

DEFENSA DE RIESGO CON ROTACIONES DEFENSIVAS

COSTA LEO

El núcleo de la ponencia gira en torno a la creación de una **matriz única de rotación integrada** (denominada coloquialmente "*sistema de sogas*" o *rope concept*).

El principio fundamental postula que, sin importar el origen del desajuste ofensivo (ya sea una ruptura en el uno contra uno, un cambio por *mismatch*, o un dos contra uno agresivo), el equipo debe reaccionar bajo un mismo patrón de reglas automatizadas. Esto disminuye drásticamente la carga cognitiva del jugador en situaciones de alta intensidad y fatiga. Las ayudas siempre se estructuran verticalmente partiendo del **último hombre** (*last*) como ancla de seguridad, mientras que el penúltimo asume la protección del aro, permitiendo que el resto del bloque perimetral divida o corra en tijera según la dinámica del balón.

2. Detalle Técnico-Táctico por Conceptos

- **Triángulo Defensivo Plano (*Flat Triangle*):** Posicionamiento en el lado de ayuda con el cuerpo chato hacia la línea de pase y el **pie interior levantado**, garantizando una transferencia de peso inmediata para interceptar o recuperar distancias de tiro.
- **Sistema "Rojo" (Dos contra uno / *Trap*):**
 - *En el eje:* Salto vertical agresivo del grande. La ayuda viene obligatoriamente del lado par (donde hay dos defensores), metiendo al último hombre a absorber el rol.
 - *En el lateral:* Todo nace a partir de la defensa de **Fondo** (*Ice*). Se encajona al portador usando las líneas demarcatorias como defensores extra.
- **Regla de "Línea" (Poste Bajo):** Ante un cambio defensivo que resulte en un *mismatch* físico, el defensor bajo orienta al atacante con el pecho hacia la esquina. Cuando este inicia el drible, el último hombre salta al doble marcaje y el penúltimo colapsa a asegurar el *dunker spot*.
- **Resolución ante Caídas del Cortinador:**
 - *Rol Largo:* Si se filtra el balón, el último hombre lo frena y se puede encadenar un segundo atrape consecutivo (*trap-trap*), forzando rotaciones cruzadas.
 - *Rol Corto:* **Al rol corto NO se rota.** El grande que saltó al *step* hace un máximo de dos pasos y recupera velozmente. El perímetro solo realiza fintas largas (*stunts*) y regresa para evitar tiros abiertos con ventaja.

3. Detalle y Cronología de Ejercicios en Pista

Minuto / Segundo	Denominación del Drill / Acción	Objetivos Técnicos y Reglas de Ejecución
00:00:13	Introducción Teórica de la Matriz	Explicación conceptual del sistema unificado de rotaciones y la analogía de la soga.
00:01:04	Drill en Formación Cuerno (Caminando)	Montaje estático inicial. Demostración analítica de la postura del triángulo plano.
00:04:53	Show Defensivo contra 4 Tirador	Trabajo del grande saltando agresivo para negar verticalidad y posterior cambio automático.
00:10:56	Drill de Rotación "Línea" (Poste Medio)	Mecánica de colapso ante drible en el poste medio y posicionamiento sobre las rodillas del rival.
00:14:23	Drill Integrado a Velocidad Real	Fusión de las secuencias de Cuerno y Línea ejecutadas con máxima intensidad competitiva.
00:15:37	Defensa de Bloqueo Flare y Rulos	Ajustes para tapar las líneas de pase ante cortes en rulo por detrás del bloqueo indirecto.
00:20:40	Drill de Transición Integrada (4x3 / 4x4)	Enlace del stop defensivo con contraataque estructurado. Ocupación de calles y tráiler interior.
00:30:10	Drill Coreográfico de Automatización	Ejercicio continuo para fijar el hábito motor de "tirar de la soga" en cadena radial.

Minuto / Segundo	Denominación del Drill / Acción	Objetivos Técnicos y Reglas de Ejecución
00:30:56	Ajustes Técnicos en el Trap (Manos Arriba)	Detalle biomecánico: uso de brazos extendidos para evitar el pase directo al rolador.
00:34:00	Protocolo en Situaciones de "Caos"	Regla de emergencia en desajustes críticos: prohibido dejar de correr; buscar marcas por bloqueos.
00:36:35	Rotación ante Pase Skip (Tijera)	Técnica de carrera cruzada perimetral para recortar tiempos de llegada ante pases volados.
00:41:40	Drill Rojo: Rol Largo + Trap-Trap	Simulación con pase efectivo a la caída larga, obligando a un segundo atrape y balance.
00:47:27	Drill ante Rol Corto (No Rotación)	Lectura defensiva para frenar el colapso del bloque mediante fintas y recuperaciones cortas.
00:52:50	Pick and Roll Lateral Integrado	Aplicación de la defensa "Rojo" lateralizada combinada con salida explosiva a transición.
01:01:00	Resolución del Pase Diagonal Complejo	Toma de decisiones grupales para interceptar pases de escape largos (tijera o cancelación alta).