



Manual académico y comercial de la capacitación de básquetbol

El siguiente informe está elaborado y organizado para que puedas utilizarlo como material de estudio para entrenadores, manual de capacitación, guía de edición audiovisual.

DEFENDER EL PICK AND ROLL

Lectura del bloqueo directo, contención del balón y coordinación de las rotaciones defensivas

Una capacitación práctica para comprender, enseñar y entrenar las respuestas defensivas ante una de las situaciones más determinantes del básquetbol moderno.



Oscar Huevo Sanchez

Defender el PNR, un abanico táctico para leer, decidir y coordinar la defensa colectiva

Público destinatario

- Monitores y entrenadores de Nivel 1 que quieran ampliar sus herramientas tácticas.
- Entrenadores de Nivel 2 que busquen profundizar la enseñanza de la defensa colectiva.
- Entrenadores de Nivel 3 interesados en analizar variantes defensivas y adaptar coberturas a las características del equipo.
- Profesores de Educación Física que trabajen con básquetbol.
- Entrenadores de categorías formativas y de competencia.
- Asistentes técnicos que necesiten comprender y enseñar las rotaciones defensivas.

Resumen académico completo

4.1. Tema central y propósito

La capacitación aborda la defensa del pick and roll o bloqueo directo, una situación ofensiva en la que un jugador establece una pantalla para liberar al compañero que controla el balón y generar ventajas para el manejador, el continuador o los demás atacantes.

Oscar Sánchez organiza la enseñanza alrededor de un problema fundamental: cómo detener la progresión del balón y proteger el aro mientras los defensores coordinan sus ayudas, rotaciones y recuperaciones.

El disertante no se limita a enumerar sistemas defensivos. Su propuesta se centra en enseñar los movimientos, las responsabilidades y las respuestas que permiten ejecutar una cobertura de manera coordinada.

La práctica avanza desde situaciones reducidas y movimientos controlados hacia organizaciones con más jugadores y acciones a mayor velocidad.

4.2. Organización de los contenidos

La transcripción permite reconocer cinco grandes bloques de trabajo:

1. Selección del modelo defensivo 00:33–05:20

El entrenador presenta la variedad de coberturas posibles y defiende la conveniencia de seleccionar pocas reglas claras, acordes con las características de sus jugadores.

2. Técnica individual y contención del balón 05:20–10:45

Se trabaja la intervención del defensor exterior ante la pantalla, el paso vertical, el control del centro de gravedad y la recuperación posterior.

3. Coordinación de los defensores y rotaciones 10:45–23:30

Se incorporan el defensor del bloqueador, la ocupación de espacios cercanos a la pintura, la protección del continuador y la recuperación de las asignaciones.

4. Ajustes técnicos y decisiones ante diferentes respuestas ofensivas 23:30–49:30

El disertante corrige la postura, el ángulo de intervención, la agresividad y la sincronización. También introduce situaciones de cambio defensivo, negación y rotaciones sucesivas.

5. Variantes de cobertura y aplicación en situaciones de juego 49:30–84:35

Se amplían las situaciones de bloqueo directo, las respuestas según la ubicación de la pelota, las ayudas y recuperaciones, las decisiones sobre las rotaciones y la preparación del siguiente módulo.

Los intervalos anteriores son una división editorial propuesta para estudiar el material; no representan necesariamente títulos pronunciados por el disertante.

4.3. Desarrollo conceptual

A. Elegir una defensa según las características del equipo

Entre 00:33 y 05:20, Sánchez presenta la defensa del bloqueo directo como un contenido prioritario. Menciona distintas posibilidades de cobertura, entre ellas:

- Contención del balón y rotación.
- Cobertura convencional o hundida.
- Atrape o trap.
- Cambio defensivo.
- Defensa por debajo o por detrás de la pantalla.
- Coberturas por espacio.
- Defensa push.

La idea principal es que la existencia de muchas respuestas tácticas no obliga al entrenador a utilizar todas. El disertante explica que prepara diferentes opciones, pero procura quedarse con un número reducido para evitar confusiones.

También señala que las decisiones deben guardar relación con la composición del equipo: capacidad atlética, características de los jugadores exteriores, disponibilidad de jugadores interiores y posibilidades defensivas del plantel.

B. Responsabilidad del defensor del balón

Desde aproximadamente 05:20, la práctica se concentra en el defensor que enfrenta al jugador con pelota.

El propósito es impedir que el atacante atraviese libremente la línea de penetración y obligarlo a modificar su recorrido o su ritmo.

El disertante insiste en aspectos técnicos concretos:

- Posicionamiento previo a la pantalla.
- Comunicación con el compañero.
- Intervención decidida al producirse el bloqueo.
- Paso vertical y desplazamiento coordinado.
- Flexión de piernas y control del centro de gravedad.
- Recuperación de la asignación cuando la situación lo permite.

La enseñanza comienza a una velocidad controlada. Se repiten los movimientos caminando y se incrementa la intensidad una vez que los jugadores comprenden la secuencia.

C. Responsabilidad del defensor del bloqueador

Entre aproximadamente 10:45 y 23:30, el trabajo incorpora al jugador interior y a los demás defensores involucrados en la acción.

La cobertura requiere coordinar el freno del balón con la protección del aro. El defensor del bloqueador debe intervenir en el momento adecuado y dificultar que el continuador reciba o gire rápidamente hacia el aro.

Sánchez destaca la importancia de:

- Leer el desplazamiento del atacante que bloquea y continúa.
- Ubicarse en relación con la pelota y la pintura.
- Dar tiempo al compañero para recuperarse.
- Rotar cuando el balón o el atacante generan una nueva ventaja.
- Recuperar las asignaciones originales cuando desaparece la necesidad de ayuda.

En esta etapa, el ejercicio deja de ser exclusivamente individual: el resultado depende de que las acciones de ambos defensores estén sincronizadas.

D. Rotaciones, ayudas y recuperación

Entre 12:15 y 23:30 aparecen explicaciones sobre la ocupación de la zona, la protección del pívot, las rotaciones y las decisiones según la trayectoria de la pelota.

El disertante insiste en que una ayuda no puede analizarse de forma aislada. El defensor que abandona temporalmente a su atacante debe generar una solución colectiva que evite una ventaja ofensiva inmediata.

En el tramo de 22:00–23:30 se mencionan situaciones en las que la ubicación de los defensores puede facilitar un pase, así como posiciones intermedias y ajustes de negación.

La lectura colectiva debe contemplar no solo la primera intervención, sino también la segunda rotación cuando el ataque consigue mover la pelota.

E. Correcciones, agresividad y toma de decisiones

Entre 23:30 y 49:30, el disertante alterna explicaciones y repeticiones prácticas. Corrige la postura, la velocidad de intervención, el ángulo del bloqueo y el comportamiento de los defensores después de la pantalla.

La prioridad no es ejecutar movimientos de manera mecánica, sino reconocer cuándo intervenir, cuándo recuperar y cuándo asumir una nueva asignación.

Hacia 46:00–47:00 utiliza un ejemplo de básquetbol de alto nivel para ilustrar un problema táctico: una defensa que sabe realizar una rotación puede no estar preparada para ejecutar una segunda. La anécdota refuerza la necesidad de entrenar las continuidades de la acción, no solamente la primera respuesta.

F. Adaptación de las coberturas

Desde aproximadamente 49:30 hasta el final, se agregan situaciones y variantes vinculadas con la ubicación del bloqueo, las respuestas del defensor, las ayudas y las rotaciones.

Se mencionan acciones laterales y centrales, decisiones de cambio, fintas, recuperación y ajustes según el comportamiento de los jugadores ofensivos.

En torno a 56:00–63:00 se explican ideas relacionadas con la protección del camino hacia el aro y la congestión del lado opuesto mientras se recupera la posición defensiva. También se analiza cómo el comportamiento de los jugadores exteriores puede influir en la organización de la cobertura.

A partir de 74:00 se aprecian situaciones más cercanas al juego, con consignas sobre la relación entre el bloqueo, la trayectoria del atacante y las respuestas defensivas.

La parte analizada concluye con una transición hacia el siguiente módulo, que el disertante identifica como el ataque del pick and roll.

5. Filosofía o visión del disertante sobre el juego

La filosofía que se desprende de la capacitación puede sintetizarse en seis principios.

5.1. Simplicidad táctica y claridad de responsabilidades

Sánchez sostiene que acumular demasiadas reglas defensivas puede generar inseguridad. Entre 03:30 y 04:30, cuestiona la tendencia a transmitir múltiples advertencias y excepciones hasta que los jugadores pierden claridad.

Su propuesta consiste en seleccionar las coberturas más apropiadas para el plantel y establecer responsabilidades concretas.

Aplicación para el entrenador: es preferible que los jugadores ejecuten correctamente unas pocas reglas compartidas antes que conozcan numerosas variantes que no pueden aplicar coordinadamente.

5.2. La defensa se construye desde los fundamentos

La intervención individual precede a la complejidad colectiva. El defensor debe aprender a posicionarse, desplazarse, contener al atacante y comunicarse antes de resolver situaciones que involucran varias ayudas.

Entre 07:00 y 10:30, el disertante repite correcciones técnicas y solicita ejecutar los movimientos caminando para construir el hábito.

5.3. El equipo debe defender de manera coordinada

El bloqueo directo no es responsabilidad exclusiva de quien marca al jugador con pelota. La protección del aro, el control del continuador y las rotaciones exigen una respuesta conjunta.

La sincronización entre defensores es un criterio recurrente durante toda la práctica.

5.4. La táctica debe adaptarse a los jugadores

Entre 04:50 y 05:20, Sánchez relaciona la elección de la cobertura con las características del equipo. No propone una única solución válida para cualquier plantel.

La capacidad atlética, los perfiles de los jugadores y las posibilidades de recuperación deben influir en las decisiones del entrenador.

5.5. La repetición tiene que generar hábitos

El disertante insiste en repetir las secuencias y reducir inicialmente la velocidad. No busca que los jugadores improvisen una solución antes de dominar los movimientos básicos.

La progresión observada es:

1. Explicar la responsabilidad.
2. Mostrar el movimiento.
3. Ejecutar lentamente.
4. Corregir la postura y los desplazamientos.
5. Repetir hasta mejorar la coordinación.
6. Aumentar la velocidad y la complejidad.

5.6. La defensa no termina en la primera rotación

El ejemplo comentado alrededor de 46:00–47:00 destaca que una defensa puede resolver correctamente la primera acción y quedar expuesta ante la siguiente.

La lectura debe contemplar las ventajas que el ataque genera después de la primera ayuda, especialmente cuando circula la pelota.

6. Fundamentos técnicos y tácticos desarrollados

La siguiente clasificación distingue los contenidos que aparecen en la transcripción de sus aplicaciones didácticas.

6.1. Fundamentos técnicos individuales

Fundamento	Aplicación defensiva	Referencia temporal
Posición defensiva	Mantener una postura que permita intervenir y recuperar	06:20–07:10
Desplazamiento de pies	Pasar por el espacio entre compañero y atacante sin perder el equilibrio	07:30–10:30
Paso vertical de intervención	Salir agresivamente para contener el avance del balón	06:45–09:30
Control del centro de gravedad	Evitar incorporarse durante la acción defensiva	07:40–10:30
Comunicación defensiva	Avisar y coordinar la respuesta ante la pantalla	08:30–10:00
Cambio de ritmo defensivo	Ajustar la velocidad de intervención y recuperación	23:30–27:00
Sprint y recuperación	Volver a la asignación o cubrir una nueva responsabilidad	12:45–14:00
Orientación corporal	Condicionar la dirección del atacante y proteger la línea de penetración	14:30–16:00
Finta y recuperación	Simular una ayuda y volver cuando la situación lo permite	42:00–43:00; 52:00–53:00

Los nombres de algunas acciones se reconstruyen a partir de la explicación contextual.

6.2. Fundamentos tácticos colectivos

Defensa del manejador

Contener la pelota, dificultar la penetración y evitar que el atacante utilice libremente la pantalla.

Cobertura del bloqueador

Proteger el aro, controlar al continuador y dar tiempo para la recuperación del defensor exterior.

Ayuda defensiva

Intervenir para frenar una ventaja ofensiva sin desorganizar innecesariamente al resto del equipo.

Rotación y segunda rotación

Reasignar temporalmente las responsabilidades cuando un defensor abandona su marca y volver a equilibrar la defensa ante el siguiente pase.

Cambio defensivo

Intercambiar asignaciones según la cobertura elegida y las características de los jugadores involucrados.

Negación y control de líneas de pase

Ajustar la posición corporal para dificultar una recepción o condicionar las opciones ofensivas.

Adaptación de la cobertura

Elegir entre contener, hundirse, atrapar, cambiar o utilizar otras respuestas según el contexto y el plan defensivo.

6.3. Coberturas que se mencionan

En el tramo 02:45–03:30, el disertante enumera diferentes alternativas. En la transcripción se reconocen referencias a:

- Step o intervención para frenar el balón.
- Cobertura convencional o hundida.
- Trap o dos contra uno sobre el manejador.
- Cambio defensivo con rotación.
- Defensa por debajo o por detrás del bloqueo.
- Defensa por espacio.
- Defensa push.

No todas se desarrollan con el mismo grado de detalle ni es posible reconstruir con seguridad cada regla completa.

7. METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA Y ENTRENAMIENTO

7.1. Modelo metodológico observado

La metodología del disertante combina explicación verbal, demostración, práctica repetida, correcciones individuales y coordinación colectiva.

1. Explicación de la consigna El entrenador define qué debe resolver el defensor y cuál es su responsabilidad.

2. Demostración y ejecución controlada Se reproduce el movimiento caminando, con atención al posicionamiento y los pasos.

3. Corrección específica Se ajustan la postura, el centro de gravedad, la orientación y la agresividad del movimiento.

4. Coordinación entre defensores Se incorporan el defensor del bloqueador, las ayudas, las rotaciones y las recuperaciones.

5. Aumento de la intensidad Se incrementa la velocidad y se incorporan nuevas respuestas ofensivas y situaciones de juego.

Esta secuencia es una reconstrucción metodológica del trabajo observado, no una estructura formal que el disertante haya anunciado con esos cinco nombres.

7.2. Estrategias pedagógicas identificadas

Progresión de lo simple a lo complejo. El trabajo empieza con pocas responsabilidades y suma jugadores y decisiones.

Aprendizaje mediante la repetición. Los movimientos se practican varias veces hasta mejorar la coordinación.

Corrección inmediata. El entrenador interrumpe la acción, señala el error y solicita repetir el gesto.

Consignas breves. Se priorizan instrucciones vinculadas con una responsabilidad concreta: frenar el balón, proteger el aro, recuperar o rotar.

Entrenamiento perceptivo. Los jugadores deben mirar la pelota, reconocer la posición de sus compañeros y ajustar su respuesta.

Transferencia al juego. Las acciones técnicas se incorporan progresivamente a situaciones más representativas del partido.

7.3. Aspectos que un entrenador puede mejorar al aplicar este modelo

- Establecer criterios observables para evaluar si la cobertura funciona.
- Alternar repeticiones controladas con decisiones libres del atacante.
- Medir la calidad de la comunicación, no solamente el resultado final.
- Incorporar diferentes perfiles de manejadores y bloqueadores.
- Definir cuándo termina cada repetición y cómo se rota entre puestos.
- Evaluar la segunda rotación y la recuperación después del pase.
- Registrar cuántas veces la defensa concede penetración, recepción del continuador o tiro liberado.

8. Desglose cronológico de ejercicios y progresiones

Los horarios siguientes sirven para ubicar los ejercicios en el video. Algunos tramos son continuaciones de una misma tarea y otros contienen pausas explicativas. No se debe interpretar cada marca como el comienzo de un ejercicio completamente nuevo.

8.1. Ejercicios identificados

Inicio aproximado	Ejercicio o tarea	Objetivo y organización
01:38	Juego de 1x1	Se explicita una regla de continuidad del ataque tras convertir. El disertante diferencia la tarea de un 1x1 en el que se cambia la posesión.
02:02	Situación básica con balón y pantalla	Se organizan un manejador con defensor y un jugador interior con su defensor para introducir el bloqueo directo.
05:20	Defensa individual del manejador	El defensor practica la intervención ante la pantalla, buscando frenar la penetración.
06:20	Paso de intervención y protección del aro	Se trabaja el paso vertical, la postura y la responsabilidad de detener el balón.
07:30	Repetición caminando	Se reduce la velocidad para aprender la secuencia de pies, la posición corporal y la recuperación.
09:00	Recuperación después de la pantalla	El defensor vuelve a su asignación cuando la acción se aleja; se enfatiza que no siempre corresponde cambiar o rotar.
10:20–10:45	Paso por el medio y coordinación	Se repite el desplazamiento defensivo y se menciona la rotación de un jugador interior a otro.
10:45–12:15	Organización de varios jugadores	Se forman grupos con jugadores diferenciados por colores y posiciones para construir una cobertura colectiva.
12:15–14:00	Cobertura con rotación y protección de la pintura	Se practican la ubicación sobre la línea del balón, la ayuda al continuador y la recuperación.
14:00–16:00	Ajustes según la trayectoria del bloqueo	Se corrige la rotación ante diferentes recorridos y la recuperación de las asignaciones.
16:15–18:00	Defensa del bloqueo bajo	Se introduce una situación de bloqueo directo más bajo y se ajusta la responsabilidad defensiva.
18:00–20:15	Repetición de responsabilidades colectivas	Se repasan contención, comunicación, protección de la zona y rotación.
20:15–23:30	Secuencia de cobertura y recuperación	Se vuelve a trabajar el gesto defensivo y la respuesta cuando el atacante se aleja o la pelota cambia de ubicación.

23:30–26:30	Corrección de postura y desplazamiento	Se enfatizan la flexión de piernas, la respuesta a la punta, la postura defensiva y los cambios de ritmo.
26:00–28:30	Repetición con mayor intensidad	Se solicita una salida más agresiva y rápida, manteniendo el control técnico.
28:00–30:30	Trabajo coordinado de los defensores exteriores	Se repasan la posición en zona y la conducta defensiva tras la pantalla.
30:00–34:30	Cobertura con rotaciones sucesivas	Se incorporan más jugadores, recuperaciones y ajustes de posición; se insiste en atacar la iniciativa y mantener el contacto defensivo.
34:00–38:30	Repetición de la cobertura y coordinación	Se revisa la intervención ante la pantalla y se vuelve a una ejecución controlada para corregir errores.
38:00–42:30	Situación de práctica con varios jugadores	Se alternan posesiones, defensa y correcciones sobre la contención del balón y la agresividad de la cobertura.
42:00–45:00	Recuperación, finta y rotación	Se trabaja cómo recuperar o rotar según la continuidad de la jugada.
46:00–49:30	Análisis de la segunda rotación	El disertante explica por qué la defensa debe prepararse para más de una intervención ante la circulación ofensiva.
49:30–52:30	Ajustes de alineación y cobertura	Se revisa la posición defensiva y se incorporan situaciones centrales y laterales de bloqueo directo.
52:00–55:00	Finta y recuperación según la respuesta ofensiva	Se trabaja la decisión de extender la intervención o recuperar según la acción del atacante.
56:00–59:30	Protección de la penetración y congestión del lado opuesto	Se practica la defensa del tránsito hacia el aro y la ayuda del lado contrario mientras se recupera.
60:00–63:00	Ajustes de los jugadores exteriores	Se analizan las responsabilidades de los aleros y las decisiones que condicionan la rotación.
64:00–67:00	Defensa de la pantalla según su ángulo	Se repite la intervención y se comparan respuestas de recuperación y cambio.
68:00–72:30	Ajustes de posición y cobertura	Se corrigen la ubicación, el momento de intervenir y la respuesta cuando el atacante supera la pantalla.
72:00–76:30	Situaciones de juego con bloqueo directo	Se incorporan consignas defensivas más cercanas al juego, con mayor atención a las relaciones entre pelota, pantalla y ayuda.

76:00–79:00	Continuidad defensiva y cambio	Se practican decisiones ante el movimiento de la pelota y la permanencia o modificación de las asignaciones.
84:00–84:35	Cierre y transición al siguiente módulo	Se anticipa el trabajo posterior sobre el ataque del pick and roll. No constituye un ejercicio defensivo completo en el fragmento disponible.

Cómo interpretar el desglose

Las tareas que aparecen repetidas durante varios minutos deben entenderse como bloques de práctica con correcciones sucesivas, no como una lista de ejercicios completamente independientes.

La marca 10:45 es especialmente útil para localizar el paso desde la enseñanza del gesto individual hacia la organización de varios defensores. La marca 12:15 permite encontrar el trabajo de rotaciones, mientras que 46:00 es una referencia valiosa para el análisis táctico de las segundas rotaciones.

8.2. Progresión didáctica reconstruida

1x1

Control individual del atacante

01:38 y 05:20–10:30

Se trabaja la defensa del manejador, el paso de intervención y la capacidad de frenar la penetración.

2x2

Manejador y bloqueador frente a sus defensores

02:02–10:45

Se introduce la pantalla y la coordinación entre el defensor exterior y el interior. La estructura de dos atacantes y dos defensores es la base táctica de la situación.

3x3

Incorporación de una ayuda

Aproximadamente 10:45–23:30, como posibilidad de organización

La transcripción muestra la incorporación de más defensores y rotaciones, pero no confirma de manera inequívoca un ejercicio formal identificado como 3x3. La propuesta de usar esta estructura es una progresión didáctica.

4x4

Rotaciones y protección del lado débil

Aproximadamente 30:00–45:00, como progresión sugerida

Es una opción para evaluar ayudas, recuperaciones y segundas rotaciones ante la circulación de la pelota. No se identifica con seguridad una consigna formal de 4x4 en el texto.

5x5

Transferencia al juego colectivo

Aproximadamente 30:00–79:00, sin delimitación inequívoca de un 5x5 reglado

El material incorpora organizaciones con varios jugadores y situaciones cercanas al juego. Sin embargo, la transcripción por sí sola no permite asegurar que cada bloque corresponda a un 5x5 completo con reglas definidas.

Importante: las referencias a 3x3, 4x4 y 5x5 describen posibilidades de progresión pedagógica. No deben publicarse como ejercicios formalmente realizados por Sánchez sin comprobar el video.

8.3. Sets, repeticiones y duración

Para convertir las tareas en una planificación de cancha, el entrenador puede definir sus propias dosis. Por ejemplo:

Variable de planificación	Propuesta para una adaptación práctica
Repeticiones técnicas	4–6 por pareja antes de cambiar roles
Series de aprendizaje	2–3 series por cobertura
Duración de cada serie	30–60 segundos, según la calidad técnica
Pausa de corrección	Breve, inmediatamente después del error relevante
Progresión de intensidad	Caminando → velocidad moderada → velocidad de juego
Criterio para avanzar	Postura correcta, comunicación y sincronización suficientes

Estos valores son sugerencias propias de planificación, no datos extraídos del video. Deben adaptarse a la edad, el nivel y la carga de entrenamiento del grupo.

9. Temas principales con tiempos de inicio para recorrer el video

Esta guía está pensada para localizar los contenidos relevantes en el archivo audiovisual y preparar capítulos, fragmentos promocionales o módulos de estudio.

Inicio	Tema principal	Utilidad editorial
00:33	Presentación de la defensa del pick and roll	Introducción general
01:29	Defensa del balón y referencia al 1x1	Fundamento individual
02:02	Organización inicial de la situación de bloqueo	Preparación del ejercicio
02:45	Variantes de defensa del bloqueo directo	Clasificación táctica
03:30	Selección de coberturas y simplificación de reglas	Filosofía del entrenador
04:50	Adaptación de la defensa a las características del equipo	Toma de decisiones
05:20	Intervención del defensor del balón	Técnica individual
06:20	Paso vertical y protección del aro	Correcciones técnicas
07:30	Repetición lenta y construcción del hábito	Metodología
09:00	Recuperación de la asignación defensiva	Decisión táctica
10:20	Coordinación y rotación entre jugadores interiores	Defensa colectiva
10:45	Organización con varios jugadores	Progresión del ejercicio
12:15	Ayudas, ubicación en la pintura y rotaciones	Principios colectivos
14:00	Ajustes según el recorrido de la pantalla	Lectura táctica
16:15	Respuesta ante el bloqueo directo bajo	Variante de cobertura
18:00	Responsabilidades simultáneas de los defensores	Coordinación
20:15	Continuidad de la cobertura y recuperación	Aplicación técnica
22:00	Negación y control de líneas de pase	Ajustes defensivos
23:30	Postura, piernas y corrección del gesto	Fundamentos técnicos
26:00	Aumento de la agresividad y velocidad	Intensificación
28:00	Trabajo coordinado de los defensores exteriores	Organización colectiva
30:00	Coberturas con más jugadores y rotaciones	Complejidad táctica
34:00	Errores de rotación e iniciativa ofensiva	Correcciones
36:00	Repetición de la cobertura	Consolidación
38:00	Organización de nuevas situaciones prácticas	Transferencia
40:00	Contención del balón y protección del aro	Correcciones prioritarias
42:00	Finta, recuperación y rotación	Lectura defensiva
44:00	Orientación corporal y desplazamiento	Técnica aplicada
46:00	Segunda rotación defensiva	Análisis táctico avanzado
48:00	Alineación y posición defensiva	Preparación de la cobertura
50:15	Bloqueo directo en distintas ubicaciones	Adaptación táctica
52:00	Finta, extensión y recuperación	Toma de decisiones

56:00	Protección de la penetración y congestión del lado opuesto	Ayudas colectivas
58:00	Ajustes ante la penetración y el cambio de ritmo	Lectura del atacante
60:00	Responsabilidades de los aleros en la cobertura	Coordinación de roles
62:00	Protección del balón y estabilización de la rotación	Continuidad defensiva
64:00	Ángulo de la pantalla y respuesta defensiva	Técnica y táctica
66:00	Recuperación o permanencia en el cambio	Decisiones de cobertura
68:00	Momento de intervención y recuperación	Sincronización
70:00	Correcciones del posicionamiento defensivo	Consolidación técnica
72:00	Ajustes ante la penetración y el bloqueo	Aplicación en cancha
74:00	Situaciones de juego y continuidad del bloqueo	Transferencia
76:00	Circulación del balón y ajustes defensivos	Defensa colectiva
78:00	Decisiones sobre cambio y continuidad defensiva	Corrección táctica
84:00	Cierre del bloque defensivo y anuncio del módulo ofensivo	Final del fragmento

10. Correspondencia temática con ENEBA y FIBA

10.1. Alcance de la correspondencia

La relación que sigue es una correspondencia temática y no una certificación curricular oficial. No implica que el material otorgue equivalencias académicas, créditos, habilitaciones ni reconocimiento formal por parte de ENEBA, FIBA o cualquier otra institución.

La asignación definitiva a un nivel requiere contrastar los contenidos con los programas oficiales vigentes y sus resultados de aprendizaje. En este informe se identifican afinidades formativas a partir de lo efectivamente observado en la transcripción.

10.2. Relación con la formación de entrenadores

Contenido de la capacitación	Afinidad con ENEBA Nivel 2	Afinidad con ENEBA Nivel 3	Afinidad con la formación FIBA
Técnica individual defensiva	Alta: enseñanza y corrección de fundamentos	Alta: refinamiento y adaptación de fundamentos	Fundamentos defensivos y desarrollo técnico
Defensa del bloqueo directo	Alta: comprensión y aplicación de coberturas	Muy alta: selección, ajustes y resolución de problemas tácticos	Defensa colectiva y principios tácticos
Ayudas y rotaciones	Alta: organización defensiva colectiva	Muy alta: coordinación,	Principios de defensa colectiva

		continuidad y ajustes avanzados	
Adaptación al plantel	Media-alta: selección de contenidos apropiados	Alta: diseño del modelo de juego según recursos disponibles	Planificación y adaptación táctica
Metodología de enseñanza	Alta: progresión y corrección de ejercicios	Alta: diseño de tareas y transferencia al juego	Metodología y desarrollo del jugador
Lectura de situaciones de juego	Media-alta: identificación de respuestas defensivas	Alta: análisis de ventajas y segundas rotaciones	Comprensión y aplicación táctica
Evaluación del rendimiento	Parcial: existen criterios de observación, pero no una evaluación formal sistemática	Parcial: se puede ampliar con indicadores y análisis de video	Evaluación del aprendizaje y del desempeño

Las categorías de afinidad son orientativas y no reproducen una matriz oficial de competencias. La columna FIBA se refiere a áreas formativas generales, no a la atribución de un nivel FIBA específico.

10.3. Capacidades profesionales que puede contribuir a desarrollar

- ✚ Diseñar tareas de entrenamiento defensivo
- ✚ Elegir ejercicios progresivos que conecten el fundamento individual con la coordinación colectiva.
- ✚ Observar y corregir la ejecución
- ✚ Reconocer errores de postura, desplazamiento, comunicación y sincronización.
- ✚ Seleccionar respuestas tácticas
- ✚ Relacionar la cobertura del bloqueo directo con las características de los jugadores y del equipo.
- ✚ Enseñar la cooperación defensiva
- ✚ Desarrollar la comprensión de ayudas, rotaciones, recuperaciones y responsabilidades compartidas.
- ✚ Transferir el aprendizaje al partido
- ✚ Organizar situaciones de entrenamiento que permitan evaluar las decisiones bajo presión y ante diferentes respuestas ofensivas.

La capacitación ofrece contenido táctico y demostraciones prácticas.

Objetivos de aprendizaje medibles para cada módulo.

- Una evaluación formal de conocimientos o ejecución.
- Una rúbrica de desempeño del entrenador.
- Una planificación completa de cargas y sesiones.
- Bibliografía o referencias curriculares institucionales.

- Una validación oficial de correspondencia con un programa determinado.

11. Selección de los ejercicios

destacamos las tareas que enseñan principios transferibles a distintos equipos, en lugar de presentar todas las repeticiones como ejercicios independientes.

Ejercicio 1. Contención del manejador ante la pantalla

Referencia: 05:20–10:30

- Objetivo: evitar una penetración directa después del bloqueo.
- Organización: un atacante con balón, un defensor y un bloqueador con su defensor cuando se incorpora la pantalla.
- Consigna: intervenir con decisión, conservar el equilibrio y proteger el camino hacia el aro.
- Correcciones: paso vertical, centro de gravedad bajo y comunicación.
- Valor didáctico: permite aislar el gesto defensivo antes de sumar rotaciones.

Ejercicio 2. Coordinación entre el defensor exterior y el interior

Referencia: 10:45–16:00

- Objetivo: sincronizar la contención del balón con la protección del aro.
- Organización: dos atacantes y dos defensores como estructura base.
- Consigna: el defensor exterior frena el balón mientras el interior interviene según la cobertura establecida.
- Correcciones: evitar que el manejador avance libremente y dar tiempo para la recuperación.
- Valor didáctico: conecta la técnica individual con la cooperación defensiva.

Ejercicio 3. Rotación para proteger al continuador

Referencia: 12:15–14:00

- Objetivo: controlar la continuación hacia el aro.
- Organización: sumar defensores de ayuda a la estructura inicial.
- Consigna: ocupar la zona de protección, intervenir sobre el continuador y recuperar las asignaciones.
- Correcciones: anticipación, orientación corporal y velocidad de recuperación.
- Valor didáctico: enseña que la cobertura debe coordinarse entre varios jugadores.

Ejercicio 4. Repetición técnica con velocidad progresiva

Referencia: 23:30–28:30

- Objetivo: mejorar la calidad del gesto bajo mayor exigencia.
- Organización: repetir la cobertura con una velocidad creciente.
- Consigna: mantener la postura y ejecutar la intervención sin perder el equilibrio.
- Correcciones: flexión de piernas, desplazamiento y agresividad controlada.
- Valor didáctico: muestra cómo pasar del aprendizaje técnico a una ejecución más cercana al partido.

Ejercicio 5. Segunda rotación defensiva

Referencia: 46:00–49:30

- Objetivo: evitar que la defensa quede desorganizada después de la primera ayuda.
- Organización: incorporar la circulación de la pelota y un segundo movimiento ofensivo.
- Consigna: resolver la primera cobertura y reorganizarse ante el pase siguiente.
- Correcciones: comunicación, anticipación y recuperación de espacios.
- Valor didáctico: es uno de los contenidos tácticos más relevantes para entrenadores con experiencia.

Ejercicio 6. Transferencia de la cobertura a situaciones de juego

Referencia: 72:00–79:00

- Objetivo: comprobar si los jugadores reconocen y aplican sus responsabilidades.
- Organización: aumentar la participación ofensiva y defensiva según la tarea elegida por el entrenador.
- Consigna: ejecutar la cobertura respetando las reglas acordadas y reaccionar a la continuación de la jugada.
- Correcciones: toma de decisiones, sincronización y recuperación.
- Valor didáctico: permite observar si el aprendizaje se transfiere a una situación dinámica.

Las imágenes anteriores son referencias ilustrativas del tipo de tarea, no capturas de los ejercicios originales. Las fichas se reconstruyen a partir de la transcripción y deben verificarse con el video antes de atribuir reglas exactas al disertante.

12. Glosario de términos utilizados en la capacitación

Las definiciones están adaptadas al contexto del básquetbol. Cuando el término aparece deformado en el reconocimiento automático del habla, se utiliza la forma técnica más probable y se señala la cautela correspondiente.

Término	Definición para el entrenador
Pick and roll	Bloqueo directo en el que un jugador bloquea al defensor del manejador y después continúa hacia el aro o hacia un espacio de recepción.
Bloqueo directo	Pantalla establecida sobre el defensor del jugador que controla la pelota.
Manejador	Jugador atacante que controla el balón y utiliza el bloqueo.
Bloqueador	Atacante que establece la pantalla para liberar al manejador.
Continuación / roll	Movimiento del bloqueador después de la pantalla para recibir la pelota o generar una ventaja cerca del aro.
Defensor del balón	Jugador responsable de marcar al atacante que controla la pelota.
Defensor del bloqueador	Defensor encargado de controlar al jugador que establece la pantalla y continúa.
Cobertura	Regla o respuesta defensiva elegida para resolver el bloqueo directo.
Step	En este contexto, expresión asociada a la intervención del defensor para contener al manejador; el detalle exacto depende de la cobertura.
Trap	Atrape defensivo en el que dos defensores presionan al manejador para limitar sus opciones.
Push	Nombre de una variante defensiva mencionada por el disertante. La transcripción no permite precisar todas sus reglas.
Cambio defensivo	Intercambio de asignaciones entre defensores ante una pantalla.
Ayuda	Intervención de un defensor sobre un atacante que ha conseguido ventaja frente a su marcador.
Rotación defensiva	Movimiento coordinado por el que otros defensores cubren temporalmente los espacios o atacantes que quedan libres.
Segunda rotación	Ajuste colectivo posterior a la primera rotación, habitualmente provocado por un pase o una nueva ventaja ofensiva.
Recuperación	Regreso a la asignación original o a una posición defensiva útil después de intervenir en una ayuda.
Negación	Posicionamiento defensivo que dificulta una recepción o una línea de pase.
Línea de pase	Trayectoria potencial que permite enviar la pelota a un compañero.
Pintura	Zona rectangular próxima al aro en la que se producen muchas acciones de penetración, recepción interior y finalización.

Lado débil	Lado del campo opuesto a la ubicación de la pelota.
Centro de gravedad	Referencia biomecánica importante para mantener estabilidad, reaccionar y cambiar de dirección.
Paso vertical	Expresión utilizada en la práctica para describir un paso de intervención hacia la trayectoria del atacante. No debe confundirse con una denominación universal de cobertura.
Finta defensiva	Movimiento que simula una intervención para provocar una respuesta del atacante o ganar tiempo antes de recuperar.
1x1	Situación de un atacante frente a un defensor.
2x2	Situación de dos atacantes frente a dos defensores; estructura básica para entrenar el bloqueo directo.
3x3 / 4x4 / 5x5	Situaciones reducidas o de juego colectivo con tres, cuatro o cinco jugadores por equipo, respectivamente. La transcripción no confirma todas estas modalidades como ejercicios formales separados.
Timing	Coordinación temporal entre los movimientos de los jugadores.
Centro de gravedad bajo	Posición corporal que favorece el equilibrio y la capacidad de reaccionar ante el atacante.

13. Conclusión académica y valor formativo

La capacitación de Oscar Sánchez aporta un recorrido práctico por la defensa del bloqueo directo, desde los fundamentos individuales hasta la coordinación de ayudas y rotaciones.

Sus contribuciones más relevantes para la formación de entrenadores son:

1. Clarificar las responsabilidades defensivas antes de incorporar múltiples variantes.
2. Construir el gesto técnico mediante repeticiones y correcciones concretas.
3. Enseñar el bloqueo directo como un problema colectivo, no como una acción aislada del defensor del balón.
4. Relacionar las coberturas con las características del plantel.
5. Preparar a los jugadores para las segundas rotaciones, no solamente para la primera respuesta.
6. Aumentar progresivamente la velocidad y la complejidad para favorecer la transferencia al juego.

Como producto formativo, esta capacitación audiovisual sobre la defensa del pick and roll y su mayor valor no reside en memorizar una lista de defensas, sino en aprender a enseñar las responsabilidades, coordinar las ayudas y tomar mejores decisiones tácticas en una de las situaciones más exigentes del básquetbol moderno.