De la técnica defensiva a la defensa colectiva.
Fundamentos, presión de balón, línea de pase, ayudas y rotaciones

MIGUEL VOLCAN SANCHEZ

Resumen Técnico-Táctico de la Clínica Defensiva

Este **clinic es predominantemente defensivo**, aunque comienza recuperando conceptos ofensivos y de juego por conceptos. La propuesta gira alrededor de una idea muy clara: **la defensa colectiva se construye a partir de fundamentos individuales sólidos y de una correcta relación entre pelota, jugador, espacio y ayudas**.

Se han separados **temas, ejercicios, movimientos técnicos, conceptos tácticos y marcas temporales**. Los tiempos son los que figuran en la transcripción; cuando el disertante comienza a explicar un ejercicio antes de ejecutarlo, tomo como inicio el momento en que lo presenta.

---

2. Resumen académico

Introducción

La disertación presenta una propuesta metodológica para la construcción de la **defensa individual y colectiva en básquetbol**, partiendo de la premisa de que la organización defensiva no puede desvincularse de la calidad de los fundamentos técnicos individuales.

Sostiene que la defensa colectiva se construye progresivamente **del 1 contra 1 al 5 contra 5**, pero que la estructura colectiva adquiere especial importancia en situaciones de cuatro jugadores. En este sentido, el trabajo de **4 contra 4** aparece como una herramienta central para enseñar las relaciones espaciales, las ayudas, las rotaciones y la correspondencia entre movimientos ofensivos y respuestas defensivas.

Uno de los principios fundamentales expuestos es que **la presión sobre el balón constituye el punto de partida de una defensa eficaz**. Relaciona esta presión con el control del primer paso y del primer pique ofensivo, señalando que las primeras

acciones del atacante son determinantes y que el defensor debe ser capaz de contenerlas antes de que aparezcan acciones colectivas más complejas.

A partir de allí, la defensa se organiza sobre una segunda dimensión: **el lado de ayuda**. La fortaleza de cualquier sistema defensivo depende de la capacidad de los jugadores para controlar simultáneamente la pelota, su jugador y los espacios de ayuda. Utiliza experiencias concretas de entrenamiento para demostrar que una mejora específica del lado de ayuda puede modificar significativamente el comportamiento colectivo de un equipo.

Técnica individual defensiva

Un eje transversal de la exposición es la relación entre **técnica y táctica**. El coach formula un principio metodológico particularmente relevante: **cuanto mejores sean los fundamentos defensivos, más sencilla será la táctica**. Los jugadores que dominan los fundamentos básicos presentan mayor capacidad de adaptación frente a diferentes estructuras tácticas.

El trabajo defensivo se inicia desde una postura corporal caracterizada por:

- *apoyo sobre las puntas de los pies;*
- *centro de gravedad bajo;*
- *caderas flexionadas;*
- *espalda relativamente recta;*
- *amplitud adecuada;*
- *capacidad para transferir el peso de una pierna a otra;*
- *orientación permanente hacia la pelota.*

Rechaza una concepción rígida de la postura defensiva. La posición debe adaptarse a las características antropométricas y estructurales de cada jugador, buscando principalmente **equilibrio y capacidad de reacción**.

---

3. Presión sobre el balón y economía de movimiento

La presión defensiva es presentada como una combinación de **carrera y deslizamiento**, y no como un desplazamiento lateral permanente.

El jugador debe correr cuando la distancia es grande y utilizar los últimos pasos para deslizarse y ajustar la posición defensiva. Esta metodología busca mejorar la economía de movimiento y evitar desplazamientos innecesarios.

El concepto de **economía de movimiento** ocupa un lugar importante. Para Miguel Volcán Sánchez, un jugador eficiente no es aquel que realiza mayor cantidad de movimientos, sino aquel que consigue una respuesta más práctica, precisa y efectiva con menor gasto innecesario.

---

4. La pelota como referencia defensiva

Uno de los conceptos más importantes de la exposición es la prioridad de la pelota.

Plantea que la atención defensiva debe orientarse hacia la pelota porque es ella la que determina la posibilidad de anotar. Por ello, la visión defensiva debe mantener una relación constante entre:

pelota → defensor → atacante.

Esta concepción se transforma posteriormente en una regla operacional: la posición de los jugadores en el campo está determinada por la posición de la pelota.

En el trabajo a un pase de distancia, sintetiza la referencia mental en:

“Pelota, yo, mi hombre.”

Esta estructura perceptiva constituye una de las bases de la táctica individual defensiva desarrollada en el clinic.

---

5. Defensa de la línea de pase

La defensa del pase aparece como uno de los fundamentos más enfatizados. Plantea:

- distancia defensiva adaptada a las características del atacante;
- pie adelantado situado entre pelota y atacante;
- negación del pase;
- cabeza orientada hacia la pelota;
- utilización del antebrazo para mantener contacto;
- control visual simultáneo del balón y del jugador;
- capacidad de negar el reverso.

La posición defensiva no se presenta como una postura estática sino como un sistema dinámico de información y respuesta.

También destaca la importancia de recuperar agresividad en la línea de pase y plantea que el pie adelantado debe ubicarse en relación con el atacante y la línea de la pelota.

---

6. Primer paso, primer pique y defensa del driblador

El expositor conecta nuevamente la defensa con el concepto de **primer paso y primer pique**.

En ofensiva, esas acciones constituyen una fuente primaria de ventaja. Defensivamente, el objetivo es impedir o retrasar esa ventaja.

Para ello propone:

1. presión sobre el balón;
2. postura equilibrada;
3. lectura del pique;
4. ataque defensivo al balón en el momento adecuado;
5. recuperación de posición;
6. utilización de carrera antes del deslizamiento.

Cuando el balón está subiendo, su velocidad es menor y permite trabajar el timing defensivo para atacar el pique cuando vuelve a bajar.

7. Close out

Otro bloque técnico-táctico central es el **close out**.

El objetivo no consiste simplemente en correr hacia el receptor. La recuperación debe:

- realizarse mediante sprint en los primeros dos tercios;
- utilizar pasos cortos en el último tercio;
- llegar con el cuerpo equilibrado;
- colocar el peso sobre la pierna atrasada;
- elevar ambos brazos;
- evitar saltar;
- controlar simultáneamente tiro y penetración.

Enfatiza especialmente que el close out debe cerrar el tiro **sin regalar la penetración**.

Esta idea constituye uno de los contenidos más transferibles del clinic al entrenamiento cotidiano.

8. Ayuda y recuperación

La ayuda defensiva no es presentada como una acción aislada, sino como parte de una cadena:

presión → ayuda → detención → recuperación.

Explica que la recuperación debe estar relacionada con la pelota y no solamente con el jugador. En determinadas situaciones, el defensor debe recuperar la línea de pase o el hombro correspondiente según su distancia respecto de la pelota.

9. Saltar y cambiar

Una de las principales herramientas colectivas desarrolladas es **“saltar y cambiar”**.

El concepto aparece asociado a:

- penetraciones;
- acciones desde línea final;
- penetraciones diagonales;
- bloqueos;
- ayudas;
- recuperación de tiradores;
- defensa de jugadores especialmente peligrosos.

El propone entrenar inicialmente situaciones clásicas de ayuda y recuperación y, a medida que el equipo adquiere dominio, incorporar **saltar y cambiar por línea final o en diagonal**.

---

10. Ley de correspondencia

La **ley de correspondencia** es otro de los conceptos tácticos más importantes.

El principio indica que el movimiento de un defensor debe relacionarse con el movimiento de la pelota y de los demás defensores.

Plantea que los jugadores deben aprender a:

- reconocer dónde está la pelota;
- reconocer dónde está su atacante;
- identificar su posición en el campo;
- comprender qué compañero está en ayuda;
- saber quién recupera después de una rotación.

La capacidad de realizar rotaciones completas requiere previamente que todos comprendan la relación espacial del sistema.

---

11. Pick and roll y rotaciones

El pick and roll es utilizado como ejemplo de la necesidad de evitar rotaciones innecesarias.

Propone que, si una situación puede resolverse **2 contra 2**, no se debe involucrar automáticamente a un tercer defensor. Cuando un equipo necesita defender con cinco jugadores, debe existir una estructura clara de rotaciones.

Esto refleja una concepción táctica basada en la **economía de rotaciones**.

Una defensa eficiente busca resolver las situaciones con la menor cantidad posible de jugadores involucrados.

---

12. Relación entre defensa y scouting

Insiste en que las decisiones tácticas deben adaptarse al rival.

Por ejemplo, frente a un excelente tirador, el sistema de rotaciones debe evitar involucrarlo innecesariamente en las ayudas. El equipo debe conocer quién es el mejor tirador y modificar las respuestas defensivas en función de esa característica.

Por lo tanto, la propuesta puede resumirse como:

fundamento → concepto → sistema → scouting → ajuste táctico.

---

13. Principio metodológico: máxima vs. mínima

Una de las ideas filosófico-metodológicas más importantes de la exposición es:

“Entrenar la máxima y decidir tácticamente cuándo utilizar la mínima.”

Sostiene que los jugadores deben ser entrenados para realizar el máximo esfuerzo y dominar la respuesta más exigente. Posteriormente, el entrenador puede modificar tácticamente esa exigencia según las circunstancias del partido.

Esto evita que el entrenamiento convierta la comodidad en hábito.

---

14. Metodología de los circuitos defensivos

Dedica un bloque importante a explicar las ventajas y los riesgos de los circuitos.

Ventajas

- alta intensidad;
- menor tiempo de pausa;
- continuidad;
- trabajo simultáneo;
- mayor carga;
- posibilidad de repetir una acción muchas veces.

Riesgo principal

automatizar una mala ejecución.

La advertencia es contundente: si el jugador ejecuta incorrectamente un fundamento y se aumenta solamente la intensidad, se consigue un jugador muy intenso ejecutando mal.

Por eso propone utilizar los circuitos cuando existe una determinada química, nivel e identidad defensiva, y no como recurso indiscriminado de principio de temporada.

---

15. Cronología de los grandes temas

- **Marcadores/chapter markers** en el video:

Tiempo Tema

00:00:00 Juego de cinco, correspondencia pivote–alero y juego con el pivote
00:02:35 Conceptos básicos del juego y adaptación al scouting
00:03:35 Ataque y defensa como conceptos relacionados
00:04:08 Filosofía del entrenador y discusión sobre fundamentos
00:05:49 Formación permanente del entrenador
00:06:54 **Inicio del bloque defensivo**
00:07:01 Circuitos defensivos y trabajo 4 contra 4
00:08:14 Construcción defensiva: 1c1 → 5c5
00:08:46 Presión sobre la pelota
00:09:08 Primer paso y primer pique
00:09:27 Lado de ayuda
00:10:44 Técnica defensiva y táctica: fundamentos antes que sistema
00:11:00 Rotación defensiva
00:11:36 Pick and roll y cantidad de defensores involucrados
00:12:15 Presentación de los ejercicios defensivos
00:12:37 Ventajas y riesgos de los circuitos
00:14:43 Presión al balón
00:15:31 Economía de movimiento
00:16:34 La pelota como referencia defensiva
00:16:40 Deslizamiento defensivo
00:17:06 Cabeza sobre la pelota / atacar el pique
00:17:55 Timing para atacar el dribling
00:20:56 Organización del ejercicio de deslizamiento
00:22:09 Ejercicio: deslizamiento 30 metros
00:24:23 Correcciones técnicas del ejercicio
00:25:02 Cambio de ritmo + primer paso/primer pique
00:25:33 Recuperación después de perder la pelota
00:26:15 Postura defensiva individualizada
00:27:43 Intensidad del gesto defensivo
00:29:07 Cómo detener al driblador en velocidad

Tiempo Tema

00:29:48 Relación deslizamiento–velocidad defensiva
00:32:06 **Nuevo ejercicio: continuidad en el anticipo**
00:32:49 1c1 en anticipo
00:33:15 Prioridad perceptiva: pelota–yo–mi hombre
00:33:56 Circuito de anticipo y negación
00:34:44 Visión simultánea pelota–defensor–atacante
00:35:14 Economía de movimiento
00:36:34 Graduación de intensidad y carga
00:37:55 Agresividad en la línea de pase
00:38:19 Negación del reverso
00:39:12 Progresión: 1c1 → ayuda → rebote
00:40:07 Intensidad y energía mental
00:40:48 Negar el reverso como concepto defensivo
00:42:00 Ayuda y recuperación
00:42:48 Bloqueo como nueva acción defensiva
00:43:53 **Nuevo bloque: recuperación a la pelota**
00:44:33 Close out
00:45:03 Técnica correcta del close out
00:46:31 Ejecución práctica del close out
00:47:14 Close out por ambos lados / uso de ambos pies
00:48:34 Recuperación sin pelota y orientación
00:49:47 Dosificación de carga e intensidad
00:50:11 Box defensivo y switch
00:50:44 Formación internacional y lenguaje del básquet
00:58:09 **Nuevo ejercicio: cuatro en fondo, brazos detrás**
00:58:25 Trabajo defensivo sin brazos
00:59:01 Reforzamiento de fundamentos de pies
00:59:38 Línea de pase: pelota–yo–mi hombre
01:00:02 Correr + deslizar
01:00:50 Liberación de brazos y juego

Tiempo Tema

01:01:34 Regla: cambio de lado → intercambio
01:02:13 Defensa de penetración por fondo
01:03:01 Ajuste táctico según el tirador
01:03:43 Rotación full
01:04:18 No involucrar al mejor tirador en la rotación
01:04:29 Penetración y ayuda según ubicación del tirador
01:05:53 Ley de correspondencia
01:07:03 Box 4c4: penetración de fondo/diagonal
01:07:46 Saltar y cambiar
01:08:20 Penetración al medio y ayuda
01:08:35 Defensa del pivote
01:09:07 Juego de cierre y ley de correspondencia
01:09:39 Alargar y cambiar
01:10:31 Saltar y cambiar con el pivote
01:10:43 Integración: box + saltar/cambiar
01:11:11 Discusión filosófica: diferentes soluciones defensivas
01:12:30 Movimiento sin pelota
01:13:18 Ofensiva relacionada con defensiva
01:13:28 Saltar y cambiar diagonal/fondo
01:13:44 Box defensivo: penetración fondo → ayuda → recuperación
01:14:26 Formación y rotaciones
01:14:36 Cierre y preguntas

---

16. Desglose de ejercicios y movimientos técnico-tácticos

EJERCICIO 1 — Zigzag defensivo con coordinación de brazos

Inicio del concepto: 17:55 Explica que utiliza el clásico **zigzag defensivo**, incorporando tablas/brazos para coordinar:

- pies;

- brazos;
- cadencia del pique;
- momento de atacar la pelota.

La finalidad es desarrollar el **timing defensivo** para atacar el balón cuando desciende.

Tipo: técnica individual defensiva.

EJERCICIO 2 — Deslizamiento defensivo de 30 metros

Inicio operativo: 22:09 Organización

- cinco jugadores con pelota afuera;
- cinco defensores dentro;
- desplazamiento longitudinal.

Ejecución

- postura defensiva;
- puntas de pie;
- cabeza sobre la pelota;
- mano interna atacando el balón;
- mano externa preparada para el pase;
- espalda recta;
- caderas bajas;
- desplazamiento de aproximadamente 30 metros.

Corrección fundamental

Insiste en **no hacer el ejercicio a máxima velocidad si la técnica no está consolidada**.

EJERCICIO 3 — Cambio de ritmo + primer paso + primer pique

Inicio: 25:02 El atacante cambia:

rápido → lento → rápido → detención → salida.

El defensor debe responder manteniendo la postura y anticipando el primer paso/primer pique.

Objetivo: conectar técnica defensiva con la lectura de los cambios de ritmo ofensivos.

EJERCICIO 4 — Recuperación después de ser superado

Inicio: 25:33 Plantea la situación:

defensor pierde la posición → cruza el pie → corre → recupera altura → vuelve a presentarse.

La recuperación debe producirse cuando el defensor llega aproximadamente a la altura de la pelota.

EJERCICIO 5 — Deslizamiento desde postura individualizada

Inicio: 26:15 Puntos técnicos

- postura adaptada a la estructura corporal;
- caderas bajas;
- centro de gravedad;
- pies separados aproximadamente al ancho de hombros;
- puntas de pie;
- transferencia del peso.

Propone incluso utilizar el contacto de las manos con el piso como referencia para encontrar la posición defensiva individual del jugador.

EJERCICIO 6 — Detener al driblador en velocidad

Inicio: 29:07 Es presentado mediante la analogía del **“caballo desbocado”**.

Secuencia

correr → reducir velocidad del atacante → equilibrarse → presentar nuevamente el cuerpo.

El objetivo es no intentar detener violentamente a un atacante que ya posee ventaja de velocidad.

---

17. EJERCICIO 7 — Continuidad en el anticipo

Inicio: 32:30 Volcán lo denomina: **“ejercicio de continuidad en el anticipo”.**

Organización

- dos filas;
- pasador;
- apoyos;
- defensor;
- atacante.

Objetivo

Entrenar:

- intensidad defensiva;
- anticipación;
- línea de pase;
- distancia defensiva;
- lectura de las características del atacante.

---

18. EJERCICIO 8 — 1c1 en línea de pase

Inicio: 32:49 Se trabaja el **1 contra 1 en anticipo** y posteriormente el 1c1 en línea de pase.

La distancia defensiva se adapta a la velocidad del atacante. Como referencia inicial se utiliza aproximadamente un paso y el pie adelantado se coloca entre atacante y pelota.

---

19. EJERCICIO 9 — Circuito de negación

Inicio: 33:56

Secuencia

1. El jugador pasa sobre el atacante.
2. Salta.
3. Baja hacia el cesto.
4. Regresa al arco de tres puntos.
5. Niega.
6. Sube al eje.
7. Se abre.
8. Va al poste bajo.
9. Niega nuevamente.
10. Cambia de posición.
11. Mantiene la visión de la pelota.

Concepto técnico

Giro de cabeza, no de pies, para poder mantener la información visual sobre pelota y atacante.

---

20. EJERCICIO 10 — Negación + sprint de recuperación

Inicio: 35:40 Secuencia

salto a la pelota → pelota/yo/mi hombre → negación → si pierde posición, sprint → últimos dos pasos de recuperación → nueva negación.

Es especialmente interesante para entrenadores porque combina **técnica individual, percepción y táctica individual**.

---

21. EJERCICIO 11 — Negación + ayuda + rebote

Inicio: 39:12 Después de tres o cuatro acciones de anticipo, Miguel incorpora:

- 1c1;
- acciones de ayuda;
- recuperación;
- rebote.

Esto constituye una **progresión metodológica**, pasando de una acción aislada a una situación colectiva.

---

22. EJERCICIO 12 — Ayuda y recuperación

Inicio: 42:00 El jugador:

salta a la pelota → niega → ayuda → recupera → vuelve al 1c1.

Aquí comienza claramente el pasaje desde la **táctica individual hacia la táctica colectiva**.

---

23. EJERCICIO 13 — Negación + bloqueo

Inicio: 42:48 Después de varias acciones de negación se introduce un **bloqueo** como nuevo estímulo defensivo.

Utiliza esta progresión:

anticipo → 1c1 → ayuda/recuperación → bloqueo.

---

24. EJERCICIO 14 — Close out

Inicio: 44:33 Este es uno de los ejercicios defensivos centrales del clinic.

Secuencia

sprint → dos tercios → último tercio en deslizamiento → brazos arriba → peso en pierna atrasada → controlar tiro → controlar penetración.

Correcciones

- no saltar;
- pasos cortos;
- dos brazos arriba;
- peso sobre pierna atrasada;
- cerrar el tiro;
- conservar capacidad de defender la penetración.

---

25. EJERCICIO 15 — Close out por ambos lados

Inicio: 47:14 El ejercicio incorpora la utilización del **pie correspondiente a cada lado**.

- un lado → pie izquierdo;
- otro lado → pie derecho.

También trabaja la capacidad de tocar/controlar la pelota durante el close out y continuar el desplazamiento defensivo.

---

26. EJERCICIO 16 — Recuperación sin pelota

Inicio: 48:34 Se trabaja la orientación defensiva cuando el jugador **no está directamente sobre la pelota**.

Diferencia:

- jugador a tres pases;
- jugador a un pase;
- recuperación hacia el hombro;
- recuperación hacia la línea de pase.

---

27. EJERCICIO 17 — Box defensivo + switch

Inicio: 50:11 Se organiza un **box de cuatro jugadores**.

El objetivo es introducir:

- switch;
- posiciones defensivas;
- correspondencia;
- rotaciones;
- lenguaje común del sistema.

El box constituye la plataforma desde la cual posteriormente se incorporan situaciones más complejas.

---

28. EJERCICIO 18 — Cuatro en fondo, brazos detrás

Inicio: 58:09 Se organiza:

cuatro jugadores en fondo + brazos detrás + sin pelota.

El objetivo es aislar inicialmente el trabajo de piernas y postura defensiva.

Explica que las primeras semanas utiliza esta variante porque la posición defensiva debe ser determinada por las **piernas**, no por las manos.

---

29. EJERCICIO 19 — Correr + deslizar en línea de pase

Inicio: 59:38 Secuencia

pelota → yo → mi hombre → correr → últimos dos pasos de deslizamiento → recuperar línea de pase.

Es una progresión directa del ejercicio inicial, ahora con mayor relación táctica.

---

30. EJERCICIO 20 — Cambio de lado + intercambio

Inicio: 01:01:34 Regla:

"Cambio de lado, intercambio."

El objetivo es que el movimiento del balón provoque automáticamente la reorganización defensiva.

---

31. EJERCICIO 21 — Penetración por fondo + ayuda

Inicio: 01:02:13 Secuencia

recibir → negar medio → permitir/dirigir fondo → penetración → ayuda → recuperación de línea de pase.

Posteriormente el ejercicio se adapta según las características del tirador.

---

32. EJERCICIO 22 — Rotación sin involucrar al mejor tirador

Inicio: 01:03:01 Introduce un concepto de **scouting defensivo**:

si un jugador es el mejor tirador, la estructura de rotación debe evitar involucrarlo innecesariamente.

La rotación debe preservar al defensor encargado del tirador peligroso.

---

33. EJERCICIO 23 — Saltar y cambiar en línea final

Inicio: 01:03:43 El principio:

penetración → ayuda → salto/cambio → recuperación.

La línea final se utiliza como referencia para establecer quién salta, quién cambia y quién recupera.

---

34. EJERCICIO 24 — Penetración diagonal + saltar y cambiar

Inicio: 01:07:03 Se organiza un **4 contra 4 en box**. Se trabajan:

- penetración por fondo;
- penetración diagonal;
- salto y cambio;
- negación de los jugadores exteriores;
- pelota–yo–mi hombre;
- ayudas;
- recuperaciones.

---

35. EJERCICIO 25 — Saltar y cambiar con el pivote

Inicio: 01:10:31 Se trabaja:

penetración → ayuda del pivote → salto y cambio → recuperación.

El entrenador uruguayo/argentino lo incorpora progresivamente dentro del sistema de hombre a hombre.

---

36. EJERCICIO 26 — Box clásico: penetración por fondo → ayuda → recuperación

Inicio: 01:13:44 Este ejercicio funciona como **síntesis colectiva**.

Secuencia

1. Box de cuatro.
2. Penetración por fondo.
3. Primer defensor es superado.
4. Compañero realiza ayuda.
5. Defensor recupera.
6. Otro jugador salta a la ayuda.
7. Rotación.
8. Recuperación del mismo atacante.

Remarca que esta estructura debe ser enseñada desde la formación/principio de temporada para que los jugadores puedan manejar posteriormente las rotaciones con velocidad.

---

37. Mapa conceptual de la metodología del clinic

La estructura pedagógica puede sintetizarse así:

TÉCNICA INDIVIDUAL

↓

POSTURA + PIES + CENTRO DE GRAVEDAD

↓

PRESIÓN SOBRE LA PELOTA

↓

PRIMER PASO / PRIMER PIQUE

↓

DEFENSA DEL DRIBLING

↓

LÍNEA DE PASE

↓

NEGACIÓN

↓

AYUDA

↓

RECUPERACIÓN

↓

CLOSE OUT

↓

ROTACIÓN

↓

SALTAR Y CAMBIAR

↓

BOX 4c4

↓

HOMBRE A HOMBRE

↓

SCOUTING Y AJUSTES

Esta progresión es coherente con la afirmación de que los equipos se construyen desde el **1c1 hacia el 5c5**, y que una defensa colectiva eficaz requiere fundamentos individuales previamente consolidados.

Conclusión académica

El principal aporte de esta disertación es presentar la defensa como un **proceso progresivo de construcción**, en el cual la táctica colectiva no puede desarrollarse eficazmente si los jugadores no poseen previamente una base técnica individual sólida.

La exposición pone especial énfasis en la presión sobre el balón, el primer paso y primer pique, el trabajo de pies, la postura defensiva, la línea de pase, la negación, la visión periférica, el close out y la economía de movimiento. Sobre estos fundamentos se construyen posteriormente las ayudas, recuperaciones, rotaciones y acciones de "saltar y cambiar".

La metodología propuesta no busca simplemente aumentar la intensidad del entrenamiento. Por el contrario, establece una relación entre **calidad técnica, intensidad, carga y aprendizaje**, advirtiendo que la repetición intensiva de una ejecución incorrecta puede consolidar el error.

Desde una perspectiva pedagógica, la propuesta puede resumirse en un principio:

La defensa colectiva no es la suma de cinco defensas individuales; es la coordinación de cinco jugadores que dominan sus fundamentos individuales y comprenden cómo relacionarse con la pelota, el atacante, el espacio y sus compañeros.

Este enfoque convierte al material en un recurso especialmente útil para **diseñar progresiones defensivas, planificar microciclos y estructurar la enseñanza de la defensa desde categorías formativas hasta niveles competitivos superiores**.

Contenido

De la técnica defensiva a la defensa colectiva. Fundamentos, presión de balón, línea de pase, ayudas y rotaciones **MIGUEL VOLCAN SANCHEZ** 1

Resumen Técnico-Táctico de la Clínica Defensiva 1

2. Resumen académico 1

Introducción 1

Técnica individual defensiva 2

3. Presión sobre el balón y economía de movimiento 2

4. La pelota como referencia defensiva 3

5. Defensa de la línea de pase 3

6. Primer paso, primer pique y defensa del driblador 4

7. Close out 5

8. Ayuda y recuperación 5

9. Saltar y cambiar 5

10. Ley de correspondencia 6

11. Pick and roll y rotaciones 7

12. Relación entre defensa y scouting 7

13. Principio metodológico: máxima vs. mínima 7

"Entrenar la máxima y decidir tácticamente cuándo utilizar la mínima." 7

14. Metodología de los circuitos defensivos 8

Ventajas 8

Riesgo principal 8

15. Cronología de los grandes temas 8

16. Desglose de ejercicios y movimientos técnico-tácticos 11

EJERCICIO 1 — Zigzag defensivo con coordinación de brazos 11

EJERCICIO 2 — Deslizamiento defensivo de 30 metros 12

Ejecución 12

Corrección fundamental 12

EJERCICIO 3 — Cambio de ritmo + primer paso + primer pique 12
EJERCICIO 4 — Recuperación después de ser superado 13
EJERCICIO 5 — Deslizamiento desde postura individualizada 13
EJERCICIO 6 — Detener al driblador en velocidad 13
Secuencia 14
17. EJERCICIO 7 — Continuidad en el anticipo 14
Inicio: 32:30 Volcán lo denomina: **"ejercicio de continuidad en el anticipo".** 14
Organización 14
Objetivo 14
18. EJERCICIO 8 — 1c1 en línea de pase 14
Inicio: 32:49 Se trabaja el **1 contra 1 en anticipo** y posteriormente el 1c1 en línea de pase. 15
19. EJERCICIO 9 — Circuito de negación 15
Inicio: 33:56 15
Secuencia 15
Concepto técnico 15
20. EJERCICIO 10 — Negación + sprint de recuperación 15
Inicio: 35:40 Secuencia 15
21. EJERCICIO 11 — Negación + ayuda + rebote 16
Inicio: 39:12 Después de tres o cuatro acciones de anticipo, Miguel incorpora: 16
22. EJERCICIO 12 — Ayuda y recuperación 16
Inicio: 42:00 El jugador: 16
23. EJERCICIO 13 — Negación + bloqueo 16
Inicio: 42:48 Después de varias acciones de negación se introduce un **bloqueo** como nuevo estímulo defensivo. 16
24. EJERCICIO 14 — Close out 17
Inicio: 44:33 Este es uno de los ejercicios defensivos centrales del clinic. 17
Secuencia 17
Correcciones 17
25. EJERCICIO 15 — Close out por ambos lados 17

Inicio: 47:14 El ejercicio incorpora la utilización del **pie correspondiente a cada lado**. 17
26. EJERCICIO 16 — Recuperación sin pelota.....17
Inicio: 48:34 Se trabaja la orientación defensiva cuando el jugador **no está directamente sobre la pelota**. 18
27. EJERCICIO 17 — Box defensivo + switch.....18
Inicio: 50:11 Se organiza un **box de cuatro jugadores**. 18
28. EJERCICIO 18 — Cuatro en fondo, brazos detrás 18
Inicio: 58:09 Se organiza: 18
29. EJERCICIO 19 — Correr + deslizar en línea de pase 19
Inicio: 59:38 Secuencia 19
30. EJERCICIO 20 — Cambio de lado + intercambio 19
Inicio: 01:01:34 Regla:.....19
31. EJERCICIO 21 — Penetración por fondo + ayuda 19
Inicio: 01:02:13 Secuencia 19
32. EJERCICIO 22 — Rotación sin involucrar al mejor tirador 20
Inicio: 01:03:01 Introduce un concepto de **scouting defensivo**:.....20
33. EJERCICIO 23 — Saltar y cambiar en línea final.....20
Inicio: 01:03:43 El principio:.....20
34. EJERCICIO 24 — Penetración diagonal + saltar y cambiar 20
Inicio: 01:07:03 Se organiza un **4 contra 4 en box**. Se trabajan: 20
35. EJERCICIO 25 — Saltar y cambiar con el pivote.....20
Inicio: 01:10:31 Se trabaja: 21
36. EJERCICIO 26 — Box clásico: penetración por fondo → ayuda → recuperación 21
Inicio: 01:13:44 Este ejercicio funciona como **síntesis colectiva**. 21
Secuencia 21
37. Mapa conceptual de la metodología del clinic 21
Conclusión académica 23