

## TRANSCRIPCIÓN CLINIC ARGANDA SUBTITULOS YOUTUBE

D. Rubio: ...Terminamos hoy con un Clínic con el concepto de enfocar de una forma global la defensa en la que Daniel Corona ya sabéis que ha hecho muchas charlas fuera de aquí, en Dinamarca con charlas para FIBA y en otros países, en la que hoy además vamos a poder grabar. Entonces, como tenemos la suerte de que esté aquí con nosotros es muy importante que para vosotros, jugadores, aparte de que sois los que le escucháis y le disfrutáis como entrenador, que también escuchéis cómo se dirige y como forma a otros entrenadores, la misma idea para todos los entrenadores tenemos que seguir creciendo, tenemos que seguir sumando cosas, como tuvimos a Sergio y a David y el resto de entrenadores que han ido pasando por aquí y tenemos que aprovechar esto, el ciclo lo terminamos hacemos el 'Mes de Defensa' que va a ser Enero, todo lo basamos en defensa, defensa, defensa y nosotros ahora aprovechamos la charla y este Clínic con Daniel Corona la idea de la charla toda la charla estará disponible en video, toda esa formación de la defensa desde los pequeñitos hasta los mayores. Entonces no le quito más tiempo, aprovechad.

D. Corona: Gracias Diego. Bienvenidos, gracias a los jugadores por estar aquí, gracias a los entrenadores por venir y tomaros vuestro tiempo en aguantarme hablando 1h y 30 min de defensa un martes 19 de Diciembre, eso significa que estáis interesados en el tema, espero, y que sea interesante desde una forma diferente de plantear el tema en sí. Vamos a plantear muchas cosas, si que es verdad que al principio voy a hablar un poquito más, donde en este tiempo me gustaría escucharos un poco más, hay varios jugadores entre el público que son jugadores míos también, entonces desde la perspectiva del jugador-entrenador es interesante también que planteéis vosotros también vuestras ideas.

Tengo la suerte de dar esta charla otra vez, la he dado ya... esta es la quinta vez que la doy, la he dado una vez en Dinamarca, la he dado otra vez en Pinto, la he dado otra vez en Japón y la di también en Luxemburgo, esta es la segunda vez que la doy aquí en Madrid, y le he intentado dar una vuelta porque considero que es una charla interesante pero que es una charla que para el Club y la situación que tenemos nosotros nos viene mejor cubrir un espectro más amplio, ¿vale?

A los entrenadores del Club les he mandado en el grupo de whatsapp el documento de la charla, ya lo tenéis, por si queréis seguirlo por ahí, le vais echando un vistazo mientras estoy dando la charla, allí tenéis un poco lo que tengo aquí, básicamente, lo único que no he incluido han sido los diagramas para que la gente que venga a la charla tenga también ese punto extra de poder ir comentando la charla con los ejercicios, ¿vale?

La charla se llama construcción y transición de la defensa en edades de formación, ¿por qué construcción y transición? Porque vamos a montar una defensa desde el principio desde el punto cero, desde la perspectiva de un jugador que nunca ha cogido un balón antes, e ir pasando sobre esta construcción de conceptos del 1c1 a diferentes estadios como el 2c2, el 3c3, el 4c4 y el 5c5 tanto en toda la pista como en media pista.

¿Por qué se llama a parte de construcción, transición? porque esta charla anteriormente tenía una segunda parte en la que hablamos de transición defensivas desde la defensa individual a diferentes defensas en zona. Esta segunda parte no lo vamos a cubrir hoy, simplemente focalizaré en la parte de la defensa individual.

Pero aún así si que realizaremos una transición porque en esos ejercicios de 2c2, 3c3, 4c4 y 5c5 veremos una aplicación más práctica de lo que solemos hacer nosotros en el 1c1. ¿A qué me refiero? Muchas veces cuando estamos trabajando en 1c1 tendemos a ser bastante asépticos en el trabajo, intentamos explicar los conceptos de una forma técnicamente impoluta, incluso dentro del 1c1, de tal forma que el jugador acaba trabajando sobre un espacio que no es real. Ese espacio que el jugador tiene para jugar 1c1 no existe en la pista, mi objetivo es poder encadenar esta construcción del 1c1 con la transición que veréis al final en el 5c5.

Eso es un poco lo que vamos a ir tratando, tengo pensado meter mucho ejercicio, tiendo a tener una intención lo más grande posible, siempre quiero meter mucho concepto y luego, a partir de ahí, ir reduciendo.

Me gustaría empezar la exposición antes de ir a la pista con un par de preguntas, las voy a lanzar a los jugadores, pero si creéis que hay algo que podéis aportar, por favor, interrumpid cuando haga falta.

Como es un clinic de defensa me gustaría preguntaros una pregunta un poco 'rara', pero me gustaría escucharos sinceramente, decid lo que pensáis sin problema. Cuando estamos hablando de defensa... ¿Recordáis cómo fue la primera defensa que hicisteis en vuestra vida?, la primera. La primera vez que salisteis a pista... ¿alguien tiene algún recuerdo, algún sentimiento de cómo fue esa primera defensa? (Público en silencio) Es complicado, ¿verdad? no es algo de lo que te acuerdes. ¿Y de la primera canasta que metisteis, os acordáis? (Público murmulla: sí) Un poco más, ¿no? Es curiosa esa parte cognitiva del jugador en la que siempre se recuerda esa primera canasta anotada pero la primera buena defensa que llego a hacer, que mi entrenador me dice que la haga, consigo hacerla, tenemos a la vez ese concepto de entender la defensa como 'parte del contrato', como parte del contrato de jugar, como estoy jugando, pues tengo que defender, es mi obligación defender, no es ningún privilegio el ser capaz de defender una buena acción defensiva, es una obligación que tengo como jugador.

Luego tengo el derecho de poder tirar, cuando la meto soy 'la leche'. Me gustaría hoy intentar sacar un poco ese concepto fuera de nuestra cabeza como entrenadores, y voy a intentar implantar ideas respecto a esta filosofía. ¿Alguno se ha acordado de la primera defensa? (Público en silencio) Se nos ha olvidado todo... los más mayores se acuerdan de algo, ¿alguna defensa buena?... ¿Pero a que algún triple de esos que metéis de ganar un partido si que está un poco más dentro de la memoria? Bueno, creo que esto es algo para plantearse y para darle una vuelta. Normalmente, cuando hago esta pregunta en el clinic poca gente me responde, y la gente que me responde siempre tiene esa imagen un poco 'idílica' de esa primera defensa... 'fui capaz de hacer lo que mi entrenador me dijo, etc', es un poco respuesta típica de lo que el ponente quiere oír, pero me sirve para unir con la segunda pregunta antes de empezar, que es...

Necesito que me digáis alguno la sensación que tuvisteis en la última defensa que podáis recordar. Una sensación que tuvisteis, que puede ser mala. (Público responde enseguida: cansancio, aburrimiento, no llego, dos triples en la puta cara, hostias...). Fijaos de lo que estamos hablando, de las sensaciones que evoca la defensa. ¿Os dais cuenta? de las 5 cosas que hemos dicho, las 5 son negativas. Tenemos una tendencia como jugadores y como entrenadores de ver la defensa como un 'contrato', como algo que no podemos romper, como algo que es imprescindible no 'cagarla' para jugar. Muchas veces eso nos ata a hacer un trabajo defensivo que es menos concreto y menos positivo de lo que podríamos sacar de este trabajo si lo llevásemos a la parte positiva, y yo soy el primero, ¿eh?

Creo que una de las cosas que tenemos que trabajar desde minuto cero y que es una de las ideas que quiero centralizar en el trabajo del clinic es que todos los ejercicios que hagamos deben estar focalizados en la mejora del jugador en base a pensamientos y sentimientos positivos a través de la defensa. Que la defensa no sea siempre un reducto de algo que no me apetece hacer que tengo que hacerlo porque si no me sientan. Tenemos que intentar convertir esa defensa del 1c1, del 5c5 en una defensa que tengan ganas de hacer. Eso es complicado, ¿eh? Pero tenemos que intentar conseguir ese tipo de entrenamientos donde el ritmo es alto, donde el entrenamiento de la parte de defensa no baja el ritmo del entrenamiento visto de forma global.

La defensa debe de ser un instrumento para subir el ritmo de entrenamientos, y no al revés.

Los jugadores tienen esa disonancia cognitiva, que es entender de una forma diferente lo que pasa con lo que ellos creen que hacen, ellos tienen la idea propia personal de que defienden genial. Esa disonancia cognitiva de pensamientos entre lo que pasa y lo que ellos creen que pasa es uno de los puntos clave para poder trabajar psicológicamente el trabajo defensivo que vamos a empezar a hacer, esa diferencia de pensamiento entre lo que ocurre y lo que ellos piensan se haga lo menor posible. Hemos de ponerles siempre en frente de un espejo, y siempre decirles, esto que estás haciendo está mal por A, B, C. O mejor, esto que estáis haciendo estaría mejor si lo hiciésteis así. Tenemos que dar siempre al jugador una alternativa, sobre todo en niveles bajo, en niveles mini.

Creo que es importante también conocer el nivel en el que el equipo que vais a empezar a entrenar está. Cuando empezamos con un equipo muchas veces tenemos muy en la cabeza qué hicieron el año pasado con respecto al ataque, tipos de bloqueos, si han jugado 5 abiertos, 4 y 1. También preguntamos si se ha hecho zona o no, pero pocas veces preguntamos el tipo de defensa individual que han hecho. O... por qué lado has empezado a defender los bloqueos. Este tipo de conceptos técnico-tácticos sin importantes para los entrenadores porque nos permiten conocer el nivel con el que empezamos con un grupo y hasta qué punto podemos llegar a mejorar a ese grupo y desde dónde tenemos que empezar con ellos.

También quiero focalizar en la charla, que, siendo capaces de conocer dónde está mi equipo y conocer a qué ritmo puedo trabajar psicológicamente, tengo que ser capaz de

saber si puedo introducir más conceptos nuevos o menos, lo primero que hago cuando llego al junior de Arganda es tener una charla con el entrenador del año pasado y preguntarle hasta 'el carnet de identidad'. Todo ese tipo de ideas son cosas que necesito saber para en qué punto empiezo y hasta qué punto puedo llegar.

Cuando yo planteo la idea de hasta qué punto yo quiero trabajar en diferentes etapas, hay 3 etapas en baloncesto: mini, canasta grande 1 (infantil y 1º de cadete) y canasta grande 2 (de cadete de 2º hasta senior).

Cuando un niño empieza en mini empieza haciendo posición, desplazamiento y 1c1. Nuestra referencia en mini es más fácil que sea el balón que sea el aro. (Público pone ejemplos de ejercicios en mini)

estamos hablando de un trabajo mucho más orientativo que técnico-táctico. Las 4 cosas que hay que trabajar en mini son: posición, desplazamiento y 1c1 con y sin balón. Estos 4 conceptos son nuevos para un mini.

En canasta grande 1 (infantil y cadete de primer año) hay diferentes conceptos nuevos, un 1c1 un cadete ya debe saber cómo defenderlo. Los conceptos nuevos en esta etapa deben ser: orientación de la defensa individual (negar centro, negar banda), ayuda y recuperación y ayuda y rotación. Empezar a meter un concepto de ayuda un poco más concreto. A nivel madurativo y psicológico están preparados para introducir este tipo de conceptos.

En el tercer y último paso (cadete de segundo, junior y senior) se empiezan a diferenciar los jugadores psicológica y cognitivamente mucho. Un concepto nuevo para un junior es la transición desde la defensa individual hasta las zonas, defensas que se salen de la norma del 1c1, bloqueos...

(repaso de los tres estadios)

Scouting: ciertos conceptos de scouting en junior de segundo año si que tenemos que ser capaces de meter. Yo con el junior de Arganda, por ejemplo, lo hemos metido en un año y medio una sola vez. No entiendo que en un grupo como el junior tenga sentido meter mucho trabajo de scouting.

Todo estas ideas son base para entender todo lo que vamos a empezar a hacer a partir de ahora. Vamos a empezar desde el primer detalle de mini, vamos a meter toda la idea de 1c1 con balón y sin balón y ese primer estadio le puede valer de mucho a los entrenadores de mini. luego pasaremos a un estadio superior que será 2c2, 3c3, 4c4 y 5c5 para meter el concepto de ayuda, rotación, que es el segundo estadio. y acabaré con el 5c5 de partido, va a ser un clinic en el que vamos a ir siempre subiendo esa escalera y metiendo siempre un concepto nuevo cada vez. No voy a meter mucho de defensa de bloqueos aunque me gustaría, pero a ver cómo vamos de tiempo.

Vamos a empezar metiendo muchas ideas del 1c1 en defensa al balón, necesito dos jugadores con un balón.

Un jugador con balón en la esquina, un jugador sin balón debajo del aro. Tenemos la suerte de tener a Iván que es el mejor defensor de mi equipo y tenemos a Álvaro que es, en contraposición, uno de los jugadores que tiene más talento ofensivo. Vamos a trabajar como si fuese la primera vez que lo veis, aunque lo hayáis hecho muchas veces. Este primer ejercicio es muy sencillo, lo llamo 1c1 en porterías y nos sirve para delimitar zonas del campo y la orientación aro-balón. Si me da tiempo terminaré el clinic poniendo ejemplos de ejercicios en los que no hace falta esa orientación aro-balón.

Si me da tiempo terminaré el clinic poniendo ejemplos de ejercicios en los que no hace falta esa orientación aro-balón.

Este jugador pasa la pelota, va a tocar y sale al tiro libre corriendo, giras y recibes y a partir de ahí sobre ese pase el otro jugador va a puntear el tiro. Después, el jugador que coja el rebote juega 1c1 hacia el aro contrario.

Vamos a trabajar de la siguiente forma, con dos porterías diferentes en las que vamos a ir cambiando las normas que vamos a utilizar. La primera vez el objetivo del defensor es que el atacante no pase por el medio de las porterías y si consigue pasar el atacante por ambas porterías, su canasta anotada valdrá doble. Como jugador lo primero que tengo que ser capaz es de defender el centro de la pista. Es importante trabajar por recompensas, sobre todo para el jugador que está empezando para que vea que su trabajo es recompensado. Yo trabajo mucho con puntos, trabajo con refuerzo de diferente tipo.

Antes de comenzar con el ejercicio en sí, vamos a delimitar unas normas defensivas. Vamos a dar técnicamente diferentes ideas, lo primero que vamos a trabajar siempre es el pecho del jugador atacante tiene que estar siempre delante de mi pecho, mis hombros están paralelos a sus hombros, mi peso y control del cuerpo va a ir en consonancia con el peso del rival. Nunca miro la cabeza o la cadera puesto que puede engañarme con ello. El pecho no puede. Hay que trabajar siempre con una mano negando el avance hacia el centro de la pista y la otra mano trabaja siempre pegada a la línea de mi rodilla, indicando el camino donde quiero que el ataque vaya como defensor. Sobre este trabajo formo una puerta en la cual si el atacante intenta cambiar de dirección debo ser capaz de girar mis pies para indicar el camino contrario al centro de la pista.

Muy importante que el desplazamiento lateral del jugador no sea nunca vertical, si no diagonal. No me interesa para nada un movimiento de esgrima en un 1c1 con balón sin espacio. Estamos intentando trabajar sobre la negación del centro, en un mini no trabajaremos sobre esa idea de negar el centro, si no que trabajaremos simplemente con la idea de 'manos no paralelas'.

Debo ser capaz de siempre ser una presencia agresiva defensivamente en el campo.

Los jugadores han tenido una velocidad de reacción respecto a lo que ocurre en la pista que es muy lenta. Ese tipo de trabajo 'reactivo' es contraproducente, necesitamos una defensa constantemente proactiva.

Ese contacto que introducen los jugadores en el ejemplo nos sirve para hablar con ellos sobre esa idea de 'cilindro' que más adelante con la 'regla del reloj' meteremos. La lógica que la cabeza del jugador sigue para utilizar ese tipo de contactos que constituyen faltas es que antes de que me metan canasta prefiero pararlo. El jugador en su desarrollo cognitivo se puede utilizar la analogía de la Pirámide de Maslow para explicar que lo primero que busca el jugador es mantener sus necesidades básicas cubiertas. Entre que me metan canasta o no, prefiero meter un 'palo' y luego ya veo qué me toca hacer después.

Vamos a trabajar lo mismo pero sobre esos conos, ahora vamos a dejar de trabajar de una forma neutra, si el atacante es mejor pasará por delante y viceversa. Ahora vamos a trabajar sobre las porterías en zig-zag, de tal forma que siempre pasará primero el atacante y el defensor persigue. Si en cualquier momento el defensor recupera el balón pasa a atacar.

En este tipo de trabajo la ventaja es para el atacante, veamos más ejemplos con diferentes defensores.

Si antes dábamos una ventaja al atacante, vamos a trabajar el mismo ejercicio pero con normas que den ventaja al defensor. Cuando juguemos este 1c1 y lleguéis a estos tres espacios el defensor va a decir '1, 2 o 3' cuando estéis a punto de llegar, y por la zona con el número que delimite el defensor tendrá que pasar el atacante. Con esta idea tan simple se introduce por primera vez en concepto de zonas en toda la pista, un concepto mucho más cambiante y abierto que una zona estática en media pista. Ejemplificamos.

Es un ejercicio muy simple. Es un ejercicio que nos permite explicar la idea de permitir a los jugadores que delimiten el espacio del campo como ellos quieran. Si marco 1 y 1 en ambas porterías estoy forzando al jugador a jugar en un tercio de la pista, para delimitar los movimientos de brazos.

Una de las normas universales que yo siempre voy a permitir en defensa es que cuando hay una pelea en el suelo por el balón, nunca se para hasta que un jugador ha ganado. La norma es que sólo pueden pelear por ese balón los dos jugadores que han caído al suelo. Creo que es una norma positiva para mantener nuestra idea de tener agresividad al balón de una forma constante en defensa.

Esta idea de porterías podemos trabajarla también en media pista. Vamos a trabajar sobre un ejercicio de 1c1 muy sencillo pero que viene muy bien para trabajar 1c1 sin balón. Es un ejercicio muy bueno para empezar a trabajar el timing. lo trabajé mucho en mini y mucho más en infantil y cadete.

Tras pasar el balón al atacante, el defensor hace un desplazamiento defensivo dos veces antes de salir a defender. A su vez, el atacante tras rizar un cono trabaja saliendo

equilibrado y pasando el balón sobre una mano al pasador de la esquina. A partir de ahí se trabaja un 1c1 sin balón para recibir y después un 1c1 hacia la pista contraria.

Los atacantes tienen que ser capaces de sacar ventajas de situaciones que no son fijas, en la que los atacantes tienen que atacar a defensores que llegan a defender en posiciones que no son la natural.

Tengo que ser capaz como entrenador de delimitar normas que me permitan controlar lo que pasa en el medio de la acción, no puedo usar solo normas que me permitan controlar el inicio o el final de una acción, no me ha servido nunca para nada. Si cambiamos el primer apoyo defensivo del desplazamiento el defensor tendrá que salir con mucha más desventaja que antes.

Una de las normas clave para empezar a trabajar la defensa individual, que es muy útil y mnemotécnica con pequeños es lo que yo llamo la 'Regla del Reloj'. Siempre la explico igual: os tenéis que imaginar que el defensor es un reloj y las manillas son sus brazos. Cuando el defensor está debajo del aro son las 00:00, de esta forma en línea de triple son las 21:15, en 5 metros son 22:10, en poste medio son las 23:05, etc. Mi trabajo es estar lo más activo posible cuanto más lejos esté el balón del aro.

Tenemos que ser capaces de utilizar reglas mnemotécnicas para explicar ideas complejas y hacerlas sencilla de utilizar para todos los jugadores. Ejemplificamos.

Si yo llego tarde con piernas, mis manos no van a estar preparadas para estar verticales, van a llegar paralelas a la línea de rodillas, y es por eso por lo que se producen el 70% de las faltas en baloncesto. Otra de las normas que utilizo mucho en defensa es que 'nunca saltamos en defensa'. Claro, esto es una exageración mía, pero creedme, da mucho más resultado del que parece. Tenemos que ser capaces de estar defensivamente en una posición de equilibrio donde los jugadores siempre puedan encadenar una acción posterior que sume al equipo.

El último ejercicio de 1c1 antes de pasar otra vez a toda la pista en 2c2 y 3c3 es el siguiente: balón en defensor, pasa al atacante y atacante puede trabajar hacia el aro o usando los conos para jugar con pasador y buscar una recepción.

También trabajamos por primera vez el pie de pivote desde la defensa y la defensa al hombre negando la banda. Ejemplificamos.

A continuación vamos a trabajar 2c2c2 continuo en toda la pista. Con esta serie vamos a trabajar sobre dos cosas: la defensa de los cortes y los bloqueos (directos e indirectos).

Quiero trabajar sobre ejercicios que me permitan trabajar sobre la idea de evolucionar siempre el mismo concepto desde el 2c2 al 5c5. El jugador atacante, tras pasar, juega un bloqueo indirecto al lado contrario de donde pasa y con el balón en la pista el atacante tiene que jugar un bloqueo directo en cualquier momento del ataque para que la canasta tenga todo su valor. Los defensores persiguen en el indirecto y cambian en el

directo, no pusimos énfasis en la defensa de bloqueos puesto que esto es otra charla diferente a la que estamos desarrollando hoy.

Atacante pasa a defender, defensor pasa fuera y se queda fuera y los de fuera pasan enfrente y juegan en ataque 2c2 en el lado contrario con la misma norma de indirecto + directo.

Ejemplificamos en 2c2.

Este ejercicio te permite una flexibilidad en la que puedes meter, a alto ritmo, todas las ideas defensivas que necesites. Puedes marcar normas para decirles cómo empezar, cómo terminar (basado en spacing) o normas intermedias sobre por dónde debe pasar el balón (sobrecargas, inversiones, balón interior...).

Hay una norma interesante en el junior en ataque que nos permite tener una defensa cada vez menos reactiva y más proactiva que es el 'ven' (para en cualquier momento jugar un bloqueo directo) y el 'vete' (para en cualquier momento jugar un bloqueo indirecto). Esto nos permite ser un equipo con una gran capacidad defensiva de bloqueos por repetición.

Mismo ejercicio en 3c3. Ejemplificamos.

Una pena tener que dejarlo aquí en el 3c3 y no poder llegar en esta serie al 5c5 por falta de tiempo. A continuación empezamos con la serie de ejercicios defensivos '4 esquinas'. Serán los últimos ejercicios formales antes de finalizar la charla.

3c3 defensores y atacantes sobre pases llegan a ajustar la defensa del 1c1 a sus respectivos pares. Se introducen diferentes normas de trabajo en el 3c3 en media pista. Si mete el ataque pasa a defender, si la defensa recupera sigue defendiendo. Es también una serie que permite introducir miles de normas diferente.

Con estas normas lo que estamos intentando es premiar siempre el trabajo defensivo. Hay otra serie de ejercicios de 5c5 competitivo que no vamos a tener tiempo a cubrir hoy que es la serie 'Shell Drill' la cual es la que más he utilizado a nivel profesional y de canasta grande 2 (junior y senior competitivo). Son ejercicios en los que solo puedes ganar desde la defensa. En estos ejercicios cambiamos la perspectiva del jugador sobre la defensa. Si metes en ataque, te ganas el privilegio de poder defender. Eso es lo que nos permite romper toda esa filosofía que hemos hablado al principio de la charla de 'sufro, me meten dos triples en la cara...?', etc. Ahora meter una canasta es mi obligación para tener el privilegio de defender. Eso es cambiar el discurso en términos que los jugadores competitivos controlan.

Ejemplificamos.

Una norma nueva que metimos en el junior el otro día es, para trabajar cambiando la referencia del balón-aro, es meter la norma de que cuando ellos ataquen, tienen que atacar siempre mirando solamente al defensor que tienen delante y al que está justo



detrás. No quiero que atacando miren a su compañero atacante directamente, que utilicen la visión periférica para eso. Eso nos permite tener un trabajo super agresivo en ataque que nos mejora mucho defensivamente.

Trabajamos sobre lo mismo pero ahora en 4c4 con un 'trailer' cortando desde la esquina del lado débil para ganar ventaja viniendo desde mitad de la pista.

Ejemplificamos.

Trabajamos también sobre esta serie con una disposición diferente en 4c4, 3 abiertos y un interior para dificultar el pase al trailer que corta desde esquina.

Ejemplificamos.

Es un ejercicio tan flexible, que permite meter tantos conceptos diferentes dentro de la misma defensa e incluso tantas defensas distintas que es muy útil.

Ejemplo del mismo ejercicio con una defensa en zona.

Lo que quiero decir con todo este tipo de trabajo, y ya termino con esto, es que tenemos que ser capaces de enseñar tareas que envuelvan en todo momento la toma de decisiones del jugador. No podemos pretender hacer de la defensa algo automático.

Para terminar me gustaría hablar, rápidamente, de dos cuestiones.

Primero: superioridades e inferioridades, no soy muy fan de este trabajo, pero si lo utilizo en situaciones de 5c4 o 4c3 y viceversa más que en 2c1 o 3c2 que son mucho menos reales en un partido. Por ejemplo, ejercicios de 5c5 que van perdiendo un jugador por equipo en cada campo los veo más útiles que un contraataque de 11.

Segundo: finalizar con un ejemplo de un ejercicio donde se rompe la norma de 'estar siempre entre mi jugador y el aro en defensa'. Ejercicio con 4 aros y un balón donde los jugadores pueden meter en cualquiera de los dos aros.

Ejemplificación.

Otro de los ejercicios de este tipo para romper la norma jugador-aro es jugar 8c8, 7c7, 6c6... en un aro, en varios aros a la vez, con varios balones...

Esto ha sido construcción y transición de la defensa en edades de formación. El objetivo es mostrar una batería de ejercicios imaginativos e útiles para introducir todas las ideas defensivas que queramos en nuestros equipos.

Esto ha sido todo por mi parte, si hay alguna pregunta preguntadme personalmente luego porque vamos a empezar con el Christmas Jamboree.

Gracias por haber venido a todos.