

Defensa combinada "caja y uno"

Por Julio Lamas

Entrenador Lucentum Alicante

Para que este tipo de defensa tenga eficacia hay que seguir una serie de normas que a continuación vamos a detallar:

1) Normas para el defensor individual: a) Defender cara a cara, negando cualquier pase, *diagrama 1*.

b) No realizar nunca la 1ª ayuda, *diagrama 2*.

c) Realizar las 2ª ayudas, *diagrama 3*.

d) Bloqueos:

1) El jugador ataca la canasta

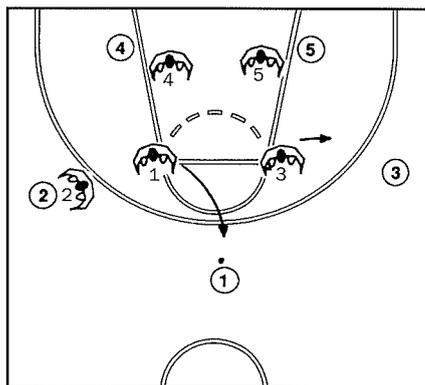


DIAGRAMA 1

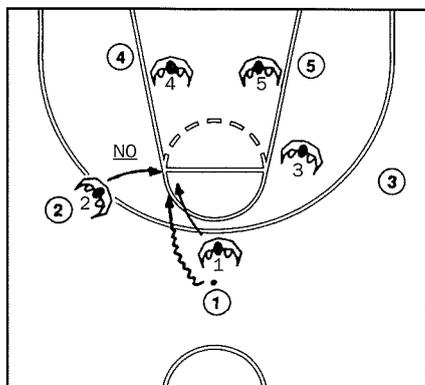


DIAGRAMA 2

con un bloqueo. Mandarlo al centro, *diagrama 4*. Es más fácil para que los pivots realicen un "Bump".

Si le permitimos ir hacia la línea de fondo y nos retrasamos en el bloqueo, el bloqueador tendrá más fácil conseguir una ventaja en el centro de la zona cuando (X4) realice la ayuda, *diagrama 5*.

2) El jugador sale al perímetro con un bloqueo. Debemos pasar el bloqueo por arriba, *diagramas 6 y 7*. Nunca seguirle dándole una opción de "Curl".

e) El bloqueo directo (B.D.) lo defendemos siempre "Fondo", *diagrama 8*.

2) Normas para los defensores de la caja (Box):

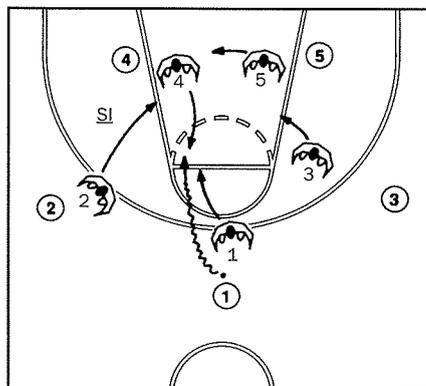


DIAGRAMA 3

a) No penetraciones al centro.
b) No pases al interior de la zona.

c) No juego interior. Estar 3/4 si el balón está por encima de la línea del tiro libre, ver *diagrama 1*. Si el balón está por debajo del tiro libre defender por delante, ver *diagrama 4*.

d) Es muy importante establecer la defensa del hombre balón inmediata y correctamente, ver *diagrama 1*. El atacante (1) se encuentra

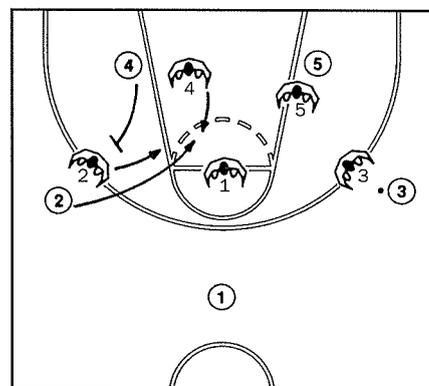
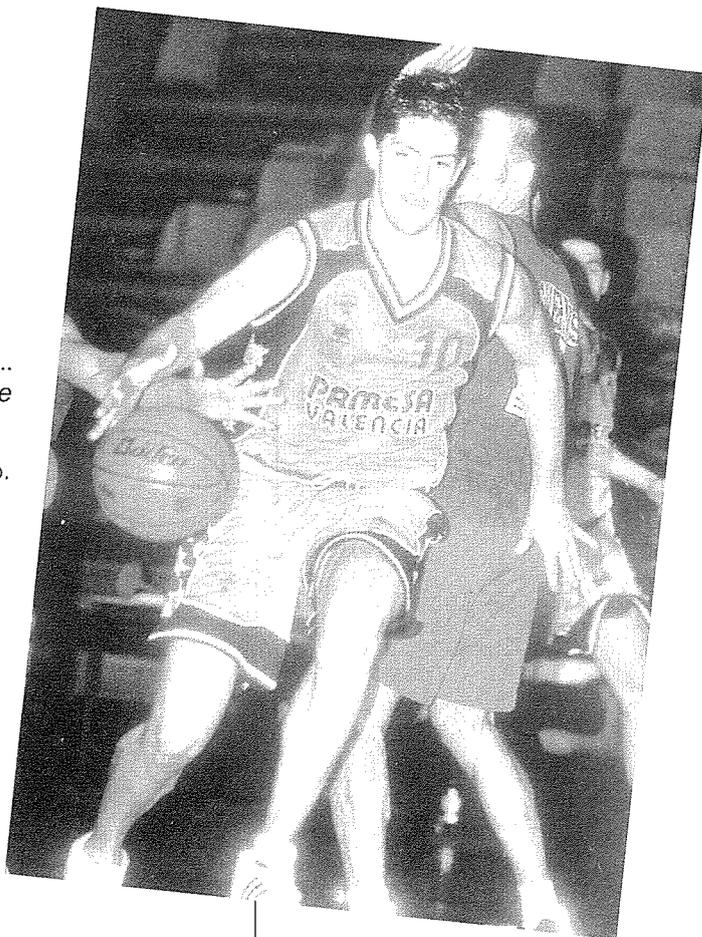


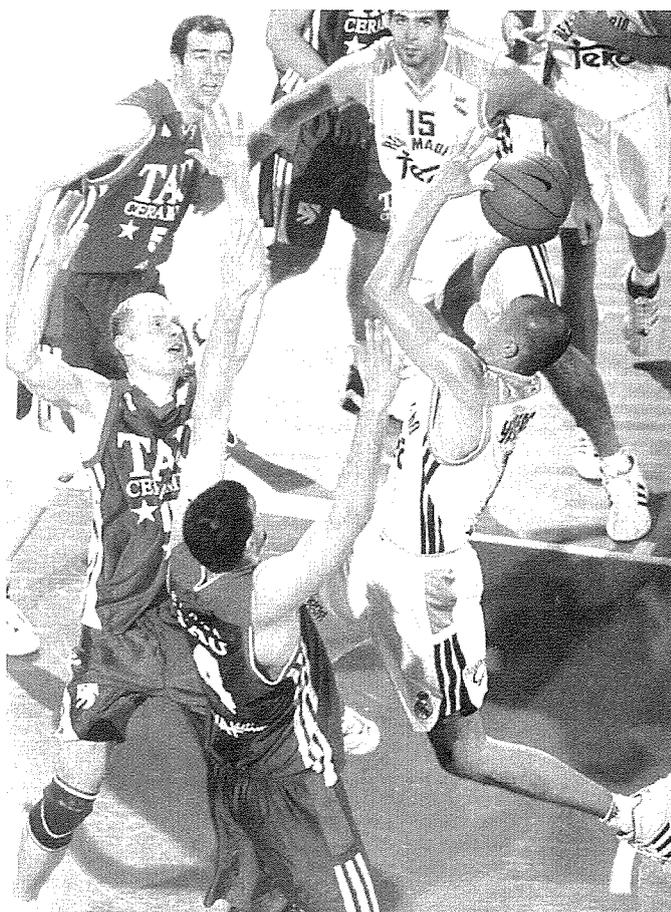
DIAGRAMA 4



con balón en el eje; en este caso es el defensor (X1) quien va a defender el balón, mientras que (X3) se responsabiliza de (3). Siempre se deben repartir los dos jugadores exteriores.

e) Si un jugador interior (4) sale al perímetro, (X4) le acompaña hasta la línea de tiro libre. Cuando (1) pasa a (4), (X1) va a defender al balón y (X4) vuelve a la zona; (X3) y (X5) van al eje, *diagrama 9*. Si (4) pasa a (1), (X3) sale al balón mientras (X1) recupera. Cuando (1) pasa a (3), (X5) sale al balón y recupera cuando (X3) llega a defender el balón, *diagrama 10*.

f) Cuando el balón está en un lateral, *diagrama 11*, los defensores del lado de ayuda están en el eje.



g) Si el balón está en la esquina, *diagrama 12*, (X5) sale a defender el balón, (X4) defiende al poste bajo en el lado fuerte; (X1) baja hacia la línea de fondo, y (X3) se cierra para defender una posible penetración al centro.

h) Si el balón llega al poste bajo, *diagrama 13*, (X4) es responsable de defender el 1c1, negando la línea de fondo. (X3) y (X5), defensores del lado de ayuda, se sitúan en el eje. (X1) y (X3) trabajo de fintar y recuperar, (X5) ayuda si (4) va a canasta y (X3) realizará la 2ª ayuda, *diagrama 14*.

i) También podemos realizar 2c1 al poste bajo, *diagrama 15*. En cuanto el atacante (4) bota, (X1) va a realizar un 2c1. (X3)

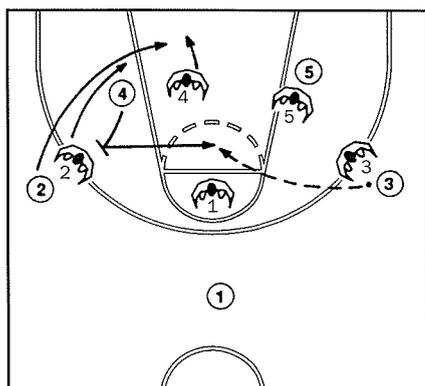


DIAGRAMA 5

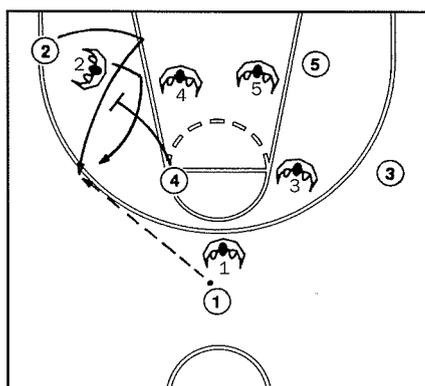


DIAGRAMA 7

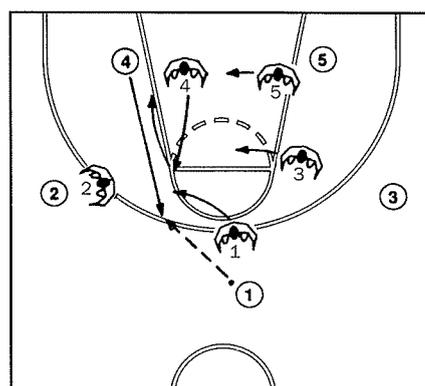


DIAGRAMA 9

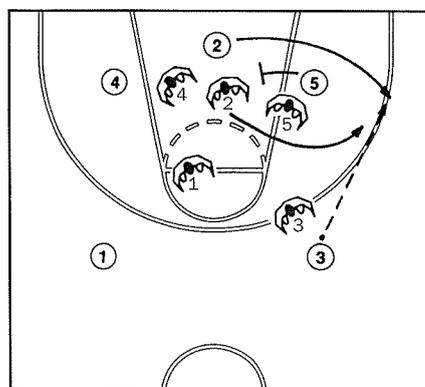


DIAGRAMA 6

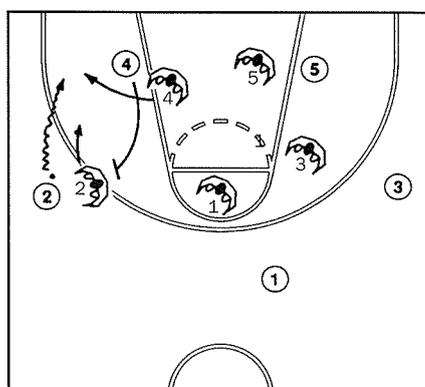


DIAGRAMA 8

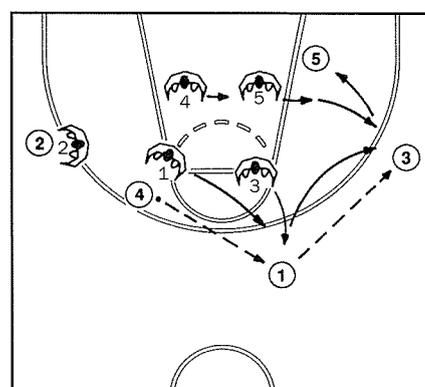


DIAGRAMA 10

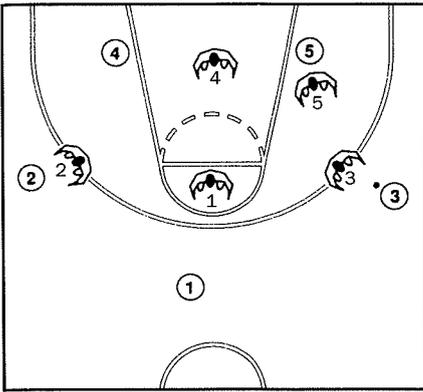


DIAGRAMA 11

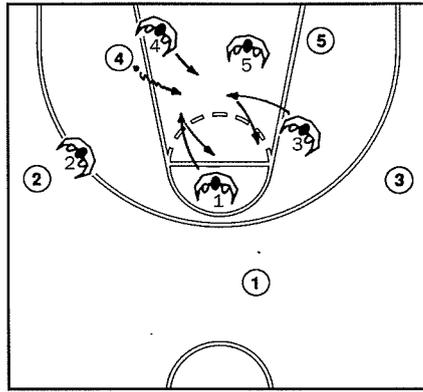


DIAGRAMA 13

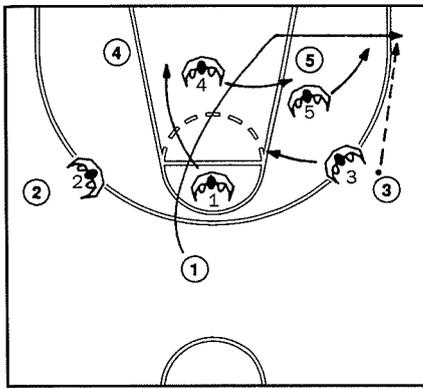


DIAGRAMA 12

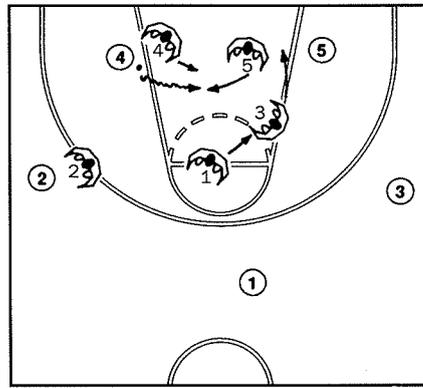


DIAGRAMA 14

situado en el eje estará atento para ir a defender el pase de salida tratando de negar el pase de inversión; (X1) recupera inicialmente al centro para defender la penetración; si el balón es invertido continúa su recuperación al balón. Si (1) no pasa a (3), (X3) recupera su posición en la caja.

j) La caja (Box) se hace más pequeña cuanto más cerca esté el balón de la línea de fondo. □

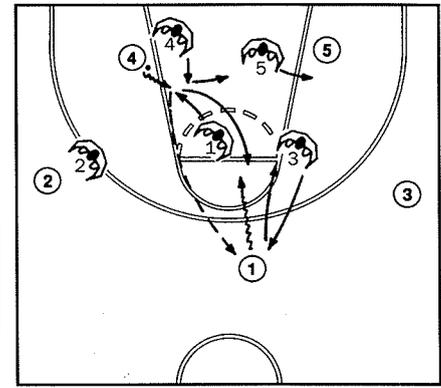


DIAGRAMA 15

• COLABORA TECNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION • COLABORA TECNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION

COLABORA TECNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION

La Junta Directiva de la AEEB ha decidido convocar un **CONCURSO DE COLABORACIONES TECNICAS** abierto a todos los socios. ¡Participa!

Solamente tienes que escribir un artículo técnico de Baloncesto; los trabajos serán publicados en la revista «CLINIC».

LOS MEJORES SERAN PREMIADOS

• COLABORA TECNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION • COLABORA TECNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION