



MIGUEL VOLCAN SANCHEZ

⚽ *Dominando la Pintura. Desarrollo técnico, táctico y trabajo de pies para pivots e interiores*

📄 Resumen de la Cápsula

1 Aspectos Técnico-Tácticos Principales del Video

Filosofía del Juego Interior

- **Ataque de adentro hacia afuera:** La verdadera ofensiva fluida se construye pasando primero el balón por el pivot para generar mejores opciones de tiro perimetral.
- **Ganancia y mantenimiento de ventajas:** Los partidos se siguen ganando y perdiendo en la pintura. El pivot no solo debe ganar la posición, sino sostener la ventaja hasta que el pase le llegue correctamente.
- **Lectura del perímetro:** La mayoría de los errores provienen de la falta de lectura táctica. El pivot debe leer a su defensor y el pasador perimetral debe saber cómo y a qué mano entregar el balón.

Biomecánica y Postura

- **Gestión del equilibrio:** El pivot opera en espacios reducidos y congestionados. Es fundamental mantener el centro de gravedad bajo: rodillas flexionadas, caderas bajas y cabeza sobre el eje del cuerpo.
- **Uso del pie de pivot (PPI):** Utilizar el pie interior como pie de giro para ganar posición en el centro del área sin perder tiempo hacia afuera.
- **Recepción y protección:** Evitar bajar el balón del plano superior y mantener siempre la vista en la pelota durante el desmarque y la recepción.

2. Desglose de Ejercicios y Marcas de Tiempo

Dominando la Pintura. Desarrollo técnico, táctico y trabajo de pies para pivots e interiores

Miguel Volcán Sánchez - www.deposoft.com.ar



Tiempo de Inicio	Ejercicio / Trabajo Mostrado	Descripción y Enfoque Técnico
00:07:45	Rutina de Coordinación y Reactividad con Cuerda y Cruz en Piso	Salto de 30 segundos alternando dos pies, un pie, patrones lateral/frontal y figuras geométricas (cuadrados, triángulos) para acelerar la velocidad de pies y equilibrio sin mirar el piso.
00:13:25	Ganchos de Continuidad en la Pintura (Mikan Drill / Gancho continuo)	Gancho alternado de derecha e izquierda utilizando el tablero, elevando la rodilla del tiro y manteniendo el balón alto sin bajarlo.
00:16:00	Ganchos de Espaldas al Aro (Continuidad)	Mismo trabajo de gancho y coordinación de pies pero iniciando de espaldas a la canasta.
00:17:00	Ejercicio de Trabajo Frontal/Espalda Alternado	Ejecución de dos repeticiones de gancho de frente y dos de espaldas, desarrollando la noción espacial del jugador cerca del aro.
00:18:50	Tipping / Autopase en Tablero	Trabajo de punta de pies con columna extendida, realizando autopases con la yema de los dedos contra el tablero y cerrando en gol a la quinta repetición.



Tiempo de Inicio	Ejercicio / Trabajo Mostrado	Descripción y Enfoque Técnico
00:21:05	Tipping a Dos Manos (Balón y Aro)	Variante para jugadores de mayor estatura donde una mano puntea el balón al tablero y la otra toca/apunta al aro de manera simultánea en el salto.
00:22:33	Golpe Potente al Tablero y Definición	Trabajo de agresividad e impulsión golpeando fuertemente el balón contra el tablero a dos manos tres veces antes de volcar o encestar con fuerza.
00:24:18	Desplazamiento y Recepción en Un Tiempo con Giro	Dribling con mano exterior hacia el tiro libre, caída/detención en un tiempo, giro sobre pie interior y ataque en bandeja/doble hacia el centro.
00:28:23	Movimiento de Fuerza / Recepción en Poste Medio	Trabajo de recepción en el medio de la zona bajo/alto, finta, uso de pie interior, bote potente entre piernas y ataque explosivo hacia la línea final o el centro.
00:31:39	Lectura e Identificación de Ventajas con Defensa Pasiva	El defensor adopta una posición para orientar al atacante, obligando al pívot a leer la ventaja y ganar la posición con el pie interior.

Dominando la Pintura. Desarrollo técnico, táctico y trabajo de pies para pivots e interiores

Miguel Volcán Sánchez - www.deposoft.com.ar



Tiempo de Inicio	Ejercicio / Trabajo Mostrado	Descripción y Enfoque Técnico
00:35:58	Secuencia Integrada de Bloqueo, Tiro Exterior y Posteo Interior	Bloqueo ciego/espaldado en línea de tres para salir a tirar, seguido inmediatamente de un bloqueo interior debajo del cesto para ganar posición y finalizar con gancho.

3. Índice de Nuevos Temas en el Video

- **00:00:00** – Presentación del material, staff de instructores y disertantes.
- **00:03:11** – Introducción teórica: La importancia táctica del pívot, la lectura perimetral y los fundamentos básicos (postura, manos y equilibrio).
- **00:07:07** – Trabajo de reactividad, saltabilidad y coordinación de pies (Cuerda y Cruz).
- **00:12:12** – Metodología de entrenamiento: Diferencia entre ejercicios de Pre-práctica (técnicos) y Post-práctica (intensos/fijación de hábitos en fatiga).
- **00:13:25** – Estructura de ejercicios técnicos de definición debajo del cesto (Ganchos, Tipping y Agresividad).
- **00:24:18** – Ejercicios de desplazamientos, caídas en un tiempo y pie de pívot interior.
- **00:28:23** – Trabajo de ocupación de espacios (Poste Medio) y lectura del defensor.
- **00:35:58** – Continuidades tácticas: Integración de bloqueos perimetrales, tiro y fijación de posición interior.

• Relación con los Contenidos Curriculares Escuela de entrenadores

- Nivel 2

Dominando la Pintura. Desarrollo técnico, táctico y trabajo de pies para pivots e interiores

Miguel Volcán Sánchez - www.deposoft.com.ar



El Nivel 2 de la Escuela Nacional de Entrenadores de Básquetbol está orientado a la consolidación de la técnica/táctica individual y colectiva en categorías formativas intermedias y juveniles:

- **Técnica Individual Ofensiva:** Perfeccionamiento de tiradores, juego de pies en poste bajo y medio, creación de espacios y bote de penetración.
- **Técnica Individual Defensiva:** Defensa al portador del balón, defensa sobre jugador sin balón, trabajo de pies defensivos y conceptos de ayuda y recuperación.
- **Táctica Colectiva Ofensiva:** Sistemas de juego por conceptos, transición ofensiva, contraataque estructurado y lectura de bloqueos directos e indirectos (Pick and Roll / Pick and Pop).
- **Táctica Colectiva Defensiva:** Defensas individuales presionantes, principios de defensa de zona (2-3, 3-2, 1-3-1) y rotaciones defensivas.
- **Preparación Física y Pedagogía:** Planificación periódica del entrenamiento, desarrollo de capacidades motoras en etapas de crecimiento y didáctica aplicada al baloncesto.

- Nivel 3

El Nivel 3 está enfocado en el alto rendimiento, la dirección de equipos de mayores, ligas nacionales y desarrollo táctico avanzado:

- **Táctica y Estrategia Avanzada Ofensiva:** Construcción de sistemas ofensivos complejos, ofensivas contra defensas combinadas/alternativas, ataque a zonas presionantes y filosofías de juego en transición rápida.
- **Táctica y Estrategia Avanzada Defensiva:** Defensas combinadas (Box and One, Triangle and Two), reglas defensivas avanzadas para Pick and Roll (Trap, Drop, Switch, Next), y scouting defensivo.
- **Análisis de Juego y Scouting:** Uso de herramientas tecnológicas y de video-análisis para la preparación de partidos y evaluación del rendimiento propio y del rival.
- **Dirección de Equipos y Gestión:** Liderazgo, gestión de grupos profesionales, toma de decisiones en momentos de presión y comunicación efectiva.



- **Preparación Física de Alto Rendimiento:** Periodización táctica, prevención de lesiones, recuperación del deportista y control de la carga de entrenamiento en competencias exigentes.