



Del Concepto individual al micro-ajuste colectivo y zonal
Construcción Defensiva de Elite

MIGUEL VOLCAN SANCHEZ

Aspectos Técnico-Tácticos Principales

- **Fundamentos Defensivos Individuales:**
 - **Reducción de Espacios y Postura:** Uso del primer paso explosivo hacia adelante para achicar la distancia sobre la pelota en lugar de esperar la penetración de manera pasiva.
 - **Gestión del Desplazamiento y Contacto:** Utilización de desplazamientos laterales y pasos cruzados en caso de ser rebasado. Énfasis en bajar el centro de gravedad (bajar la cadera) para mantener la postura legal de defensa.
- **Defensa del Pase de Entrada e Iniciación:**
 - **Negación de Líneas de Pase:** Marcación con el pie adelantado y uso de la finta y recuperación (*stunt and recover*) para desorientar al pasador sin descompaginar la estructura.
 - **Uso del Triángulo Defensivo:** Posicionamiento continuo bajo el principio "Pelota – Yo – Mi Hombre" acorde a la distancia de la pelota.
- **Transiciones y Ajustes Tácticos Colectivos:**
 - **Defensa de Salidas de Fondo y Trampas (*Traps*):** Aplicación de dos contra uno (2x1) condicionado a la lectura de las características del rival (p. ej., presionar alto a un pivote o jugador lento en la recepción).
 - **Regla de Saltos y Cambios (*Switching*):** Rotaciones y saltos defensivos ejecutados por delante (*over*) para evitar quedar enganchado y facilitar la recuperación.
- **Principios de Defensa Zonal (*Match-up / Ajustes*):**
 - **Reglas en 4 vs 5:** Ejercicios de desventaja numérica para forzar la comunicación, la anticipación y la cobertura de dos atacantes por un solo defensor distante.
 - **Lectura de Cortes Defensivos:**
 - Corte hacia el lado de la pelota: Se persigue e intercepta en "hombre a hombre".
 - Corte alejándose de la pelota: Se entrega y se cambia de marca con el compañero más cercano.



- **Ajustes frente al Pick and Roll:** Tratar la cortina directa bajo principios individuales (paso por arriba o cambio) dentro de un esquema estructural de zona 2-3 o 1-3-1.

1. Estructura general de la capacitación

El disertante organiza la parte práctica principalmente alrededor de **la defensa**, con una progresión clara:

1. Formación y mentalidad del entrenador.
2. Defensa individual: postura, distancia y reducción de espacios.
3. Presión sobre la pelota y líneas de pase.
4. Situaciones de 1x1, 2x2 y progresiones.
5. Defensa con superioridad ofensiva: 4 defensores contra 5 atacantes.
6. Principios de defensa **match-up**.
7. Defensa de cortes, poste bajo y ayudas.
8. Defensa de zona 2-3.
9. Complementos tácticos de la zona.
10. Defensa del pick and roll.
11. Cambios, entregas y defensa de cortinas.
12. Aplicación de los principios en 5x5.
13. Cierre: reglas defensivas y responsabilidad del entrenador.

Anuncia esta estructura aproximadamente en **14:00**: primero cuatro o cinco situaciones de hombre a hombre, después ejercicios básicos de zona y finalmente el desarrollo de la defensa.

2. Cronología detallada de la capacitación

00:01 – 13:49 | Introducción y formación del entrenador

Durante los primeros minutos todavía no entra directamente en ejercicios. Habla sobre:

- La importancia de tomar apuntes.
- Diferencia entre **estar informado, saber y saber hacer**.
- El proceso de llevar un equipo del punto A al punto B.
- Resistencia mental del entrenador.
- Capacidad de observar bajo presión.
- Elección de buenos modelos de formación.
- Influencia del entorno.
- La importancia de elegir personas y modelos que permitan superarse.

Uno de los conceptos centrales es:

información → saber → saber hacer → saber estar.



También insiste en que la técnica y la táctica son importantes, pero que la formación del entrenador y su manera de enfrentarse al básquet tienen un peso todavía mayor.

13:49 | Comienzo de la parte técnico-táctica

Aquí comienza formalmente el trabajo defensivo.

El disertante anuncia:

- situaciones de **hombre a hombre**;
- posteriormente **zona**;
- y finalmente defensa.

Además introduce una idea que después aparece durante toda la capacitación:

“Todo tiene un complemento táctico.”

Es decir, las reglas defensivas no deben aplicarse mecánicamente: hay que considerar características del atacante, tamaño, velocidad, capacidad de tiro, etc.

14:35 | Ejercicio 1 — Postura defensiva y reducción de espacios

Comienza con dos filas, sin pelota.

Objetivo

Llegar hasta mitad de cancha sin permitir que el atacante toque el pecho del defensor.

Trabaja:

- postura defensiva;
- manos;
- posición corporal;
- desplazamiento;
- distancia defensiva;
- reducción de espacios.

El concepto central aparece inmediatamente:

el defensor debe achicar el espacio y no esperar pasivamente al atacante.

15:57 | Corrección defensiva: primer paso

El disertante detiene el ejercicio y extrae la primera conclusión:

el primer paso defensivo decide.

El defensor debe:

- atacar el espacio;
- reducir distancia;
- no esperar que el atacante avance;
- mantener las caderas bajas.

Aproximadamente en **17:00** incorpora una segunda lectura: cuando el atacante avanza, el defensor debe reaccionar correctamente y no dejarse tocar.



18:00 | Relación con el zigzag defensivo

Relaciona el ejercicio anterior con el clásico trabajo de **zigzag**.

Principio:

- contra la pelota → deslizarse;
- si el atacante retrocede → el defensor también ajusta;
- siempre buscar **reducir espacios**.

La idea no es hacer ejercicios aislados sino conectar los fundamentos.

19:00 | Ejercicio 2 — Bandeja + transición defensiva + presión al saque

Comienza una progresión con:

- jugador con pelota;
- jugador defensor detrás;
- bandeja;
- recorrido por línea final;
- toque de tiro libre;
- saque;
- presión sobre la pelota.

El ejercicio se puede organizar progresivamente en:

- parejas;
- grupos de 4;
- grupos de 6;
- grupos de 8.

19:59 | Correcciones técnicas

Introduce tres conceptos:

1. Contra la pelota → **deslizarse**.
 2. Si se pierde un metro → **cruzar** para recuperar.
 3. Volver a recuperar posición y evitar que la pelota entre.
-

20:30 | Ejercicio 3 — 2x2: negar recepción

Pasa a un trabajo de **2 contra 2**.

Objetivo:

- defensor sobre atacante;
- impedir que la pelota entre;
- presión sobre balón;
- velocidad de reacción.

Aproximadamente en **21:20** empieza una explicación fundamental:



Prioridad perceptiva del defensor

El jugador debe saber:

1. dónde está la **pelota**;
2. dónde estoy **yo**;
3. dónde está **mi hombre**.

Esto se transforma en una regla permanente durante toda la capacitación.

22:00 | Negación de línea de pase

Trabaja específicamente:

- pie adelantado;
- cuerpo entre atacante y pelota;
- negar recepción;
- presión sobre balón.

Aproximadamente **23:00** aparece otra regla importante:

Si pierdo la línea → cierro

El defensor no debe seguir persiguiendo una situación que ya perdió.

Si sabe que no llegará a recuperar la línea de pase:

debe cerrar/contener.

Esto será reutilizado posteriormente en la defensa de zona.

24:00 | Ejercicio 4 — Situación con grandes y pequeños / 2x1

Comienza una progresión más táctica.

Se diferencia:

- pequeño contra pequeño;
- grande contra grande;
- posibilidad de **2x1**;
- recuperación posterior.

La regla planteada es:

- si saca un pequeño → hombre a hombre;
- si saca un grande → puede aparecer 2x1;
- después de la devolución de pelota al grande → recuperar.

25:00 | Trap / 2x1 sobre el pequeño

Trabaja:

- presión al saque;
- no permitir recepción;
- trap;
- dirigir la pelota hacia el otro grande;



- recuperación.

La idea es que el 2x1 no sea simplemente “dos defensores sobre uno”, sino que tenga un **objetivo táctico concreto**: llevar la pelota hacia donde la defensa quiere.

27:00 | Complemento táctico

Explica que el 2x1 depende de:

- velocidad del atacante;
- tamaño;
- características del jugador;
- si es rápido o lento;
- quién queda involucrado.

El concepto vuelve a aparecer:

la regla defensiva es el punto de partida; el complemento táctico decide cómo adaptarla.

28:00 | Distancia respecto de pelota y atacante

Introduce una regla muy importante:

Más cerca de la pelota → más cerca de mi hombre.

Más lejos de la pelota → más lejos de mi hombre.

La intención es mantener una posición que permita:

- ayudar;
- negar pases interiores;
- cerrar espacios;
- reaccionar ante penetraciones.

29:00 | Fintas defensivas y línea de pase

Trabaja:

- posición defensiva;
- caderas bajas;
- finta defensiva;
- recuperación;
- salto hacia línea de pase.

La idea es que una finta defensiva no debe convertirse en una pérdida de posición.

31:00 | Ejercicio 5 — Defensa del saque con pivot

Introduce una situación con:

- cuatro jugadores ofensivos;



- un pívot;
- salida;
- defensa;
- recuperación.

La corrección principal vuelve a ser:

si pierdo la línea, no sigo corriendo detrás del atacante: cierro y contengo.

32:00 | Detalles de postura defensiva

Hace una pausa específica para corregir:

- “pelota, yo, mi hombre”;
- posición;
- caderas;
- stance;
- atención a los detalles.

Esto es importante porque el disertante insiste en que los principios tácticos no sirven si la ejecución técnica defensiva es deficiente.

32:40 | Paso de hombre a hombre hacia zona

Aquí empieza una transición muy importante.

La defensa inicialmente trabaja como hombre a hombre y luego comienza a transformarse en **zona**.

Trabaja:

- pelota;
- cierre;
- 2x1;
- hombre libre;
- fintar y volver;
- recuperación hacia línea de pase.

34:00 | Saltar y cambiar

Aparece una progresión:

saltar y cambiar.

Especialmente cuando intervienen jugadores grandes.

El objetivo es que la defensa pueda involucrar:

- 2 jugadores;
- 3 jugadores;
- eventualmente los 5.



El disertante explica que la defensa debe decidir cuándo involucrar a todos y cuándo mantener la acción limitada a los internos.

35:00 | Presión y contención

Aparece otro principio:

presionar antes de mitad de cancha y contener después de mitad de cancha.

La presión sobre la pelota debe mantenerse incluso cuando el defensor tiene que retroceder.

38:00 | Trap, salto y cambio

Aquí profundiza el concepto de **trap**.

Si el atacante logra romper una línea:

- cerrar el área;
- saltar y cambiar;
- involucrar a los cinco si las características de los atacantes lo requieren.

También introduce:

fintar el trap y volver.

40:20 | Recuperación sin pelota

Pregunta específicamente:

¿Dónde recupero cuando no tengo pelota?

Respuesta:

hacia la línea de pase, no directamente hacia el hombre.

Este es uno de los conceptos defensivos más importantes de toda la capacitación.

45:45 | Defensa involucrando a los cinco

Comienza una demostración con los **cinco defensores involucrados**.

Trabaja:

- finta;
- negar recepción;
- triángulo defensivo;
- línea de pelota;
- recuperación;
- comunicación.

A **47:00** anuncia explícitamente que entra en **zona**.

47:15 | ZONA MATCH-UP

Este es uno de los grandes bloques de la capacitación.



El disertante dice que trabaja fundamentalmente con **zona match-up**.

47:55 | Ejercicio clave: 4 defensores contra 5 atacantes

La situación es:

4 defensores vs. 5 atacantes.

Las reglas que plantea son:

1. Presionar la pelota.
2. Tomar la línea de pase más próxima.
3. Comunicación.
4. Presionar y anticipar.
5. Reaccionar rápidamente al lado de la ayuda.
6. Regla específica para los cortes.

Este ejercicio es probablemente **el ejercicio central de toda la exposición** sobre zona match-up.

49:20 | 4x5: rotaciones y ayudas

Se trabaja:

- presión;
- negación;
- un defensor para dos atacantes;
- lado de pelota;
- cortes;
- poste bajo;
- rotaciones.

Aproximadamente **50:00** aparece el principio:

un defensor puede quedar momentáneamente responsable de dos atacantes.

También se trabaja quién toma al jugador que corta al lado de la pelota.

50:30 | Defensa del poste bajo

Se analiza específicamente:

- corte al poste bajo;
- defensa por detrás;
- tres cuartos;
- defensa por delante;
- relación con la posición de la pelota.

El disertante incluso plantea una “pregunta de examen” para comprobar que los entrenadores entienden la rotación defensiva.



54:00 | Ayudas y recuperación

Trabaja una situación donde un defensor llega a ayudar.

La pregunta fundamental es:

¿Quién recupera?

La respuesta se basa en la visión y en la posición defensiva.

También vuelve a introducir el concepto de **complemento táctico**.

55:00 | Defensa máxima vs. adaptación táctica

Muy interesante para un entrenador.

El disertante explica que él enseña primero la **defensa de máxima exigencia**.

Después, dependiendo del rival, adapta.

Ejemplo:

- jugador exterior muy peligroso;
- pivot que no representa amenaza ofensiva;
- decidir a quién negar;
- dónde permitir recibir.

La regla general se mantiene, pero se adapta según las características del rival.

58:50 | Zona 2-3

Comienza una demostración específica de **zona 2-3**.

Ubica:

- primera línea;
- poste alto;
- jugadores exteriores;
- posiciones defensivas.

59:45 | Zona match-up: principio fundamental

Explica una de las ideas centrales:

la zona match-up toma la forma de la ofensiva.

Por ejemplo:

- ofensiva 1-3-1 → defensa adopta esa forma;
- ofensiva 2-3 → defensa 2-3;
- otras estructuras → la defensa se adapta.

Y si la ofensiva juega un **pick central**, ese pick se puede defender con principios de hombre a hombre mientras el resto mantiene principios zonales.

60:50 | “La pelota es a morir”

Del Concepto individual al micro-ajuste colectivo y zonal

Miguel Volcan Sánchez – www.deposoft.com.ar



Define una prioridad defensiva:

todo se puede conceder antes que la pelota.

La pelota no.

Por eso:

- presión;
- comunicación;
- llegada;
- anticipación;
- cierre.

61:40 | Zona match-up + bloqueo directo

Aquí comienza otra demostración.

El disertante plantea:

- defensor;
- atacante con pelota;
- bloqueo;
- defensa de zona;
- bloqueo directo.

Aclara que el **pick and roll se defiende como hombre a hombre**, mientras el resto conserva los principios de zona.

70:00 aproximadamente | Desarrollo de zona 2-3

La demostración profundiza en:

- poste alto;
- esquina;
- poste bajo;
- desplazamientos;
- cierres;
- hablar;
- tomar al atacante por delante;
- ajustar posiciones.

Hacia **1:10:24** se observa una progresión concreta sobre el ajuste del poste bajo y el poste alto.

1:10:50 | Zona 2-3: ajuste y comunicación

Trabaja:

- llegada a esquina;



- llegada al poste bajo;
- ajuste;
- recuperación;
- defensa por delante;
- poste alto;
- cerrar espacios.

Luego plantea una progresión de **8 atacantes contra 5 defensores**, para forzar la lectura y rotación defensiva.

1:13:50 | Zona 2-3: cortes y sobrecarga

Introduce el concepto:

si un defensor gira la cabeza y no encuentra a nadie en su zona, significa que **en otro lugar puede haber una situación de 2x1**.

Esto es fundamental en la lógica match-up.

La zona no significa que cada defensor permanezca clavado en un lugar.

1:16:28 | Pick and roll

Comienza uno de los bloques más importantes.

El principio que establece es:

el pick and roll se defiende de a dos.

Trabaja:

- defensor del balón;
- defensor del bloqueador;
- distancia;
- referencia individual;
- comunicación;
- ajustes;
- defensa de zona que conserva referencias individuales.

Una frase conceptual importante:

aunque estés en zona, siempre tenés que tener una referencia individual.

1:17:30 | Pick and roll + referencia individual

Explica que:

- si el atacante se mueve → el defensor se mueve;
- la zona no significa quedarse estático;
- siempre debe existir una referencia;
- hay que hablar y ajustar;



- algunos cortes se toman por delante.

1:25:30 | Cortinas y cambios defensivos

Comienza otro bloque fuerte.

Trabaja:

- negar;
- defensa por delante;
- cortina sobre la pelota;
- cambio;
- entrega;
- recuperación.

1:26:20 | Pick and roll: principios específicos

Resume varios principios:

Juego a dos

El pick and roll se juega con dos defensores.

Pop-out

Si hay pop-out, puede aparecer el cambio.

Caída

Si el bloqueador cae hacia adentro, puede involucrarse el interno.

Cambios

Los cambios deben hacerse **por delante**.

La razón es quedar en condiciones de volver a cambiar o recuperar la posición.

1:29:42 | Cortina entre 4 y 5 / juego de dos

Demostración con:

- cortina entre 4 y 5;
- 2x2;
- principios de hombre;
- principios de zona;
- formación 1-4 alto;
- "horns";
- pick;
- caída;
- cambio;
- continuidad en zona.



1:30:25 | Pick dentro de zona

El disertante muestra cómo mantener la estructura zonal mientras se defiende un pick.
Se observa:

- caída;
- toma del bloqueador;
- cambio;
- continuidad en zona;
- corte a esquina;
- sobrecarga;
- seguimiento hombre a hombre en determinadas situaciones.

1:32:00 | Cierre: principios defensivos

El cierre resume los principales principios.
Destaca especialmente:

- 1. Hablar**
- 2. Uso de los brazos**
- 3. Achicar espacios**
- 4. Presionar la pelota**
- 5. Anticipar**
- 6. Reaccionar rápidamente**
- 7. Comprender los cortes**
- 8. Adaptar la defensa a la ofensiva**

1:32:45 | Cambios defensivos: complemento táctico

Vuelve a una pregunta sobre **cambio de hombre**.

Reglas:

- pequeño con pequeño → continuar hombre a hombre;
- cambio de estatura → entregar/ajustar;
- si se cambia → hacerlo por delante;
- ante un tirador → decidir según la situación;
- si el defensor queda atrapado en la cortina → cambio urgente, evitando que el tirador reciba.

1:33:50 | Último concepto: correr antes de pensar

Cuando un defensor queda sin asignación:

primero corre y después identifica a quién tomar.

El disertante insiste en que es preferible equivocarse por actuar que por dudar.



Finalmente establece una conclusión muy fuerte:

si los jugadores no dominan los conceptos de hombre a hombre, no hay zona match-up que funcione.

Y cierra explicando que la defensa debe **tomar la forma de la ofensiva**.

3. Resumen técnico-táctico de toda la capacitación

Si tuviera que convertir toda la disertación en un **apunte para entrenadores**, quedaría así:

Tiempo	Tema / ejercicio	Contenido principal
13:49	Introducción defensiva	Hombre a hombre → zona → defensa
14:35	Postura defensiva	Stance, manos, distancia
15:57	Reducir espacios	Primer paso defensivo
18:00	Zigzag	Deslizamiento y reducción de espacios
19:00	Bandeja + transición	Presión al saque
20:30	2x2	Negación y presión
21:20	Percepción defensiva	Pelota → yo → hombre
22:00	Negación	Pie adelantado / línea de pase
23:00	Cierre	Si pierdo línea → contengo
24:00	2x1	Grandes/pequeños
25:00	Trap	Dirigir pelota al objetivo
27:00	Complemento táctico	Adaptación a características
28:00	Distancias	Cerca/lejos de pelota
29:00	Fintas	Finta y recuperación
31:00	Saque/pívot	Contener
32:00	Detalles	Caderas, stance
32:40	Hombre → zona	Transición defensiva
34:00	Saltar y cambiar	Involucrar defensores
38:00	Trap	Saltar/cambiar + fintar
40:20	Recuperación	Línea de pase
45:45	5 defensores	Defensa colectiva
47:15	Match-up	Concepto central
47:55	4x5	Ejercicio clave



Tiempo	Tema / ejercicio	Contenido principal
49:20	Rotaciones	Ayudas y cortes
50:30	Poste bajo	3/4, delante, detrás
54:00	Ayudas	Recuperación
55:00	Adaptación	Defensa máxima + complemento
58:50	Zona 2-3	Estructura
59:45	Match-up	La defensa toma forma ofensiva
61:40	Pick en zona	Hombre a hombre + principios zonales
70:00	2-3	Ajustes y comunicación
1:10:50	2-3	8x5 / rotaciones
1:13:50	Sobrecarga	Cortes y 2x1
1:16:28	Pick and roll	Defensa de a dos
1:17:30	P&R + zona	Referencia individual
1:25:30	Cortinas	Negación/cambio/entrega
1:26:20	P&R	Juego a dos, pop, caída
1:29:42	4-5 / horns	Pick + zona
1:30:25	Pick en zona	Ajustes y cambios
1:32:00	Síntesis	Hablar, brazos, espacios
1:32:45	Cambios	Complemento táctico
1:33:50	Cierre	Zona = forma de la ofensiva

4. La idea central que atraviesa toda la capacitación

Para mí, el valor principal de esta capacitación no está en que haya enseñado “una zona” o “un ejercicio” determinado. **La metodología defensiva que propone es mucho más interesante.**

El recorrido es:

Técnica individual → regla defensiva → lectura → complemento táctico → situación real → 5x5.

Y permanentemente vuelve a cinco conceptos:

- 1. Presión a la pelota**
- 2. Achicar espacios**
- 3. Línea de pase**



4. Comunicación

5. Adaptación a las características de la situación

Después construye la **zona match-up** sobre los principios de hombre a hombre, no como una defensa completamente distinta. De hecho, al final lo dice expresamente: si los jugadores no dominan hombre a hombre, la match-up no funciona.

Un punto especialmente interesante para un entrenador

El concepto de “**complemento táctico**” aparece prácticamente como el hilo conductor de toda la clínica.

La regla no es:

“Siempre hacemos esto”.

Sino:

“Esta es la regla; ahora leo quién tengo enfrente y adapto”.

Eso aparece en:

- 2x1;
- grandes vs. pequeños;
- poste bajo;
- líneas de pase;
- zona;
- match-up;
- pick and roll;
- cambios;
- cortinas.

Por eso, la capacitación no es simplemente una colección de ejercicios defensivos: **enseña una manera de pensar la defensa.**

Si querés aprovechar realmente este material para tu trabajo como entrenador, el siguiente paso que te recomiendo es convertir esta transcripción en un “**Manual de la capacitación**”, separado en **principios defensivos + ejercicios + organización del ejercicio + correcciones del entrenador + progresiones (1x1 → 2x2 → 4x5 → 5x5)**, conservando los **minutos exactos de la capacitación**. Eso te permitiría después volver al video directamente desde cada concepto.