



JORGE DIAZ VELEZ

🏀 **“PIES QUE JUEGAN: Del equilibrio al 1x1”**

Fundamentos, coordinación y creatividad para construir mejores jugadores

Esta capacitación se enfoca especialmente útil para **entrenadores FIBA/ENEBA Nivel 1 y 2**. El eje no es solamente “movimiento de pies”, sino **cómo enseñar los fundamentos, cómo progresarlos y cómo relacionarlos con la toma de decisiones ofensivas**.

“EL SECRETO ESTÁ EN LOS PIES”

Cómo enseñar equilibrio, detenciones, salidas y cambios de dirección desde la formación

1. RESUMEN ACADÉMICO

La capacitación propone una concepción integral del **movimiento de pies en básquetbol**, entendiendo que su desarrollo no debe reducirse a la repetición mecánica de gestos técnicos.

Jorge, especialmente en las etapas formativas, el entrenador suele cometer el error de avanzar rápidamente hacia la táctica o hacia ejercicios complejos cuando todavía no se han consolidado las bases. Su planteo es contundente: **para hacer bien las cosas complejas primero hay que hacer bien las simples**.

Desde esta perspectiva, el movimiento de pies depende de una estructura previa compuesta por:

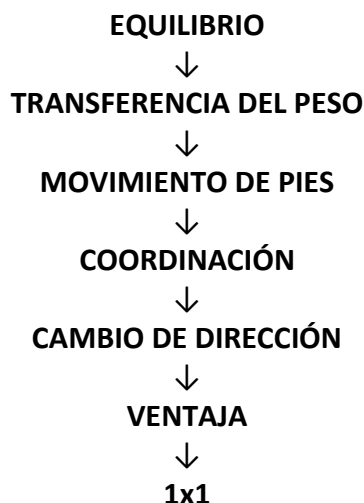
- equilibrio;
- lateralidad;
- coordinación;
- percepción espacial;
- percepción temporal;
- capacidad para transferir el peso corporal;
- fuerza;
- flexibilidad;
- estabilidad pélvica.



El disertante señala que un jugador puede conocer la técnica de un movimiento, pero si carece de las condiciones físicas y perceptivas necesarias, **no podrá utilizar ese movimiento para obtener una ventaja real.**

2. IDEA CENTRAL DE LA CLÍNICA

La propuesta puede sintetizarse en una cadena:



2

Por eso el movimiento de pies no aparece como un contenido aislado.
Es el **soporte mecánico para crear ventajas en el juego.**

3. IMPORTANCIA DEL EQUILIBRIO

El disertante afirma que para desarrollar un buen movimiento de pies se necesita, en primer lugar, **un buen equilibrio.**

Sin equilibrio, el jugador no puede ejecutar correctamente los movimientos de pies.

Este concepto se vuelve especialmente importante al trabajar:

- detenciones;
- pivotes;
- cambios de dirección;
- salidas;
- fintas;
- finalizaciones.

Aplicación pedagógica



El entrenador no debería comenzar preguntándose:

“¿Qué ejercicio de pies voy a hacer?”

sino: “**¿Qué capacidad necesita el jugador para poder ejecutar ese movimiento?**”

4. LATERALIDAD

Otro concepto fundamental es la **lateralidad**.

El jugador debe ser capaz de realizar el movimiento tanto hacia la derecha como hacia la izquierda con una eficiencia similar.

Esto tiene una consecuencia metodológica muy clara: **Todo fundamento debe entrenarse hacia ambos lados.**

El disertante advierte que muchas veces, por buscar velocidad, el entrenador termina trabajando preferentemente hacia un solo lado y posteriormente aparecen problemas cuando el jugador debe ejecutar la acción por el lado contrario.

5. COORDINACIÓN

El movimiento de pies exige: **equilibrio + lateralidad + coordinación.**

La coordinación permite que el jugador pueda organizar adecuadamente las acciones de piernas, tronco y balón.

El disertante señala que cuando los jugadores no coordinan correctamente, los movimientos se vuelven torpes.

6. TRANSFERENCIA DEL PESO CORPORAL

Uno de los conceptos técnicos más importantes de toda la exposición es:

Transferir eficientemente el peso de una pierna a la otra.

El jugador que realiza esa transferencia de manera más eficiente obtiene una ventaja en el movimiento.

Esto tiene aplicación directa en:

- arranques;
 - frenadas;
 - cambios de dirección;
 - fintas;
 - salidas;
 - pivotes;
 - movimientos ofensivos sin balón.
-



7. ESPACIO Y TIEMPO

El disertante incorpora un elemento que eleva la capacitación por encima de una simple clínica de fundamentos: **La percepción espacio-temporal.**

Un jugador puede ejecutar mecánicamente una entrada y salida, pero si no reconoce **cuándo acelerar, cuándo frenar y cuándo cambiar de ritmo**, no conseguirá sacar ventaja.

Por lo tanto: **Técnica ≠ ventaja automática.**

La técnica debe estar acompañada por: **percepción + ritmo + espacio + tiempo.**

8. FUERZA Y MOVIMIENTO DE PIES

El expositor dedica un bloque importante a explicar que los problemas técnicos muchas veces tienen una raíz física.

Menciona particularmente:

- cuádriceps;
- gemelos;
- glúteos;
- abdominales;
- zona lumbar;
- flexibilidad;
- estabilidad pélvica.

La idea central es que **la técnica necesita una estructura corporal capaz de sostenerla.**

Esto es especialmente importante para entrenadores de formación.

No alcanza con decir: “Baja más”.

Si el jugador no posee las condiciones físicas para adoptar y mantener esa posición, primero hay que desarrollar las capacidades que le permitan realizarla.

9. CAMBIO DE DIRECCIÓN

El cambio de dirección es presentado como una acción en la que la ventaja se obtiene fundamentalmente **con las piernas**, no solamente con el balón.

El jugador necesita:

1. frenar;
 2. controlar la inercia;
 3. transferir el peso;
-



4. generar una nueva dirección;
5. acelerar.

Por lo tanto, el cambio de dirección es un excelente ejemplo de cómo un fundamento técnico depende de una combinación de:

fuerza + equilibrio + coordinación + técnica + percepción.

10. EL FUNDAMENTO COMO MEDIO PARA CREAR VENTAJA

El objetivo final no es que el jugador “haga bonito” un movimiento.

Es que pueda: **crear una ventaja.**

Esta idea aparece con claridad cuando el disertante trabaja movimientos de pies para generar ventajas en el **1x1**.

Así, el fundamento adquiere sentido táctico.

11. PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS

Probablemente uno de los mayores valores de la capacitación para un entrenador Nivel 1/2 no está solamente en los ejercicios, sino en la **filosofía de enseñanza.**

El disertante sostiene:

Primero lento. Después rápido.

Explica la analogía con aprender a leer: primero se ejecuta lentamente y, cuando el gesto se consolida, se incrementa la velocidad.

Progresión: comprender → ejecutar → corregir → automatizar → acelerar.

12. NO CREAR AUTOMATISMOS CERRADOS

Otro principio metodológico interesante:

El entrenador debe generar automatismos, pero también debe enseñar al jugador a **romperlos.**

El disertante plantea que repetir siempre exactamente la misma acción puede convertirse en un problema.

Por eso propone:

- cambiar la dirección;
- cambiar el pie;
- modificar el tipo de pase;
- agregar dribling;
- variar la recepción;



- modificar la velocidad;
- introducir diferentes estímulos.

13. VARIABILIDAD

El concepto aparece repetidamente: **“Permanentemente tengo que ir variando.”**

El entrenador puede mantener el mismo objetivo y modificar la forma de alcanzarlo.

Por ejemplo, una detención puede realizarse:

- sin balón;
- con balón;
- recibiendo;
- después de dribling;
- con pase directo;
- con pase de pique;
- con diferentes salidas.

Esto permite conservar el fundamento mientras aumenta la riqueza perceptiva.

6

14. EJERCICIO 1 — Trote + detención simultánea

🕒 **Inicio: 10:32**

El disertante comienza un bloque específico para niños de **5/6 años**, utilizando ejercicios sencillos para trabajar movimiento de pies y detenciones.

Los jugadores trotan y, ante la señal:

se detienen con los dos pies simultáneamente sobre una línea.

Objetivo

- control corporal;
- equilibrio;
- detención;
- percepción;
- coordinación.

Importancia

Es un excelente ejemplo de la filosofía del expositor:

un ejercicio simple puede trabajar un fundamento esencial.

15. EJERCICIO 2 — Detención con un pie adelante y otro atrás

🕒 **Inicio: 11:15**

El secreto está en los pies del equilibrio al 1x1

Jorge Díaz Velez- www.deposoft.com.ar



Los jugadores realizan la detención con:

un pie adelante + un pie atrás.

El entrenador utiliza incluso el sonido de los apoyos como elemento de feedback: busca que los jugadores puedan reconocer auditivamente la calidad de la ejecución.

Objetivo

- equilibrio;
- control de apoyos;
- diferenciación de detenciones;
- coordinación.

16. EJERCICIO 3 — Ocupación espacial

🕒 **Inicio: 12:01**

El entrenador detecta que los jugadores tienden a desplazarse todos detrás de un compañero.

Introduce entonces una consigna de: **ocupación de espacios en toda la cancha.**

Importancia

Aquí el fundamento empieza a adquirir una dimensión **táctico-espacial**.

No se trata solamente de mover los pies correctamente.

Hay que aprender: **dónde moverse.**

17. EJERCICIO 4 — Encuentro + detención + salida lateral

🕒 **Inicio: 13:04**

Se organizan dos grupos enfrentados.

Los jugadores trotan hacia un punto de encuentro y realizan simultáneamente una acción de salida.

El ejercicio se modifica rápidamente para trabajar hacia ambos lados.

Objetivos

- lateralidad;
- reacción;
- coordinación;
- detención;
- salida.

18. EJERCICIO 5 — Salida cruzada

El secreto está en los pies del equilibrio al 1x1

Jorge Díaz Velez- www.deposoft.com.ar



☑ **Inicio: 13:49** El disertante introduce explícitamente: **“Salida cruzada.”**

Se busca que el jugador pueda:

- detener;
- cambiar dirección;
- cruzar;
- acelerar.

Importancia Es una progresión directa hacia los movimientos ofensivos de salida.

19. EJERCICIO 6 — Detención + pivote

☑ **Inicio: 14:47** Se trabajan detenciones y pivotes. La consigna incluye:

- detener;
- pivotar sobre un pie;
- cambiar la orientación;
- controlar el equilibrio.

El entrenador insiste en no realizar el movimiento apresuradamente y utilizar la línea como referencia.

8

20. EJERCICIO 7 — Detención + salida cruzada en carrera

☑ **Inicio: 15:47** Ahora el trabajo aumenta de complejidad.

El jugador:

1. corre;
2. llega al punto señalado;
3. realiza una detención;
4. cruza;
5. vuelve a la línea;
6. cambia de dirección.

Importancia Introduce velocidad sin abandonar el control técnico.

21. EJERCICIO 8 — Detención + recepción

☑ **Inicio: 18:13**

Se incorpora el balón.

El jugador corre, realiza la detención y recibe un pase.

El entrenador centra su atención en que el jugador controle el peso corporal.

Objetivo Relacionar: **pies + recepción + equilibrio.**



22. EJERCICIO 9 — Detención + giro

📌 **Inicio: 20:09** comienza a incorporar variantes.

Una de ellas consiste en: **detención → recepción → giro → pase/salida.**

Importancia El fundamento deja de ser una acción aislada y comienza a combinarse con otros fundamentos.

23. EJERCICIO 10 — Estructura con múltiples tortugas

📌 **Inicio: 20:39** Se modifica la disposición espacial colocando varias referencias.

El objetivo es aumentar las posibilidades de movimiento y posteriormente introducir diferentes tipos de detención.

24. EJERCICIO 11 — Variación de detenciones

📌 **Inicio: 21:28** presenta una estructura donde el jugador recibe y ejecuta distintas detenciones.

Aquí aparece una idea metodológica central: **la estructura puede mantenerse mientras cambia el contenido.**

25. EJERCICIO 12 — Detención + dribbling + pase

📌 **Inicio: 22:04** Se incorporan:

- dribbling;
- detención;
- pase;
- salida.

El entrenador propone cambiar continuamente las variantes.

26. EJERCICIO 13 — Recepción de pase de pique

📌 **Inicio: 22:31**

Se incorpora la recepción mediante pase de pique, especialmente útil para niños pequeños que tienen dificultades para tomar pases aéreos.

Importancia

El entrenador adapta el ejercicio al nivel de los jugadores.

No modifica el objetivo: **detener + recibir + controlar.**

Modifica la dificultad del estímulo.



27. EJERCICIO 14 — Rotación por estaciones

☑ **Inicio: 22:53** explica cómo utilizar la misma estructura en los cuatro lados de la cancha para mantener a muchos jugadores trabajando simultáneamente.

Esto tiene enorme valor práctico para entrenadores de formación:

más jugadores activos + menos tiempos muertos + mayor cantidad de repeticiones.

28. EJERCICIO 15 — Creatividad de variantes

☑ **Inicio: 28:29** deja de ser quien propone todas las variantes y solicita a los entrenadores que las creen.

La consigna: **“En los dos minutos que siguen, quiero variantes de estos ejercicios.”**

Esto transforma el ejercicio en una herramienta de **formación del entrenador.**

29. EJERCICIO 16 — Variantes propuestas por los entrenadores

☑ **Inicio: 29:09** Se comienzan a aplicar las variantes.

Entre ellas aparecen:

- cambio de lado;
- cruce;
- dribling;
- detención;
- pase;
- modificación de salidas.

El disertante destaca que el entrenador no debe quedarse simplemente con el ejercicio que recibió en una clínica.

Debe:

crear.

30. EJERCICIO 17 — Tres pelotas / múltiples estímulos

☑ **Inicio: 31:05** Se propone incorporar tres pelotas y modificar continuamente los estímulos.

También se incorporan fundamentos:

- dribling;
 - pivot;
 - pase;
-



- finalización.

31. EJERCICIO 18 — Creación de ejercicios por los jugadores

▣ **Inicio: 32:08** Esta es una de las propuestas pedagógicas más originales.

El entrenador da a los jugadores aproximadamente un minuto para que **modifiquen y creen el ejercicio**.

Importancia

El jugador deja de ser un ejecutante pasivo.

Pasa a convertirse en: **participante → creador → solucionador**.

32. EJERCICIO 19 — Variaciones creadas por los jugadores

▣ **Inicio: 33:01** Los jugadores presentan sus modificaciones y el entrenador las prueba. Aproximadamente en **33:16** el disertante destaca cómo fueron variando la propuesta original.

Valor metodológico

Es una propuesta muy interesante para desarrollar:

- creatividad;
- autonomía;
- comprensión del fundamento;
- capacidad de modificar tareas.

33. EJERCICIO 20 — Movimiento de pies para generar ventaja en 1x1

★ **Inicio: 37:37** Aquí comienza uno de los bloques más importantes para entrenadores Nivel 1/2.

Anuncia: movimientos para sacar ventaja con el drible, sobre todo para el uno contra uno. La estructura utiliza sillas como defensores.

El jugador:

1. se desplaza;
2. realiza el movimiento de pies;
3. intenta ganar la línea defensiva;
4. cambia;
5. acelera con drible;
6. finaliza con bandeja.



34. EJERCICIO 21 — Ganar la línea defensiva

☑ **Desarrollo: 39:25** El disertante transforma el ejercicio en una situación más real. Se coloca como defensor y analiza qué necesita hacer el atacante para obtener ventaja. La clave: **colocar el pie en el eje del defensor y luego ganar su línea defensiva.** Este bloque es especialmente valioso porque relaciona directamente: **movimiento de pies → posición del defensor → línea defensiva → ventaja ofensiva.**

35. EJERCICIO 22 — Trabajo hacia el lado izquierdo

☑ **Inicio: 41:16** Se cambia explícitamente de lado. El entrenador vuelve a insistir sobre la **lateralidad**. La ejecución debe ser simétrica respecto del trabajo realizado anteriormente.

36. EJERCICIO 23 — Pie de ataque + bandeja

☑ **Aproximadamente 41:49** El jugador debe colocar correctamente el pie para ganar la línea defensiva y finalizar con bandeja de izquierda. El entrenador incluso incorpora la indicación de ejecutar la bandeja con la cabeza levantada.

37. EJERCICIO 24 — Corrección técnica progresiva

☑ **Inicio: 43:49** El entrenador detecta que los jugadores quieren ejecutar demasiado rápido. La solución metodológica es: **primero lento → dominar la técnica → después aumentar la velocidad.** Este es uno de los conceptos que más recomendaría destacar comercialmente.

38. EJERCICIO 25 — Trabajo específico de salida izquierda

☑ **Aproximadamente 45:25** Se trabaja exclusivamente con la mano izquierda. El entrenador enfatiza:

- pie en el medio;
- no abrir excesivamente las piernas;
- atacar el espacio;
- drible bajo;
- drible hacia adelante;
- bandeja de izquierda.



39. ERROR PEDAGÓGICO

Entre **46:26 y 47:53** aparece uno de los momentos más valiosos de toda la clínica.

El disertante pide a los entrenadores que analicen sus errores.

Finalmente reconoce que el error más importante no había sido técnico:

había sido pedagógico.

Después de corregir a un jugador, se distrajo con otras cuestiones y dejó de observar al resto del grupo.

Para un entrenador Nivel 1/2, esta enseñanza es enorme:

hacer un ejercicio correctamente no convierte automáticamente al entrenador en un buen entrenador.

La calidad aparece en: **observar → detectar → corregir → volver a observar.**

40. PUNTOS TÉCNICO-TÁCTICOS PRINCIPALES

Técnica individual

La clínica desarrolla:

- detención en un tiempo;
- detención en dos tiempos;
- pivote;
- salida directa;
- salida cruzada;
- salida con reverso;
- cambios de dirección;
- recepción;
- dribling;
- bandeja;
- cambios de ritmo;
- utilización de ambos lados.

El propio disertante resume hacia el final que las salidas pueden organizarse en:

directa + cruzada + reverso.

41. IMPORTANCIA TÁCTICA

Aunque la capacitación está centrada en fundamentos, constantemente aparece la relación con el juego.



Los pies permiten:

- crear espacio
- ganar la línea defensiva
- cambiar de dirección
- generar ventaja en 1x1
- salir de una presión
- recibir y atacar
- finalizar

Por eso el fundamento no debe enseñarse como una coreografía.

Debe enseñarse con una pregunta:

¿Qué ventaja quiero conseguir con este movimiento?

42. DESGLOSE CRONOLÓGICO DE EJERCICIOS

Inicio	Ejercicio / bloque	Objetivo
10:32	Trote + detención simultánea	Equilibrio y control
11:15	Detención con un pie adelante/atrás	Coordinación y apoyos
12:01	Ocupación espacial	Percepción espacial
13:04	Encuentro + detención + salida	Lateralidad
13:49	Salida cruzada	Cambio de dirección
14:47	Detención + pivote	Equilibrio
15:47	Detención + salida cruzada en carrera	Coordinación
18:13	Detención + recepción	Pies + pase
20:09	Detención + giro	Variabilidad
20:39	Estructura con múltiples tortugas	Orientación espacial
21:28	Variantes de detención	Dominio bilateral
22:04	Dribbling + detención + pase	Integración de fundamentos
22:31	Pase de pique + recepción	Adaptación a edades
22:53	Rotación por estaciones	Alta cantidad de repeticiones
28:29	Creación de variantes	Creatividad

14

Inicio	Ejercicio / bloque	Objetivo
29:09	Variantes propuestas por entrenadores	Innovación
31:05	Tres pelotas / múltiples estímulos	Atención y coordinación
32:08	Jugadores crean variantes	Autonomía
33:01	Ejercicios creados por jugadores	Creatividad
37:37	★ Movimiento de pies + 1x1	Crear ventaja
39:25	Ganar línea defensiva	Ataque al defensor
41:16	Trabajo hacia izquierda	Lateralidad
41:49	Pie de ataque + bandeja	Finalización
43:49	Corrección + progresión lenta/rápida	Calidad técnica
45:25	Salida izquierda + bandeja	Dominio bilateral
46:26	Análisis de errores	Evaluación del entrenador
1:01:52	Pie + pivote + equilibrio	Consolidación
1:02:30	Salidas directa/cruzada/reverso	Aplicación ofensiva
1:03:05	Finta de recepción + puerta atrás + cambios	Juego sin balón
1:04:05	Cierre pedagógico	Metodología

Los primeros ejercicios aparecen claramente identificados en la transcripción desde 10:32, mientras que el bloque de 1x1 comienza en 37:37 y la síntesis final de las salidas aparece desde 1:02:30.

43. LOS 6 EJERCICIOS QUE MÁS DESTACARÍA PARA VENDER LA CAPACITACIÓN

☐ 1. Movimiento de pies + 1x1 37:37

El fundamento deja de ser analítico y se transforma en una herramienta para **generar ventaja real contra el defensor**.

☐ 2. Ganar la línea defensiva 39:25

Excelente para enseñar que el pie no se mueve “porque sí”: se mueve para **ganar una posición respecto del defensor**.

☐ 3. Detención + recepción 18:13 Fundamental para conectar:



pies + equilibrio + recepción.

4. Variantes de detención 21:28–22:53

Muy útil para entrenadores porque muestra cómo obtener muchas repeticiones sin caer en la monotonía.

5. Creación de ejercicios por los jugadores 32:08–35:13

Una propuesta pedagógica diferente que desarrolla **creatividad y autonomía**.

6. Salidas directa, cruzada y reverso 1:02:30

Resume muchos de los fundamentos trabajados durante la clínica y los conecta con situaciones ofensivas reales.
