



PABLO LOPEZ
DOMINAR EL JUEGO SIN BALÓN

Desmarques, cortes, espacios, handoffs y lecturas para crear ventajas ofensivas

RESUMEN ACADÉMICO COMPLETO DE LA CAPACITACIÓN

Una capacitación práctica para entrenadores que quieran enseñar a sus jugadores qué hacer cuando no tienen la pelota y transformar el movimiento sin balón en ventajas reales de juego.

1. SÍNTESIS GENERAL DE LA CAPACITACIÓN

La capacitación desarrolla una propuesta ofensiva centrada en el: **JUEGO SIN PELOTA**
El disertante aclara desde el comienzo que los temas se van a mezclar, pero establece una prioridad clara:

Primero el juego sin pelota y posteriormente el pase.

La exposición se construye a partir de:

- Demostraciones técnicas.
- Conceptos.
- Driles.
- Ejercicios.
- Comportamientos tácticos.
- Situaciones reales de juego.
- Lecturas ofensivas.

El gran eje de la capacitación no es simplemente enseñar movimientos predeterminados, sino desarrollar jugadores capaces de:

- Desmarcarse.
- Leer al defensor.
- Reconocer ayudas.
- Cambiar de dirección.
- Cortar puerta atrás.
- Ocupar espacios libres.
- Jugar después del pase.
- Leer la posición del defensor.
- Utilizar el handoff.
- Aprovechar sus características individuales.

La propuesta ofensiva puede sintetizarse en la siguiente idea:

EL JUGADOR SIN BALÓN NO DEBE ESPERAR. DEBE LEER, REACCIONAR Y GENERAR UNA NUEVA VENTAJA.

2. FILOSOFÍA O VISIÓN DEL DISERTANTE SOBRE EL JUEGO

2.1. El juego sin balón como generador de ventajas

La visión central de la capacitación es que una gran parte de la calidad ofensiva se produce cuando el jugador: **NO TIENE LA PELOTA**

El atacante sin balón debe ser activo.

No puede limitarse a:

- Esperar un pase.
- Permanecer parado.
- Mantener una ubicación fija.
- Mirar jugar.

Debe interpretar permanentemente:

- La posición del defensor.
- La posición del balón.
- La ayuda.
- El espacio libre.
- La ventaja física.
- La característica del compañero.

2.2. La lectura está antes que la ejecución

Una de las ideas más importantes aparece hacia el final de la capacitación: **“La lectura es lo que va primero.”**

Este concepto resume gran parte de la filosofía ofensiva del disertante.

El jugador debe saber:

1. Qué está viendo.
2. Qué ventaja tiene.
3. Qué hace la defensa.
4. Qué comportamiento debe utilizar.

Recién después aparece la ejecución técnica.

Por lo tanto: LECTURA → DECISIÓN → EJECUCIÓN

2.3. No existen soluciones universales

El disertante diferencia constantemente entre jugadores.

Por ejemplo:

- Buen tirador.
- Mal tirador.
- Buen atleta.
- Jugador alto.
- Jugador exterior.
- Jugador capaz de hacer dos cosas.
- Jugador especializado.

Una misma situación táctica puede generar respuestas diferentes.

Por eso la filosofía propuesta es:

PRINCIPIOS COMUNES + LECTURA + CARACTERÍSTICAS PERSONALES

2.4. El comportamiento debe responder a la defensa

El jugador ofensivo no ejecuta un corte porque está programado previamente.

Corta porque:

- El defensor niega.
- El defensor pierde la visión.
- La ayuda se acerca.
- El espacio se libera.
- El defensor sale.
- La defensa queda desbalanceada.

Esto transforma la enseñanza ofensiva en una enseñanza basada en:

ESTÍMULO → LECTURA → RESPUESTA

2.5. Simplicidad para ejecutar con calidad

El disertante expresa claramente su filosofía sobre los ejercicios:

Cuando hago un drill, lo que busco es simplicidad.

El objetivo es que el ejercicio:

- Se entienda rápido.
- No genere confusión organizativa.
- Permita muchas repeticiones.
- Mantenga calidad de ejecución.

El entrenador no debe diseñar un ejercicio tan complejo que los jugadores terminen pensando:

“¿Cómo era el drill?”

en lugar de pensar:

“¿Qué tengo que hacer en el juego?”

La simplicidad metodológica busca liberar atención para:

LA EJECUCIÓN Y LA LECTURA

2.6. El drill es una herramienta, no el objetivo

El disertante plantea que los driles pueden servir o no.

Esto demuestra una visión metodológica flexible.

El ejercicio no tiene valor por sí mismo.

Debe responder a una pregunta:

¿Qué comportamiento quiero desarrollar?

El drill es el medio.

El objetivo final es:

QUE EL JUGADOR JUEGUE MEJOR.

2.7. Las mismas reglas deben sobrevivir al juego real

Una de las ideas metodológicas más importantes aparece en el trabajo del handoff.

El disertante expresa que:

La regla debe ser la misma en 5x5 que en 2x0.

Esto significa que la enseñanza debe mantener continuidad entre:

- Ejercicio técnico.
- Juego reducido.
- Juego completo.

No se trata de aprender una solución para el drill y otra diferente para el partido.

La progresión debe conservar:

EL MISMO PRINCIPIO DE JUEGO

3. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DESARROLLADOS

3.1. Desmarque lateral

El primer gran fundamento técnico desarrollado es:

EL DESMARQUE

Específicamente, el disertante comienza con:

Desmarque lateral.

Su propuesta se basa en evitar movimientos que hagan perder innecesariamente la visión del balón.

El disertante expresa que no le gusta el giro permanente en el desmarque lateral porque:

Se deja de ver la pelota.

Por eso busca soluciones que permitan:

- Mantener referencia visual.
 - Sellar.
 - Abrir.
 - Leer al defensor.
 - Cortar.
-

3.2. Las tres reglas del desmarque

Uno de los contenidos más claros y transferibles de la capacitación es la secuencia:

1. SELLAR

2. ABRIR

3. PUERTA ATRÁS

La progresión depende de la respuesta defensiva.

Primera posibilidad Sellar. El atacante busca generar una referencia corporal y una ventaja inicial.

Segunda posibilidad Abrir. El jugador se muestra disponible para recibir.

Tercera posibilidad Puerta atrás. Si el defensor continúa negando, especialmente mediante contacto o antebrazo, el atacante corta hacia el aro.

La secuencia completa es: **SELLAR → ABRIR → LEER → PUERTA ATRÁS**

3.3. Uso del pie para desmarcarse

En el desmarque lateral se trabaja el detalle de:

- Colocar el pie.
- Generar posición.
- Crear separación.

El objetivo es utilizar correctamente el cuerpo para obtener una ventaja sobre el defensor.

3.4. Puerta atrás

La puerta atrás es uno de los fundamentos más trabajados de toda la capacitación.

Se desarrolla desde diferentes contextos:

- Desmarque lateral.
- Negación.
- Antebrazo en el pecho.
- Ayuda defensiva.
- Defensa que pierde la visión.
- Pick and roll.
- Último hombre.

La puerta atrás no se enseña como un movimiento aislado.

Es presentada como una: **RESPUESTA A UNA LECTURA DEFENSIVA**

3.5. Finalización de la puerta atrás

Se trabaja un detalle técnico específico.

El jugador que recibe:

- Toma la pelota.
- Cruza.
- Finaliza.

Se menciona también el entrenamiento de la finalización:

Pasando por abajo.

La acción prepara al jugador para finalizar incluso ante una posible recuperación defensiva.

3.6. Referencias espaciales

El disertante utiliza referencias concretas de la cancha:

- Línea de tiro libre.
- Línea de tres puntos.
- Codo.
- Esquina.
- Poste alto.

Estas referencias permiten organizar:

- El corte.
 - El desmarque.
 - La carrera.
 - La ocupación de espacios.
-

3.7. Corte por delante

Cuando el defensor está abierto o permite determinada posición, se desarrolla: El corte por delante.

La secuencia trabajada incluye:

- Sellar.
- Abrir.
- Cortar por delante.
- Recibir.
- Finalizar.

El objetivo es utilizar la posición del defensor para generar una trayectoria ofensiva favorable.

3.8. Comunicación gestual: puño y palma

Uno de los detalles más interesantes de la capacitación es la utilización de señales gestuales.

PUÑO Significa: Voy a cortar.

Generalmente asociado con:

- Puerta atrás.
- Corte posterior.

PALMA Significa: Estoy disponible para recibir.

Este recurso permite desarrollar comunicación no verbal entre:

- Pasador.
 - Receptor.
-

3.9. Desmarque con giro

Aunque el disertante inicialmente expresa que no prefiere el giro en el desmarque lateral, posteriormente desarrolla una situación específica donde sí lo utiliza.

La particularidad es que se trata de:

Un jugador alto.

La ventaja de tamaño permite utilizar:

- Sellado.
- Apertura.
- Pedido.
- Giro.
- Puerta atrás.

La pelota puede llegar mediante:

Pase globo.

El disertante aclara que es un momento particular donde el jugador puede dejar de ver temporalmente la pelota para: Generar el desmarque.

3.10. Pelota alta

En diferentes ejercicios aparece una regla técnica importante:

La pelota no baja de la cabeza.

El jugador debe:

- Recibir.
- Mantener el balón alto.
- Pasar.
- Finalizar.

Este detalle es especialmente importante cuando existe:

- Ventaja de altura.
- Pase globo.
- Juego cerca del aro.

3.11. Pase de mano en mano

Se trabaja el:

Pase de mano en mano

como una herramienta para conectar:

- Jugador.
- Penetración.
- Apertura.
- Nuevo pase.

La técnica se integra inmediatamente con la lectura posterior.

Después del pase de mano en mano:

- Un jugador penetra.
- Otro se abre.
- Se genera un nuevo comportamiento.

3.12. Cambio de dirección

El cambio de dirección aparece como uno de los fundamentos ofensivos centrales.

El atacante debe:

- Iniciar una trayectoria.
- Leer la ayuda.
- Cambiar de dirección.
- Acelerar.

El cambio de dirección permite:

- Atacar espacios.
- Superar ayudas.
- Generar puerta atrás.
- Desorganizar al defensor.

3.13. Semipenetración

Se utiliza el concepto de: **Semipenetrar**

La acción permite atraer o provocar una reacción defensiva.

Luego aparece:

- Cambio de dirección.
- Pase.
- Corte.
- Nueva ocupación.

La semipenetración funciona como:

GENERADORA DE REACCIONES

3.14. Un solo pique dentro de la línea de tres

El disertante establece una restricción técnica: **Un solo pique dentro de la línea de tres.**

El objetivo parece orientarse a evitar:

- Sobrebote.
- Dribbling excesivo.
- Demoras.

Y favorecer:

- Lectura.
- Pase.
- Corte.
- Decisión rápida.

3.15. Pase de gancho

En una situación vinculada con una lectura de pick and roll aparece: **El pase de gancho**

Se utiliza para conectar con un corte de puerta atrás.

El fundamento técnico responde a la necesidad de:

- Pasar sobre una línea defensiva.
- Encontrar al jugador cortando.
- Mantener continuidad ofensiva.

3.16. Pase sobre cabeza

También se trabaja: Pase sobre cabeza.

Especialmente en situaciones posteriores a:

- Apertura.
- Semipenetración.
- Roll.
- Continuidad ofensiva.

3.17. Finta de pase

La finta aparece como un recurso para:

- Mover al defensor.
- Crear una línea de pase.
- Mejorar la continuidad.

Se utiliza especialmente dentro de ejercicios donde el jugador debe:

Leer antes de pasar.

3.18. Pedir con una mano y engañar con la otra

Se desarrolla un detalle técnico muy específico.

El jugador debe:

- Mostrar una mano.
- Engañar al defensor.
- Pedir con la otra.
- Recibir.
- Finalizar.

Este trabajo mejora:

- Engaño.
- Coordinación.
- Recepción.
- Finalización.

3.19. Cortina con la espalda

En el trabajo de handoff aparece una técnica particular.

Si el defensor viene: Pegado.

El jugador puede:

- Cruzar el pie.
- Cortinar con la espalda.
- Crear espacio.

El objetivo es aprovechar la cercanía excesiva del defensor.

3.20. Antebrazo en la cadera

Aparece como referencia técnica en el juego de: Mano a mano.

El atacante utiliza el contacto permitido para:

- Sentir al defensor.
 - Generar referencia.
 - Preparar el movimiento.
-

3.21. Sellar antes de ir a buscar

En el handoff aparece nuevamente: Sellar.

Pero ahora aplicado a:

- Crear espacio.
 - Preparar la recepción.
 - Mejorar la ventaja.
-

3.22. Cortina frontal

Cuando el defensor viene: Lejos.

La respuesta cambia.

La secuencia propuesta es:

- Pase corto.
- Cortina frontal.
- Continuidad.

Esto demuestra nuevamente que: LA DISTANCIA DEL DEFENSOR DETERMINA EL COMPORTAMIENTO OFENSIVO.

4. FUNDAMENTOS TÁCTICOS DESARROLLADOS

4.1. Juego sin balón

Es el gran eje táctico de la capacitación.

El jugador debe saber qué hacer:

- Antes del pase.
 - Después del pase.
 - Cuando el defensor niega.
 - Cuando aparece ayuda.
 - Cuando existe un espacio libre.
 - Cuando el defensor pierde visión.
-

4.2. Desmarque

El desmarque se convierte en una estructura táctica.

El atacante debe leer: ¿El defensor me niega? Entonces:

- Sello.
- Abro.
- Corto puerta atrás.

¿Tengo ventaja? Entonces:

- Me muestro.
 - Recibo.
-

¿El defensor está abierto? Entonces:

- Corto por delante.

4.3. Juego de comportamientos

El disertante utiliza el concepto:

COMPORTAMIENTOS

Esto resulta central.

No propone únicamente sistemas.

Propone reglas de comportamiento.

Por ejemplo:

Si el hombre ayuda, corto por atrás.

Esta es una regla ofensiva transferible.

No depende de una jugada específica.

4.4. Comportamiento ante la ayuda

Uno de los principios tácticos más repetidos es:

Si el hombre ayuda, corto por atrás.

La ayuda defensiva genera un momento de vulnerabilidad.

El atacante sin balón debe reconocer:

- Que el defensor se acercó al balón.
- Que cambió su orientación.
- Que se liberó una trayectoria.

La respuesta es:

PUERTA ATRÁS

4.5. Juego después del pase

La capacitación desarrolla claramente: **PASAR Y SEGUIR JUGANDO**

Después del pase, el jugador puede:

- Cortar.
- Romper.
- Doblar.
- Correr a un espacio libre.
- Ir a la esquina.
- Generar un segundo rompimiento.

El pase no representa el final de la acción.

Representa: EL INICIO DE UNA NUEVA ACCIÓN SIN BALÓN.

4.6. Romper y doblar

Se trabaja la secuencia:

Rompo → Doblo → Corro al espacio libre.

El jugador:

1. Genera un primer movimiento.

2. Cambia la trayectoria.
3. Encuentra un nuevo espacio.

El objetivo es evitar que el jugador:

- Pase.
- Se quede.
- Mire.

4.7. Correr a la esquina libre

La esquina aparece como un espacio táctico fundamental.

Después de determinadas acciones:

Romper.

Doblar.

Correr a la esquina libre.

El jugador debe reconocer:

- Qué esquina está disponible.
- Qué espacio dejó la penetración.
- Qué espacio ocupó otro compañero.

4.8. Segundo rompimiento

Uno de los conceptos tácticos más interesantes es:

SEGUNDO ROMPIMIENTO

Después de una secuencia inicial:

- Pase.
- Pase.

El entrenador busca que aparezca:

Un nuevo rompimiento.

Esto permite observar:

- Cómo se mueven los jugadores.
- Qué decisiones toman.
- Si aparecen comportamientos espontáneos.

El segundo rompimiento permite evaluar la capacidad de:

JUGAR SIN ESTRUCTURA RÍGIDA.

4.9. Lectura de penetración por el medio

El disertante propone diferentes respuestas según:

Dónde penetra el jugador.

Si penetra por el medio:

La esquina corta.

4.10. Lectura de penetración por fondo

Si penetra por el fondo:

El jugador debe ocupar:

El medio.

Con una referencia concreta de la cancha.

Esto desarrolla una ocupación de espacios basada en:

LA DIRECCIÓN DEL ATAQUE.

4.11. Pick and roll como contexto táctico

Aunque el foco principal es el juego sin balón, el disertante integra situaciones de:

PICK AND ROLL

Por ejemplo, analiza una defensa denominada:

Next.

En esa situación se genera una lectura sobre:

- El jugador que sale.
- El hombre que queda con el roll.
- El defensor perimetral.
- La superioridad temporal.

La respuesta ofensiva incluye:

Puerta atrás.

4.12. Lectura del hombre que ayuda

En el contexto de pick and roll se observa:

- Quién sale.
- Quién ayuda.
- Quién queda con el roll.

El jugador sin balón debe:

Deslizar.

Pedir.

Cortar.

La puerta atrás aparece nuevamente como respuesta.

4.13. Juego mano a mano

El: **HANDOFF / MANO A MANO**

es uno de los grandes bloques finales.

Se establecen dos reglas principales según la defensa.

SITUACIÓN 1: DEFENSOR PEGADO

Si el defensor viene: Pegado.

El comportamiento ofensivo es:

- Cruzar el pie.
 - Cortinar con la espalda.
 - Generar contacto.
 - Recibir.
-

SITUACIÓN 2: DEFENSOR LEJOS

Si el defensor viene: Lejos.

El comportamiento es:

- Pase corto.
- Cortina frontal.
- Continuidad.

4.14. Regla y lectura

La capacitación propone reglas claras.

Pero no reglas rígidas.

La regla sirve como: Punto de partida.

La lectura decide: Qué comportamiento utilizar.

4.15. Último hombre

Hacia el final aparece el concepto del:

Último hombre.

Se analiza cómo las características ofensivas del jugador modifican la respuesta.

Si es buen tirador: Puede generar ventaja simplemente moviéndose con la pelota.

Si es mal tirador pero buen atleta: Cuando la defensa se hunde para ayudar: Debe cortar puerta atrás.

Este ejemplo resume perfectamente la filosofía de: LECTURA + CARACTERÍSTICAS INDIVIDUALES

5. METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA Y ENTRENAMIENTO

5.1. De lo simple a lo complejo

La metodología sigue una progresión clara:



5.2. Enseñar el concepto antes que el ejercicio

El disertante explica primero:

- Qué quiere.
- Por qué.
- Qué debe mirar el jugador.

Después organiza el ejercicio.

Esto evita que el drill se convierta en una coreografía.

5.3. Driles simples

Uno de los principios metodológicos más importantes es:

SIMPLICIDAD

El drill debe:

- Entenderse rápido.
- Tener organización sencilla.
- Permitir calidad.
- Facilitar repeticiones.

El objetivo es que la dificultad provenga del:

JUEGO.

No de la organización del ejercicio.

5.4. Demostración constante

La enseñanza se apoya permanentemente en:

- Mostrar.
- Posicionar.
- Repetir.
- Corregir.

El disertante utiliza jugadores para representar:

- Defensor.
 - Atacante.
 - Pasador.
 - Poste.
 - Ayuda.
-

5.5. Restricciones de aprendizaje

La capacitación utiliza restricciones para orientar la conducta.

Ejemplos:

- Un solo pique dentro de la línea de tres.
- Terminar pasada por abajo.
- Pelota arriba de la cabeza.
- No repetir una acción.
- Elegir según la lectura.

Estas reglas buscan:

ORIENTAR SIN EXPLICAR TODO.

5.6. Preguntas como método pedagógico

El disertante detiene frecuentemente la acción y pregunta:

- ¿Se entendió?
- ¿Cuál es la situación?
- ¿Cuál es el comportamiento?
- ¿Qué pasa si...?

Esto transforma al jugador o entrenador en participante activo.

5.7. Corrección inmediata

Cuando aparece un error:

- Detiene.
- Corrige.
- Demuestra.
- Repite.

La corrección se centra especialmente en:

- Dirección.
 - Pie.
 - Espacio.
 - Timing.
 - Lectura.
-

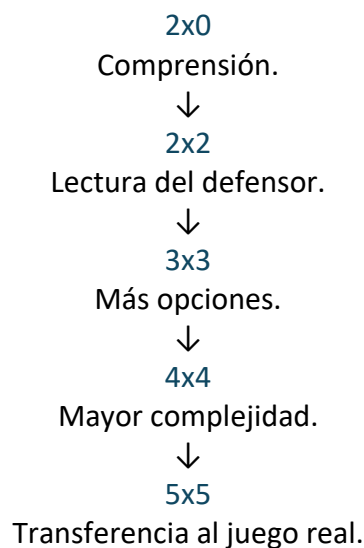
5.8. De 2x0 a 5x5

Una de las ideas metodológicas más importantes aparece en el trabajo del handoff.

El disertante sostiene que:

La misma regla debe existir desde 2x0 hasta 5x5.

Esto permite una progresión coherente:



5.9. Juego aplicativo

Después del drill aparece el:

Juego aplicativo.

Esto permite comprobar si el jugador:

- Comprendió.
 - Lee.
 - Decide.
 - Ejecuta.
-

5.10. Adaptación a las características personales

La metodología no propone una formación idéntica para todos.

Se debe considerar:

- Altura.
 - Atletismo.
 - Capacidad de tiro.
 - Capacidad de corte.
 - Características individuales.
-

6. DESGLOSE CRONOLÓGICO DE TEMAS Y EJERCICIOS

ACLARACIÓN

Se indican con precisión cuando pueden determinarse directamente.

La transcripción llega hasta aproximadamente:

00:50:47

00:00:04 – PRESENTACIÓN DEL FOCO DE LA CAPACITACIÓN

El disertante establece: Primero juego sin pelota.

Después pase.

Presenta:

- Demostraciones técnicas.
 - Conceptos.
 - Driles.
 - Ejercicios.
-

00:00:27 – EJERCICIO 1: DESMARQUE LATERAL

Situación inicial

Trabajo de:

- Atacante sin balón.
- Defensor.

Concepto

Desmarque lateral.

00:00:34 – EXPLICACIÓN DE LAS REGLAS DEL DESMARQUE

Se presenta la secuencia:



00:01:23 – DRILL DE DESMARQUE CON PUERTA ATRÁS

Organización

Jugadores con balón y jugadores sin balón.

Trabajo

- Sellar.
- Abrir.
- Pedir.
- Puerta atrás.
- Finalizar.

Situación predominante

1x0 técnico / trabajo guiado.

00:02:14 – DETALLE TÉCNICO DE LA PUERTA ATRÁS

Se trabaja:

- Recepción.
- Cruce.
- Finalización.

Especialmente:

Pasada por abajo.

00:03:02 – EJERCICIO 2: CORTE POR DELANTE

Situación

Defensor abierto.

Secuencia

- Sellar.
- Abrir.
- Cortar por delante.
- Recibir.
- Finalizar.

00:04:16 – VARIANTE PARA JUGADOR ALTO Y ATLÉTICO

El disertante introduce el uso de:

PUÑO para indicar: Puerta atrás.

Y: PALMA para indicar: Disponible para recibir.

00:04:47 – EJERCICIO 3: GIRO Y PUERTA ATRÁS

Aplicación

Jugador alto.

Secuencia

- Sellar.
- Abrir.
- Pedir.
- Giro.
- Puerta atrás.
- Pase globo.
- Finalización.

00:05:48 – PREGUNTAS Y TRANSICIÓN

Se retoma el concepto: Desmarque lateral.

00:06:01 – EJERCICIO 4: DESMARQUE HACIA POSTE ALTO

Situación

El jugador sube hacia el: Poste alto.

Lectura

Si existe anticipación:

- Mostrar puño.
- Girar.
- Cortar.

00:06:41 – DETALLE TÉCNICO: PELOTA ALTA

Se trabaja: Que la pelota no baje de la cabeza.

Aplicación

- Recepción.
- Pase.
- Finalización.

00:07:32 – CONTEXTO TÁCTICO DEL DESMARQUE AL POSTE ALTO

El jugador: Sube para recibir y jugar mano a mano.

Posteriormente: Puerta atrás con giro.

00:07:40 – PRINCIPIO METODOLÓGICO

El disertante explica su visión sobre los drills: Simplicidad.

Objetivo: Ejecutar con calidad.

00:08:16 – EJERCICIO 5: JUEGO DE COMPORTAMIENTOS

Organización

Jugador parte desde la esquina.

Situación

- Cambio de dirección.
 - Semipenetración.
 - Ayuda imaginada.
 - Puerta atrás.
-

00:08:53 – RESTRICCIÓN TÉCNICA

Un solo pique dentro de la línea de tres.

00:09:05 – REGLA TÁCTICA

Si el hombre ayuda, corto por atrás.

00:09:23 – CONTEXTO DE PICK AND ROLL

El disertante introduce una lectura defensiva denominada:
NEXT.

Se analiza:

- Defensa del pick.
 - Roll.
 - Perimetral.
 - Superioridad temporal.
-

00:09:54 – EJERCICIO 6: PUERTA ATRÁS DESDE LECTURA DE PICK AND ROLL

Situación

- Cambio de dirección.
- Lectura del defensor.
- Corte puerta atrás.

Técnica de pase

Pase de gancho.

Finalización

Pasada por abajo.

00:10:23 – PROGRESIÓN HACIA SITUACIÓN CON DEFENSA

Se incorporan jugadores para representar:

- Defensor.
- Atacante.
- Pick and roll.

La complejidad aumenta desde la demostración hacia una lectura más real.

00:12:13 – EJERCICIO 7: PASE DE MANO EN MANO Y PENETRACIÓN

Secuencia

- Cambio de dirección.
 - Defensa se hunde.
 - Pase de mano en mano.
 - Penetración.
 - Apertura.
 - Pase picado.
-

00:13:00 aprox. – LECTURA: TIRO O PUERTA ATRÁS

El comportamiento depende de la reacción defensiva.

Si da el paso adelante:

- Tiro.

o:

- Puerta atrás.
-

00:14:00 aprox. – REPETICIÓN DEL HANDOFF

Se repite el comportamiento con diferentes trayectorias.

00:15:00 aprox. – REFLEXIÓN SOBRE RITMO

El disertante expresa:

Me gusta ir rápido.

El ritmo es parte del aprendizaje ofensivo.

00:16:00 aprox. – EJERCICIO 8: ARMADO DE TIRO Y PIES

Se desarrolla el detalle:

Armar los pies al tocar la pelota.

Se corrige el error de:

- Llegar frenado.
- Preparar excesivamente antes.

La acción debe ser:

Fluida y continua.

00:17:20 – DETALLE DE ARMADO EN MOVIMIENTO

El disertante enfatiza:

Cuando toco la pelota, armo los pies.

00:17:30 – COMPORTAMIENTO DESPUÉS DEL PASE

Pregunta central:

¿Qué hacemos después de pasar?

Respuesta:

Romper.
Pasar diagonal.
Esprintar a la esquina.

00:19:37 – SÍNTESIS TÁCTICA

Rompo.
Doblo.
Corro al espacio libre.

00:19:50 – EJERCICIO 9: ROMPER, DOBLAR Y OCUPAR ESPACIOS

Objetivos

- Movimiento sin balón.
 - Cambio de dirección.
 - Ocupación.
 - Espacio libre.
-

00:22:00 – EJERCICIO 10: AMAGAR CORTINA Y CORTAR

Secuencia

- Amagar una cortina.
- Cambio de ritmo.
- Corte hacia el aro.
- Pase.
- Finalización.

Aparecen referencias como:

- Línea de fondo.
 - Posteo.
-

00:24:32 – JUEGO APLICATIVO

Se incorpora:

- Rebote.
- Cambio defensa-ataque.
- Pase lateral.
- Evolución del juego.

El drill se transforma en:

Situación continua.

00:26:57 – SEGUNDO ROMPIMIENTO

Uno de los conceptos más importantes del bloque.

El entrenador busca:

Un segundo rompimiento después del pase-pase.

Objetivo:

Observar cómo los jugadores:

- Se comportan.
- Se mueven.
- Encuentran soluciones.

00:29:10 – LECTURA DE LA PENETRACIÓN

Reglas espaciales:

Penetración por el medio:

Esquina corta.

Penetración por fondo:

Al medio.

00:31:27 – EJERCICIO 11: LECTURA DE PENETRACIÓN Y PASE

Se trabaja:

- Penetración.
- Lectura.
- Pase a la esquina corta.
- Ocupación.

00:33:29 – PROGRESIÓN CON DEFENSA

Se incorpora la consigna:

Defender la primera.

La situación pasa hacia una lectura con oposición.

00:35:43 – EJERCICIO 12: ENGAÑO DE RECEPCIÓN Y FINALIZACIÓN

Trabajo técnico

- Pedir con una mano.
- Engañar al defensor.
- Mostrar la otra.
- Recibir.
- Finalizar.

00:37:51 – EJERCICIO 13: TRIANGULACIÓN Y CORTINA

Se trabaja:

- Movimiento.
- Triangulación.
- Cortina.
- Continuidad.

00:40:14 – REFLEXIÓN SOBRE EL CONTACTO Y LAS FALTAS

El disertante realiza una observación metodológica importante:

No enseñar a jugar haciendo faltas.

Propone enseñar determinadas acciones mediante:

- Contacto legal.
- Referencia corporal.
- Posición de los pies.

00:42:39 – EJERCICIO 14: PICK, APERTURA Y PASE SOBRE CABEZA

Secuencia

- Salir del pick.
- Abrirse al balón.
- Dos pasos hacia atrás.
- Semipenetración.
- Pase sobre cabeza.

00:44:49 – EJERCICIO 15: CORTINA, FINTA Y REEMPLAZO

Se trabajan:

- Correr.
- Tirar.
- Cortina.
- Finta de pase.
- Corte al aro.
- Reemplazo.

00:46:16 – EJERCICIO 16: PRESIÓN, PASE Y CORTE A LA ESQUINA

Secuencia

- Presión.
- Pase.
- Defensa pierde la visión.
- Corte.
- Carrera a la esquina.
- Tiro.

00:47:05 – EJERCICIO 17: DOS REGLAS DEL MANO A MANO

Comienza el bloque específico de:

HANDOFF / MANO A MANO.

00:47:12 – REGLA 1: DEFENSOR PEGADO

Respuesta

- Cruzar el pie.
- Cortinar con la espalda.
- Antebrazo en la cadera.
- Generar espacio.

00:47:31 – SELLAR ANTES DE BUSCAR

Se agrega:

Sellar para conseguir espacio.

00:47:37 – REGLA 2: DEFENSOR LEJOS

Respuesta

- Pase corto.
 - Cortina frontal.
 - Continuidad.
-

00:48:00 – SÍNTESIS DE LAS DOS SITUACIONES DE HANDOFF

El disertante resume:

Dos situaciones de mano a mano.

1. Defensor pegado.
 2. Defensor lejos.
-

00:48:19 – REFLEXIÓN METODOLÓGICA

Se vuelve a enfatizar:

Simplificar.

Se trabaja principalmente:

Dos hombres.

Pero la regla debe transferirse hacia:

5x5.

00:49:02 – CARACTERÍSTICAS PERSONALES Y LECTURA

Se analiza:

- Buen tirador.
 - Mal tirador.
 - Buen atleta.
 - Jugador que puede hacer ambas cosas.
-

00:49:07 – EJEMPLO: PASAR Y CORTAR

Regla:

Si paso y corto y el defensor me deja de ver, pase globo.

Objetivo:

- Recibir.
 - Finalizar.
-

00:49:36 – LECTURA DEL ÚLTIMO HOMBRE

Se diferencia:

Buen tirador

Puede aprovechar el movimiento del balón.

Mal tirador y buen atleta
Cuando la defensa se hunde:
Puerta atrás.

00:50:00 – PRINCIPIO CENTRAL
“La lectura es lo que va primero.”
El jugador debe saber:
Qué hacer.

00:50:21 – LECTURA DEL TIPO DE PASE
Se analiza:
Defensa recupera con mano abajo:
Pase alto.
Defensa recupera alto:
Pase picado.

00:50:47 – FINAL DEL MATERIAL DISPONIBLE
El disertante indica:
Cinco minutos de descanso y seguimos.

7. SETS Y SITUACIONES DE JUEGO IDENTIFICADAS

1x0

Utilizado principalmente para:

- Técnica.
- Trayectoria.
- Recepción.
- Finalización.

Ejemplos:

- Puerta atrás.
- Corte por delante.
- Finalización.

1x1

Presente en la enseñanza de:

- Desmarque.
- Defensa pegada.
- Defensa abierta.
- Lectura individual.

El atacante aprende a interpretar:

- Negación.
- Contacto.

- Espacio.

2x0

Es una estructura metodológica muy importante.

Se utiliza para:

- Comprender reglas.
- Trabajar handoff.
- Pase.
- Corte.
- Timing.

2x2

Aunque la transcripción privilegia muchas demostraciones técnicas y no siempre identifica formalmente cada ejercicio como 2x2, el contenido se orienta claramente a lecturas entre:

- Atacante.
- Defensor.
- Compañero.
- Defensor.

Especialmente en:

- Mano a mano.
- Desmarque.
- Ayuda.
- Pick and roll.

3x3

Aparecen progresiones con mayor cantidad de jugadores especialmente para trabajar:

- Espacios.
- Triangulación.
- Segundo rompimiento.
- Cortes.
- Ayudas.

4x4

El contenido puede transferirse especialmente hacia:

- Movimiento sin balón.
- Lecturas.
- Ocupación de espacios.
- Penetraciones.
- Reemplazos.

5x5

El disertante realiza una afirmación metodológica clave:

La misma regla que en 2x0 debe aplicarse en 5x5.

El objetivo es evitar que el aprendizaje técnico pierda conexión con:

El juego real.

8. PROGRESIONES METODOLÓGICAS PRINCIPALES

PROGRESIÓN 1

Desmarque básico

- Sellar.
- Abrir.
- Pedir.

PROGRESIÓN 2

Lectura del defensor

- Si permite.
- Recibo.
- Si niega.
- Puerta atrás.

PROGRESIÓN 3

Desmarque con finalización

- Sellar.
- Abrir.
- Puerta atrás.
- Recibir.
- Finalizar.

PROGRESIÓN 4

Desmarque contextual

- Poste alto.
- Jugador alto.
- Giro.
- Pase globo.

PROGRESIÓN 5

Comportamiento ante la ayuda

- Cambio de dirección.
 - Semipenetración.
 - Ayuda.
 - Puerta atrás.
-

PROGRESIÓN 6

Lectura de pick and roll

- Defensa.
 - Roll.
 - Ayuda.
 - Corte.
 - Pase de gancho.
-

PROGRESIÓN 7

Juego después del pase

- Pasar.
 - Romper.
 - Doblar.
 - Correr al espacio libre.
-

PROGRESIÓN 8

Segundo rompimiento

- Pase.
 - Pase.
 - Nuevo corte.
 - Nuevo espacio.
-

PROGRESIÓN 9

Lectura de penetración

Medio:

Esquina corta.

Fondo:

Medio.

PROGRESIÓN 10

Handoff

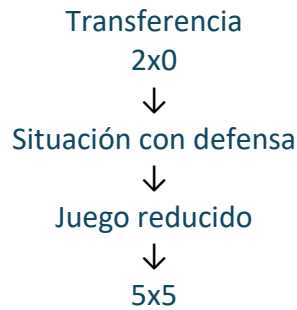
Defensor pegado:

- Cruzar.
- Cortinar espalda.
- Recibir.

Defensor lejos:

- Pase corto.
 - Cortina frontal.
-

PROGRESIÓN 11



9. RELACIÓN TEMÁTICA CON NIVEL 2 DE LA ESCUELA DE ENTRENADORES

ACLARACIÓN IMPORTANTE

La siguiente relación constituye una: **CORRESPONDENCIA TEMÁTICA ORIENTATIVA** entre los contenidos de la capacitación y áreas habitualmente trabajadas en la formación de entrenadores.

NO constituye una certificación curricular oficial, homologación académica ni equivalencia formal con ningún programa oficial de Nivel 2, Nivel 3 o FIBA.

9.1. Fundamentos ofensivos sin balón

Correspondencia temática con:

- Desmarque.
 - Recepción.
 - Corte.
 - Puerta atrás.
 - Ocupación de espacios.
-

9.2. Fundamentos de pase y recepción

- Pase alto.
 - Pase picado.
 - Pase de gancho.
 - Pase de mano en mano.
 - Recepción alta.
-

9.3. Juego individual

- Lectura del defensor.
 - Ventaja.
 - Cambio de dirección.
 - Finalización.
-

9.4. Juego reducido

- 1x1.
 - 2x0.
-

- 2x2.
 - Situaciones progresivas.
-

9.5. Principios ofensivos

- Pasar y cortar.
 - Puerta atrás.
 - Espacios.
 - Reemplazos.
 - Continuidad.
-

10. RELACIÓN TEMÁTICA CON NIVEL 3 DE LA ESCUELA DE ENTRENADORES ACLARACIÓN

Esta relación es: **TEMÁTICA Y ORIENTATIVA** y no representa certificación curricular oficial.

10.1. Toma de decisiones

Existe una fuerte relación temática con:

- Lectura.
 - Decisión.
 - Respuesta defensiva.
 - Características individuales.
-

10.2. Juego sin balón avanzado

- Segundo rompimiento.
 - Lecturas después del pase.
 - Ayudas.
 - Último hombre.
 - Reacciones defensivas.
-

10.3. Pick and roll

Correspondencia temática con:

- Lectura del roll.
 - Defensa next.
 - Puerta atrás.
 - Ocupación.
-

10.4. Handoff

- Lectura de la distancia defensiva.
 - Contacto.
 - Cortina.
 - Recepción.
 - Continuidad.
-

10.5. Construcción ofensiva

La capacitación propone una ofensiva basada en:

- Comportamientos.
- Principios.
- Lecturas.

Más que exclusivamente en:

Sistemas rígidos.

10.6. Metodología avanzada

- Progresiones.
 - Restricciones.
 - Simplificación.
 - Transferencia.
 - Juego aplicativo.
-

11. RELACIÓN TEMÁTICA CON CONTENIDOS FORMATIVOS FIBA

ACLARACIÓN IMPORTANTE

La siguiente sección representa una:

CORRESPONDENCIA TEMÁTICA ORIENTATIVA

con áreas habitualmente presentes en programas formativos internacionales de básquetbol.

No constituye certificación oficial de FIBA, homologación ni equivalencia curricular.

11.1. Fundamentos ofensivos individuales

Correspondencia temática con:

- Cutting.
 - Getting open.
 - Receiving.
 - Passing.
 - Finishing.
-

11.2. Juego sin balón

- Desmarque.
 - Corte.
 - Backdoor.
 - Espacios.
 - Timing.
-

11.3. Toma de decisiones

- Leer al defensor.
 - Leer la ayuda.
 - Elegir la respuesta.
-

- Adaptarse.

11.4. Small Sided Games

La metodología se relaciona con:

- 1x1.
- 2x0.
- 2x2.
- Situaciones reducidas.

11.5. Principios ofensivos

- Pass and cut.
- Spacing.
- Continuidad.
- Drive and react.

11.6. Pick and roll y handoff

Correspondencia temática con:

- Lecturas.
- Roll.
- Ayudas.
- Handoff.
- Continuidad.

11.7. Metodología

- Progresión.
 - Restricciones.
 - Aprendizaje contextual.
 - Transferencia al juego.
-

12. LOS EJERCICIOS RECOMENDADOS

1. SELLAR, ABRIR Y PUERTA ATRÁS

¿Por qué destacarlo?

Porque resume una regla clara y aplicable inmediatamente:

Sellar → Abrir → Leer → Cortar.

Una herramienta concreta para enseñar a cualquier jugador a desmarcarse y castigar la negación defensiva.

2. DESMARQUE CON PUÑO Y PALMA

Contenido

- Puño = corto.
- Palma = disponible.

Valor

Comunicación no verbal entre:

- Pasador.
- Receptor.

Cómo mejorar la conexión entre jugadores sin necesidad de detener el juego.

3. JUGADOR ALTO: GIRO, PUERTA ATRÁS Y PASE GLOBO

Contenido

- Sellar.
- Abrir.
- Giro.
- Corte.
- Pase globo.

Una variante específica para aprovechar la ventaja física y de tamaño de jugadores altos y atléticos.

4. SI AYUDA, CORTO POR ATRÁS

Contenido

Una de las reglas ofensivas más transferibles de toda la capacitación.

Cómo convertir una ayuda defensiva en una oportunidad inmediata de canasta.

5. SEGUNDO ROMPIMIENTO

Contenido

Qué hacer después del:

- Pase.
- Pase.

Cómo evitar que tu ofensiva se detenga después de la primera acción.

6. LECTURA DE PENETRACIÓN

Contenido

- Penetración por medio.
- Penetración por fondo.
- Esquina corta.
- Ocupación central.

Reglas simples para mejorar automáticamente la ocupación de espacios.

7. DOS REGLAS PARA EL MANO A MANO

Defensor pegado

Cruzá y utilizá la espalda.

Defensor lejos

Pase corto y cortina frontal.

Una forma simple de enseñar el handoff desde la lectura y no desde la memoria.

8. LECTURA DEL ÚLTIMO HOMBRE

Contenido

Diferenciar:

- Tirador.
- Atleta.
- Defensa hundida.
- Puerta atrás.

Cómo adaptar el comportamiento ofensivo a las características reales de tus jugadores.

15. PRINCIPALES FRASES Y CONCEPTOS DE LA CAPACITACIÓN

“El foco lo vamos a ir poniendo primero en el juego sin pelota.”

“Sellar, abrir, puerta atrás.”

“Si te muestro el puño, voy a cortar.”

“Si te muestro la palma, estoy disponible.”

“La pelota no baje de la cabeza.”

“Lo que busco es simplicidad.”

“Que se entienda rápido para que podamos ejecutar con calidad.”

“Si el hombre ayuda, yo corto por atrás.”

“Un solo pique adentro de la línea de tres.”

“Rompo, doblo, corro al espacio libre.”

“Segundo rompimiento.”

“La lectura es lo que va primero.”

“Es lo mismo 5x5 que 2x0.”

16. GLOSARIO DE TÉRMINOS UTILIZADOS POR EL DISERTANTE

Abrir

Acción posterior al sellado mediante la cual el atacante se muestra disponible para recibir.

Antebrazo en el pecho

Referencia de contacto utilizada para reconocer una negación o presión defensiva y generar una respuesta ofensiva.

Antebrazo en la cadera

Referencia corporal utilizada especialmente en el juego de mano a mano.

Cambio de dirección

Modificación de la trayectoria ofensiva para superar, engañar o aprovechar una reacción defensiva.

Comportamiento

Respuesta ofensiva que el jugador debe desarrollar ante una determinada lectura del juego.

Cortar

Realizar una trayectoria ofensiva hacia un nuevo espacio.

Cortina frontal

Bloqueo realizado de frente para generar una ventaja al compañero.

Cortinar con la espalda

Acción utilizada en determinadas situaciones de handoff para aprovechar la cercanía del defensor.

Desmarque

Acción ofensiva destinada a liberarse del defensor para recibir o generar una ventaja.

Desmarque lateral

Desmarque realizado desde una trayectoria lateral, utilizando sellado y apertura para generar ventaja.

Doblar

Cambiar o modificar una trayectoria después de una primera acción ofensiva.

Drill

Ejercicio organizado para desarrollar un fundamento, comportamiento o situación de juego.

Esquina corta

Espacio ofensivo cercano a la línea de fondo utilizado especialmente después de una penetración.

Espacio libre

Zona de la cancha disponible que el jugador debe reconocer y ocupar.

Giro

Rotación corporal utilizada en determinados desmarques, especialmente para aprovechar una ventaja de tamaño.

Handoff

Acción de mano a mano en la que los jugadores intercambian o entregan el balón en proximidad.

Línea de tres

Referencia espacial utilizada para organizar trayectorias, penetraciones y restricciones.

Mano a mano

Acción ofensiva entre dos jugadores mediante entrega o pase cercano del balón.

Next

Término utilizado por el disertante para describir un comportamiento defensivo dentro de un contexto de pick and roll.

Pase de gancho

Pase realizado mediante una trayectoria lateral o superior similar al gesto de gancho.

Pase de mano en mano

Entrega o pase corto realizado entre jugadores próximos.

Pase globo

Pase alto utilizado para superar una línea defensiva o conectar con un corte.

Pase picado

Pase que utiliza el rebote contra el piso para llegar al receptor.

Pase sobre cabeza

Pase realizado por encima de la cabeza para superar defensores o conectar con una trayectoria.

Pick and roll

Situación ofensiva entre un jugador con balón y un bloqueador que posteriormente continúa hacia el aro.

Puerta atrás

Corte ofensivo hacia el aro aprovechando la negación, presión o pérdida visual del defensor.

Puño

Señal gestual utilizada para comunicar que el jugador realizará un corte.

Palma

Señal gestual utilizada para comunicar disponibilidad para recibir.

Romper

Iniciar una acción ofensiva que modifica la posición o estructura inicial.

Segundo rompimiento

Nueva acción ofensiva generada después de la primera secuencia de pases o movimientos.

Sellar

Utilizar el cuerpo para generar una posición favorable frente al defensor.

Semipenetrar

Atacar parcialmente un espacio para provocar una reacción defensiva antes de continuar la acción.

Tirador

Jugador cuya amenaza principal es el lanzamiento exterior y cuya característica modifica la lectura defensiva y ofensiva.

Último hombre

Referencia utilizada para analizar al defensor más profundo o último recurso defensivo.

17. CONCLUSIÓN ACADÉMICA

La capacitación presenta una propuesta ofensiva de gran valor metodológico porque desplaza el foco desde: **LA JUGADA**

hacia: **EL COMPORTAMIENTO**

El jugador no debe memorizar únicamente:

- Dónde correr.
- Cuándo cortar.
- Qué sistema ejecutar.

Debe aprender a: LEER.

Después: DECIDIR.

Y finalmente: EJECUTAR.

El recorrido metodológico desarrollado por el disertante puede sintetizarse en:

VER → INTERPRETAR → DECIDIR → MOVERSE → GENERAR VENTAJA

La capacitación demuestra que el juego sin balón puede entrenarse mediante reglas simples y altamente transferibles.

Entre las más importantes aparecen:

SELLAR → ABRIR → PUERTA ATRÁS

SI AYUDA → CORTO POR ATRÁS

PASO → SIGO JUGANDO

ROMPO → DOBLO → OCUPÓ EL ESPACIO LIBRE

DEFENSOR PEGADO → USO EL CUERPO

DEFENSOR LEJOS → CORTINA FRONTAL

LECTURA PRIMERO → EJECUCIÓN DESPUÉS

El principal aporte para el entrenador es comprender que mejorar el juego sin balón no consiste simplemente en pedir: “MOVIMIENTO”

✓ Consiste en enseñar:

QUÉ MIRAR

✓ **CUÁNDO MOVERSE**

✓ **DÓNDE IR**

✓ **CÓMO GENERAR VENTAJA**

La idea central de toda la capacitación puede sintetizarse de la siguiente manera:

**UN JUGADOR QUE SABE QUÉ HACER SIN LA PELOTA MULTIPLICA
LAS POSIBILIDADES OFENSIVAS DE TODO EL EQUIPO.**