



**Miguel Garrote Cabodevilla**  
Entrenador Superior

Miguel Garrote Cabodevilla, entrenador superior lleva más de 30 años moviéndose en el baloncesto navarro, y ayudando a que este deporte, en la medida de sus posibilidades, siga adelante. Como entrenador ha trabajado desde la dirección de escuelas, pasando por todas

las categorías tanto masculinas como femeninas, hasta la 3ª división masculina y la 2ª femenina, y ha participado en campus de baloncesto con la federación. Fue seleccionador navarro durante una temporada, quedando campeón de España cadete escolar femenino.

El baloncesto es un deporte que, como todos, se debe enseñar con ilusión. Es importante en el desarrollo de la persona y por lo tanto debe ser entendido como una actividad para crecer con ese niño o niña en el aprendizaje, y conseguir objetivos de amistad, trabajo, ilusión, compañerismo y competición. Ganar gusta a todo el mundo, pero primero vamos a aprender y las victorias ya llegarán.

## Trabajo de defensa desde benjamín hasta minibasket

Para mí es muy importante la tabla que a continuación presento

**Cuadro representativo de entrenamientos**

Categoría	Benjamín	Pre mini	Pre mini	Mini	Pre infantil	Infantil
Edades	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14
Entrenamientos	2	2	3	3	3	3
Duración/minutos	45	60	60	60	90	90
Minutos Semanales	90	120	180	180	270	270
Pretemporada					SI	SI
Agosto					Nada	5
Septiembre	4	4	6	6	16	16
Octubre	10	10	15	15	15	15
Noviembre	8	8	12	12	12	12
Diciembre	6	6	9	9	9	9
Enero	6	6	9	9	9	9
Febrero	8	8	12	12	12	12
Marzo	8	8	12	12	12	12
Abril	10	10	15	15	15	15
Mayo	10	10	15	15	15	15
Junio	4	4	6	6	0	0
Post-temporada	0	0	0	0	4	4
<b>Suma total entrena</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>111</b>	<b>111</b>	<b>119</b>	<b>124</b>
<b>Minutos entrenados</b>	<b>3330</b>	<b>4440</b>	<b>6660</b>	<b>6660</b>	<b>10710</b>	<b>11160</b>
<b>Horas de entreno</b>	<b>55,5</b>	<b>74</b>	<b>111</b>	<b>111</b>	<b>178,5</b>	<b>186</b>
<b>% defensa</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
<b>Defensa en Horas</b>	<b>11</b>	<b>18,5</b>	<b>33</b>	<b>39</b>	<b>71,5</b>	<b>74,5</b>

En la tabla se muestra el tiempo programado para dedicar a la defensa.

Para trabajar los fundamentos de este trabajo tenemos 101 horas más los 20 partidos de cada temporada.

## La defensa individual la divido en 4 partes:

- Puesta en marcha. (hasta Minibasket).
- Acondicionamiento. (Infantiles).
- La defensa de los bloqueos. (Cadetes).
- La tecnificación de la defensa. (Juniors).

## Puesta en marcha

- Coordinación motora.
- Ir al rebote ofensivo y al balance defensivo.
- Desplazamientos defensivos.
- Posición básica defensiva.
- Movimientos de brazos.
- Defensa al hombre con balón.
- Desplazamientos defensivos cuando se mueve el balón.
- Desplazamientos defensivos cuando se mueve el jugador.
- Comunicación.
- Bloqueos defensivos para coger el rebote.

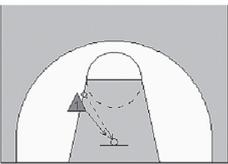
## COORDINACIÓN MOTORA

El trabajo de la coordinación motora es fundamental para el entendimiento y la puesta en marcha de la condición física. Imprescindible para la condición defensiva.

En este punto, yo recomiendo un libro: El básquet a su medida, editorial INDE. Autores: Antonio Carrillo y Jordi Rodríguez.

Tener personas coordinadas nos da rapidez en aprender los fundamentos defensivos y llevarlos a la práctica.

## IR AL REBOTE OFENSIVO Y BALANCE DEFENSIVO



Es el primer movimiento o ejercicio que yo enseño. Después de que tiro voy a por ese balón, si entra lo dejo y realizo balance defensivo al medio del campo. Si no entra, lo cojo.

Este mismo ejercicio, luego lo realizo con 2 jugadores. El que tira y un compañero que lo que hace es responder al tiro con una carrera lo más rápido posible al centro del campo para realizar el balance defensivo.

Este ejercicio es una cadena, primero con un jugador luego con dos y ahora tres. Jugador 1 tira, 2 y 3 ven que tira, saliendo rápidamente a tocar los pivotes del campo, 2 va donde 3 y 3 va donde 1. 1 coge el

## EL TRABAJO QUE EXPONGO

Sabiendo las horas que tenemos para entrenar, el trabajo de coordinación motora, y una metodología en el trabajo, haremos que el niño aprenda los fundamentos necesarios para seguir jugando y aprendiendo en el futuro.

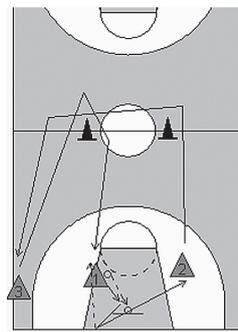
Todo el trabajo es 1c0, 1c1, 1c1+1. El +1 es el balón.

Otra cosa importante, todos los dibujos o ilustraciones de este trabajo, dan para hacer muchos ejercicios. Mi objetivo no es enseñar ejercicios, sino procesos de trabajo que van desde que tiramos a canasta hasta defender al jugador con balón, que quiere meternos canasta.

Nunca hablaremos a estas edades de defensa, sino de juego, competición e intentar hacerles agradable el trabajo.

## Los conceptos para todo el trabajo son:

- Debemos tener a nuestra espalda la canasta y nuestros ojos deben ver al hombre que defiende y al balón.
- Yo defensor, debo saber que lo que entra por la canasta es el balón y no el jugador.
- No pidamos a nuestros jugadores algo que ellos no han trabajado.
- Es importante la comunicación.
- Los desplazamientos defensivos, todos, menos los que realiza el defensor del hombre con balón, son corriendo y los del defensor al hombre con balón, son desplazamientos en posición básica.
- El saber lo que es una línea de pase, el lado fuerte y el lado de ayuda.
- Posición básica y utilización de brazos. Vamos introduciendo pequeños detalles en los ejercicios que lo necesiten, cuando el entrenador considere oportuno enseñará completa la posición básica y luego pediremos al jugador que vaya poco a poco introduciendo detalles.



rebote y se lo pasa a 3 cuando llega, 1 se va a donde estaba 2 viendo balón. Los dos conceptos importantes son el **Rebote ofensivo** y el **Balance defensivo**, no nos importa nada más.

En los 4 años de trabajo el primero y segundo año solo actúa un jugador, el tercero 2 jugadores y el cuarto 3 jugadores.

**IMPORTANTE:** En estas edades entrenar pocas cosas, que sean muy claras y que las hagan bien.

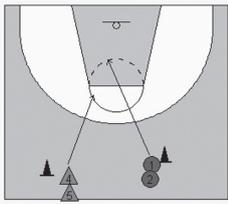
## DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS

· Al hablar de desplazamientos defensivos es cuando mi equipo lucha por tener el balón. Existen dos desplazamientos: carrera y desplazamientos en posición básica defensiva.

· Para desplazarse en esta postura, hay que desplazar los pies moviendo primero el del lado hacia el que nos queremos desplazar, manteniendo siempre la separación entre ambos, (es decir, los pies no deben tocarse

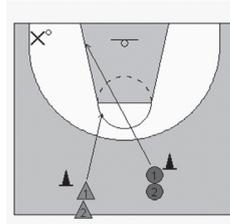
ni mucho menos cruzarse, ni ir a saltos), la flexión de rodillas y la postura de los brazos. Es decir, serán desplazamientos rápidos, procurando que los pies se levanten lo menos posible del suelo para así impedir que el defensor nos pille con los pies en el aire y se nos pueda escapar...

El primer fundamento de trabajo es **yo defensor, debo estar siempre entre el balón y la canasta.**



El triángulo va a canasta y yo (círculo) me meto entre el triángulo y la canasta, a la vuelta cambio de fila.

En el siguiente dibujo observamos que aparece un balón. El ejercicio es el mismo que antes. Pero en vez de ir a ponerse entre jugador y canasta, (aquí nace la posición básica defensiva) nos colocamos entre el balón y la canasta ya que ahora existe balón. Si el jugador círculo no llega antes del jugador



triángulo, no nos preocupa ya que el jugador triángulo se para donde le digamos y el jugador círculo va a su posición que es entre el balón y la canasta. Siempre después de este ejercicio viene el pase al triángulo y se juega un 1c1 pero para nosotros todavía nos viene muy grande.

**Yo defensor, debo saber que lo que entra por la canasta es el balón y no el jugador.**

## POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA Y UTILIZACIÓN DE LOS BRAZOS

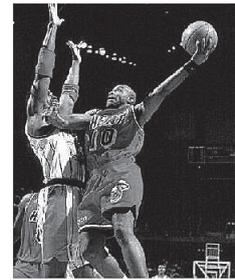
A diferencia de otros deportes de equipo, el baloncesto no tiene una postura defensiva intuitiva, sino que adopta una posición de defensa claramente definida que se puede automatizar o mecanizar.

**Esta posición busca mantener una postura equilibrada que permita desplazamientos rápidos para poder seguir al defensor con balón, y consiste en lo siguiente:**

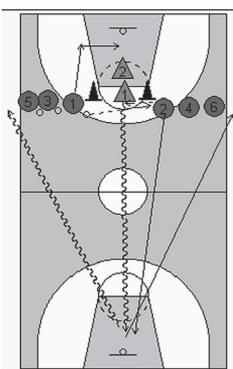
*Centro de gravedad bajo, piernas separadas, rodillas flexionadas, tronco ligeramente hacia delante, talones ligeramente levantados, brazos y antebrazos bien abiertos y bailamos, o movemos nuestros pies.*



**Nuestros brazos sirven para dos cosas, marcar al contrario o interceptar balones.**



## DEFENSA AL HOMBRE CON BALÓN

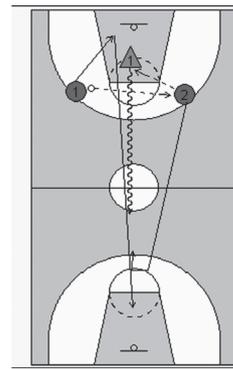


El círculo izquierdo pasa al derecho y se va al final de la fila de los triángulos, éste da el balón al primer triángulo, y va a meter el balón en la canasta contraria. El jugador que entrega la pelota, corre para ponerse delante del triángulo en posición básica defensiva. Si se consigue esto, el atacante le da el balón al defensor y se van los dos, uno a fila de círculos sin balón por la banda y el otro botando se va a la fila de círculos con balón.

Si no hay tiro, y se pierde el balón, el hombre que pierde balón grita "ayuda o balance". Trabajamos el concepto de la comunicación.

Todos los jugadores deberán realizar lo mismo que hace el jugador que pierde la pelota.

Cuando el círculo de la derecha da el balón al triángulo, reacciona y grita "balance". Ocurre que dos hombres hacen balance, porque el círculo que corta a canasta se entera. Los dos deben ponerse delante del triángulo.



Si el triángulo no decide botar, los dos círculos realizan el balance defensivo. El círculo que pierde el balón, ve que no corre el triángulo y va a defenderle en posición básica defensiva. Aquí nace la defensa al hombre con balón.

Este hombre tiene el balón. Me nacen estas preguntas: ¿Puede tirar?, ¿Puede pasar?, ¿Puede penetrar?.

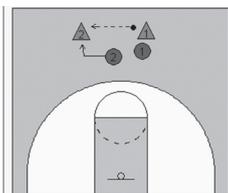
Si el jugador sólo puede pasar, defendémoslo a una distancia de un brazo sin tocarlo, negando el pase. Comunicación con los demás compañeros diciendo "ya-ya-ya" o "agotó, agotó, agotó".

Si el jugador puede penetrar, defendémoslo a una distancia de brazo más antebrazo. Prestaremos atención a los movimientos de sus pies. Si me finta salida, paso atrás. Si decide iniciar una penetración a canasta, mi defensa debe ser lo más pegada a él. Además, en mis movimientos predominarán los pasos de desplazamientos defensivos.

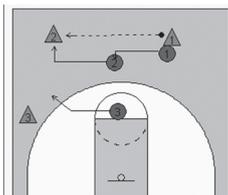
**Sólo cuando el jugador con balón se desplaza botando, es cuando yo me desplazo en posición básica defensiva.**

## DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS CUANDO SE MUEVE EL BALÓN

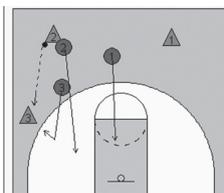
Los desplazamientos, siempre en carrera, con los brazos abiertos, piernas lo más flexionadas posible y sobre las puntas de pies muy ágiles, talones ligeramente levantados, tenemos que responder al pase a la penetración.



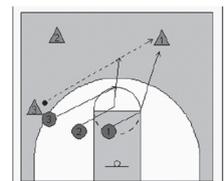
Triángulo derecho pasa a triángulo izquierdo. Defensor del hombre que recibe, sigue línea de pase. Primero cierra línea de entrada y luego defensa fuerte.



En la siguiente viñeta vemos un pase horizontal, las defensas se mueven muy bien y aquí vemos que primero cierran la posible entrada del atacante que tiene balón, y luego ajustan la posición de defensa. A este movimiento le llamamos seguir líneas de pase.



Hablamos ya de lado fuerte y lado de ayuda y si observamos la viñeta que saca el balón el alero alto pasa al lado contrario cuando todos los jugadores estaban defendiendo la penetración y en el lado fuerte que es el lado donde está el balón.



## DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS CUANDO SE MUEVE EL JUGADOR

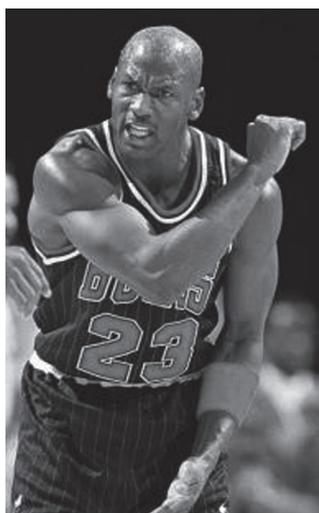
Aquí nace el gran follón de la defensa, por eso es importante lo que hemos hablado hasta ahora, qué hacer cuando se desplaza mi hombre. Si se acerca al balón, defiéndele fuerte. Si se aleja del balón, déjale. Más adelante, con el lado fuerte se incorpora el lado de ayuda, si va hacia el lado fuerte síguelo, si va al lado de ayuda síguelo hasta que entre en lado de ayuda.

## COMUNICACIÓN Y BLOQUEOS DEFENSIVOS

Hemos hablado de la comunicación y es importante transmitirnos cosas, no lo olvidemos, desde niños.

Así como he empezado este trabajo diciendo ir al rebote ofensivo, debemos transmitir que se avise siempre de que el jugador que yo tengo ha realizado un tiro a canasta y todos debemos ir a por el rebote defensivo, que nos va a dar una posible salida al contraataque y no tener que seguir defendiendo.

Si conseguimos que estas ideas las tengan claras al iniciar la etapa de pre-infantil, iniciaríamos el acondicionamiento.



## ¡Defiende!

### Defender es querer, saber sufrir y trabajar para el equipo

Michael Jordan era un gran defensor.

Ser un gran jugador incluye la humildad de saber sacrificarse y ser un gran jugador de equipo.

Un indicador del carácter de un equipo es una defensa constante e inteligente.

**¿Sabías que Michael Jordan fue designado mejor defensor de la NBA en 1988?**