

“CONTRAATAQUE INTELIGENTE”

De 1x0 a 5x5: cómo entrenar la transición aumentando progresivamente la dificultad

En esta capacitación de **Milan Mandaric sobre contraataque y transición**, tiene una característica metodológica muy clara: los ejercicios van aumentando progresivamente el grado de dificultad, desde situaciones sin oposición hasta situaciones de ventaja numérica y reconocimiento de las condiciones reales del juego.



Capacitación de Milan Mándaric

Duración aproximadamente **91:12**.

Eje central: contraataque, transición ofensiva, creación y aprovechamiento de ventajas numéricas, velocidad de ejecución y toma de decisiones.

Resumen

La capacitación está centrada en la enseñanza progresiva del **fast break y la transición ofensiva**.

Mandaric parte de una premisa fundamental:

La transición debe aprovechar la ventaja y utilizar la velocidad, especialmente de los jugadores atacantes.

La progresión metodológica comienza con situaciones sencillas: **1x0 → 1x1 → 2x1 → 3x2 → 4x3 → situaciones variables de transición → integración con 5x5.**

Pero el objetivo final no es que los jugadores memoricen un determinado drill.

El propósito es que aprendan a **reconocer qué situación se presenta en el partido y elegir la solución correspondiente.**

Esta idea se vuelve especialmente importante en los últimos minutos de la capacitación, cuando el entrenador explica que no alcanza con decidir previamente:

- “Ahora hacemos 4x0”.

- “Ahora hacemos 3x0”.
- “Ahora hacemos 5x5”.
- “Ahora hacemos 5x4”.

El jugador debe **leer qué está sucediendo en la cancha** y determinar si existe:

- Contraataque.
 - Segunda transición.
 - Ventaja numérica.
 - Igualdad numérica.
 - Imposibilidad de continuar la transición y necesidad de organizar el ataque.
-

3. Filosofía del disertante sobre el contraataque

3.1. La transición es una parte fundamental del baloncesto Inicio: 02:13

Mandaric introduce el tema afirmando que quiere trabajar situaciones de:

“fast break transition”

Considera que la transición es un factor muy importante dentro del juego.

No la presenta como un recurso secundario, sino como una parte que debe entrenarse específicamente.

4. La ventaja y la velocidad Inicio: 02:32

Mandaric establece dos conceptos fundamentales: **VENTAJA + VELOCIDAD**

Para él, en transición es necesario:

- Detectar la ventaja.
- Utilizarla rápidamente.
- Aprovechar la velocidad de los atacantes.
- Atacar antes de que la defensa pueda organizarse.

También identifica como espacios especialmente importantes los **sectores laterales y centrales de la cancha**.

5. El contraataque se enseña progresivamente Inicio: 03:15

La metodología anunciada es muy clara:

Primera etapa

1x0

Segunda etapa

1x1

Tercera etapa

2x1

Cuarta etapa

3x2

Posteriormente aparecen:

- **4x3.**
- **4x2+2.**
- **Situaciones variables.**
- **Transición hacia 5x5.**

Esta progresión constituye uno de los principales valores didácticos de la capacitación.

6. Fundamentos técnicos desarrollados

6.1. Cambio de ritmo Inicio: 05:18

El primer recurso técnico trabajado es: **Cambio de ritmo + ataque directo.**

El jugador:

1. Controla el balón.
2. Cambia el ritmo.
3. Realiza un paso directo.
4. Ataca el aro.
5. Finaliza.

Mandaric busca que el jugador no corra siempre a una misma velocidad.

6.2. Paso directo El **direct step** aparece como una herramienta para atacar rápidamente.

El jugador utiliza el cambio de ritmo para conseguir una ventaja y posteriormente realiza un paso fuerte hacia el aro.

Corrección clave El disertante insiste en la proximidad corporal: **hombro con hombro.**

Inicio: 07:34

El hombro del atacante debe pasar muy cerca del hombro correspondiente del defensor o compañero de referencia.

Esto tiene como finalidad proteger el balón y reducir el espacio que puede utilizar el defensor.

7. Cambio por la espalda Crossover behind the back

Inicio: 05:49 La segunda solución presentada es el **crossover behind the back**.

Mandaric explica por qué prefiere este recurso en determinadas situaciones de transición.

Inicio explicativo: 10:13 En carrera, un crossover frontal o entre las piernas puede dejar el balón más expuesto a la acción defensiva.

El cambio por detrás permite:

- Proteger mejor el balón.
- Mantener la velocidad.
- Cambiar la dirección.
- Evitar que el defensor pueda atacar directamente el balón.

8. Uso de ambas manos Inicio: 09:58

Mandaric detiene el ejercicio para insistir: trabajar con izquierda y derecha.

No quiere que el jugador dependa exclusivamente de su mano dominante.

Esto tiene una relación directa con la capacidad para resolver diferentes situaciones de transición.

9. Las cuatro soluciones Inicio: 10:13–10:25

Mandaric explica que los jugadores están siendo preparados para una situación posterior de **1x1**.

Por eso desarrolla **cuatro soluciones**.

Entre las primeras aparecen:

1. Cambio de ritmo + paso directo.

2. Crossover por detrás.

Las siguientes soluciones se desarrollan posteriormente a partir de la lectura de la defensa.

La idea importante es que el jugador disponga de **más de una respuesta técnica**.

10. Intensidad progresiva Inicio: 07:14

Mandaric plantea una recomendación metodológica muy interesante:

Las primeras dos o tres ejecuciones pueden realizarse aproximadamente al **50 % de la capacidad**.

Primero se busca:

- Comprensión.
- Coordinación.
- Corrección técnica.

Después se aumenta la intensidad.

Principio metodológico Primero calidad → después velocidad e intensidad.

No se busca que el jugador ejecute rápidamente un movimiento incorrecto.

11. Lectura de la defensa Inicio: 17:06

Aparece una modificación fundamental:

“same situation, but now I want to see the players how to read.”

Ya no se busca únicamente ejecutar el movimiento.

Ahora se pretende que los jugadores:

- Observen.
- Lean al defensor.
- Reconozcan la posición.
- Seleccionen una solución.

Esta es una transición pedagógica de **técnica hacia toma de decisiones**.

12. Situación 1x1 Inicio específico: 43:45

Mandaric anuncia: ahora es el momento de hacer este drill desde una situación de uno contra uno.

Inicio de organización: 44:01 Se organizan cuatro parejas.

El ejercicio recupera movimientos trabajados anteriormente, pero ahora existe un defensor real.

13. No entregar el ejercicio sin preparación Inicio: 44:45

Una de las frases metodológicas más importantes de toda la capacitación:

“Don't give them drill without prepare.”

Es decir: **No presentar directamente un ejercicio complejo sin haber preparado previamente los fundamentos que necesita.**

Esto explica toda la estructura de la sesión: **técnica → movimiento → ventaja → oposición → decisión → situación real.**

14. 1x1 en transición Inicio: 45:02

Se incorpora el defensor.

El atacante recibe y debe tomar una decisión en transición.

Objetivos

- Reconocer la posición defensiva.
 - Atacar la ventaja.
 - Elegir el recurso técnico.
 - Proteger el balón.
 - Finalizar.
-

15. Situaciones donde la defensa obtiene ventaja Inicio: 48:29

Mandaric modifica nuevamente la tarea.

Ya no se trata solamente de dar ventaja al ataque.

Ahora: **se da ventaja a la defensa.**

Esto obliga al atacante a resolver una situación más compleja.

Principio pedagógico

La dificultad puede modificarse manipulando:

- Posición inicial.
- Distancia.
- Tiempo.
- Número de defensores.
- Dirección de la carrera.
- Momento del pase.

16. Primer pase de contraataque Inicio: 52:09

Comienza otro bloque de ejercicios.

El énfasis está colocado sobre: **primer pase + carrera + ataque.**

Inicio: 52:22 Se incorpora el pase.

Inicio: 52:48 Se aumenta la velocidad.

Inicio: 52:54 La situación evoluciona nuevamente hacia: **1x1.**

17. El receptor del primer pase Inicio: 53:24

Mandaric enfatiza al jugador que recibe el primer pase de contraataque.

Ese jugador tiene una decisión inmediata:

- Pasar.
- Penetrar.
- Continuar atacando.

Inicio: 54:37 La situación se transforma explícitamente en: **pase + 1x1.**

El defensor debe reaccionar rápidamente.

18. Close-out Inicio: 55:36

Aparece una situación específica de **close-out**. El atacante recibe y el defensor debe aproximarse rápidamente.

El ejercicio permite trabajar simultáneamente:

- Recepción.
- Ataque.
- Defensa.
- Close-out.
- Penetración.
- Toma de decisiones.

19. Rebote después del lanzamiento Inicio: 39:05

Mandaric establece una regla clara: si fallás, quiero ver rebote.

Se repite: **tiro → rebote.**

Objetivo

Crear el hábito de que el jugador no observe pasivamente el lanzamiento.

Debe reaccionar inmediatamente.

20. Dos botes y finalización Inicio: 39:23

Se incorpora una restricción: **dos dribblings → lanzamiento.**

Posteriormente aparece la posibilidad de utilizar una solución adicional:

Inicio: 40:39 Después de crear la ventaja, el jugador puede:

- Continuar.
- Pasar.
- Ejecutar otra solución ofensiva.

Esto comienza a acercar el ejercicio a una situación de toma de decisiones.

21. Lanzamiento en transición Inicio: 42:38

Mandaric relaciona el lanzamiento con la transición.

El jugador debe reconocer cuándo tiene una oportunidad de tiro.

Aparecen:

- Lanzamiento.
- Rebote.
- Continuidad.
- Finalización.

La idea es que la transición no consiste únicamente en penetrar. También puede generar una oportunidad de lanzamiento.

22. Situación 2x1 Inicio: 61:45

Este es uno de los grandes bloques de la capacitación.

Se identifica claramente: **2x1 y 3x2**.

Inicio del 2x1: 62:14 Se comienza con una situación de dos atacantes contra un defensor.

Mandaric destaca que: **2x1 es una de las mejores situaciones para el ataque.**

Objetivos

- Fijar al defensor.
 - Pasar en el momento correcto.
 - Correr por los espacios.
 - Finalizar.
 - Evitar pases innecesarios.
-

23. Cinco minutos de trabajo Inicio: 63:03

El disertante establece: **5 minutos** para este bloque antes de pasar al siguiente ejercicio.

Este es uno de los pocos momentos donde aparece explícitamente una duración de trabajo.

24. Pase corto frente al pase largo Inicio: 64:34

Mandaric destaca que: **dos pases cortos pueden ser más rápidos que un pase largo.**

Esta observación tiene gran importancia para el contraataque.

El objetivo no es realizar siempre el pase más largo, sino utilizar la solución que permita **avanzar rápidamente y mantener la ventaja**.

25. Soluciones del 2x1 Inicio: 65:54–66:23

Se presentan diferentes soluciones.

Entre ellas:

- Ataque directo.
- Pase.
- Finalización.
- Doble pase.
- Reacción ante la carrera del defensor.

Principio El jugador con balón debe observar al defensor antes de decidir.

26. Situación 3x2 Inicio: 66:34

Comienza explícitamente: **3x2**

Esta situación aumenta la cantidad de opciones disponibles.

Los atacantes deben:

- Ocupar espacios.
 - Mover el balón.
 - Correr.
 - Reconocer dónde están los defensores.
 - Determinar quién tiene ventaja.
 - Elegir el momento del pase.
-

27. Regla defensiva en 3x2 Inicio: 67:04

Mandaric explica una regla defensiva vinculada a la posición del pase.

Si el pase se dirige hacia determinado sector, la defensa puede responder.

Pero un pase realizado hacia otra zona puede resultar especialmente peligroso porque puede generar:

- Lanzamiento.
- Penetración.
- Ventaja ofensiva.

Esto enseña a los jugadores a comprender **cómo la posición del defensor modifica la solución ofensiva.**

28. Correr después del pase Inicio: 68:01

El jugador que realiza el primer pase debe continuar corriendo.

Esto es fundamental: **Pasar ≠ detenerse.**

La transición exige continuidad.

29. No pasar antes de controlar al defensor Inicio: 69:00

Mandaric plantea una corrección muy importante: **no pasar el balón hasta que el atacante haya obligado al defensor a reaccionar/controlar la situación.**

La finalidad es evitar pases prematuros que no generan ventaja.

Principio táctico Fijar al defensor → generar compromiso defensivo → pasar.

30. Evitar el pase hacia atrás Inicio: 71:27

Una de las reglas que más repite durante la transición es:

“Never pass back.”

El concepto es mantener la progresión ofensiva.

No se trata de prohibir absolutamente todo pase hacia atrás en cualquier situación de baloncesto, sino de una **regla pedagógica específica del dril para favorecer la agresividad y progresión del contraataque.**

31. Situación 4x2 + 2 Inicio: 78:03

Mandaric introduce una variante: **4x2 + 2**

Se trata de aumentar la complejidad y acercar la situación a escenarios donde los jugadores deben reconocer diferentes cantidades de defensores.

32. El ejercicio 4x0 que se transforma según la situación Inicio: 80:55

Aparece un concepto metodológico especialmente interesante: **4x0**. Los jugadores realizan una organización ofensiva sin oposición.

Pero después el entrenador determina cuántos defensores aparecen.

Inicio: 81:23 El entrenador decide qué cantidad de jugadores defensivos ingresan.

Por lo tanto, los jugadores no saben automáticamente qué situación tendrán.

33. Reconocimiento de la ventaja Inicio: 81:41

Mandaric explica la lógica: Si aparece un único defensor, no se juega automáticamente 4x1.

El ejercicio debe generar una situación concreta como:

- 2x1.
- 3x2.
- 4x3.

El jugador debe reconocer la situación.

34. Situación 4x3 Inicio: 82:07 Aparece: 4x3

Se mantienen principios similares:

- Ocupación de espacios.
 - Movimiento del balón.
 - Ataque de la ventaja.
 - Lectura defensiva.
 - Pase.
 - Finalización.
-

35. Transición 3x2 Inicio: 84:38 Se vuelve a trabajar: 3x2

Mandaric incluso corrige para evitar que los jugadores conviertan la situación en una acción diferente.

Principio No modificar la situación artificialmente.

Hay que reconocer exactamente cuál es la ventaja disponible.

36. Comunicación Inicio: 86:17 Mandaric introduce explícitamente: **“Hablen.”**

La comunicación aparece como componente de la transición.

Los jugadores necesitan:

- Avisar.
 - Pedir.
 - Comunicar posiciones.
 - Informar sobre defensores.
 - Coordinar carreras.
-

37. Velocidad de ejecución Inicio: 87:02 El entrenador exige:

“Speed it up.”

La velocidad vuelve a ser un componente esencial.

Pero no se trata solamente de correr.

La velocidad debe acompañarse de:

- Pase.
 - Movimiento.
 - Reconocimiento.
 - Control.
 - Finalización.
-

38. Cuatro contra cero en cinco segundos Inicio: 87:39

Mandaric establece una referencia temporal: **cinco segundos para anotar en 4x0.**

Esto introduce un elemento de presión temporal.

Objetivo

Entrenar:

- Velocidad.
 - Organización.
 - Pase.
 - Carrera.
 - Finalización.
-

39. Principio central de la capacitación “RECONOCER LA VENTAJA”

Inicio: 89:30 Mandaric explica el significado del último ejercicio.

Esta es probablemente la idea pedagógica más importante de toda la capacitación.

Los ejercicios no se realizan solamente para ejecutar una estructura.

El jugador debe reconocer:

- 4x0.
- 3x0.
- 5x5.
- 5x4.
- 4x3.
- 3x2.
- 2x1.

Y decidir qué tipo de transición es posible.

40. Fast break, secondary break o ataque organizado Inicio: 90:12

El jugador debe determinar si está ante:

- a. **Fast break** Contraataque inmediato.
- b. **Secondary break** Segunda fase de transición.
- c. **Ataque organizado** La defensa ya está establecida y no existe una ventaja clara para continuar la transición.

Esta distinción es fundamental.

41. El objetivo no es ejecutar el drill: es leer el juego

Mandaric plantea que el entrenador debe crear situaciones donde los jugadores se enfrenten a obstáculos.

Inicio: 90:31 El propósito es que los jugadores reconozcan:

- Por qué existe un 4x3.
- Por qué existe un 3x2.
- Contra cuántos defensores están jugando.
- Qué ventaja existe.
- Qué solución corresponde.

Este concepto convierte los ejercicios en verdaderas **situaciones de aprendizaje perceptivo-decisional**.

42. Filosofía metodológica resumida La capacitación puede sintetizarse en esta progresión: **EJECUTAR → Oponer → LEER → DECIDIR → TRANSFERIR**

- 1. Ejecutar** Aprender el movimiento técnico.
 - 2. Oponer** Agregar defensor.
 - 3. Leer** Observar la posición defensiva.
 - 4. Decidir** Seleccionar una solución.
 - 5. Transferir** Aplicarla en una situación de transición real.
-

43. Tabla cronológica para recorrer el video

Esta tabla puede servirte directamente como guía de edición.

Tiempo	Tema
00:02:13	Introducción al fast break y transición
00:02:32	Ventaja y velocidad
00:03:15	Presentación de la progresión 1x0 → 1x1 → 2x1
00:04:20	Organización del primer ejercicio
00:05:18	Cambio de ritmo + paso directo
00:05:49	Crossover behind the back
00:07:14	Progresión de intensidad: 50 % → máxima intención
00:07:34	Hombro con hombro y protección
00:09:58	Trabajo con izquierda y derecha

Tiempo	Tema
00:10:13	Cuatro soluciones para preparar el 1x1
00:10:47	Explicación del crossover por detrás en transición
00:17:06	Introducción de lectura del defensor
00:19:25	Solución técnica ante la situación
00:25:13	Selección de jugadores mediante ejercicios
00:27:14	Dril de pase y movimiento
00:28:39	Detalle técnico para crear ventaja
00:31:58	Nuevo ejercicio
00:33:57	Reacción defensiva ante fast break
00:37:50	Uso del balón para generar ventaja
00:39:05	Tiro + rebote
00:39:23	Dos botes + lanzamiento
00:40:39	Soluciones después de crear ventaja
00:42:38	Lanzamiento en transición
00:43:45	Inicio del bloque 1x1
00:44:45	No presentar ejercicios sin preparación
00:45:02	1x1 con defensor
00:48:29	Ventaja para la defensa
00:52:09	Primer pase y carrera
00:52:54	1x1 después del primer pase
00:54:37	Pase + 1x1
00:55:36	Close-out
00:61:45	Introducción 2x1 y 3x2
00:62:14	Inicio 2x1
00:63:03	Cinco minutos de trabajo
00:64:25	Ventaja ofensiva del 2x1
00:64:34	Dos pases cortos vs. pase largo
00:65:54	Soluciones del 2x1
00:66:34	Inicio 3x2
00:67:04	Lectura de la defensa en 3x2
00:68:01	Correr después del pase
00:69:00	Fijar al defensor antes de pasar
00:71:27	Regla: no pasar hacia atrás
00:77:54	Correr en 3x2 y 2x1
00:78:03	4x2 + 2
00:80:55	4x0

Tiempo	Tema
00:81:23	Variación de cantidad de defensores
00:81:41	Reconocer 2x1, 3x2 o 4x3
00:82:07	4x3
00:84:38	3x2
00:86:17	Comunicación
00:87:02	Aumentar velocidad
00:87:39	4x0 en cinco segundos
00:89:30	Explicación del ejercicio final
00:90:00	Reconocimiento de lo que sucede en cancha
00:90:12	Fast break vs. secondary break vs. ataque organizado
00:90:31	Crear obstáculos para que el jugador reconozca ventajas
00:91:03	Cierre de la capacitación

44. Matriz de situaciones numéricas

Situación	Presencia	Objetivo principal
1x0	Sí	Técnica y velocidad de ejecución
1x1	Sí	Lectura y resolución individual
2x1	Sí	Aprovechamiento de superioridad
3x2	Sí	Lectura colectiva de ventaja
4x2+2	Sí	Aumento de complejidad
4x3	Sí	Reconocimiento de superioridad
4x0	Sí	Organización ofensiva sin defensa
5x4	Mencionado	Reconocimiento de ventaja
5x5	Mencionado	Referencia al juego completo
3x0	Mencionado	Organización ofensiva
4x0 → situación variable	Sí	Reconocimiento de la ventaja real

Importante

No todos estos formatos constituyen necesariamente un bloque independiente de entrenamiento. Algunos aparecen como referencias dentro de la explicación del ejercicio final. Esto es importante si posteriormente vas a convertir la capacitación en un manual de ejercicios.

45. Sets y cargas de trabajo identificables

No proporciona una planificación completa de:

- Series.
- Repeticiones.
- Recuperaciones.
- Duración total de cada estación.

Por lo tanto, no sería correcto inventarlas.

Sí aparecen algunas referencias concretas:

1x0 Las primeras **2–3 ejecuciones** pueden realizarse aproximadamente al **50 %** antes de aumentar la intensidad.

2x1 Se establece explícitamente un bloque de **5 minutos**.

4x0 Se establece como referencia: **5 segundos para conseguir anotar**.

Estos tres datos sí pueden utilizarse como referencias metodológicas provenientes directamente de la exposición.

46. Progresión pedagógica completa

Esta es, a mi criterio, una de las mayores fortalezas de la capacitación.

Nivel 1 — Técnica

1x0

- Manejo.
- Cambio de ritmo.
- Paso directo.
- Crossover.
- Finalización.



Nivel 2 — Técnica bajo oposición

1x1

- Lectura del defensor.
- Protección.
- Ataque de la ventaja.
- Selección de solución.



Nivel 3 — Superioridad numérica

2x1

- Fijar.
- Pasar.
- Correr.
- Finalizar.



Nivel 4 — Mayor complejidad

3x2

- Espaciado.
- Pase.
- Lectura de dos defensores.
- Toma de decisiones.



Nivel 5 — Reconocimiento

4x3 / 4x2+2

- El jugador no sabe exactamente qué situación encontrará.
- Debe reconocerla.



Nivel 6 — Transferencia

Transición → 5x5

El jugador determina:

¿Contraataque?

¿Segunda transición?

¿Ataque organizado?

47. Relación con Nivel 1, 2 y Nivel 3

Desde la perspectiva de un entrenador de básquetbol que busca continuar su formación después de obtener su certificación ENEBA, considero que esta capacitación aporta herramientas muy valiosas para mejorar la enseñanza, la planificación y la conducción del entrenamiento de las transiciones ofensivas.

El principal aporte de Milan Mandarić es enseñar a construir situaciones de contraataque mediante progresiones metodológicas, aumentando gradualmente la dificultad de las tareas y acercándolas a las situaciones reales del juego.

A continuación, detallo las competencias profesionales que puede fortalecer un entrenador a partir de este material.

1. Capacidades técnico-tácticas

1. Enseñanza y desarrollo del contraataque: adquirir herramientas para enseñar a los jugadores a reconocer, generar y aprovechar ventajas ofensivas antes de que la defensa pueda organizarse.
2. Identificación y aprovechamiento de ventajas: desarrollar la capacidad de reconocer ventajas espaciales, numéricas y temporales durante las transiciones.
3. Dominio de los fundamentos técnicos en velocidad: mejorar la enseñanza del dribling, los cambios de ritmo, los cambios de dirección, la protección del balón y las finalizaciones cerca del aro.
4. Desarrollo de la toma de decisiones: enseñar a los jugadores a seleccionar la mejor solución ofensiva según la ubicación de los defensores y las posibilidades de progresión.
5. Utilización eficiente de los espacios: comprender la importancia de ocupar correctamente los carriles centrales y laterales para generar ventajas en el contraataque.
6. Enseñanza de situaciones de superioridad e igualdad numérica: desarrollar recursos para entrenar situaciones de 1x0, 1x1, 2x1 y otras configuraciones colectivas de transición.
7. Integración de fundamentos individuales y colectivos: relacionar las habilidades individuales con la resolución de situaciones ofensivas grupales.

2. Capacidades metodológicas y didácticas

Estas son algunas de las competencias más importantes que aporta la capacitación.

1. Diseño de progresiones pedagógicas: aprender a construir ejercicios desde situaciones sencillas hasta situaciones de mayor complejidad táctica.

2. Dosificación de la dificultad: comprender cuándo trabajar inicialmente con menor intensidad para consolidar la ejecución técnica y cuándo aumentar la velocidad y la exigencia.
3. Transferencia del entrenamiento al juego real: diseñar tareas que no sean solamente ejercicios técnicos aislados, sino que reproduzcan problemas que los jugadores encontrarán durante los partidos.
4. Organización de tareas y ejercicios: mejorar la distribución de jugadores, espacios, conos, señales y secuencias de participación para aprovechar mejor el tiempo de entrenamiento.
5. Enseñanza mediante situaciones representativas: utilizar ejercicios que permitan desarrollar simultáneamente fundamentos técnicos, percepción y resolución táctica.
6. Corrección de errores técnicos: identificar aspectos específicos de la ejecución, como la protección del balón, la utilización de ambas manos, el cambio de ritmo y la finalización.
7. Construcción de secuencias de aprendizaje: comprender que cada ejercicio debe preparar al jugador para resolver una situación posterior de mayor dificultad.

3. Capacidades para la dirección y conducción del entrenamiento

La capacitación también permite fortalecer el rol del entrenador como conductor del proceso de aprendizaje.

- Observación y diagnóstico: identificar las dificultades que presentan los jugadores al resolver situaciones de transición.
- Intervención pedagógica: realizar correcciones concretas y oportunas sin interrumpir innecesariamente la dinámica del entrenamiento.
- Comunicación de consignas: transmitir instrucciones claras y precisas para que los jugadores comprendan el objetivo de cada tarea.
- Administración de la intensidad: establecer cuándo ejecutar los ejercicios a menor velocidad y cuándo exigir máxima intensidad.
- Planificación de contenidos: organizar los fundamentos individuales y colectivos dentro de una secuencia coherente.
- Evaluación del aprendizaje: reconocer si los jugadores consiguen trasladar lo aprendido en los ejercicios a situaciones reales de partido.

4. Capacidades estratégicas y comprensión del juego

Un entrenador también puede ampliar su capacidad para analizar y enseñar el básquetbol desde una perspectiva estratégica.

- Comprender la importancia de la transición ofensiva como herramienta para generar situaciones favorables de anotación.
- Enseñar a reconocer cuándo acelerar el juego y cuándo controlar la posesión.

- Identificar los espacios que permiten atacar con mayor eficacia.
- Desarrollar jugadores capaces de resolver situaciones cambiantes sin depender exclusivamente de sistemas predeterminados.
- Relacionar el contraataque con la continuidad ofensiva y la construcción del ataque organizado.
- Comprender la importancia de la velocidad de ejecución sin perder eficacia técnica ni control del balón.

5. Correspondencia con los niveles de formación ENEBA y FIBA

La siguiente clasificación representa una correspondencia temática con las competencias profesionales que se trabajan habitualmente en los diferentes niveles de formación. No constituye una certificación curricular oficial ni implica que esta capacitación reemplace los contenidos de cada nivel.

Nivel de formación	Competencias que puede complementar
ENEBA Nivel 1	Enseñanza de fundamentos individuales, dribling, cambios de ritmo, finalizaciones, ocupación de espacios y construcción de ejercicios progresivos.
ENEBA Nivel 2	Diseño metodológico de entrenamientos, desarrollo de situaciones de ventaja, toma de decisiones, transición ofensiva y resolución de situaciones tácticas.
ENEBA Nivel 3	Planificación estratégica de la transición, integración del contraataque con el modelo de juego, diseño de tareas complejas y análisis de comportamientos colectivos.
Formación FIBA	Desarrollo técnico-táctico, metodología de enseñanza, comprensión del juego, toma de decisiones y transferencia de los aprendizajes al contexto competitivo.

6. Las cinco competencias profesionales más valiosas de esta capacitación

- ✓ 01 Diseñar progresiones metodológicas de entrenamiento.

Pasar de ejercicios individuales sencillos a situaciones colectivas complejas, aumentando gradualmente la dificultad.

- ✓ 02 Enseñar a reconocer y aprovechar ventajas.

Formar jugadores capaces de interpretar rápidamente las oportunidades que aparecen durante el contraataque.

- ✓ 03 Integrar técnica y táctica en situaciones reales.

Conseguir que los fundamentos individuales tengan una aplicación directa en la resolución de problemas del juego.

- ✓ 04 Desarrollar la toma de decisiones de los jugadores.

Enseñar a elegir cuándo penetrar, cambiar de dirección, pasar, finalizar o continuar la transición.

- ✓ 05 Mejorar la capacidad de diseñar y conducir entrenamientos.

Organizar tareas, establecer consignas, observar ejecuciones y corregir los comportamientos individuales y colectivos.

7. Conclusión: ¿Qué se lleva un entrenador después de esta capacitación?

Esta capacitación de Milan Mandarić permite comprender que enseñar contraataque no consiste simplemente en correr rápido hacia el aro. Implica desarrollar jugadores capaces de percibir ventajas, ocupar espacios, ejecutar fundamentos técnicos a velocidad y tomar decisiones adecuadas frente a diferentes configuraciones defensivas.

Su mayor valor formativo está en la metodología de construcción de ejercicios: el entrenador aprende a transformar una situación sencilla en un problema de juego progresivamente más complejo.

Mi valoración como entrenador:

- Para un entrenador ENEBA Nivel 1, representa una oportunidad de mejorar la enseñanza de los fundamentos individuales y su aplicación.
- Para un entrenador ENEBA Nivel 2, aporta herramientas metodológicas y tácticas para diseñar entrenamientos orientados a la resolución de situaciones de juego.
- Para un entrenador ENEBA Nivel 3 o de formación FIBA, ofrece elementos para profundizar en la construcción de un modelo de transición ofensiva y en la planificación de tareas representativas del juego competitivo.

Competencia profesional integradora que desarrolla esta capacitación:

La capacidad de diseñar, organizar, enseñar y evaluar situaciones progresivas de contraataque y transición ofensiva, desarrollando jugadores técnicamente eficientes, tácticamente inteligentes y capaces de tomar decisiones rápidas y acertadas en contextos reales de competencia.

Esta sería, a mi criterio, la principal contribución de este material para completar la formación académica y profesional de un entrenador de básquetbol

Aclaración: esta es una **correspondencia temática orientativa**, no una certificación curricular oficial ni una afirmación de homologación con ninguna Escuela de Entrenadores o programa federativo.

48. Correspondencias con Nivel 3

El contenido presenta una relación particularmente clara con contenidos de mayor complejidad:

Táctica colectiva

- Fast break.
- Secondary break.
- Transición ofensiva.
- Superioridad numérica.
- Reconocimiento de ventajas.
- Ocupación de calles.
- Continuidad ofensiva.

Toma de decisiones

- Percepción.
- Lectura del defensor.
- Reconocimiento de superioridades.
- Selección de pase.
- Selección de penetración.
- Selección de lanzamiento.

Metodología avanzada

- Manipulación de restricciones.
- Modificación del número de defensores.
- Situaciones variables.
- Entrenamiento perceptivo-decisional.
- Transferencia al juego real.

49. Correspondencia temática con contenidos FIBA

Sin afirmar equivalencia curricular oficial, el contenido puede relacionarse temáticamente con áreas de formación de entrenadores vinculadas a:

Fundamentos

- Ball handling.
- Passing.
- Shooting.
- Finishing.
- Footwork.

Táctica

- Fast break.

- Transition offense.
- Advantage creation.
- Numerical superiority.
- 1x1.
- 2x1.
- 3x2.
- 4x3.

Small-sided games

Especialmente:

- 1x1.
- 2x1.
- 3x2.
- 4x3.

Decision making

- Percepción.
- Lectura.
- Selección de respuestas.
- Adaptación al comportamiento defensivo.

Coaching

- Progresión pedagógica.
- Corrección.
- Aumento de dificultad.
- Manipulación de reglas.
- Transferencia del ejercicio al partido.

50. Los ejercicios más valiosos

Destacaría **seis**.

★ **1. 1x0 → 1x1 “Aprendé a transformar un movimiento técnico en una decisión real.”**

Es ideal para mostrar la progresión metodológica.

★ **2. 2x1 “Enseñá a tus jugadores a fijar al defensor y pasar en el momento correcto.”**

Es probablemente uno de los ejercicios más fáciles de comprender comercialmente.

★ 3. 3x2 “No enseñes solamente a correr: enseñá a reconocer la ventaja.”

Este concepto resume muy bien la filosofía de Mandaric.

★ 4. 4x0 que se transforma en 2x1, 3x2 o 4x3 “El jugador no sabe qué situación encontrará: tiene que leerla.”

Este sería uno de los ejercicios **estrella**. Porque demuestra que la metodología supera el ejercicio mecanizado.

★ 5. Pase + carrera + 1x1 “Pasar no significa detenerse.”

Permite enseñar:

- Primer pase.
 - Carrera.
 - Recepción.
 - Ataque.
 - Decisión.
-

★ 6. Fast break → secondary break → ataque organizado

“El verdadero objetivo no es correr: es saber cuándo correr.”

Esta frase puede funcionar muy bien como concepto de campaña.

52. Glosario de términos utilizados

Término	Significado
Fast break	Contraataque rápido.
Transition	Transición entre defensa y ataque o ataque y defensa.
Secondary break	Segunda fase de la transición ofensiva.
Advantage	Ventaja obtenida frente a la defensa.
Speed	Velocidad de ejecución.
Direct step	Paso directo utilizado para atacar.
Change of rhythm	Cambio de ritmo.

Término	Significado
Crossover	Cambio de dirección con el balón.
Crossover behind the back	Cambio de dirección pasando el balón por detrás del cuerpo.
Inside hand	Mano interior respecto de la dirección o situación de ataque.
Finish	Finalización de la acción ofensiva.
Lay-up	Bandeja.
Dribble	Bote o dribbling.
Drive	Ataque/penetración hacia el aro.
Pass	Pase.
First pass	Primer pase de la transición.
Rebound	Rebote.
Close-out	Aproximación defensiva al jugador que recibe el balón.
One on one / 1x1	Uno contra uno.
Two on one / 2x1	Dos atacantes contra un defensor.
Three on two / 3x2	Tres atacantes contra dos defensores.
Four on three / 4x3	Cuatro atacantes contra tres defensores.
Four on zero / 4x0	Cuatro atacantes sin oposición defensiva.
Five on four / 5x4	Cinco atacantes contra cuatro defensores.
Five on five / 5x5	Juego completo cinco contra cinco.
Spacing	Distribución espacial de los jugadores.
Advantage creation	Creación de una ventaja ofensiva.
Read	Lectura de la situación de juego.
Decision making	Toma de decisiones.
Defense	Defensa.
Defender	Defensor.
Attack	Ataque.
Coach signal	Señal del entrenador para iniciar o modificar la acción.
Shoulder to shoulder	Acción de pasar muy cerca del defensor utilizando el cuerpo para proteger el balón.
Full power	Ejecución con máxima intensidad.
Run	Carrera/desplazamiento rápido.
Transition situation	Situación de transición.
Numerical advantage	Superioridad numérica.
Organized offense	Ataque organizado/posicional.

53. Conceptos-clave para destacar: estos 10 conceptos

1. Ventaja

2. Velocidad

3. Lectura

4. Decisión

5. Transición

6. Superioridad numérica

7. Pase y carrera

8. Espaciado

9. Progresión

10. Transferencia al juego

Y como concepto central de toda la capacitación:

“NO SE TRATA DE APRENDER EL DRIL. SE TRATA DE APRENDER A RECONOCER LA SITUACIÓN.”

Ese es, según la propia explicación final de Mandaric, el punto que mejor sintetiza el propósito de toda la sesión.