



**JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ**  
Entrenador Superior de Baloncesto

# PRINCIPIOS BÁSICOS

## QUINCE PRINCIPIOS BÁSICOS DEFENSIVOS PARA NUESTRO JUEGO DE EQUIPO

**NUESTRA DEFENSA** es la suma de: **ACTITUD, APTITUD, CONCENTRACIÓN, INTELIGENCIA, INTENSIDAD y CONSTANCIA.**

Cuando perdamos la posesión del balón, defender primero la **ZONA**, luego el **BALÓN** y después a los **ATACANTES SIN BALÓN.**

**MÁXIMA RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL.** “Nuestra casa” es la **ZONA**, y **COMUNICÁNDONOS EN DEFENSA** no permitiremos que penetren en ella.

**DEFENDER TAMBIÉN ES ATACAR.** Dirigiremos el juego ofensivo rival hacia la banda y el fondo. **NEGAR EL CENTRO.**

El **REBOTE DEFENSIVO** será el objetivo de nuestra defensa, obligando a los rivales a realizar tiros lejanos e incómodos.

*“Un equipo que habla en defensa son 6 jugadores”.* **Moncho Monsalve**



**JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ**  
Entrenador Superior de Baloncesto

# PRINCIPIOS BÁSICOS

## QUINCE PRINCIPIOS BÁSICOS OFENSIVOS PARA NUESTRO JUEGO DE EQUIPO

**CONSTRUIREMOS NUESTRO ATAQUE DESDE LA DEFENSA.** Defender mejor nos permitirá atacar más fácil.

**CONTRAATAQUE, CONTRAATAQUE y CONTRAATAQUE,** cuando recuperemos el balón o nos metan canasta. **NO PARAR.**

Cuando recibamos el balón, ser siempre **OFENSIVOS y PELIGROSOS** desde la triple amenaza. **NO ABUSAR DEL BOTE.**

**SER GENEROSOS** utilizando el **PASE EXTRA** para encontrar al compañero mejor situado.

**SER LISTOS JUGANDO SIN BALÓN,** anticipándonos al defensor, ajustando nuestros movimientos con los de los demás compañeros y explotando los espacios libres.

*“No te preguntes que puede hacer por tí el equipo. Pregunta que puedes hacer tú por él”. Magic Johnson*