



## Ejecución de la técnica individual en el juego por conceptos

### *Más allá del Cono. Aplicación Táctica del 0.5 y Trabajo de Pies para el Baloncesto de Alto Rendimiento*

MIGUEL VOLCAN SANCHEZ

#### Aspectos Técnico-Tácticos Destacados

- **Crítica al abuso de la "Técnica de Malabarismo" / Conos:** Se rechaza el entrenamiento basado excesivamente en conos o repeticiones sin oposición, ya que la habilidad aislada con la pelota no representa el juego real. Se enfatiza que en el campo no se juega contra objetos estáticos.
- **Jerarquía de Fundamentos Ofensivos:**
  1. **El Pase Inteligente:** Considerado el fundamento colectivo más importante para generar ventaja y lectura táctica.
  2. **El Tiro:** Indispensable en el baloncesto moderno. Un jugador sin tiro efectivo no puede competir debido a los ajustes y cambios defensivos.
- **Filosofía del 0.5 Seconds (Medio Segundo):** Aplicación de la regla de reaccionar/decidir en medio segundo (*Catch & Go* o tiro) sin retener la pelota ni abusar del *dribbling* estático.
- **Principios de Apoyos y Trabajos de Pies:**
  - **Uso del Pie Interno (Pivot de fuera hacia adentro):** Priorizado para ganar la posición y atacar el aro de manera agresiva.
  - **Detenciones en 1 Tiempo vs. 2 Tiempos:** Ventajas del salto en un tiempo (*drop*) para mantener la opción de salida hacia ambos lados (*crossover* o directo) y dinamizar la penetración o el tiro.
- **Concepto de Spacing e Inserción Estadística:** Discusión sobre el valor analítico de las zonas de tiro (fomentar tiros de 3 puntos y desde la pintura, penalizando el tiro ineficiente de media distancia) y la necesidad de abrir la cancha posicionándose detrás de la línea de tres.

#### Desglose Cronológico de Ejercicios

- **00:09:30 – Ejercicio 1: Salidas y Ataque desde 45° (Pie Interno y Dribbling Táctico)**
  - *Contenido:* Recepción a la carrera, detención sobre pie interno pivot y ataque agresivo hacia el aro en 1 o 2 drible con transferencia de mano.



- **00:15:02 – Ejercicio 2: Salidas Cruzadas y Trabajo de Pies (Cruzado / Giro de Espaldas)**
  - *Contenido:* Recepción y salida cruzada manteniendo caderas bajas, o bien realizando giro de espaldas (180°) pico adelantado sin retrasar la acción.
- **00:18:35 – Ejercicio 3: Parada en 1 Tiempo y Salto Horizontal/Vertical para Tiro Corto**
  - *Contenido:* Ataque desde el perímetro, freno en 1 tiempo en la pintura buscando ocupar espacio con un salto largo y elevación vertical para lanzamiento.
- **00:20:48 – Ejercicio 4: Continuidad Táctica (Atacar la Ayuda y Re-Atacar en 1 Tiempo)**
  - *Contenido:* Recepción a la carrera, caída en un tiempo simétrica (*drop*) simulando freno para lectura, y re-ataque (*crossover* o ataque directo) usando ambos pies como pivot.
- **00:29:19 – Ejercicio 5: Trabajo Continuo de Recepción y Tiro de Perímetro (Catch & Shoot / Saltito en el Aire)**
  - *Contenido:* Pasajes desde la esquina a 45°, ajuste de pies a la carrera realizando un micro-salto previo a recibir la pelota para ejecutar el tiro en medio segundo.

#### **Marcas de Tiempo por Tema**

- **00:00:01 – Filosofía del Disfrute, Esfuerzo y Crecimiento en el Deporte**
- **00:01:38 – Crítica a la Sobreventa de la Técnica Individual y el Exceso de Conos**
- **00:03:00 – Jerarquía de Fundamentos: El Pase Inteligente y el Tiro de Perímetro**
- **00:03:56 – Evolución de la Defensa y Reducción de Espacios/Tiempos**
- **00:07:17 – El Concepto del 0.5 (Medio Segundo) y la Toma de Decisiones Correcta**
- **00:09:30 – Inicio de Demostración Práctica y Correcciones de Apoyos de Pies**
- **00:24:55 – Eliminación de Vicios Técnicos (El "Pis Dribbling" o Dribbling Inútil)**
- **00:31:25 – Spacing, Valor Estadístico de los Tiros y Lectura Táctica del Espacio**
- **00:36:36 – Estructura del Juego Moderno: Tiempo, Espacio y Colaboración**
- **00:40:04 – Tendencias e Innovaciones en el Cierre de Partidos (El "Elam Ending")**

#### **Relación con los Contenidos Curriculares Escuela de entrenadores**

#### **Contenidos Nivel 2 (Etapas de Desarrollo / Formaciones Regionales)**



- **Técnica e Iniciación Táctica:**
  - Perfeccionamiento de fundamentos ofensivos y defensivos individuales.
  - Metodología del juego por conceptos en categoría Formativas (U15 / U17).
  - Construcción de defensas individuales (contención, ayudas y recuperaciones).
  - Sistemas ofensivos básicos (fase de transición, contraataque y juego sin pelota).
- **Preparación Física y Biomecánica:**
  - Desarrollo de capacidades motoras según la edad biológica.
  - Principios del entrenamiento físico en etapas de formación.
- **Área Psico-Pedagógica y Reglamenteo:**
  - Planificación de la sesión de entrenamiento y conducción de grupos.
  - Reglas de juego aplicadas al desarrollo de la competencia formativa.

### **Contenidos Nivel 3 (Etapas de Alto Rendimiento / Categorías Mayores)**

- **Táctica Colectiva Avanzada y Estrategia:**
  - Construcción de sistemas ofensivos y defensivos complejos (Pick & Roll avanzado, defensas zonales, combinadas y de presión).
  - Lectura de juego, scouting táctico y análisis en video (uso de software de análisis deportivo).
  - Gestión de cierres de partido (*clutch*) y situaciones especiales (saques de fondo/banda).
- **Dirección de Equipos y Periodización:**
  - Gestión de planteles profesionales/mayores y liderazgo.
  - Periodización táctica y planificación macro-estructural de la temporada.
- **Estadística Avanzada y Preparación Física Especializada:**
  - Análisis de métricas y estadísticas avanzadas para la toma de decisiones.
  - Control de la carga de entrenamiento y prevención de lesiones en alto rendimiento.