

DEFENSA INDIVIDUAL DEL 1X1

Fundamentos del Baloncesto

Ricardo André Birrento Aguiar

José María Giménez Egido

Enrique Ortega Toro



Cárdenas, 2018

DEFENSA AL JUGADOR CON BALÓN

**ALTAS DEMANDAS
ATENCIONALES**

**BAJA DEMANDA
MOTRIZ**

IMPORTANCIA

Preferencias, desarrollo
evolutivo, satisfacción, etc.

METODOLOGÍA*

PLANIFICACIÓN

DEFENSA AL JUGADOR CON BALÓN

1

PROTEGER EL CESTO

2

EVITAR LA
PROGRESIÓN

3

RECUPERAR BALÓN



Distancia al aro: Lejos, Cerca, Muy Cerca

Jugador que
no ha botado

Jugador que
está botando

Jugador que
agota bote

DEFENSA CONTRA JUGADOR QUE AUN NO HA BOTADO

Mayor Dificultad: Atentos al bote, pase y especialmente al tiro.
Cuidado uso de pivotes

- ✓ **Lejos del Cesto:**
 - ✓ Entre atacante y aro
 - ✓ Orientación: Frontal al jugador con balón
 - ✓ Postura: Flexionado, tronco recto, anchura de pns, palmas de mano (video): <https://youtu.be/PJTGXilmrrk>
 - ✓ Distancia: Suficiente para recuperar en velocidad (presión, contención, etc.)

DEFENSA CONTRA JUGADOR QUE AUN NO HA BOTADO

Mayor Dificultad: Atentos al bote, pase y especialmente al tiro.

Cuidado uso de pivotes

<https://youtu.be/PJTGXilmrrk?t=26>

- ✓ Cerca del Cesto (amenaza de encestar):
 - ✓ Entre atacante y aro
 - ✓ Orientación: Frontal al jugador con balón
 - ✓ Postura: Flexionado, tronco recto, anchura de pns, palmas de mano hacia arriba, codo flexionado Distancia: Suficiente para evitar lanzamiento, pero evitar ser sobrepasado. Un brazo??¿¿

- ✓ Muy Cerca del Cesto (dentro de zona):
 - ✓ Máximo peligro, máxima proximidad. Brazos arriba

DEFENSA CONTRA JUGADOR BOTANDO

Menor Dificultad. No uso de pivotes. No peligro inmediato de tiro

<https://youtu.be/PJTGXilmrrk?t=88>

- ✓ Lejos del Cesto:
 - ✓ Entre atacante y aro
 - ✓ Orientación: Frontal al jugador con balón
 - ✓ Postura: Flexionado, tronco recto, anchura de pns, palmas de mano
 - ✓ Distancia: Más distancia, pero dependerá de presión/no presión

DEFENSA CONTRA JUGADOR BOTANDO

Menor Dificultad. No uso de pivotes. No peligro inmediato de tiro.

- ✓ **Cerca del Cesto:** <https://youtu.be/zIB0POaEM-c?t=70>
 - ✓ Entre atacante y aro
 - ✓ Postura: Flexionado, tronco recto, anchura de pnas, palmas de mano
 - ✓ Distancia: Más cercano, evitar desborde
 - ✓ Orientación: Frontal al jugador con balón. LATERAL-ESTRATEGIA INDIVIDUAL O COLECTIVA

- ✓ Orientación ESPECIAL: Dejar lado débil del adversario
- ✓ Ejemplo. Jugador blanco le deja la mano derecha, la débil, al jugador Rojo https://youtu.be/TjiU3UZRz_o

DEFENSA CONTRA JUGADOR QUE AGOTA EL BOTE

Menor Dificultad: Atentos al pase y especialmente al tiro

<https://youtu.be/PJTGXilmrrk?t=125>

- ✓ Lejos del Cesto:
 - ✓ Entre atacante y aro (menos exigente)
 - ✓ Orientación: Frontal al jugador con balón (Excepción)
 - ✓ Postura: Menos flexionado, más erguido, ocupar más espacio.
 - ✓ Distancia: Muy cercano. Brazos extendidos, cerrando líneas de pase. Pase por arriba , brazos arriba

- ✓ Cerca del Cesto (dentro de zona): <https://youtu.be/zIBOP0aEM-c?t=70>
 - ✓ Brazos cerrar el pase, pero sobretodo el tiro
 - ✓ Salto vertical, si hay tiro
 - ✓ Tras tiro, interponer cuerpo para coger posible rebote (Cerrar rebote defensivo) <https://youtu.be/AgUWDEoMOAM>

BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA

Sports Medicine (2018) 48:2053–2065
<https://doi.org/10.1007/s40279-018-0950-0>

REVIEW ARTICLE



The NBA and Youth Basketball: Recommendations for Promoting a Healthy and Positive Experience

John P. DiFlori¹ · Arne Güllich² · Joel S. Brenner³ · Jean Côté⁴ · Brian Hainline⁵ · Edward Ryan III⁶ · Robert M. Malina⁷

Published online: 30 June 2018
© The Author(s) 2018

Abstract

Participation in sports offers both short-term and long-term physical and psychosocial benefits for children and adolescents. However, an overemphasis on competitive success in youth sports may limit the benefits of participation, and could increase the risk of injury, burnout, and disengagement from physical activity. The National Basketball Association and USA Basketball recently assembled a group of leading experts to share their applied research and practices to address these issues. This review includes the group's analysis of the existing body of research regarding youth sports participation and the related health, performance, and psychosocial outcomes. Based upon this, age-specific recommendations for basketball participation are provided that aim to promote a healthy and positive experience for youth basketball players.

Key Points

Participation in sports offers both short-term and long-term physical and psychosocial benefits for children and adolescents.

Youth should be provided opportunities and encouraged to sample different sports. They should avoid specializing in basketball prior to age 14 years.

The NBA and USA Basketball have developed age-specific guidelines for basketball participation for young athletes that are intended to promote a healthy and positive youth basketball experience.



DEFENSA INDIVIDUAL DEL 1X1



Fundamentos del Baloncesto

Ricardo André Birrento Aguiar – ra.birrentoaguiar@um.es

José María Giménez Egido – josemaria.gimenez@um.es

Enrique Ortega Toro – eortega@um.es