



. Resumen Académico del Contenido Técnico-Táctico

Introducción y Filosofía Defensiva

La disertación expone la metodología para la construcción de una **defensa individual de equipo**, priorizando la automatización de un conjunto de reglas estructurales indispensables antes de implementar ajustes específicos por *scouting*. La premisa táctica central radica en **cortar el ritmo y los hábitos ofensivos del rival**, obligándolo a realizar acciones en las que no se siente cómodo o donde comete habitualmente errores bajo presión de tiempo y espacio.

Desde la perspectiva del entrenador, se enfatiza la regla pedagógica: "*Enseñar pocas cosas simples que se puedan realizar bajo presión*". El sistema defensivo no consiste en el conocimiento teórico acumulado por el técnico, sino en la capacidad colectiva real de ejecución que el equipo traslada al campo de juego.

Las Cinco Reglas de Oro Defensivas

1. **Anular el Contraataque Rival (Balance Defensivo):**
 - *Métrica táctica:* Mantener los puntos recibidos en transición entre 0 y 8 puntos por partido (un margen de 20 puntos se considera crítico).
 - *Impacto:* Los puntos de contraataque otorgan porcentajes de acierto superiores al 70%, generan muchas faltas libres y provocan un impacto psicológico negativo directo en el equipo receptor.
2. **No Permitir Bandejas ni Tiros Cortos:**
 - *Responsabilidad compartida:* Involucra tanto la contención directa como el trabajo de primera y segunda ayuda.
 - *Ejecución:* El defensor sobre el balón debe lograr sacar piques al atacante y evitar penetraciones directas en línea recta.
3. **Evitar Tiros Fáciles con Pies Apoyados:**
 - *Mecánica de equipo:* Requiere realizar "una carrera más" en las rotaciones defensivas perimetrales. Tras penetración y descarga, el equipo debe llegar en rotación a puntear el tiro exterior.
4. **Bloqueo Colectivo del Rebote Defensivo:**
 - *Compromiso total:* Los 5 jugadores en pista deben proteger la canasta. Conceder rebotes ofensivos mina la moral defensiva y otorga segundas oportunidades con defensas desarmadas.



- *Compromiso perimetral:* Pactos individuales con aleros y escoltas para incrementar sus promedios de rebote.
- 5. **Cortar la Circulación de Pelota y la Secuencia de Pases:**
 - *Control del reloj:* Interrumpir el flujo de balón para forzar al ataque a rearmar la jugada a falta de pocos segundos (menos de 7 segundos), obligándolos a tomar tiros forzados de bajo porcentaje.

2. Marcadores de Tiempo por Cada Nuevo Tema

Inicio (Min : Seg)	Tema / Contenido
00:00:28	Introducción a las Reglas Defensivas Básicas vs. Scouting
00:02:40	Regla de Oro 1: Balance Defensivo y Anulación del Contraataque
00:05:32	Regla de Oro 2: No Permitir Bandejas / Ayudas Colectivas
00:07:17	Regla de Oro 3: Rotaciones al Tiro Extensivo con Pies Apoyados
00:08:37	Regla de Oro 4: Protección de Canasta y Rebote Defensivo Colectivo
00:11:18	Regla de Oro 5: Cortar la Circulación de Pelota y Ritmo Ofensivo
00:12:44	Regla para Entrenadores: Pedagogía y Simplicidad bajo Presión
00:14:43	Demostración Táctica del Balance Defensivo en Pista
00:22:03	Terminología y Vocabulario Defensivo de Campo (Gritos tácticos)



Inicio (Min : Seg)	Tema / Contenido
00:24:03	Ejercicio 1: 1v1 desde Mitad de Campo
00:29:08	Ejercicio 2: 1v1 desde Lateral (45 Grados)
00:33:05	Indicación Técnica: Ajuste de Distancia y Postura Defensiva
00:34:20	Ejercicio 3: Construcción Colectiva 2v2 con Pase de Entrenador

3. Desglose Metodológico de Ejercicios en Campo

Ejercicio 1: Duelo 1v1 desde Mitad de Pista (Contención en el Eje)

- **Minuto de Inicio: 00:24:03**
- **Disposición:** Atacante y defensor inician en el centro del campo (línea de mitad de pista).
- **Objetivo:** Contener al jugador con balón evitando la penetración profunda en línea recta hacia la canasta.
- **Claves Táctico-Técnicas:**
 - Evitar "abrir la puerta" (no girar caderas para correr a la par del atacante).
 - Colocar el **pecho entre el balón y la canasta** para absorción legal de contacto.
 - Trabajar desplazamientos laterales defensivos puros.
 - Punteo de tiro y cierre obligado con rebote.

Ejercicio 2: Duelo 1v1 desde Posición Lateral (45°)

- **Minuto de Inicio: 00:29:08**
- **Disposición:** Atacante y defensor situados en la zona del alero / 45°.
- **Objetivo:** Evitar bandejas sacando la mayor cantidad de piques posibles en un espacio abierto.
- **Claves Táctico-Técnicas:**



- Si el atacante penetra, orientarlo hacia la línea de fondo para reducir ángulos de pase.
- Evitar penetraciones directas por el eje de la pintura.
- Mantener postura flexionada de piernas y contestar el lanzamiento final.

Demostración / Indicación Técnica: Distancia Defensiva según Estado del Balón

- **Minuto de Inicio: 00:33:05**
- **Concepto:** Regulación de la distancia del defensor sobre la bola:
 - *Jugador sin picar (Triple amenaza):* Presión alta.
 - *Jugador picando:* Dar un paso atrás para ganar tiempo de reacción.
 - *Jugador agota el pique:* Máxima presión sobre el balón.

Ejercicio 3: Trabajo Colectivo 2v2 con Pase del Entrenador

- **Minuto de Inicio: 00:34:20**
- **Disposición:** Dos atacantes y dos defensores en el perímetro. El entrenador inicia con balón en el eje central.
- **Objetivo:** Combinar la defensa del jugador con balón, la negación de líneas de pase y la colocación del defensor alejado en posición de ayuda / pintura.
- **Claves Táctico-Técnicas:**
 - *Línea de pase (Deny):* Cortar el pase inicial a 8-9 metros para demorar la jugada ofensiva.
 - *Lado de ayuda:* El defensor del atacante sin balón debe meter al menos un pie dentro de la pintura viendo balón y jugador.
 - *Rotación y punteo:* Tras el pase, el defensor debe realizar una carrera de recuperación en ángulo subiendo los brazos para incomodar el tiro sin hacer falta

Desde ahí hasta finalizar su disertación presenta los siguientes ajustes

Organización y rotación: Se pasa de los conceptos previos de 1 contra 1 al 2 contra 2, disponiendo dos filas de cinco jugadores. Se detallan las dinámicas de entrada y salida (el atacante pasa a defender, el defensor descansa y el jugador que entra ataca primero).

Defensa sin balón y líneas de pase: Cortar los ángulos de pase, impedir pases fáciles y alejar al oponente para que reciba el balón lejos de la canasta (a 8 o 9 metros de distancia).



Establecimiento de la defensa de ayuda (lado de ayuda): El defensor alejado del balón debe situarse en la zona (pisando la pintura), mantener la visión tanto del balón como de su atacante, y prepararse para prestar ayuda ante penetraciones o cortes.

Continuidad del juego / Regla de transición: Tras realizar un lanzamiento, el tirador efectúa un sprint para interceptar la línea de pase, manteniendo la presión defensiva como en una situación de partido real.

Rebote: Se hace hincapié en que cada repetición debe finalizar con un intento activo de asegurar el rebote