



Ejecución de la técnica individual en el juego por conceptos

Más allá del Cono. Aplicación Táctica del 0.5 y Trabajo de Pies para el Baloncesto de Alto Rendimiento

MIGUEL VOLCAN SANCHEZ

Aspectos Técnico-Tácticos Destacados

- **Crítica al abuso de la "Técnica de Malabarismo" / Conos:** Se rechaza el entrenamiento basado excesivamente en conos o repeticiones sin oposición, ya que la habilidad aislada con la pelota no representa el juego real. Se enfatiza que en el campo no se juega contra objetos estáticos.
- **Jerarquía de Fundamentos Ofensivos:**
 1. **El Pase Inteligente:** Considerado el fundamento colectivo más importante para generar ventaja y lectura táctica.
 2. **El Tiro:** Indispensable en el baloncesto moderno. Un jugador sin tiro efectivo no puede competir debido a los ajustes y cambios defensivos.
- **Filosofía del 0.5 Seconds (Medio Segundo):** Aplicación de la regla de reaccionar/decidir en medio segundo (*Catch & Go* o tiro) sin retener la pelota ni abusar del *dribbling* estático.
- **Principios de Apoyos y Trabajos de Pies:**
 - **Uso del Pie Interno (Pivot de fuera hacia adentro):** Priorizado para ganar la posición y atacar el aro de manera agresiva.
 - **Detenciones en 1 Tiempo vs. 2 Tiempos:** Ventajas del salto en un tiempo (*drop*) para mantener la opción de salida hacia ambos lados (*crossover* o directo) y dinamizar la penetración o el tiro.
- **Concepto de Spacing e Inserción Estadística:** Discusión sobre el valor analítico de las zonas de tiro (fomentar tiros de 3 puntos y desde la pintura, penalizando el tiro ineficiente de media distancia) y la necesidad de abrir la cancha posicionándose detrás de la línea de tres.

Relación con los Contenidos Curriculares Escuela de entrenadores

Contenidos Nivel 2 (Etapas de Desarrollo / Formaciones Regionales)

- **Técnica e Iniciación Táctica:**
 - Perfeccionamiento de fundamentos ofensivos y defensivos individuales.



- Metodología del juego por conceptos en categoría Formativas (U15 / U17).
- Construcción de defensas individuales (contención, ayudas y recuperaciones).
- Sistemas ofensivos básicos (fase de transición, contraataque y juego sin pelota).
- **Preparación Física y Biomecánica:**
 - Desarrollo de capacidades motoras según la edad biológica.
 - Principios del entrenamiento físico en etapas de formación.
- **Área Psico-Pedagógica y Reglamento:**
 - Planificación de la sesión de entrenamiento y conducción de grupos.
 - Reglas de juego aplicadas al desarrollo de la competencia formativa.

Contenidos Nivel 3 (Etapas de Alto Rendimiento / Categorías Mayores)

- **Táctica Colectiva Avanzada y Estrategia:**
 - Construcción de sistemas ofensivos y defensivos complejos (Pick & Roll avanzado, defensas zonales, combinadas y de presión).
 - Lectura de juego, scouting táctico y análisis en video (uso de software de análisis deportivo).
 - Gestión de cierres de partido (*clutch*) y situaciones especiales (saques de fondo/banda).
- **Dirección de Equipos y Periodización:**
 - Gestión de planteles profesionales/mayores y liderazgo.
 - Periodización táctica y planificación macro-estructural de la temporada.
- **Estadística Avanzada y Preparación Física Especializada:**
 - Análisis de métricas y estadísticas avanzadas para la toma de decisiones.
 - Control de la carga de entrenamiento y prevención de lesiones en alto rendimiento.