



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 pivót para generar mejores opciones de tiro perimetral.
- **Ganancia y mantenimiento de ventajas:** Los partidos se siguen ganando y perdiendo en la pintura. El pivót 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 pivót 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 pivót 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 pivót (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.

Con 11 ejercicios, y luego de una introducción teórica sobre la importancia táctica del pivót, la lectura perimetral y los fundamentos básicos (postura, manos y equilibrio), realizo trabajos de reactividad, saltabilidad y coordinación de pies (Cuerda y Cruz).

En cuando a la metodología de entrenamiento marco la diferencia entre ejercicios de Pre-práctica (técnicos) y Post-práctica (intensos/fijación de hábitos en fatiga).

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

Miguel Volcán Sánchez - www.deposoft.com.ar



Realizó ejercicios técnicos de definición debajo del cesto (Ganchos, Tipping y Agresividad), ejercicios de desplazamientos, caídas en un tiempo y pie de pivot interior, actividades de ocupación de espacios (Poste Medio) y lectura del defensor, ante continuidades tácticas: Integración de bloqueos perimetrales, tiro y fijación de posición interior.

. **Relación con los Contenidos Curriculares Escuela de entrenadores**

- Nivel 2

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 presionante, 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.

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

Miguel Volcán Sánchez - www.deposoft.com.ar



- **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.