



MIGUEL VOLCAN SÁNCHEZ

Ejecución de los fundamentos y acciones defensivas mediante ejercicios multipropósitos.

Duración: aproximadamente 63:45.

Resumen académico de la capacitación

1. Identificación y eje central

La capacitación propone una concepción de entrenamiento en la cual **un mismo ejercicio puede contener múltiples objetivos técnicos, tácticos, perceptivos y físicos**, evitando trabajar cada fundamento de manera completamente aislada.

El concepto aparece explícitamente cuando Volcan define determinadas propuestas como:

“ejercicio multipropósito”

y explica que puede utilizarlas para trabajar simultáneamente diferentes contenidos.

La idea central no es acumular ejercicios, sino **darle al entrenador un método para construirlos, modificarlos y complejizarlos según las necesidades del equipo**.

2. Filosofía o visión del disertante sobre el juego

La filosofía defensiva de Volcan puede sintetizarse en seis grandes principios:

1. La defensa comienza con los fundamentos

El entrenador vuelve constantemente a:

- postura;
- pies;
- distancia;
- orientación;
- línea de pase;
- presión sobre la pelota;
- recuperación.

Aunque el ejercicio sea tácticamente complejo, **una mala ejecución del fundamento termina comprometiendo toda la defensa.**

Esto aparece con especial claridad cuando señala que el objetivo de la clínica es la **“ejecución de fundamento”** y que un ejercicio multipropósito no debe utilizarse como excusa para aceptar fundamentos mal ejecutados.

2. La defensa debe reaccionar a la pelota

Una de las ideas iniciales más importantes aparece alrededor de **02:40**:

comenzar desde línea final permite que los jugadores **“reaccionen a la pelota”**.

La pelota funciona como estímulo principal para determinar:

- posición;
- desplazamiento;
- ayuda;
- recuperación;
- línea de pase;
- rotación.

3. Defender es tomar decisiones

La defensa no se presenta como una secuencia automática.

Aparecen conceptos como:

- **“acciones ganadoras”**
- **“acciones perdedoras”**
- porcentaje de eficacia;
- elección de lado;
- orientación;
- cuándo ayudar;

- cuándo cambiar;
- quién recupera.

El jugador debe aprender a **decidir rápidamente bajo presión**.

4. El defensor debe quitar opciones

Una idea recurrente es: **“Yo decido si lo dejo recibir o no lo dejo recibir.”**

Esto expresa una concepción activa de la defensa.

El defensor no espera simplemente lo que haga el atacante.

Busca:

- negar;
 - orientar;
 - anticipar;
 - impedir una recepción;
 - llevar al atacante hacia una zona determinada.
-

5. El scouting modifica la defensa

La defensa no es idéntica contra todos los jugadores.

Volcan diferencia: **principio defensivo general de componente táctico específico**.

La decisión cambia según:

- tirador;
 - penetrador;
 - perfil del jugador;
 - lado hacia el que suele salir;
 - características de la cortina;
 - ventajas ofensivas.
-

6. La defensa debe transformarse en hábito

Desde aproximadamente **01:55**, el entrenador habla explícitamente de:

“crear un hábito defensivo”.

La progresión consiste en:

repetición → corrección → hábito → incorporación de nuevas variables → juego.

3. Concepto metodológico central: ejercicio multipropósito

Este es probablemente el concepto que mejor identifica toda la capacitación.

Un ejercicio puede trabajar simultáneamente:

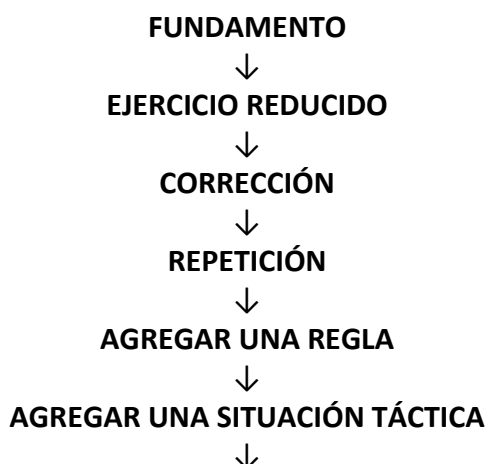
- fundamentos;
- línea de pase;
- presión;
- cortes;
- cortinas;
- penetraciones;
- ayudas;
- rotaciones;
- inferioridad numérica;
- transición;
- conversión defensa-ataque;
- comunicación;
- velocidad mental.

El entrenador no propone hacer “mil ejercicios”.

Propone **aprender a modificar un ejercicio.**

4. Estructura metodológica utilizada

La metodología puede representarse así:





Esto constituye uno de los principales valores formativos de la capacitación.

5. Progresión temporal de las cargas

Un aspecto particularmente interesante es que Volcan no utiliza una única duración fija.

Menciona:

- **8 segundos**
- **10 segundos**
- **12 segundos**
- **14 segundos**
- **18 segundos**

y posteriormente:

- **24 segundos**
- **26 segundos**
- **28 segundos**
- **30 segundos**

La duración depende de: **“lo que yo entienda que necesite”** según el día y el objetivo.

Por lo tanto, no se trata de una receta rígida de tiempos.

Es una herramienta de **dosificación y adaptación del entrenamiento**.

6. Primer ejercicio: 4x4 con movimiento Inicio: 00:01

Volcan comienza organizando: **4x4 abiertos**

con cuatro jugadores de un color y cuatro del otro.

La primera parte consiste en:

- movimiento;
- circulación de pelota;
- desplazamientos defensivos;
- reacción a la pelota.

Después de aproximadamente **8–12 segundos**, se detiene o cambia la situación para trabajar un comportamiento defensivo específico.

Objetivo metodológico

No comenzar directamente con la situación táctica compleja.

Primero: **movimiento + hábito defensivo.**

Después: **situación específica.**

7. 4x4 como herramienta de construcción del hábito defensivo Inicio: 00:31–00:55

El 4x4 aparece como una estructura inicial sobre la cual el entrenador puede:

- modificar el tiempo;
- introducir cortinas;
- trabajar recuperación;
- cambiar la situación;
- seleccionar una acción defensiva concreta.

Volcan plantea que puede jugar 4x4 durante diferentes cantidades de segundos según el objetivo del día.

8. De 4x4 a situación específica Inicio: 01:00

Después del movimiento colectivo:

1. la pelota llega al base;
2. el base continúa;
3. se genera una situación específica;
4. aparece un defensor grande sobre el pick central.

La idea es que el ejercicio tenga una primera parte general y luego una segunda parte específica.

Principio metodológico: “primero el método, después la elección de cada entrenador.”

9. Incorporación de la transición defensiva Inicio: 01:55–02:20

Volcan plantea comenzar a incorporar progresivamente: **“la idea de correr”**.

No quiere que la defensa quede limitada al medio campo.

Si:

- reciben una canasta → continúan defendiendo;
- recuperan → corren y vuelven a defender.

Esto conecta: **defensa estática + transición defensiva.**

10. Reacción a la pelota Inicio: 02:38

El entrenador explica por qué inicia el ejercicio desde línea final: **para que los jugadores reaccionen a la pelota.**

Esto constituye un principio metodológico: **la posición defensiva debe ser una respuesta perceptiva, no una ubicación memorizada.**

11. Defensa del pick central Inicio: 03:00–04:30

Se introduce la defensa de una situación de pick central.

Volcan corrige:

- postura;
- pie interior;

- relación con la pelota;
- mano;
- ángulo;
- trabajo de pies;
- defensa del dribbling.

Aproximadamente en **04:00** aparece la indicación:

pie interior sobre el pie del atacante

y la referencia a:

90 grados.

El objetivo es construir una posición corporal que permita defender la acción sin quedar fuera de la jugada.

12. Saltar y cambiar Inicio: 05:00

Se incorpora: **saltar y cambiar.**

La situación contempla:

- ayuda del último hombre;
- establecimiento de contacto;
- recuperación;
- jugador que llega corriendo con la pelota;
- reorganización defensiva.

Es una progresión respecto del fundamento individual.

13. Defensa del jugador sin pelota

Inicio: 05:30

Se trabaja:

- negación;
- posición por delante;
- pie interno;
- mano;
- línea de pase.

Volcan utiliza una consigna muy clara:

“Pelota – yo – hombre.”

El defensor debe organizar su cuerpo teniendo en cuenta simultáneamente:

pelota + atacante + aro.

14. Ejercicio 4x4 “BRIM”

Inicio: 06:30

Volcan presenta otro 4x4 al que denomina:

“Brim”

El objetivo es trabajar:

- posicionamiento;
- movimientos;
- línea de pase;
- presión;
- continuidad.

Propone utilizar aproximadamente:

12 / 14 / 18 segundos

antes de pasar a una acción específica de cierre.

15. Acciones de cierre

Inicio: 06:50

El entrenador identifica acciones que pueden cerrar el ejercicio:

- penetración;
- descarga;
- pick and roll;
- cortina indirecta.

Esto es importante porque el ejercicio no termina simplemente por tiempo.

Se busca que:

el movimiento colectivo desemboque en una situación real de juego.

16. Anticipo y continuidad ofensiva

Inicio: 07:10

Se organiza una secuencia con:

- pelota en el ángulo;
- corte al poste bajo;
- salida;
- subida;
- esquina;
- corte;
- continuidad ofensiva.

Después se incorpora la defensa.

El objetivo es trabajar simultáneamente:

ataque + defensa.

17. Línea de pase y “la del torero”

Inicio: 09:00

Uno de los bloques técnicos más ricos.

Volcan observa que muchos defensores:

1. saltan hacia la pelota;
2. cuando el atacante intenta pasar;
3. giran o quedan fuera de la línea;
4. permiten el pase.

Lo denomina:

“hacer la del torero”.

La corrección es:

saltar a la pelota y mantener la relación defensiva.

18. “Espejo”

Inicio: 09:50

Se presenta el concepto:

“espejo”.

El entrenador pide observar los pies.

La idea consiste en reflejar el movimiento ofensivo mediante:

- postura;

- pie;
- mano;
- orientación corporal.

Es un fundamento claramente individual.

19. Recuperación de la línea de pase

Inicio: 10:20–12:30

Uno de los temas más desarrollados.

Volcan critica el hábito de:

correr detrás del hombre.

En cambio, quiere que el jugador:

recupere la línea de pase.

La secuencia es:

cambio de hombre → correr → chequear → recuperar línea de pase.

20. “Yo decido si lo dejo recibir” Inicio: 11:00

Esta frase resume una filosofía defensiva:

“Yo he decidido si lo dejo recibir o no lo dejo recibir.”

El defensor no debe aceptar pasivamente el lugar de recepción.

Debe:

- negar;
- orientar;
- anticipar;
- controlar.

21. Defensa del poste bajo Inicio: 12:40

Se trabaja: **defensa del poste bajo por delante.**

El entrenador insiste en:

- tres cuartos;
- posición por delante;
- recuperación por arriba;
- evitar defender por detrás.

También destaca que la recuperación debe producirse:

por arriba, no por detrás.

22. Chequeo Inicio: 13:30

Volcan desarrolla el: **“chequeo”.**

El chequeo debe ejecutarse:

- antes de seguir al corte;
- con el pie más próximo al atacante;
- manteniendo relación con la pelota.

La idea es evitar quedar sorprendido por un corte.

23. Correr, no deslizar

Inicio: 13:50

Una corrección muy concreta:

“¿Qué lo sin la pelota tiene que hacer? Correr.”

El jugador sin pelota debe cubrir distancia rápidamente.
No puede limitarse a desplazarse lateralmente cuando necesita recuperar espacio.

24. Acciones ganadoras y acciones perdedoras

Inicio: 15:00

Volcan propone evaluar las acciones defensivas mediante porcentajes.

Si el jugador:

- gana una de diez;
- pierde nueve;

la acción no es suficientemente eficaz.

Introduce así una lógica de:

acciones ganadoras vs. acciones perdedoras.

Es una herramienta muy útil para la enseñanza porque permite pasar de una corrección subjetiva a una evaluación de eficacia.

25. Penetración por fondo

Inicio: 15:50–17:00

El ejercicio incorpora:

- pase;
- corte;
- penetración por fondo;
- ayuda;
- cierre;
- recuperación.

Aparece una idea muy importante:

“Ayuda antes.”

Si el defensor está bien colocado y anticipado:

“ya estoy listo.”

26. Situación 1x2

Inicio: 17:15

Volcan introduce explícitamente:

“uno para dos”.

El defensor debe leer:

- pelota;
- dos atacantes;
- espacio;
- ayuda;
- recuperación.

La incorporación de un quinto jugador permite hacer más clara la situación.

27. Ejercicio multipropósito de 2 grandes + 2 chicos

Inicio: 18:00

Nueva estructura:

- dos jugadores grandes;
- dos jugadores pequeños;
- situaciones de fondo;

- cortes;
- cortinas;
- defensas interiores.

Volcan vuelve a destacar:

“ejercicio multipropósito”.

28. Cortina flex / espalda

Inicio: 18:45

La primera acción defensiva específica:

defensa del corte Flex / espalda.

Luego incorpora:

- defensa del tándem;
- defensa del jugador que sale;
- diferentes modelos de defensa.

Aclara que no está desarrollando una clínica exclusiva de defensa de bloqueos, sino utilizando las cortinas como **vehículo para trabajar la ejecución de fundamentos.**

29. Defensa del tándem

Inicio: 19:15

Aparece la defensa de:

tándem

o una acción equivalente según la terminología utilizada por cada entrenador.

La estructura permite modificar:

- lado de la ayuda;
- orientación;
- salida;
- recuperación.

30. Defensa de la cortina: negar hacia afuera

Inicio: 20:00

Volcan explica una de sus preferencias:

negar hacia afuera.

Crítica determinadas formas de “body check” porque jugadores de alto nivel pueden utilizar ese contacto para generar una ventaja.

Su propuesta busca:

trabajar sobre la línea y negar el medio.

31. Perseguir la cortina

Inicio: 20:50

Cuando el defensor niega hacia afuera:

- debe mantener contacto;
- perseguir;
- recuperar;
- salir hombro con hombro.

Aparece la consigna:

“sigo”.

32. Recuperación hombro con hombro

Inicio: 21:00

El defensor debe recuperar:

- hombro con hombro;
- con contacto;
- desplazando al atacante;
- preparando el pie de salida.

La dirección de la recuperación está relacionada con:

hacia dónde quiero que vaya la pelota.

33. Doble salida

Inicio: 21:50

Se trabaja la defensa de:

doble salida.

Volcan propone colocar el pecho:

“sobre el hombro”.

Pero inmediatamente incorpora el componente táctico.

34. Componente táctico de la doble salida

Inicio: 22:00

El entrenador pregunta:

- ¿hacia dónde tira?
- ¿hacia dónde penetra?
- ¿hacia dónde suele salir?

La defensa debe utilizar la tendencia del jugador.

Por eso:

el principio técnico se adapta al jugador.

35. Orientar al atacante

Inicio: 22:30

Si el defensor empuja al atacante hacia un lado:

puede preparar la defensa para la salida contraria.

Esto constituye una verdadera acción de:

orientación defensiva.

36. Defensa de los pivots

Inicio: 23:40

Volcan introduce otro problema:

defensa del pivot.

Particularmente cuando el pivot recibe:

- saliendo del rulo;
- con ventaja;
- próximo al aro.

El grande debe ubicarse:

en el medio.

La referencia principal es:

pelota + hombre.

37. Defensa de recepción del pivot

Inicio: 24:00–24:50

La situación más común presentada es:

pivot sale → recibe → ataca.

La defensa debe impedir que la recepción genere automáticamente una ventaja.

Se pueden utilizar diferentes modelos:

- uno por uno;
- pelota adentro;
- ayudas;
- diferentes reglas.

38. Ejercicio para días previos al partido

Inicio: 25:00

Este pasaje tiene gran valor metodológico.

Volcan explica que, por ejemplo, **tres días antes de un partido**, puede utilizar el mismo ejercicio para trabajar:

- diferentes puntos defensivos;
- varios fundamentos;
- diferentes situaciones.

Es decir:

un ejercicio puede convertirse en una herramienta de preparación táctica específica.

39. Espacio defensivo

Inicio: 25:30

Volcan define el espacio como la relación entre:

hombre – pelota.

Cuando el defensor retrocede demasiado:

- aparece espacio;
- el pase se vuelve posible;
- se pierde presión.

40. Tiradores y doble salida

Inicio: 26:00–27:00

Aparece una adaptación a un:

tirador.

El defensor debe:

- orientar;
- negar;
- mantener contacto;
- reconocer la salida;
- evitar conceder el tiro cómodo.

41. “Pecho en el hombro”

Inicio: 26:30

Se refuerza una referencia corporal para la defensa de la salida:

pecho en el hombro.

Es una consigna concreta para enseñar la posición corporal frente al atacante.

42. Caso específico de tiradores

Inicio: 27:00

Volcan plantea el ejemplo de un jugador que:

- sale a las esquinas;
- busca tirar;
- no suele atacar por determinado sector.

Por lo tanto:

la defensa puede negar hacia afuera y orientar la salida.

Esto es scouting aplicado directamente al ejercicio.

43. Defensa lateral

Inicio: 28:30

Volcan incorpora una estructura de:

defensa lateral.

La idea es que un mismo ejercicio pueda trabajar:

- ataque;
 - defensa;
 - orientación;
 - línea;
 - penetración.
-

44. Ataque por el medio / fondo

Inicio: 29:00

Se establecen reglas diferentes según el lado:

- un lado → medio;
- otro lado → fondo.

El ejercicio permite entrenar simultáneamente:

lectura ofensiva + orientación defensiva.

45. Regla defensiva: entre pelota y aro

Inicio: 30:00

Una consigna fundamental:

el defensor debe estar entre la pelota y el aro.

Esta regla organiza la defensa del balón.

46. Entrega o recuperación

Inicio: 30:30

El defensor debe decidir:

- si puede mantener;
- si debe entregar;
- si debe recuperar.

El ejercicio se convierte en una situación de toma de decisiones.

47. Preguntar en lugar de dar siempre la solución

Inicio: 30:50

Este es uno de los bloques pedagógicos más importantes.

Volcan explica que, cuando un jugador pregunta:

el entrenador puede responder directamente

pero también puede:

preguntar.

¿Por qué?

Porque si el entrenador siempre entrega la solución:

“no aprende”.

El objetivo es que el jugador descubra la respuesta.

48. Complejización progresiva

Inicio: 32:00

Volcan plantea:

“Yo le estoy tirando los conceptos; después ustedes lo pueden hacer de la manera que puedan pensar.”

Esta frase resume perfectamente su filosofía metodológica.

No pretende que todos reproduzcan exactamente su ejercicio.

Pretende transmitir:

el concepto.

Después cada entrenador puede adaptarlo.

49. Inferioridad numérica 4x5

Inicio: 33:00

Aparece uno de los ejercicios más valiosos de la capacitación.

Volcan lo identifica como:

“ejercicio clásico de inferioridad numérica de cuatro”.

Se trabaja:

- 4 defensores;
- 5 atacantes;
- presión;
- anticipo;
- rotación;
- regla del hombre más cercano.

50. Regla del hombre más cercano

Inicio: 33:00–34:30

La regla:

el defensor toma al hombre más cercano a la pelota.

El ejercicio obliga a decidir rápidamente:

- quién ayuda;
- quién rota;
- quién recupera;
- quién queda libre.

51. Toma de decisiones bajo presión

Inicio: 33:20

Volcan explica expresamente que esta inferioridad sirve para:

tomar decisiones bajo presión y en poco tiempo.

Y agrega:

“pensar rápido”.

Esto transforma el ejercicio en una herramienta de entrenamiento perceptivo-decisional.

52. Close-out

Inicio: 35:00

Aparece explícitamente:

close-out.

El entrenador trabaja:

- salida;
 - llegada;
 - postura;
 - pies;
 - velocidad de aproximación.
-

53. “El pie quema”

Inicio: 35:20

Una de las consignas características:

“el pie quema”.

La idea es que el defensor llegue activo, sobre la punta de los pies, listo para reaccionar.

54. Rotaciones defensivas

Inicio: 35:30–36:00

Se trabaja:

- penetración;
- ayuda;
- rotación;
- recuperación;
- comunicación.

La rotación debe ser:

rápida y viva.

55. Full court + conversión defensiva

Inicio: 36:00

Volcan amplía el ejercicio:

de medio campo → cancha completa.

Incorpora:

conversión defensiva.

Los jugadores que terminan atacando:

pasan a defender.

56. Conversión defensa-ataque / ataque-defensa

Inicio: 36:20

La estructura pasa a ser:

ofensiva → defensa → ofensiva.

Volcan denomina a esta dinámica:

“ODO”

según la terminología que utiliza durante la capacitación.

La finalidad es trabajar:

- transición;
- velocidad;
- comunicación;
- conversión;
- lectura.

57. 5x5

Inicio: 36:30–39:20

El ejercicio termina trasladándose a:

5x5.

La progresión es:

medio campo → cancha completa → conversión → 5x5.

Esto demuestra la lógica general de la clínica:

del fundamento al juego completo.

58. 3x3 contra 5

Inicio: 38:35

Volcan identifica explícitamente una situación:

3x3 contra 5.

Es una situación de desventaja que obliga a:

- presionar;
- rotar;
- hablar;
- recuperar;
- tomar decisiones rápidamente.

59. Conversión y velocidad mental

Inicio: 39:00–42:00

Aparece una de las grandes preocupaciones del entrenador:

velocidad mental.

No alcanza con correr físicamente.

El jugador debe:

- reconocer;
- decidir;
- anticipar;
- cambiar;
- comunicar.

60. “El segundo fatídico”

Inicio: 41:20

Volcan plantea una situación muy interesante:

Después de un tiro:

hay un segundo en el que algunos jugadores quedan mirando.

Ese segundo puede determinar:

- rebote;
- conversión;
- transición;
- ventaja del rival.

Lo relaciona directamente con:

velocidad mental.

61. Conversión defensa-ataque

Inicio: 41:00

El jugador debe reconocer inmediatamente:

después del tiro:

rebote → ir al rebote

o

transición defensiva → correr hacia atrás.

No puede quedarse mirando.

62. Jugadores no involucrados

Inicio: 41:40

Los jugadores que no participan directamente de la acción deben:

comenzar la conversión inmediatamente.

La consigna es:

estar pegado al rival desde que la pelota sale de la mano.

63. Trapping / salto al trap

Inicio: 49:00 aproximadamente

En la segunda parte de la capacitación, Volcan incorpora una situación de:

trap.

La idea es determinar:

- cuándo saltar;
 - dónde saltar;
 - qué jugador sale;
 - qué pase se intenta provocar.
-

64. Desventaja y mismatch

Inicio: 50:00–53:00

Se utilizan situaciones donde se genera deliberadamente:

mismatch.

Por ejemplo:

- grande vs. pequeño;
- pequeño vs. grande.

La intención no es simplemente detectar el mismatch.

Es utilizarlo como:

problema táctico para ambos equipos.

65. Juego de ventajas

Inicio: 52:00

Una idea muy valiosa aparece en relación con la ofensiva:

“juego de ventajas”.

Volcan plantea una pregunta:

Si tomo una ventaja, ¿qué hago?

La respuesta: **mantenerla y concretarla.**

No alcanza con generar una ventaja.

Hay que: **mantenerla → explotarla → convertirla en una acción efectiva.**

66. Defensa por detrás

Inicio: 53:30

Volcan señala que defender por detrás permite que el atacante:

- cambie;
- utilice cortinas;
- gane posición;
- genere ventaja.

La defensa debe llegar: **antes.**

67. Comunicación defensiva

Inicio: 56:00

Uno de los bloques metodológicos más interesantes.

Volcan plantea que la comunicación debe entrenarse.

No basta con decir: **“hablen”.**

Hay que crear ejercicios donde: **hablar sea obligatorio.**

68. Nombres cortos

Inicio: 56:20

Para mejorar la comunicación, Volcan propone utilizar: **palabras cortas.**

Por ejemplo: una palabra puede representar una acción completa.

El concepto es: **menos palabras → mayor velocidad de comunicación.**

69. Ejercicio de comunicación con nombres

Inicio: 57:00

Se realiza una dinámica en la que:

- se pasa;
- se dice el nombre del receptor;
- se reemplaza;
- se continúa;
- se exige comunicación.

El objetivo es que:

hablar sea una parte obligatoria del ejercicio.

70. Comunicación y velocidad mental

Inicio: 58:30

Volcan vincula:

comunicación + velocidad mental.

Un jugador que tarda demasiado en reconocer una situación genera una pérdida de tiempo defensivo.

Por eso:

hablar → reconocer → decidir → ejecutar.

71. Filosofía sobre la formación del jugador

Volcan no busca jugadores que simplemente reproduzcan una orden.

Su metodología intenta desarrollar jugadores capaces de:

- leer;
- anticipar;
- decidir;
- justificar;
- corregirse;
- adaptarse.

Por eso aparece nuevamente la idea:

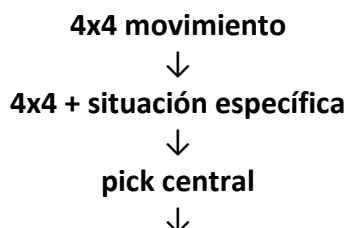
no darle siempre la solución.

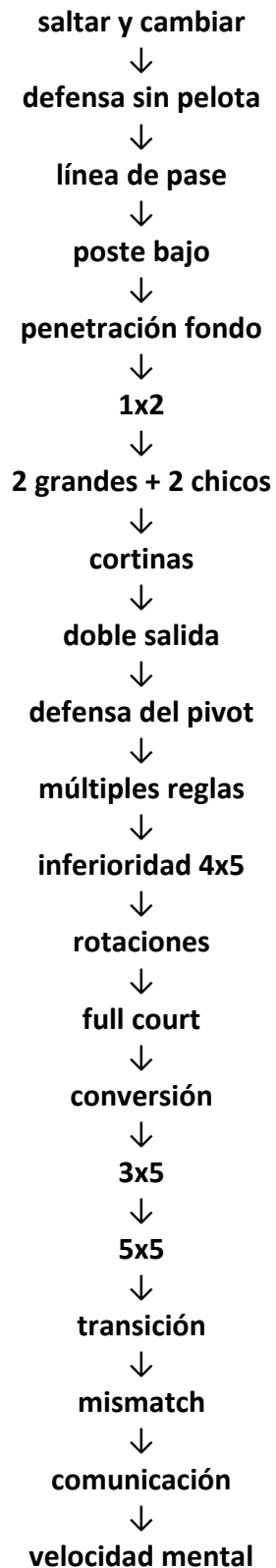
72. FORMATOS DE JUEGO IDENTIFICABLES

Situación	Presencia en la transcripción	Momento
1x1	Aparece como defensa individual/“uno por uno”, pero no como drill aislado formal	23:54 / 24:45
1x2	Explícita	17:18
2x2	Implícita en acciones con 2 grandes + 2 chicos y defensa de cortinas; no se rotula formalmente como 2x2	18:00–24:00
3x3	Aparece dentro de inferioridad	38:37
3x5	Explícita	38:37
4x4	Explícita y recurrente	00:01 / 06:30
4x5	Inferioridad numérica	33:00
5x4	Explícita posteriormente	44:47
5x5	Explícita	36:30 / 39:16 / 44:43

73. PROGRESIÓN GENERAL DE LOS EJERCICIOS

La capacitación presenta una progresión extraordinariamente clara:





74. TIMELINE COMPLETO PARA EDICIÓN

Tiempo	Tema / capítulo
00:01	4x4 abierto

Tiempo	Tema / capítulo
00:20	Método: movimiento + situación específica
00:50	Corrección de recuperación
01:00	4x4 + situación específica
01:55	Crear hábito defensivo
02:10	Incorporar correr / transición
02:38	Reaccionar a la pelota
03:00	Pick central
04:00	Pie interior / 90°
05:00	Saltar y cambiar
05:35	Negación del jugador interior
06:30	4x4 "Brim"
06:50	Acciones de cierre
07:10	Anticipo + continuidad ofensiva
08:00	Recuperación / velocidad
09:00	"La del torero"
09:50	Espejo
10:20	Recuperación de línea de pase
11:00	"Yo decido si recibe"
12:00	Recuperar línea de pase
12:40	Defensa del poste bajo
13:30	Chequeo
14:00	Rotación / cerrar medio
15:00	Acciones ganadoras/perdedoras
15:50	Anticipo + penetración fondo
16:30	Ayuda
17:18	1x2
18:00	Ejercicio multipropósito
18:45	Flex / espalda
19:15	Tándem
20:00	Negar hacia afuera
21:00	Recuperación hombro con hombro
21:50	Doble salida
22:00	Componente táctico
23:40	Defensa de pivots
24:00	Recepción del pivot
25:00	Uso prepartido del ejercicio
25:30	Espacio defensivo
26:00	Tirador / doble salida

Tiempo	Tema / capítulo
27:00	Orientación según jugador
28:30	Defensa lateral
29:00	Medio / fondo
30:00	Entre pelota y aro
30:50	Pregunta y repregunta
32:00	Concepto + adaptación del entrenador
33:00	Inferioridad 4x5
33:20	Decisiones bajo presión
35:00	Close-out
35:20	“El pie quema”
35:30	Rotaciones
36:00	Full court
36:20	Conversión
36:30	5x5
38:35	3x3 contra 5
39:16	5x5
40:00	Anticipo / defensa del poste
41:00	Conversión defensa-ataque
41:20	“El segundo fatídico”
43:00	Corrección de transición
44:43	5x5 / 5x4
45:00	Transición y ventaja
46:00	Juego de ventajas
48:00	Trap / situaciones especiales
50:00	Mismatch
52:00	Mantener la ventaja
53:30	Defensa por detrás
55:00	Postura + línea
56:00	Comunicación
56:20	Nombres cortos
57:00	Ejercicio específico de comunicación
58:30	Velocidad mental
60:00	Reflexión metodológica
61:00	Filosofía del entrenador
63:00	Cierre

75. RELACIÓN CON ENEBA NIVEL 2

La correspondencia con **ENEBA Nivel 2** es especialmente fuerte. El plan oficial de Nivel 2 de la CAB incluye, entre otros, **Capacidades Pedagógicas y Didácticas Específicas, Gestión del Entrenamiento y del Equipo, Juego por Conceptos y Acciones Técnicas-Tácticas Defensivas.**

Además, el diseño curricular actual de acciones defensivas contempla específicamente:

- colocación;
- postura;
- desplazamiento;
- distancia;
- defensa 1x1;
- close-out;
- línea de pase;
- lado fuerte y lado de ayuda;
- rotaciones;
- balance defensivo;
- juego en desventaja numérica;
- defensa de cortinas directas e indirectas;
- integración de principios defensivos en el juego colectivo.

La correspondencia con esta capacitación es, por tanto, muy directa:

Capacitación	ENEBA II
Postura	Acciones defensivas
Juego de pies	Acciones defensivas
Línea de pase	Acciones defensivas
Anticipo	Acciones defensivas
Close-out	Acciones defensivas
1x1	Acciones defensivas
1x2	Juego por conceptos / desventaja
Rotaciones	Acciones defensivas
Inferioridad numérica	Acciones defensivas
Cortinas	Acciones defensivas
4x5	Juego colectivo defensivo
5x5	Integración de principios
Pregunta/repregunta	Didáctica específica
Ejercicio multipropósito	Gestión del entrenamiento

76. RELACIÓN CON ENEBA NIVEL 3

“Los contenidos presentan correspondencias temáticas con contenidos formativos de ENEBA Nivel 2 y Nivel 3.”

La relación con Nivel 3 es más avanzada en aquellos contenidos donde Volcan deja de enseñar solamente el fundamento y pasa a:

- construir reglas defensivas;
- modificar la defensa según el rival;
- utilizar scouting;
- generar mismatches;
- diseñar situaciones de desventaja;
- trabajar conversión;
- construir comunicación;
- entrenar velocidad mental;
- modificar el ejercicio según el momento de la temporada.

El Instituto CAB actualmente mantiene también formación/reválida específica para **ENEBA Nivel 3**, diferenciada de Nivel 2.

La correspondencia es temática y formativa, no una acreditación curricular oficial.

77. RELACIÓN CON FIBA / WABC

FIBA reconoce a la **World Association of Basketball Coaches (WABC)** como su organización dedicada al desarrollo global de entrenadores y ofrece actualmente materiales específicos WABC de **Nivel 1, Nivel 2 y Nivel 3**, también en español.

La correspondencia temática de esta capacitación es especialmente fuerte con contenidos como:

- fundamentos defensivos;
- defensa individual;
- presión;
- defensa de penetración;
- rotaciones;
- defensa de cortinas;
- toma de decisiones;
- defensa colectiva;
- progresión de drills.

De hecho, FIBA/WABC mantiene actualmente recursos específicos sobre **“Defending penetration”, “Jump Switching”, “Pick & Roll Defense”, “Dealing with Defensive Pressure” y “Building the Defensive System”**.

Por lo tanto, este **Contenido tiene correspondencias temáticas con materiales formativos WABC/FIBA para entrenadores.”**

Pero nuevamente: **No constituye una certificación ni equivalencia curricular FIBA/WABC.**

78. LOS EJERCICIOS DESTACADOS

1. 4x4 multipropósito

00:01–02:00

“Un solo ejercicio. Múltiples fundamentos. Una estructura que el entrenador puede adaptar.”

2. Defensa de línea de pase

09:00–13:30

Ideal para mostrar:

- anticipo;
 - chequeo;
 - recuperación;
 - defensa del poste.
-

3. 1x2 17:18

Muy atractivo porque obliga al jugador a: **defender dos amenazas al mismo tiempo.**

4. Doble salida + scouting 21:50–27:30

Probablemente uno de los segmentos tácticamente más ricos.

El mismo fundamento cambia según:

- tirador;
 - penetrador;
 - tendencia del atacante.
-

5. Inferioridad 4x5 33:00–35:30

Excelente para publicidad porque resume:

“Aprender a defender cuando la defensa ya está en desventaja.”

6. Rotación + conversión 35:30–39:30

Ideal para mostrar la transición: **medio campo → cancha completa → 5x5.**

7. 3x3 contra 5 38:35

Muy visual y atractivo: **“¿Podés defender cuando el ataque tiene dos jugadores más?”**

8. El segundo fatídico 41:20

Excelente concepto para una pieza promocional: **“En básquet, un segundo puede ser una hora.”**

9. Juego de ventajas 52:00

Muy útil para entrenadores: **“Crear una ventaja no alcanza. Hay que mantenerla y concretarla.”**

10. Comunicación obligatoria 56:00–59:00

Excelente para destacar el carácter metodológico de la clínica.

82. FRASES DESTACABLES

- **“Le quiero dar el método.”**
- **“Creo un hábito defensivo.”**
- **“Yo decido si lo dejo recibir o no lo dejo recibir.”**
- **“Acciones ganadoras y acciones perdedoras.”**
- **“Ayuda antes.”**
- **“Uno para dos.”**
- **“Ejercicio multipropósito.”**
- **“Componente táctico.”**
- **“Regla del hombre más cerca.”**
- **“Tomar decisiones bajo presión.”**

- “Pensar rápido.”
 - “El pie quema.”
 - “Velocidad mental.”
 - “La mejor ayuda para un entrenador es otro entrenador.”
-

83. ÍNDICE DEL VOCABULARIO ESPECÍFICO UTILIZADO POR EL DISERTANTE

Presentamos el **vocabulario que aparece** incluyendo términos técnicos y expresiones propias del discurso de Volcán.

A

- Acciones ganadoras
- Acciones perdedoras
- Anticipo
- Ayuda
- Ayuda antes

B

- Base
- Bloqueo
- Bloqueo directo
- Bloqueo indirecto
- Bloqueo de espalda
- Box
- Body check

C

- Cambio
- Chequeo
- Cierre
- Close-out
- Componente táctico
- Conversión
- Cortina
- Cortina Flex
- Cortina directa
- Cortina indirecta
- Cortina de espalda

D

- Defensa lateral
- Defensa del pivot

- Defensa del poste bajo
- Defensa del tándem
- Doble salida
- Dribbling

E

- Ejercicio multipropósito
- Espejo

F

- Fondo
- Flex
- Full court

H

- Hombro con hombro
- Hombro

I

- Inferioridad numérica
- Línea de pase
- Línea final

M

- Medio
- Mismatch
- Movimiento
- Hombre más cerca
- Hombre colgado

N

- Negar
- Negar hacia afuera
- No dejar recibir

P

- Pelota
- Penetración
- Penetración por fondo
- Pick
- Pick central

- Pick and roll
- Pie interior
- Pie de salida
- Presión
- Perfil
- Poste bajo
- Poste alto

R

- Recuperar
- Recuperación
- Regla del hombre más cerca
- Rotación
- Rulo

S

- Saltar y cambiar
- Salir
- Seguir
- Situación específica
- Situación particular
- Sobre el hombro
- Espacio

T

- Tándem
- Tirador
- Timing
- Trap
- Transición
- Trabajo de fundamento

U

- Uno para uno
- Uno para dos

V

- Ventaja
- Juego de ventajas
- Velocidad mental

Volcan utiliza “**ofensiva-defensiva-ofensiva**” como estructura de conversión dentro del ejercicio.

GLOSARIO

El glosario reúne expresiones identificables en la transcripción y algunos términos técnicos que ayudan a interpretar las situaciones demostradas. Cuando la transcripción no permite determinar una definición precisa, se indica el sentido contextual.

Término	Significado aplicado al básquetbol
4x4	Situación de cuatro atacantes contra cuatro defensores. Es la estructura principal de la práctica inicial.
5x5	Juego de cinco contra cinco, utilizado como referencia para la aplicación colectiva de los fundamentos.
Ayuda defensiva	Intervención de un defensor para contener una ventaja ofensiva generada contra un compañero.
Balance defensivo	Organización del equipo para evitar que el rival aproveche una transición rápida.
Cortina	Acción ofensiva en la que un jugador bloquea o dificulta la trayectoria del defensor de un compañero.
Closeout	Aproximación defensiva al atacante que recibe el balón, procurando controlar el lanzamiento y la penetración.
Contacto	Uso controlado del cuerpo para establecer una posición defensiva favorable.
Defensa interior	Acciones destinadas a defender las recepciones y ventajas cerca del aro, especialmente en el poste bajo.
Doble salida	Expresión utilizada en el bloque de aproximadamente 00:25:52. La transcripción no permite reconstruir con certeza la disposición exacta del ejercicio.
Espacio	Distancia disponible entre los jugadores y la pelota que puede facilitar una recepción, un pase o una penetración.
Hombre libre	Atacante que queda sin defensor directo como consecuencia de una ayuda, una rotación o una desorganización.
Lado de ayuda	Sector defensivo desde el que los jugadores sin responsabilidad directa sobre el balón pueden intervenir para proteger el aro.
Línea de pase	Trayectoria posible del balón entre el pasador y el receptor.
Negación	Acción defensiva destinada a impedir o dificultar una recepción.
Negar por delante	Ubicarse delante del atacante interior para dificultar el pase de entrada al poste bajo.
Pie interior	Pie más próximo al interior de la cancha o al aro, según la referencia espacial de la acción. Su posición puede influir en la capacidad de negar la recepción.

Pase largo	Pase que recorre una distancia considerable, a menudo utilizado para explotar una transición ofensiva.
Penetración	Avance del atacante con balón hacia el aro, normalmente mediante el dribling.
Perseguir	Seguir la trayectoria del atacante, especialmente al atravesar una cortina.
Poste bajo	Zona cercana al aro, en el sector bajo de la zona, donde un jugador interior puede recibir y jugar de espaldas.
Poste alto	Zona interior más alejada del aro que el poste bajo, habitualmente próxima a la línea de tiros libres.
Recuperar	Volver a una posición defensiva útil después de una ayuda, un desplazamiento o una acción que haya generado desventaja.
Rotación	Reasignación de responsabilidades entre defensores para compensar una ayuda o cubrir a un atacante libre.
Salto defensivo	En el contexto de la capacitación, intervención o desplazamiento defensivo para responder a una acción ofensiva. La transcripción no precisa una única definición táctica.
Transición	Paso de una fase del juego a otra, en este caso principalmente de ataque a defensa o de defensa a ataque.

Conceptos pedagógicos que conviene destacar

Además de los términos de cancha, hay tres ideas de enseñanza que merecen incorporarse al material comercial y académico:

- Ejercicio multipropósito: tarea que permite entrenar varios fundamentos relacionados dentro de una misma situación.
- Acción defensiva ganadora o perdedora: forma de valorar si una decisión defensiva produce una ventaja o concede una oportunidad al ataque.
- Repregunta del entrenador: intervención pedagógica que busca que el jugador o el entrenador en formación encuentre la respuesta en lugar de recibir siempre una solución inmediata.

84. ÍNDICE CONCEPTUAL DE LA CLÍNICA

Para convertir la capacitación en un índice navegable de video, propondría esta estructura:

- 01. Método del ejercicio multipropósito — 00:01**
- 02. Crear hábitos defensivos — 01:55**
- 03. Reaccionar a la pelota — 02:38**
- 04. Defensa del pick central — 03:00**

- 05. Saltar y cambiar — 05:00
- 06. 4x4 multipropósito — 06:30
- 07. Línea de pase y espejo — 09:00
- 08. Recuperación y chequeo — 10:20
- 09. Defensa del poste bajo — 12:40
- 10. Acciones ganadoras/perdedoras — 15:00
- 11. Penetración, ayuda y 1x2 — 15:50
- 12. Defensa de cortinas — 18:45
- 13. Doble salida y componente táctico — 21:50
- 14. Defensa de pivots — 23:40
- 15. Ejercicio multipropósito prepartido — 25:00
- 16. Orientación y defensa lateral — 28:30
- 17. Preguntar para enseñar — 30:50
- 18. Inferioridad 4x5 — 33:00
- 19. Close-out y rotaciones — 35:00
- 20. Conversión y 5x5 — 36:00
- 21. 3x5 y velocidad mental — 38:35
- 22. El segundo fatídico — 41:20
- 23. Transición y 5x5 — 44:43
- 24. Juego de ventajas y mismatch — 46:00–53:00
- 25. Comunicación defensiva — 56:00
- 26. Velocidad mental y comunicación — 58:30
- 27. Reflexión final del entrenador — 61:00

Valor académico global

La capacitación tiene especial valor porque **no se limita a enseñar acciones defensivas concretas**. Su aporte principal está en mostrar **cómo un entrenador puede diseñar un entorno de aprendizaje en el que el fundamento, la percepción, la decisión, la táctica y la transición aparezcan integrados**.

Eso la convierte en un material especialmente interesante para entrenadores que trabajan en la transición entre **fundamentos → juego por conceptos → situaciones colectivas → 5x5**, y explica su fuerte correspondencia temática con los contenidos defensivos y metodológicos de ENEBA y de los recursos WABC/FIBA.