



Del dribbling al tiro.

El Sistema definitivo de penetraciones, descargas y re espaciado ofensivo moderno

LIFSCHITZ DIEGO

Importancia y desarrollo técnico táctico del juego sin balón

“¿Tus ataques se estancan cuando la defensa colapsa la pintura? Como entrenador de Nivel 2, sabés perfectamente que en el básquetbol actual el pase de pecho tradicional quedó obsoleto y que depender del talento individual ya no alcanza para romper defensas estructuradas.

En esta clínica técnica exclusiva, aprenderás la metodología paso a paso para automatizar el re espaciado sin pelota (spacing) y dominar el concepto de penetrar y doblar (drive & kick). Descubrirás cómo transformar ejecuciones mecánicas en lecturas tácticas reales de juego: desde la biomecánica de recepción en 1 tiempo y el pase de gancho directo desde el dribbling, hasta el comportamiento coordinado entre perimetrales y pivots.

Añade a tu biblioteca de entrenamientos ejercicios prácticos en 2x0 y 3x0 listos para aplicar en tu próximo entrenamiento con categorías formativas o de mayores. ¡Actualiza tus herramientas tácticas y lleva el rendimiento de tu equipo al siguiente nivel!”

Aspectos Técnico-Tácticos de la Disertación

A. Marco Metodológico y Filosofía de Enseñanza

- **Inversión metodológica del aprendizaje:** El disertante plantea iniciar la sesión desde el análisis de la situación real de juego y sus necesidades tácticas, para luego transferir y desglosar las ejecuciones técnico-individuales y motrices previas que fundamentan dicha acción.
- **Construcción sintética del espacio (2x0 y 3x0):** Progresión metodológica estructurada desde disposiciones iniciales simples a formaciones ofensivas complejas para fijar hábitos automáticos de re espaciado (*spacing*).

B. Fundamentos Técnicos Individuales y Colectivos

1. Acción de Penetración y Salida en Dribbling:

El Sistema definitivo de penetraciones, descargas y re espaciado ofensivo moderno

Lifschitz Diego – www.deposoft.com.ar



- **Finta de salida:** Ejecución de fintas con el pie opuesto a la mano del pique en el momento exacto en que la pelota contacta el suelo (evitando fintar con el balón flotando en el aire).
 - **Tipos de salida:** Aplicación de salidas cruzadas o abiertas tras caída/detención en uno o dos tiempos, priorizando cambios de ritmo y nivel de flexión postural (evitando desplazarse sobre talones o con postura erguida).
2. **Pase y Recepción Metodológica:**
- **Obsolescencia del pase de pecho:** El pase de pecho tradicional a dos manos pierde efectividad frente a las defensas modernas organizadas.
 - **Tipos de pase en penetración:** Se exige el pase directo desde el *dribbling* a una mano, pases de gancho por encima del hombro o pases de recuperación lateral/posterior en frenada.
 - **Mecánica de recepción:** Prioridad de caídas en un tiempo (*external foot* / pie externo). En recepciones desordenadas o fuera de eje, el jugador debe corregir su centro de gravedad en el aire/caída para quedar listo para el tiro inmediatamente sin realizar pasos de reajuste.
3. **Mecánica de Finalización Interior:**
- Cerca del aro, tras corte o puerta de atrás, se prioriza el lanzamiento directo a mano abierta de costado, optimizando la velocidad de ejecución sobre el ajuste con dos manos de frente.

C. Conceptos Tácticos Ofensivos: Penetrar y Doblar (*Drive & Kick*)

1. **Regla Fundamental del Movimiento sin Balón:**
- **Reacción coordinada:** *“El jugador sin balón debe moverse tantas veces como la pelota se mueva (vía pase o pique)”*.
 - **Sincronización:** La penetración debe amenazar activamente el aro para comprometer a las ayudas defensivas y generar una recuperación tardía (*closeout* desequilibrado); si no hay amenaza real al aro, no existe ventaja táctica.
2. **Re espaciado Según la Ruta de Penetración:**
- **Penetración por Línea Final (Fondo):**
 - El jugador perimetral cercano se desplaza hacia la esquina (*córner*).
 - Si la disposición presenta dos perimetrales del mismo lado, el jugador ubicado en la esquina realiza un corte por la puerta de



atrás (*backdoor*), mientras el perimetral superior reemplaza el espacio hacia el córner.

- **Penetración por el Eje (Centro):**
 - Ocupación de la prolongación de la línea de tiros libres (60° / línea partida) y desplazamiento lateral hacia los costados para acompañar la ventana de pase del penetrador.
 - **Comportamiento del pivot/interior:** Ante una penetración por el eje, el jugador interior realiza un corte de sellado por debajo del tablero hacia el lado opuesto para ofrecer una descarga rápida cerca del aro.

3. Vinculación con los Contenidos Curriculares de Escuela de Entrenadores (Nivel 2 y Nivel 3)

A. - Nivel 2 (Etapa Formativa Avanzada / Regional)

1. Módulo de Táctica Ofensiva Colectiva e Individual:

- **Construcción del *Spacing* y Juego por Conceptos:** Reglas metodológicas para la ocupación de espacios (esquinas, línea partida, 45°, 60°).
- **Ofensiva Abierta y Filosofía de Penetrar y Doblar (*Drive & Kick*):** Principios de reacción del jugador sin pelota ante penetraciones por eje o línea de fondo.
- **Ataque de Bloqueos Directos/Espacios Reducidos:** Sincronización entre rompimientos exteriores y el movimiento del hombre interior (desplazamientos de sellado por debajo del aro).

2. Módulo de Técnica Individual y Metodología:

- **Fundamentos del Dribbling y Salidas:** Salidas cruzadas y abiertas con finta en el piso.
- **Tipos de Pases Específicos:** Pase a una mano directo desde el dribbling, pase sobre hombro y pase de gancho.
- **Detenciones y Recepciones:** Paradas en un tiempo, biomecánica del *external foot* y corrección postural en la caída para la efectividad del tiro tras pase.

B. - Nivel 3 (Etapa Alto Rendimiento / Nacional y Profesional)

1. Módulo de Táctica Terapéutica y Lectura de Juego:



- **Ataque a Sistemas de Ayudas y Recuperaciones Defensivas (*Closeouts*):** Creación de desventajas defensivas continuas y generación de tiros de alto porcentaje mediante rotaciones ofensivas.
 - **Juego sin Balón Complejo:** Lecturas tácticas en situaciones de compresión de espacios (puertas de atrás / *backdoors* automáticos cuando la esquina o el 45° están saturados).
2. **Módulo de Metodología de Entrenamiento y Didáctica Aplicada:**
- **Diseño e Inversión Didáctica de Sesiones:** Progresiones metodológicas sintéticas (2x0, 3x0 a situaciones reales 5x5).
 - **Diagnóstico Técnico-Motriz:** Detección de fallas en la táctica colectiva derivadas de limitaciones en la lateralidad, perfilera o técnica individual del atleta