCIA REAL CON LA COMPETICIÓN. LOS PUNTOS A TOCAR PUEDEN SER (TÉCNICOS – TÁCTICOS). POR OTRO LADO DEBE EXISTIR ELEMENTOS A TRABAJAR QUE ABARQUEN LA COMPETITIVIDAD, COMUNICACIÓN, OBJETIVO, LA INCERTIDUMBRE, LA VENTAJA, LA INFERIORIDAD NÚMERICA, LA CREATIVIDAD, PASAR DE LO ANALÍTICO A LO GLOBAL E INCLUSIVE UTILIZANDO CIRCUITOS. SIEMPRE ADAPTÁNDONOS A LO QUE NOS EXIGE LA CATEGORÍA.

Para mi, el valor del entrenador no está en lo complicado del ejercicio que planteas, sino en la calidad de la corrección y en el feedback que le das a los jugadores.

Zeljko Obradovic

CONTENIDOS

PRESIÓN AL BALÓN

JUGADOR SIN BALÓN

FINTAS

RECUPERAR Y PONERSE POR DELANTE DEL BALÓN

PASO DE CAÍDA

BUMP

REBOTE

BALANCE DEFENSIVO

CLOSE OUT

LAST

CLAVES PARA ROBAR EL BALÓN

LEER A TU ATACANTE
ANTICIPARSE
CAMBIOS DE RITMO
ACTIVIDAD DE PIES
Y MANOS
ATACAR LOS DESCUIDOS
ATACAR CUALQUIER LUCHA

APROVECHAR LAS
LÍNEAS
DE BANDA,
FONDO Y 1/2 CAMPO.
UN BUEN MOMENTO
ES CUANDO
CONTACTAMOS.
ATACAR CUANDO
SE ESTA
DE ESPALDA.
ATACAR REVERSOS.
CUANDO TIENE
EL BALÓN ARRIBA

FINTAR Y VOLVER
TIMING
LEER FRECUENCIA DEL
BOTE...
CASTIGAR CAMBIOS DE
MANO
PENALIZAR MANO
DEBIL

DEFLECTION
+
STEAL : HUSTLE STATS

PROACTIVIDAD
DESEO
ACTITUD
HAMBRE
PILLERÍA

ATACAR EL BOTE
ATACAR SI DEJA DE
BOTAR
ATACAR EN 2C1
ATACAR LA LÍNEA DE
PASE
TIRARSE POR UN BALÓN
DIVIDIDO

URGENT →

IMPORTANT →

CLAUDIO CÉSAR PRIETO

WARNING
URGENT
IMPOR
TANT

PLAN
TASK

¿CÓMO TRABAJARLO?

- *ANALÍTICO*
- *GLOBAL*
- *CIRCUITO*

ESPECÍFICOS

1. CONTRAATAQUE
2. TRANSICIÓN
3. TRAS TIRO LIBRE
4. SAQUE DE FONDO
5. SAQUE DE BANDA
6. POSICIONAL
3X3/4X4/5X5
7. SITUACIONES
ESPECIALES

¼ PISTA

½ PISTA

TODA LA PISTA

SIN OPOSICIÓN

CIERTA OPOSICIÓN

OPOSICIÓN REAL

POR OBJETIVOS

POR TOMA DE DECISIONES

POR TIEMPO

CÓDIGOS DE COMUNICACIÓN DEFENSIVA: NOMENCLATURA DEFENSIVA



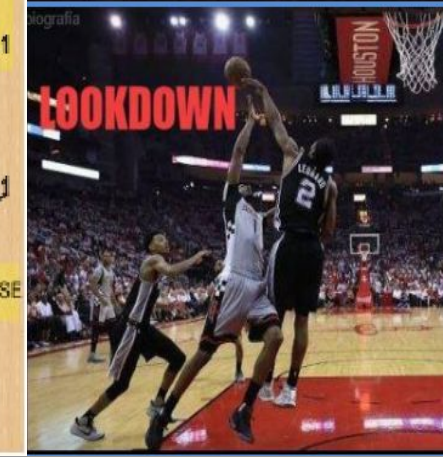
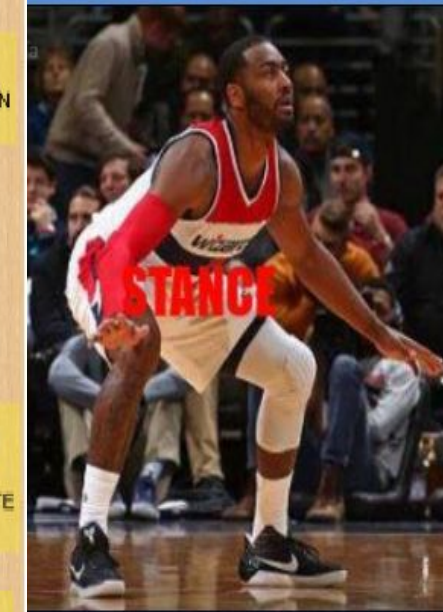
EJERCICIOS: EJEMPLOS

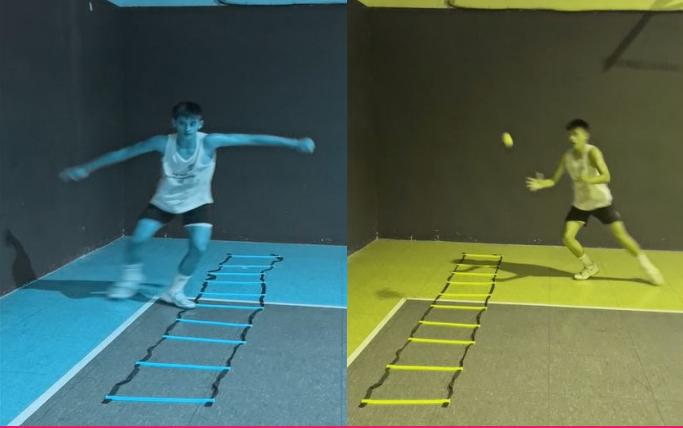


Jugador 2 con balón ataca la canasta en velocidad para finalizar según la dificultad defensiva que se encuentre.

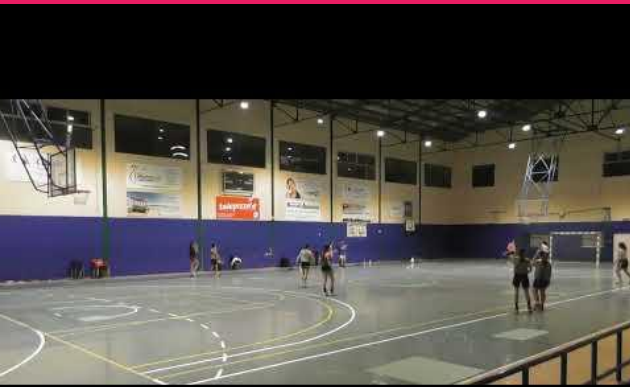
Jugadores defensores

1. Fintar y volver diagonal
2. Recuperar cuando soy rebasado
3. Fintar y volver horizontal
4. Último hombre
5. Saltar a parar el balón





HUSTLE



DEFLECTIONS

TOCAR BALÓN

CHARGES DRAWN

PROVOCAR FALTA EN ATAQUE

CONTESTED SHOOT

PUNTEAR CADA TIRO

LOOSE BALLS RECOVERED

RECUPERAR BALONES

STEAL

ROBO DE BALÓN

ESTADÍSTICAS DE ESFUERZO

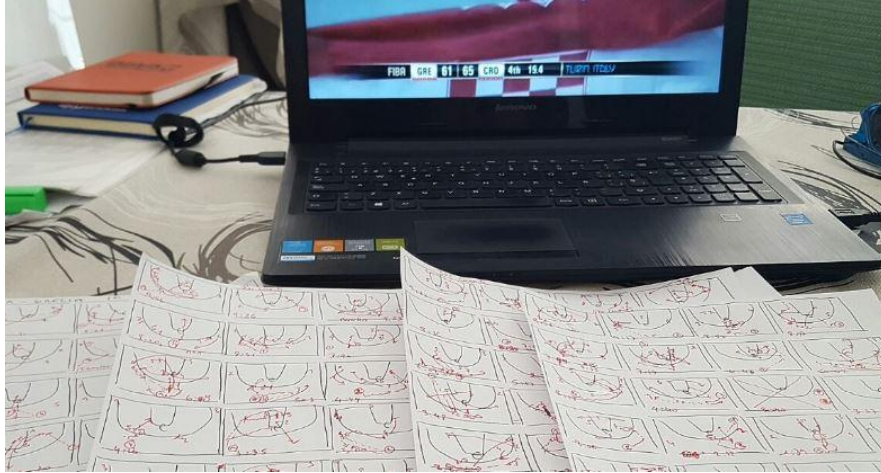


FOMENTAR QUE SE PIQUEN, COMPITAN Y BUSQUEN SER EL MEJOR DEFENSOR

PROTOTIPO DEL DEFENSOR

1. HAMBRE
2. PRESIÓN AL BALÓN
3. CONTACTO
4. LECTURA DEL JUEGO
5. COMUNICACIÓN
6. ACTIVIDAD DE MANOS Y PIES
7. CARÁCTER
8. SUMA DE ESFUERZOS





¿CÓMO LLEGO AL JUGADOR? ¿CUÁLES SON LAS FORMAS? ¿EN QUÉ MOMENTO?

CORREGIR EN ENTRENOS

BUSCAR EL MOMENTO IDEAL Y JUSTO PARA NO PARAR EL ENTRENAMIENTO CONTINUAMENTE. OBSERVACIÓN DEL JUEGO, MINI REUNIONES INDIVIDUALES, FEEDBACK AL FINALIZAR LA SESIÓN.

CORREGIR EN PARTIDOS

EN FORMACIÓN ES ESENCIAL, EL JUGADOR COMPRENDE, ENTIENDE, LO INTERIORIZA PERO ADEMÁS SABE QUE ESTÁS POR ÉL/ELLA. EN TIEMPOS MUERTOS, EN FINAL DE CUARTO, MIENTRAS SE JUEGA EL PARTIDO ALGO MUY CLARO, CONCISO, PUNTUAL.

AUTOEXIGENCIA PERSONAL - FLEXIBLE

HACIA EL JUGADOR

AMBICIÓ N POR SER MEJOR
CADA DÍA.

INTENSIDAD, RITMO EN LOS
ENTRENAMIENTOS Y
COMPETITIVIDAD.

EVITAR DAR LARGAS
CHARLAS, COLAS, Y PARAR
A MENU DO.

LLEGAR A REPRESENTAR LA
IMAGEN QUE BUSCAMOS

JOVENTUT LES CORTS 05

53

12-02-2023 11:30



AB SALLE CBT

55

04-02-2023 17:30



AB SALLE CBT

58

SESE A

59

UET TERESIANES - CB.SALOU

63

MANYANET REUS

59

U.E. CLARET A

61

AB SALLE CBT

66

VILADECANS VERD

53

04-12-2022 10:45



18-12-2022 17:00



14-01-2023 18:15



22-01-2023 20:00



29-01-2023 12:30



AB SALLE CBT

54

AB SALLE CBT

58

CB GAVÀ 1

60

AB SALLE CBT

52

AB SALLE CBT

48



GRACIAS
POR VUESTRA
ATENCIÓN

CLAUDIO CÉSAR PRIETO

