

MANUAL DE CANCHA

Capacitación para entrenadores de básquetbol

DEFENSA INDIVIDUAL · AYUDAS · ZONA MATCH-UP · PICK AND ROLL

Manual elaborado a partir de la transcripción de la capacitación.

Los tiempos se conservan para volver directamente al video.

Cuando la transcripción no explicita una regresión o un error, se indica como propuesta pedagógica o como no especificado; no se presenta como una frase del disertante.



Miguel Volcan Sanchez

Cómo utilizar este manual

Cada ficha transforma un bloque práctico de la capacitación en una herramienta de cancha. La estructura sigue el formato solicitado: objetivo, jugadores, disposición, reglas, consigna, errores, correcciones, progresión, regresión y tiempo del video.

Criterio de fidelidad a la fuente:

- Los conceptos y reglas se mantienen según la transcripción.
- Los timecodes se expresan con la precisión disponible en el subtítulo.
- Cuando un detalle organizativo no aparece claramente en la transcripción, se marca como “no especificado”.
- Las regresiones propuestas son adaptaciones de cancha y están diferenciadas de lo que el disertante mostró explícitamente.

Mapa de progresión

01. *Postura y desplazamiento defensivo.*
02. *1x1: distancia, achicar espacios y contener.*
03. *2x2: pelota–yo–hombre y línea de pase.*
04. *2x1 / trap: ayuda, cierre y dirección de la pelota.*
05. *Saltar y cambiar: involucrar progresivamente más defensores.*
06. *Defensa colectiva y cinco defensores.*
07. *4x5 como ejercicio clave para zona Match-Up.*
08. *Zona 2-3: ajustes, poste bajo, poste alto y esquina.*
09. *Pick dentro de Match-Up: defensa hombre a hombre del bloqueo directo.*
10. *Cortinas, cambios y entregas.*
11. *Aplicación en 5x5.*

I. Principios defensivos que atraviesan toda la capacitación

PRINCIPIO	TIEMPO	APLICACIÓN
Todo tiene un complemento táctico	14:15–14:34	La regla defensiva se adapta a las características de la situación: tiro, tamaño, velocidad y relación entre jugadores.
Pelota – yo – mi hombre	≈32:00	El defensor debe mantener referencia de la pelota, su propia posición y su atacante.
Más cerca de la pelota, más cerca de mi hombre	27:41–27:55	La distancia defensiva se modifica según la ubicación de la pelota.
Presionar la pelota	48:11–48:16	Primera regla declarada para la zona Match-Up.
Tomar la línea de pase más próxima	≈48:19–48:23	Segunda regla declarada para la zona Match-Up.
Comunicar	≈48:32–48:36	El disertante la identifica como regla central dentro del campo.
Presionar y anticipar	≈48:37–48:39	No esperar pasivamente la acción ofensiva.
Reaccionar rápido al lado de la ayuda	≈48:41–48:46	La defensa debe reaccionar al lado de ayuda.
Regla de los cortes	≈48:48–48:55	Es señalada como especialmente importante para la zona Match-Up.
Si pierdo la línea, cierro	≈23:00; reiterado durante la práctica	Evitar perseguir una línea de pase perdida y proteger el espacio interior.
Saltar y cambiar	33:32–34:04 y 39:22–39:48	Progresión defensiva que puede involucrar a varios defensores según las características.
Fintar el trap y volver	39:48–39:56	Mostrar amenaza de ayuda sin quedar atrapado en el trap.
Pick and roll: hombre a hombre	1:01:43–1:02:31	La cortina directa a la pelota se defiende hombre a hombre dentro de la zona Match-Up.

FICHA 01 — Postura defensiva — juego sin pelota

TIEMPO EXACTO / REFERENCIA	14:39–15:24
OBJETIVO	Despertar el cuerpo y enseñar postura defensiva mediante un juego simple.
CANTIDAD DE JUGADORES	8 jugadores: 4 y 4.
DISPOSICIÓN EN CANCHA	Dos filas; una fila en un lado y la otra espera afuera. Sin pelota. El atacante intenta avanzar hacia mitad de cancha y el defensor debe impedir que lo toque.

REGLAS

- Llegar hasta mitad de campo.
- Mantener postura defensiva.
- No permitir que el atacante toque el pecho del defensor.

CONSIGNA DEL ENTRENADOR

- “Un simple juego: postura defensiva.”
- “Tenés que llegar a mitad de campo sin que él te toque...”

ERRORES FRECUENTES

- Quedar demasiado atrás.
- Perder la postura al desplazarse.
- Permitir que el atacante gane el pecho.

CORRECCIONES

- Achicar el espacio.
- Bajar caderas y sostener stance.
- Mantener una distancia que permita reaccionar.

PROGRESIÓN

Avanzar de la postura estática hacia desplazamientos y luego incorporar pelota.

REGRESIÓN

Reducir la distancia recorrida: trabajar en un espacio corto y a menor velocidad.

RESPALDO EN LA TRANSCRIPCIÓN

14:39 se organiza en dos filas; 14:50 se confirma 4 y 4 sin pelota; 15:12–15:24 se presenta el juego de postura.

□filecite□turn5file2□

FICHA 02 — Relación defensiva y distancia a la pelota

TIEMPO EXACTO / REFERENCIA	27:41–27:55
OBJETIVO	Comprender cómo cambia la distancia al atacante según la ubicación de la pelota.
CANTIDAD DE JUGADORES	No especificado en la transcripción del bloque; se trabaja en situación de juego.
DISPOSICIÓN EN CANCHA	Situación de hombre a hombre con pelota en movimiento. El entrenador detiene para corregir la distancia.

REGLAS

- Más cerca de la pelota → más cerca del hombre.
- Más lejos de la pelota → más lejos del hombre.
- No regalar el pase por el medio.

CONSIGNA DEL ENTRENADOR

- “Más cerca de la pelota, más cerca de mi hombre. Más lejos de la pelota...”

ERRORES FRECUENTES

- Mantener la misma distancia sin importar dónde esté la pelota.
- Abrir demasiado el espacio central.

CORRECCIONES

- Moverse con la pelota.
- Cerrar el pase interior.
- Reconocer el lado de ayuda.

PROGRESIÓN

Pasar de situación controlada a juego con circulación real.

REGRESIÓN

Reducir velocidad de circulación y congelar la pelota para enseñar posiciones.

RESPALDO EN LA TRANSCRIPCIÓN

El disertante formula la regla y la demuestra alrededor de 27:41–27:55. □filecite□turn5file10□

FICHA 03 — 2x1 / ayuda sobre el grande

TIEMPO EXACTO / REFERENCIA	27:13–28:52
OBJETIVO	Entrenar cuándo hacer 2x1 según quién tenga la pelota y adaptar la estrategia a las características del jugador.
CANTIDAD DE JUGADORES	Situación con pequeños y grandes; el número exacto total no queda especificado en el fragmento.
DISPOSICIÓN EN CANCHA	Juego con salida/recepción y dos defensores. El disertante diferencia la respuesta cuando la pelota está en manos del grande o del pequeño.

REGLAS

- El 2x1 se activa según la situación indicada por el entrenador.
- Si la tiene el grande, se realiza el 2x1 correspondiente.
- La estrategia cambia si el jugador es rápido/lento.

CONSIGNA DEL ENTRENADOR

- “Solo vas al dos por uno... si la tiene el grande.”
- Leer las características antes de decidir.

ERRORES FRECUENTES

- Ir al 2x1 sin que corresponda.
- Partir el equipo por una mala lectura.
- No distinguir entre grande y pequeño.

CORRECCIONES

- Volver a la regla.
- Cambiar la estrategia si el jugador es lento o rápido.
- Evitar que la ayuda genere un pase fácil.

PROGRESIÓN

Progresar hacia 2x1 más dinámico y luego hacia saltar y cambiar.

REGRESIÓN

Quitar oposición del segundo atacante y trabajar la decisión a balón parado.

RESPALDO EN LA TRANSCRIPCIÓN

27:13 comienza la situación; 27:41 aparece la regla de distancia; 28:13–28:52 se vuelve a la situación de 2x1.

□filecite□turn5file10□

FICHA 04 — Defensa: detalles — pelota, yo, mi hombre

TIEMPO EXACTO / REFERENCIA	31:58–32:21
OBJETIVO	Fijar la posición defensiva antes de convertir la situación en defensa colectiva/zona.
CANTIDAD DE JUGADORES	No especificado; situación de defensa con varios jugadores.
DISPOSICIÓN EN CANCHA	Pelota colocada en un punto; defensores en posición. El entrenador congela la acción para corregir.

REGLAS

- Tener referencia de pelota, posición propia y hombre.
- Bajar caderas.
- Mantener stance.

CONSIGNA DEL ENTRENADOR

- “Pelota, yo... mi hombre. Ponete en línea.”
- “Baja las caderas.”
- “Stance... freeze.”

ERRORES FRECUENTES

- Mirar solamente al hombre.
- Postura alta.
- Perder línea defensiva.

CORRECCIONES

- Congelar la acción y corregir la posición.
- Bajar caderas.
- Volver a la línea de pase.

PROGRESIÓN

Pasar de defensa congelada a juego dinámico; luego convertir la situación en zona.

REGRESIÓN

Trabajar sin pelota y con pausas frecuentes.

RESPALDO EN LA TRANSCRIPCIÓN

31:58 se anuncian “detalles”; 32:00–32:18 se corrige pelota–yo–hombre, caderas y stance. □filecite□turn5file12□

FICHA 05 — 2x1 decidido + fintar y volver

TIEMPO EXACTO / REFERENCIA	32:48–33:29
OBJETIVO	Crear una ayuda defensiva clara, generar el 2x1 y recuperar a la línea de pase.
CANTIDAD DE JUGADORES	No especificado; intervienen defensores sobre varios atacantes.
DISPOSICIÓN EN CANCHA	Pelota en un punto ("blanco"); se genera el 2x1; aparece un hombre libre y el defensor finta y vuelve.

REGLAS

- Cerrar el 2x1 decidido.
- El defensor que ayuda no toma permanentemente al atacante libre.
- Recuperar automáticamente a la línea de pase.

CONSIGNA DEL ENTRENADOR

- "Vení dos por uno decidido."
- "Hombre libre. Fintá y volvé."
- "Automático a la línea de pase."

ERRORES FRECUENTES

- Quedarse con el hombre libre.
- No recuperar línea de pase.
- Hacer una ayuda sin propósito.

CORRECCIONES

- Finta y recuperación.
- Medir la ayuda.
- Cerrar y volver.

PROGRESIÓN

Conectar con saltar y cambiar entre grandes y luego ampliar la cantidad de defensores involucrados.

REGRESIÓN

Caminar la acción, como el propio disertante propone, para reducir velocidad.

RESPALDO EN LA TRANSCRIPCIÓN

32:48–33:06 se genera el 2x1; 33:10–33:29 se trabaja hombre libre, finta y recuperación. □filecite□turn5file0□

FICHA 06 — Saltar y cambiar

TIEMPO EXACTO / REFERENCIA	33:32–34:04 / 39:22–39:48
OBJETIVO	Progresar desde ayudas puntuales hacia cambios defensivos coordinados.
CANTIDAD DE JUGADORES	Situación con grandes y pequeños; posteriormente se involucran los cinco defensores.
DISPOSICIÓN EN CANCHA	El ejercicio parte de una ayuda/2x1. Según quién sea rápido o lento, se decide entre seguir, cambiar o involucrar más defensores.

REGLAS

- Saltar y cambiar entre los jugadores indicados.
- No involucrar a todos automáticamente: depende de las características.
- Después de quebrar la línea, puede involucrarse a los cinco.

CONSIGNA DEL ENTRENADOR

- “Saltar y cambiar, ¿entre quién?”
- “Después que quiebra la línea, saltar y cambiar...”

ERRORES FRECUENTES

- Cambiar sin leer la situación.
- Dejar una línea de pase abierta.
- Partir el equipo.

CORRECCIONES

- Cambiar la estrategia según velocidad/tamaño.
- Involucrar los cinco cuando la situación lo requiere.
- Mantener espacios reducidos.

PROGRESIÓN

Progresar a 5 defensores y combinarlo con fintar el trap.

REGRESIÓN

Volver a 2x2 o 3x3 y limitar los cambios a jugadores de características similares.

RESPALDO EN LA TRANSCRIPCIÓN

33:32–34:04 se explica la progresión; 39:22–39:48 se establece que, tras quebrar la línea, pueden involucrarse los cinco según haya jugadores lentos/rápidos. □filecite□turn5file6□

FICHA 07 — Trap + cierre del área

TIEMPO EXACTO / REFERENCIA	38:18–39:15
OBJETIVO	Usar el trap para orientar la pelota y proteger el espacio que queda libre.
CANTIDAD DE JUGADORES	Situación con un grande y defensores; el número total no queda especificado.
DISPOSICIÓN EN CANCHA	Se coloca al grande en el fondo y se inicia la acción. El defensor va directo al trap y otro protege el área.

REGLAS

- Ir directo al trap cuando corresponde.
- Cerrar el área.
- El trap debe tener un objetivo: decidir quién queremos que tenga la pelota.

CONSIGNA DEL ENTRENADOR

- “Andá directo al trap.”
- “Que no te quiebre.”
- “Cerrá el área, uno por dos.”

ERRORES FRECUENTES

- Llegar tarde al trap.
- Dejar libre al propio atacante.
- No proteger el área después del trap.

CORRECCIONES

- Llegar directo.
- No permitir que quiebre.
- Cerrar con el segundo defensor.

PROGRESIÓN

Pasar a fintar el trap y volver; luego saltar y cambiar.

REGRESIÓN

Realizar el trap de forma estacionaria y sin bote.

RESPALDO EN LA TRANSCRIPCIÓN

38:18 se inicia el trap; 38:58–39:15 aparecen las correcciones directas y el cierre del área. □filecite□turn4file0□

FICHA 08 — Trap según características + cinco defensores

TIEMPO EXACTO / REFERENCIA	39:22–39:56
OBJETIVO	Adaptar la defensa al perfil de los jugadores y ampliar la ayuda a todo el equipo.
CANTIDAD DE JUGADORES	5 defensores cuando se llega a la progresión completa.
DISPOSICIÓN EN CANCHA	Tras quebrar la línea, se decide si saltar/cambiar entre jugadores o involucrar a los cinco.

REGLAS

- Si el contexto lo exige, saltar y cambiar.
- Si hay combinaciones de rápidos/lentos, adaptar.
- Involucrar a los cinco cuando corresponde.
- Fintar el trap y volver.

CONSIGNA DEL ENTRENADOR

- “Si hay uno lento, si hay dos lentos, si hay dos rápidos...”
- “Involucramos los cinco.”
- “Finten el trap y vuelvan.”

ERRORES FRECUENTES

- Aplicar una regla idéntica a todos los quintetos.
- Ayudar y no recuperar.
- Quedar demasiado lejos de la pelota.

CORRECCIONES

- Leer las características.
- Achicar espacios.
- Bajar caderas y evitar que rompan el lado.

PROGRESIÓN

Pasar de 2x1 a 5 defensores; luego incorporar bote real y decisiones.

REGRESIÓN

Trabajar con 3 defensores y una sola ayuda definida.

RESPALDO EN LA TRANSCRIPCIÓN

39:22–39:48 explica la adaptación y la participación de los cinco; 39:48–39:56 introduce fintar el trap y volver.

□filecite□turn4file6□

FICHA 09 — 4x5 — ejercicio clave de zona Match-Up

TIEMPO EXACTO / REFERENCIA	47:03–48:55
OBJETIVO	Construir la zona Match-Up a partir de presión, líneas de pase, comunicación, anticipación, ayuda y reglas de cortes.
CANTIDAD DE JUGADORES	4 defensores vs. 5 atacantes.
DISPOSICIÓN EN CANCHA	Situación 4x5 en media/área de juego según la demostración. El ataque mueve la pelota y corta; la defensa debe cubrir con un jugador menos.

REGLAS

- 1) Presionar la pelota.
- 2) Tomar la línea de pase más próxima.
- 3) Comunicar.
- 4) Presionar y anticipar.
- 5) Reaccionar rápido al lado de ayuda.
- 6) Aplicar la regla de los cortes.

CONSIGNA DEL ENTRENADOR

- “El ejercicio clave... cuatro defiendan a cinco.”
- “Presionar la bola.”
- “Tomar la línea de pases más próxima.”
- “Comunicación.”

ERRORES FRECUENTES

- Defender solamente a un hombre fijo.
- No ayudar al lado de la pelota.
- No comunicar.
- Perder la línea de pase del corte.

CORRECCIONES

- Presionar.
- Negar.
- Ayudar.
- Recuperar.
- Usar al defensor como uno para dos cuando corresponda.

PROGRESIÓN

Agregar progresivamente cortes, poste bajo, cambios/entregas y luego 5x5.

REGRESIÓN

Comenzar 4x4 o 3x3 para enseñar las reglas antes de quitar un defensor.

RESPALDO EN LA TRANSCRIPCIÓN

47:03 entra en zona; 47:19 declara la zona Match-Up; 47:55–48:05 presenta 4x5; 48:11–48:55 enumera las reglas y comienza la demostración. □filecite□turn5file7□turn5file4□

FICHA 10 — 4x5 — uno para dos, cortes y poste bajo

TIEMPO EXACTO / REFERENCIA	49:24–51:30
OBJETIVO	Enseñar cómo se comparte la responsabilidad cuando hay un defensor menos y cómo se resuelven cortes hacia el lado de la pelota y poste bajo.
CANTIDAD DE JUGADORES	4 defensores vs. 5 atacantes.
DISPOSICIÓN EN CANCHA	El lado de la pelota tiene defensores próximos; un defensor puede quedar responsable de dos atacantes. Se agregan cortes al poste bajo.

REGLAS

- Presionar y negar.
- Uno puede defender a dos temporalmente.
- El corte al lado de la pelota lo toma el más cercano.
- El poste bajo puede defenderse por detrás, tres cuartos o por delante según el ajuste.

CONSIGNA DEL ENTRENADOR

- “Uno para dos.”
- “Si él corta al lado de la bola... ¿quién lo toma? El más cerca.”

ERRORES FRECUENTES

- Seguir al propio hombre sin mirar pelota.
- No compartir responsabilidades.
- Llegar tarde al poste bajo.

CORRECCIONES

- Identificar al defensor más cercano.
- Presionar y negar.
- Ajustar la defensa del poste según la situación.

PROGRESIÓN

Agregar movimiento continuo y después jugarlo en 5x5.

REGRESIÓN

Trabajar primero cortes aislados sin tiro y con pausas.

RESPALDO EN LA TRANSCRIPCIÓN

49:24 comienza la demostración; 49:45–50:09 se enseña el uno para dos; 50:13–51:30 se trabajan corte al poste bajo y opciones de defensa. □filecite□turn5file14□turn5file13□

FICHA 11 — Zona 2-3 — ajuste del poste bajo y ayuda/recuperación

TIEMPO EXACTO / REFERENCIA	≈1:07:35–1:08:59
OBJETIVO	Trabajar ajustes de la zona 2-3 cuando la pelota llega al ángulo/poste bajo y evitar que el cinco sea expuesto.
CANTIDAD DE JUGADORES	5 defensores; el ataque no queda completamente especificado en el fragmento.
DISPOSICIÓN EN CANCHA	Zona 2-3 con el cinco en el medio/poste bajo. La pelota se mueve al ángulo y al interior; los defensores ajustan y recuperan.

REGLAS

- Evitar que saquen al cinco al arco cuando no corresponde.
- Usar al guardia y al interior según la acción.
- Caer por delante cuando el ajuste lo exige.
- Ayudar y recuperar.

CONSIGNA DEL ENTRENADOR

- “Otro ajuste clave.”
- “¿Qué es lo que no queremos en una zona? Que nos saquen al arco al cinco.”
- “Ayudo y recupero.”

ERRORES FRECUENTES

- Dejar al cinco expuesto.
- No ajustar al movimiento de la pelota.
- Ayudar y no recuperar esquina.

CORRECCIONES

- Moverse con la pelota.
- Mantener el cinco en posición útil.
- Coordinar guardia–interior.
- Recuperar la esquina.

PROGRESIÓN

Repetir hacia ambos lados y agregar pases rápidos/cortes.

REGRESIÓN

Trabajar con la pelota detenida y un solo pase por repetición.

RESPALDO EN LA TRANSCRIPCIÓN

1:07:35 inicia un nuevo ajuste; 1:07:41–1:08:26 se desarrolla la situación; 1:08:35–1:08:59 se repite del otro lado y se enseña “ayudo y recupero”. □filecite□turn5file9□

FICHA 12 — Zona Match-Up + bloqueo directo / Pick and Roll

TIEMPO EXACTO / REFERENCIA	1:01:43–1:04:23
OBJETIVO	Integrar una defensa de bloqueo directo hombre a hombre dentro de una estructura de zona Match-Up.
CANTIDAD DE JUGADORES	Al menos 2 defensores y 2 atacantes en la situación del pick; el bloque completo trabaja con la estructura zonal.
DISPOSICIÓN EN CANCHA	Un atacante con pelota, un defensor sobre balón y un bloqueador con su defensor. El resto permanece en estructura de zona.

REGLAS

- La cortina directa a la pelota se defiende hombre a hombre.
- El resto mantiene el complemento zonal.
- Se puede elegir la táctica: por arriba, por detrás o cambio, según la situación.
- Moverse con la pelota.

CONSIGNA DEL ENTRENADOR

- “Poneme un bloqueo.”
- “La cortina directa a la pelota la defendemos hombre a hombre.”
- “El pick and roll se defiende... hombre a hombre.”

ERRORES FRECUENTES

- Quedarse estático en zona.
- No mover la defensa con la pelota.
- No coordinar a los dos defensores del pick.

CORRECCIONES

- Moverse antes con la pelota.
- Elegir táctica según distancia y características.
- Mantener cerrada el área con el resto.

PROGRESIÓN

Pasar de 2x2 a pick con continuidad y luego a 5x5.

REGRESIÓN

Trabajar sin bote o con bloqueo anunciado para reducir la incertidumbre.

RESPALDO EN LA TRANSCRIPCIÓN

1:01:43 comienza la demostración de Match-Up; 1:01:52 se coloca el bloqueo; 1:02:07–1:02:31 se explica que el pick directo se defiende hombre a hombre; 1:03:33–1:04:23 se profundiza el ajuste.

□filecite□turn5file15□turn5file18□

FICHA 13 — Cierre de la capacitación — principios para 5x5

TIEMPO EXACTO / REFERENCIA	1:31:45–1:33:10
OBJETIVO	Consolidar los principios defensivos y trasladarlos al juego real.
CANTIDAD DE JUGADORES	5x5 en aplicación.
DISPOSICIÓN EN CANCHA	Juego con estructura defensiva y situaciones de cambio/corte. Se discuten principios y componentes tácticos.

REGLAS

- Hablar.
- Usar brazos.
- Achicar espacios.
- Decidir cambios según tamaño/velocidad.
- Aplicar componente táctico.

CONSIGNA DEL ENTRENADOR

- “Punto clave, el más importante de todos: hablar...”
- “Uso de los brazos, achicar los espacios.”
- “Componente táctico.”

ERRORES FRECUENTES

- Aplicar cambios mecánicamente.
- No comunicar.
- No adaptar la defensa a las características.

CORRECCIONES

- Preguntar al jugador por qué cambia o no cambia.
- Volver a la regla y luego al componente táctico.
- Mantener presión y espacios reducidos.

PROGRESIÓN

5x5 con diferentes tipos de atacantes y distintas acciones de bloqueo/corte.

REGRESIÓN

5x5 condicionado: limitar la ofensiva a una acción concreta y detener para corregir.

RESPALDO EN LA TRANSCRIPCIÓN

1:31:45–1:32:10 sintetiza principios; 1:32:41–1:33:10 aborda cambio de hombre y componente táctico.

□filecite□turn5file17□

II. Progresiones y regresiones: hoja rápida de cancha

NIVEL	OBJETIVO	PROGRESIÓN	REGRESIÓN
1x1	Postura → distancia → achicar espacios	2x2 con pelota	Sin pelota, velocidad controlada
2x2	Pelota-yo-hombre → negar → línea de pase	2x1 / ayuda	2x2 sin bote o con pausas
2x1	Trap → cierre → recuperación	Saltar y cambiar	Trap anunciado
3x3 / 3+ ayudas	Fintar y volver → cambiar	5 defensores	Cambios predeterminados
4x5	Presión → línea próxima → comunicación → cortes	5x5	4x4 antes de quitar un defensor
Zona 2-3	Poste bajo → esquina → ayuda/recuperación	Match-Up con movimiento	Pelota detenida / un pase
Pick 2x2	Defender hombre a hombre dentro de zona	Continuidad 5x5	Bloqueo anunciado
5x5	Aplicación y lectura	Juego condicionado	5x5 con una sola regla

III. Frases de corrección para usar en cancha

- “Achicá los espacios.”
- “Bajá las caderas.”
- “Pelota, yo, mi hombre.”
- “Presioná la bola.”
- “Negá.”
- “Tomá la línea de pase.”
- “Fintá y volvé.”
- “Cerrá el área.”
- “Andá directo al trap.”
- “Movete con la pelota.”
- “Ayudo y recupero.”
- “¿Quién toma al más cercano?”
- “¿Por qué cambiás?”
- “Componente táctico.”

IV. Ficha de observación para el entrenador

Usar durante una práctica para evaluar si el ejercicio está cumpliendo su objetivo.

- ¿El defensor presiona la pelota?
- ¿Achica espacios?
- ¿Mantiene pelota-yo-hombre?
- ¿Niega la línea de pase?
- ¿Comunica antes de que ocurra la acción?
- ¿Ayuda y recupera?
- ¿Entiende cuándo hacer 2x1?
- ¿Puede fintar el trap y volver?
- ¿Sabe cuándo saltar y cambiar?

- ¿La zona Match-Up toma la forma de la ofensiva?
- ¿El pick and roll se defiende con los dos defensores?
- ¿El jugador puede explicar por qué tomó una decisión?

Nota de fidelidad a la fuente

Este manual reorganiza la transcripción para uso práctico. No pretende agregar una metodología externa a la capacitación. En los apartados “progresión” y “regresión”, cuando la transcripción no muestra explícitamente una alternativa, se propone una adaptación pedagógica simple y se la distingue de la secuencia efectivamente demostrada.