DE LA TÉCNICA AL JUEGO – 2do video

🏀 TÉCNICA QUE SE CONSTRUYE JUGANDO

1. Caracterización general de la capacitación

En este 2do video de la capacitación se aborda principalmente la enseñanza de los **fundamentos técnicos individuales vinculados al dribling, los cambios de dirección, las recepciones, el juego 1x1 y las definiciones**, dentro de una perspectiva metodológica profundamente orientada hacia la relación entre **técnica y táctica individual**.

El disertante no presenta la técnica como una secuencia cerrada de movimientos que todos los jugadores deben reproducir de manera idéntica. Por el contrario, propone comprenderla como un:

Proceso continuo de construcción de movimientos que permita obtener mejores resultados con economía de esfuerzo y alta efectividad.

Esta organizado el video en una progresión práctica y conceptual que avanza desde:

- Dribling de aproximación.
- Repiqueteo.
- Cambios de dirección.
- Cambio de velocidad.
- Congelar al defensor.
- Dribling lateral.
- Dribling de retroceso.
- 1x1.
- Uso táctico del dribling.
- Recepciones.
- Recepción de frente.
- Recepción lateral.
- Recepción de espaldas.
- Recepción con cambio de lado.
- Recepción con parada.
- Recepción con giro.
- Continuidad ofensiva.
- Definición.

- Integración de fundamentos.
- Reflexión sobre la enseñanza de la técnica.

La duración aproximada es de **1 hora y 26 minutos**.

---

2. Filosofía o visión del disertante sobre el juego

2.1. La técnica debe servir para jugar

Uno de los principios centrales de toda la capacitación es que la técnica no debe enseñarse como un elemento aislado.

El disertante establece una relación permanente entre:

TÉCNICA → TÁCTICA INDIVIDUAL → JUEGO

Una técnica tiene valor cuando permite al jugador:

- Resolver una situación.
- Crear una ventaja.
- Mantener una ventaja.
- Adaptarse al defensor.
- Elegir una respuesta.
- Jugar con eficacia.

Por esta razón, en varios momentos de la capacitación corrige acciones técnicamente complejas, pero poco útiles desde el punto de vista táctico.

La idea central puede sintetizarse así: **No se trata de dominar movimientos para mostrar técnica.**

Se trata de dominar movimientos para resolver problemas del juego.

2.2. La técnica como proceso de construcción

Desarrollo conceptual principal: 01:15:00 en adelante

Este es probablemente uno de los segmentos académicamente más importantes de toda la capacitación.

El disertante plantea explícitamente que: **No se ajusta rígidamente a las teorías.** Aclara que durante una etapa de su carrera siguió determinados modelos de manera excesivamente cerrada y posteriormente comprendió que las teorías deben servir para orientar, pero no para limitar la observación y la práctica.

Su definición personal de técnica evoluciona hacia la idea de: **Un proceso continuo de construcción.**

Por lo tanto, la técnica de un jugador:

- No está terminada.
- No es definitiva.
- No debe ser necesariamente idéntica a la de otro jugador.
- Se transforma con el crecimiento.
- Se modifica con la experiencia.
- Se adapta a las características individuales.

2.3. No todos los jugadores deben hacer exactamente lo mismo

El disertante cuestiona la enseñanza excesivamente uniforme de los fundamentos.

Utiliza especialmente el ejemplo del tiro.

Todos los entrenadores pueden conocer indicaciones similares:

- Dedos.
- Palma.
- Codo.
- Posición de la mano.
- Trayectoria.

Sin embargo: **No todos los jugadores terminan tirando igual.**

¿Por qué?

Porque existen diferencias relacionadas con:

- Biomecánica.
- Fuerza.
- Estructura corporal.
- Desarrollo.
- Aspectos psicológicos.
- Características individuales.

La propuesta metodológica no significa abandonar la enseñanza técnica.

Significa evitar entregar al jugador una técnica:

- ✓ **Cerrada.**
- ✓ **Terminada.**
- ✓ **Única.**

- ✓ **Incuestionable.**

2.4. La táctica puede construir la técnica

Una de las ideas más potentes de la capacitación aparece en el tramo final.

El disertante plantea que, en lugar de decir permanentemente al jugador:

- Cómo tomar la pelota.
- Qué dedos utilizar.
- Cómo realizar exactamente cada movimiento.

Puede ser más productivo crear: **Situaciones tácticas diferentes.**

Por ejemplo:

- Espacios reducidos.
- Defensores.
- Diferentes alturas.
- Obstáculos.
- Líneas de pase.
- Restricciones de tiempo.
- Posiciones corporales.

De esta manera, el jugador necesita: **Buscar una solución.**

Y desde esa solución puede ir construyendo su propia técnica individual.

2.5. El jugador debe aprender a resolver

La filosofía de juego de la capacitación está orientada hacia el jugador que:

- Percibe.
- Decide.
- Se adapta.
- Encuentra una ventaja.
- Elige cuándo atacar.
- Reconoce cuándo cambiar.
- Utiliza el fundamento adecuado.

El disertante evita construir jugadores que simplemente repitan: **Una respuesta preestablecida.**

Prefiere formar jugadores capaces de reconocer:

CUÁNDO

POR QUÉ

DÓNDE

CÓMO

utilizar cada fundamento.

2.6. La recepción también es juego 1x1

Uno de los conceptos más destacados de la capacitación es:

LA RECEPCIÓN ES 1X1

El disertante insiste en que el juego individual no comienza necesariamente cuando el jugador tiene controlado el balón.

Antes de la recepción ya existe:

- Juego sin balón.
- Movimiento.
- Lectura del defensor.
- Búsqueda de espacio.
- Creación de ventaja.
- Anticipación.

Por lo tanto: **Hasta la recepción existe juego sin balón.** Y: **A partir de la recepción comienza el juego con balón.**

Sin embargo, ambos forman parte de una misma continuidad ofensiva.

---

3. Fundamentos técnicos desarrollados

3.1. Dribling de aproximación

Inicio aproximado: 00:03:45

El disertante trabaja el concepto de aproximarse al defensor utilizando el dribling para crear una situación favorable.

El jugador debe poder utilizar el dribling para:

- Aproximarse.
- Leer.
- Desacelerar.
- Congelar.
- Cambiar.

- Acelerar.

No se trata simplemente de picar el balón.
El dribling tiene:
Intención táctica.

3.2. Repiqueteo
Inicio: 00:01:20 aproximadamente
El repiqueteo aparece como herramienta previa a:

- Cambio de dirección.
- Cambio de velocidad.
- Finta.
- Ataque.

Se combina con:

- Mano interior.
- Mano exterior.
- Amago.
- Cambio.

El jugador debe comprender que el fundamento puede tener diferentes continuidades.

3.3. Cambio de dirección
Desarrollo inicial: 00:00:55
El cambio de dirección constituye uno de los primeros ejes prácticos.
Se trabajan diferentes posibilidades:

- Cambio tradicional.
- Cambio del mismo lado.
- Cambio con finta.
- Cambio lateral.
- Cambio posterior.
- Cambio con avance.

El disertante insiste en que:
No todos los cambios deben realizarse automáticamente.
El jugador debe elegir según:

- Posición del defensor.
- Espacio.
- Trayectoria.
- Ventaja disponible.

3.4. Cambio de velocidad
Desarrollo: 00:02:40 – 00:04:00
El jugador aprende a:

1. Aproximarse.
2. Reducir velocidad.
3. "Congelar" al defensor.
4. Generar una reacción.
5. Acelerar nuevamente.

El cambio de velocidad es presentado como una herramienta para:
Crear ventaja.

3.5. Congelar al defensor
Desarrollo principal: 00:02:40 – 00:04:20
El disertante utiliza repetidamente el concepto:
"Congelar al defensor".
La acción puede producirse mediante:

- Repiqueteo.
- Frenada.
- Reducción de velocidad.
- Finta.
- Amenaza de cambio.

El objetivo es generar un instante de desequilibrio o duda en el defensor.

3.6. Dribling lateral
Inicio destacado: 00:06:30
Se desarrolla una situación donde el jugador debe utilizar:
Dribling lateral.
El objetivo no es avanzar inmediatamente.
El jugador debe:

- Mantener control.
- Desplazarse.
- Leer.
- Esperar.
- Identificar la oportunidad.
- Lanzarse hacia adelante.

Esto permite trabajar:
Paciencia ofensiva.

3.7. Dribling junto al pie
Desarrollo destacado: 00:10:15
El disertante corrige específicamente el dominio del balón:
Al lado del pie.
El objetivo es mejorar:

- Postura.
- Control.
- Protección.
- Capacidad de avanzar.
- Cambio de dirección.

Se destaca que muchos jugadores realizan el cambio sin dominar correctamente:
La relación cuerpo – pie – balón.

3.8. Dribling de retroceso
Desarrollo destacado: 00:12:40 – 00:14:30
Se incorpora como una herramienta para:

- Recuperar espacio.
- Reorganizar la acción.
- Evitar quedar atrapado.
- Volver a crear una situación favorable.

- Cambiar dirección.

Se relaciona directamente con el juego 1x1.

3.9. Postura baja

El disertante insiste repetidamente en:

- Bajar el dribling.
- Bajar la postura.
- Flexionar.
- Prepararse para acelerar.

La postura permite:

- Reaccionar.
- Cambiar.
- Salir hacia adelante.
- Mantener control.

3.10. Recepción

Inicio formal del nuevo bloque: 00:15:23

La segunda gran parte práctica de la capacitación está dedicada a:

LAS RECEPCIONES

Pero el disertante no las enseña como un gesto técnico aislado.

Las relaciona con:

- Continuidad.
- 1x1.
- Cambio de dirección.
- Juego sin balón.
- Ventaja.
- Definición.

3.11. Recepción de frente

Desarrollo aproximado: 00:16:00 – 00:20:40

El jugador trabaja la recepción enfrentando al defensor.

Aspectos:

- Preparación corporal.
- Lectura.
- Continuidad.
- Ataque posterior.

3.12. Recepción lateral

Se incorpora la recepción desde un ángulo lateral.

Permite trabajar:

- Cambio de dirección.
- Orientación corporal.
- Continuidad ofensiva.
- Uso del espacio.

3.13. Recepción de espaldas

Desarrollo: 00:19:30

El jugador:

1. Corre.
2. Recibe de espaldas.
3. Cambia la orientación.
4. Continúa jugando.

El disertante considera especialmente importante trabajar estas posibilidades en categorías de formación.

3.14. Cambio de lado del balón
Desarrollo principal: 00:25:45 – 00:28:30
El jugador debe:

- Buscar la pelota.
- Controlarla.
- Cambiarla de lado.
- Cambiar su dirección.
- Continuar atacando.

No se busca simplemente:
Agarrar el balón.
Se busca: **Recibir para continuar jugando.**

3.15. Recepción con continuidad
Concepto central: 00:25:37
La regla propuesta es: **RECIBIR PARA ATACAR**
La recepción debe generar continuidad.
El jugador no debe:

- Detenerse innecesariamente.
- Controlar y observar demasiado.
- Cortar la acción.

Debe intentar aprovechar la ventaja generada.

3.16. Parada en dos tiempos
Inicio destacado: 00:43:19
Se trabaja: **Recepción + parada en dos tiempos.**
El disertante integra la parada dentro de una situación dinámica de recepción.
Aspectos:

- Timing.
- Anticipación.
- Llegada del balón.
- Control corporal.
- Preparación para la acción siguiente.

3.17. Recepción anticipada
Desarrollo: 00:43:44 Se plantea anticiparse a la llegada del balón.
Esto permite:

- Ganar tiempo.
- Preparar el cuerpo.
- Generar continuidad.

- Atacar más rápidamente.

3.18. Recepción con giro
Desarrollo aproximado: 00:59:51
Aparecen situaciones de:
- Giro dorsal.
- Giro frontal.

Aplicadas a:
- Recepción.
- Continuidad.
- Orientación.
- Ataque.

3.19. Definición
Desarrollo progresivo: 00:42:59 en adelante
Las definiciones aparecen vinculadas a todo el trabajo previo.
La lógica es:

Cambio de dirección
↓
Recepción
↓
Continuidad
↓
Un bote
↓
Definición

El disertante evita trabajar la definición como un fundamento completamente separado.
La integra dentro de: **Una secuencia ofensiva.**

---

4. Fundamentos tácticos desarrollados

4.1. Crear ventaja en el 1x1
El objetivo de los cambios de dirección no es:
- Hacer un movimiento atractivo.
- Mostrar dominio.
- Repetir una técnica.

El objetivo es:
Superar al defensor.
La técnica debe permitir:
- Generar ventaja.
- Mantenerla.
- Aprovecharla.

4.2. Leer al defensor
El jugador debe identificar:
- Posición.

- Distancia.
- Movimiento.
- Desplazamiento lateral.
- Momento para atacar.

Una de las consignas más importantes es:
Cuando veas la oportunidad, lanzate hacia adelante.
Por lo tanto, el cambio no es automático.
Depende de:
La lectura.

4.3. No atacar siempre de la misma manera
El disertante observa que muchos jugadores tienden a resolver utilizando siempre:
La misma técnica.
La propuesta busca ampliar el repertorio de soluciones:

- Dribling lateral.
- Cambio.
- Congelar.
- Retroceso.
- Finta.
- Aceleración.

4.4. Utilizar la ventaja de la recepción
Desarrollo destacado: 00:45:24
El disertante plantea que la recepción puede generar una ventaja.
Especialmente cuando:

- El jugador viene sin balón.
- El defensor debe reaccionar.
- El atacante recibe con continuidad.

La idea es: **USAR LA VENTAJA QUE GENERA LA RECEPCIÓN**

4.5. El juego sin balón como parte del 1x1
Una de las interpretaciones tácticas más interesantes es:
El 1x1 comienza antes de tener el balón.
El atacante debe:

- Moverse.
- Buscar.
- Orientarse.
- Anticipar.
- Crear espacio.
- Recibir.

Esto transforma el concepto tradicional de 1x1.

4.6. Un bote para definir
Desarrollo destacado: 00:52:20
En determinadas situaciones el disertante establece:
Un solo pique.
Esto obliga a:

- Recibir preparado.
- Abrir correctamente.
- Atacar con decisión.
- Resolver rápido.

---

5. Metodología de enseñanza y entrenamiento

5.1. Progresión de lo simple a lo complejo

La estructura metodológica puede resumirse así:

Movimiento técnico
↓
Dribling
↓
Cambio de dirección
↓
Lectura
↓
Oposición
↓
1x1
↓
Recepción
↓
Continuidad
↓
Definición
↓
Integración

5.2. Técnica con intención táctica

Una característica constante es que los ejercicios técnicos se transforman rápidamente en:

Situaciones de decisión.

Por ejemplo:

El jugador no realiza simplemente:

- Cambio.
- Cambio.
- Cambio.

Debe:

- Desplazarse.
- Leer.
- Elegir.
- Atacar.

5.3. Corrección constante

El disertante interviene permanentemente sobre:

- Postura.
- Altura del dribling.

- Momento del ataque.
- Dirección.
- Uso del espacio.
- Continuidad.

La corrección es:
Inmediata y contextualizada.

5.4. Preguntas al jugador
La metodología utiliza preguntas como:

- ¿Qué pasó?
- ¿Por qué?
- ¿Qué opción tenías?
- ¿Dónde estaba la ventaja?

Esto permite que el jugador:
Construya comprensión.
No solamente ejecución.

5.5. Restricciones
El entrenador modifica las reglas para provocar determinados comportamientos.
Ejemplos:

- Máximo un bote.
- Espacio limitado.
- Conos.
- Defensor.
- Dirección obligatoria.

Las restricciones funcionan como herramientas metodológicas para:
Dirigir el aprendizaje sin explicar cada solución.

5.6. Variabilidad
El disertante evita repetir siempre:

- El mismo cambio.
- La misma recepción.
- La misma solución.

Trabaja diferentes posibilidades.
Esto favorece:

- Adaptación.
- Creatividad.
- Lectura.
- Repertorio motor.

5.7. Construcción desde la conciencia
Uno de los principios finales más importantes es:
Lo que se construye desde la conciencia de ellos no se destruye nunca.
Esta frase resume gran parte de su visión pedagógica.
El aprendizaje más sólido aparece cuando el jugador:

- Descubre.
- Comprende.

- Experimenta.
- Construye.

5.8. El entrenador como observador

El disertante realiza además una reflexión sobre su propia práctica.
Plantea la necesidad de:

- Observar.
- Replantearse.
- Criticarse.
- Dudar.
- Evolucionar.

Esta actitud es presentada como parte esencial del crecimiento del entrenador.

6. Desglose cronológico de ejercicios y temas

Tiempo	Tema / ejercicio	Contenido
00:00:29	Inicio	Dos situaciones pendientes sobre cambios de dirección
00:00:55	Cambios de dirección	Mano interior o exterior + repiqueteo
00:01:20	Repiqueteo + cambio	Diferentes formas de cambio
00:02:02	Remolque / progresión	Cambio del mismo lado
00:02:40	Frenar y congelar	Cambio de velocidad
00:03:18	Finta de cambio	Engaño antes de cambiar
00:03:45	Dribling de aproximación	Repiqueteo o congelar al defensor
00:05:00	Aplicación en movimiento	Continuidad y observación
00:06:21	Cambio de dirección táctico	Nuevas situaciones de lectura
00:06:40	Dribling lateral	Leer y elegir cuándo atacar
00:07:50	Situación táctica 1x1	Dribling lateral y avance
00:08:20	Corrección postural	Postura baja y flexión
00:09:19	Análisis del ejercicio	Diferentes soluciones
00:10:15	Dominio del dribling	Balón al lado del pie
00:11:20	1x1 táctico	Elegir cuándo atacar
00:11:45	1x1 con espacio limitado	Resolver antes de perder espacio
00:12:40	Dribling de retroceso	Recuperar posición y ventaja
00:13:30	Corrección técnica	Bajar dribling y postura
00:14:19	Cierre del bloque	Dribling lateral + retroceso
00:15:23	Nuevo tema	Recepciones
00:15:46	Recepción y 1x1	Continuidad del ataque
00:16:11	Primera recepción	Recibir y continuar
00:19:02	Recepción de frente	Continuidad ofensiva
00:19:37	Recepción de espaldas	Recibir, girar y continuar

Tiempo	Tema / ejercicio	Contenido
00:20:42	Análisis	Frente, lateral y espalda
00:23:00	Aplicación	Recepción dentro del juego
00:24:49	Recepción con defensor	Continuidad 1x1
00:25:37	Regla metodológica	Recibir para atacar
00:26:23	Cambio de lado	Buscar balón y cambiarlo
00:27:05	Recepción activa	Buscar la pelota
00:28:45	Cambio de dirección	Cambio corporal y del balón
00:31:16	Mantener la ventaja	Cambio para continuar
00:32:02	Anticipación	Salir con velocidad desde la recepción
00:33:38	Progresión 1x1	Continuidad y búsqueda
00:34:45	Dos opciones	Continuar o cambiar de lado
00:35:23	Recepción de espaldas	Aplicación en categorías
00:42:59	Definición	Nueva forma de finalizar
00:43:19	Parada en dos tiempos	Recepción + parada
00:43:44	Anticipación	Timing de la recepción
00:45:24	Ventaja	Usar la ventaja de recibir
00:46:37	Pase corto	Recepción y continuidad
00:47:24	Síntesis	Cuatro situaciones tácticas
00:48:40	Integración	Recepción + 1x1 + cambio
00:49:24	Concepto central	La recepción es 1x1
00:50:00	Juego individual y grupal	Libertad de resolución
00:52:11	Recepción y definición	Abrir y finalizar
00:52:25	Un solo pique	Recepción + bote + definición
00:54:36	Buscar el balón	Recepción activa
00:55:03	Progresión	Primer pase y apertura
00:59:51	Recepción con giro	Giro dorsal o frontal
01:13:40	Reflexión pedagógica	Observación y replanteamiento
01:15:20	Filosofía	No ajustarse rígidamente a teorías
01:16:20	Técnica	Economía de esfuerzo y efectividad
01:17:00	Concepto central	Técnica como proceso continuo
01:18:00	Fundamentos técnicos	No entregar técnicas terminadas
01:22:00	Preguntas	Recepciones y formas de ejecución
01:24:20	Técnica y táctica	Situaciones tácticas para construir técnica
01:25:00	Constructivismo	Construcción desde la conciencia
01:26:00	Cierre	Reflexión final

7. Sets, progresiones y situaciones trabajadas

1x0

Se utiliza para:

- Conocer movimientos.
- Trabajar dribling.
- Cambiar dirección.
- Controlar postura.
- Experimentar fintas.

Fundamentos

- Repiqueteo.
- Cambio.
- Finta.
- Dribling lateral.
- Retroceso.

1x1

Es una de las estructuras principales de la capacitación.

Se trabaja:

- Creación de ventaja.
- Lectura.
- Cambio.
- Dribling lateral.
- Congelar.
- Ataque.
- Uso del espacio.

El disertante propone un 1x1 donde:

El jugador decide.

2x2

No aparece como un bloque estructural central desarrollado de manera extensa en la transcripción.

Sin embargo, conceptualmente se generan situaciones donde la presencia de:

- Pasador.
- Receptor.
- Defensor.

permite trabajar relaciones previas al juego colectivo.

3x3

No se desarrolla como bloque principal de ejercicios sistematizados dentro de la transcripción analizada.

La orientación principal del material es:

Técnica individual + táctica individual.

4x4

No aparece una progresión específica y extensa de 4x4.

5x5

La capacitación menciona la posibilidad de llevar los contenidos hacia sistemas y contextos ofensivos, pero el desarrollo práctico central de esta transcripción permanece principalmente en: **1x0 → 1x1 → recepción → continuidad → definición.**

---

8. Temas principales
▯ CAPÍTULO 1 00:00:29
Cambios de dirección y repiqueteo

▯ CAPÍTULO 2 00:02:40
Congelar al defensor con cambio de velocidad

▯ CAPÍTULO 3 00:06:21
Dribling lateral y lectura del defensor

▯ CAPÍTULO 4 00:09:19
Técnica o táctica: cómo elegir el cambio correcto

▯ CAPÍTULO 5 00:11:20
1x1 para crear ventaja

▯ CAPÍTULO 6 00:12:40
Dribling de retroceso y recuperación de la ventaja

▯ CAPÍTULO 7 00:15:23
Las recepciones como continuidad del 1x1

▯ CAPÍTULO 8 00:19:02
Recepción de frente, lateral y de espaldas

▯ CAPÍTULO 9 00:25:37
Recibir para atacar

▯ CAPÍTULO 10 00:31:16
Mantener la ventaja después de la recepción

▯ CAPÍTULO 11 00:43:19
Recepción con parada en dos tiempos

▯ CAPÍTULO 12 00:45:24
Cómo aprovechar la ventaja de la recepción

▯ CAPÍTULO 13 00:49:24
La recepción es 1x1

▯ CAPÍTULO 14 00:52:11
Recepción, un bote y definición

CAPÍTULO 15 00:59:51
Recepciones con giro dorsal y frontal

CAPÍTULO 16 01:13:40
El entrenador como observador crítico

CAPÍTULO 17 01:15:20
La técnica como proceso de construcción

CAPÍTULO 18 01:24:20
Construir técnica a partir de situaciones tácticas

---

9. Correspondencia temática con Nivel 1 de Escuela de Entrenadores
Aclaración: Esta relación es una correspondencia temática y pedagógica orientativa. No constituye una certificación curricular oficial ni una homologación académica.
Fundamentos técnicos individuales
Correspondencia directa con:

- Dribling.
- Cambios de dirección.
- Cambios de velocidad.
- Fintas.
- Recepciones.
- Paradas.
- Giros.
- Finalizaciones.

Enseñanza del 1x1
Especialmente:

- Ataque al defensor.
- Uso del espacio.
- Lectura.
- Creación de ventaja.

Metodología básica
El material resulta especialmente útil para Nivel 1 por:

- Progresiones.
- Corrección.
- Ejercicios simples.
- Uso de restricciones.
- Trabajo individual.

Formación del jugador
Conceptos relevantes:

- No repetir mecánicamente.
- Comprender.
- Experimentar.
- Resolver.

10. Correspondencia temática con Nivel 2 de Escuela de Entrenadores
Aclaración: Esta relación es temática y orientativa. No representa certificación curricular oficial.
Táctica individual avanzada
El contenido desarrolla:

- Lectura del defensor.
- Creación de ventaja.
- Uso de diferentes driblings.
- Selección de respuesta.
- Continuidad ofensiva.

Recepciones tácticas
Especialmente:

- Recepción de frente.
- Lateral.
- Espaldas.
- Anticipada.
- Con cambio de lado.
- Con giro.
- Con parada.

Juego sin balón
La capacitación ofrece una mirada especialmente interesante sobre:

- Movimiento previo.
- Búsqueda de espacio.
- Anticipación.
- Recepción como inicio del 1x1.

Metodología
Muy valiosa para Nivel 2 por:

- Situaciones problema.
- Aprendizaje contextual.
- Construcción técnica.
- Variabilidad.
- Toma de decisiones.

11. Correspondencia temática con contenidos formativos FIBA
Esta relación es exclusivamente temática y formativa. No implica certificación curricular oficial de FIBA.
Desarrollo de fundamentos
Correspondencia con áreas como:

- Ball handling.
- Dribbling.
- Change of direction.
- Change of pace.
- Receiving.

- Footwork.
- Finishing.

Toma de decisiones
Especialmente:
- Lectura del defensor.
- Selección de acciones.
- Uso del espacio.
- Ventaja.

Enseñanza mediante situaciones
La propuesta presenta correspondencia temática con enfoques basados en:
- Juego.
- Decisión.
- Contexto.
- Problemas.

Desarrollo individual
Se destaca la importancia de:
- Características individuales.
- Adaptación.
- Construcción progresiva.
- Desarrollo a largo plazo.

---

12. Los ejercicios destacados
▯ EJERCICIO 1
DRIBLING PARA CONGELAR AL DEFENSOR
Tiempo aproximado:
00:02:40
El jugador aprende a:
- Frenar.
- Reducir velocidad.
- Generar duda.
- Acelerar.

Gancho publicitario
¿Tus jugadores cambian por costumbre o para crear ventaja?

▯ EJERCICIO 2
DRIBLING LATERAL + LECTURA
Tiempo:
00:06:40
El jugador:
- Se desplaza lateralmente.
- Mantiene el control.
- Lee.
- Elige cuándo atacar.

Valor

Excelente para enseñar:
TÉCNICA + DECISIÓN

⍰ EJERCICIO 3
DRIBLING DE RETROCESO EN EL 1X1
Tiempo:
00:12:40
Trabaja:

- Recuperación.
- Espacio.
- Control.
- Nueva ventaja.

Gancho
No todos los botes deben acercarte al aro. Algunos deben devolverte la posibilidad de atacar mejor.

⭑ EJERCICIO 4
RECEPCIÓN DE FRENTE, LATERAL Y ESPALDAS
Tiempo:
00:19:00
Tres formas de recepción integradas con:

- Movimiento.
- Cambio.
- Continuidad.

Ideal para publicidad
Porque ofrece contenido inmediatamente aplicable.

⭑ EJERCICIO 5
RECIBIR PARA ATACAR
Tiempo:
00:25:37
Una regla simple:
LA RECEPCIÓN DEBE TENER CONTINUIDAD
Ideal para:

- Categorías formativas.
- Nivel 1.
- Nivel 2.

⭑ EJERCICIO 6
RECEPCIÓN + PARADA EN DOS TIEMPOS
Tiempo:
00:43:19
Integra:

- Timing.
- Recepción.
- Control corporal.
- Parada.

- Continuidad.

⭑ EJERCICIO 7
RECIBO, ABRO, UN PIQUE Y DEFINO
Tiempo:
00:52:11
Excelente ejercicio para promocionar porque resume:

Recepción
•
Decisión
•
Velocidad
•
Definición

---

13. Conclusiones académicas
En esta video se presenta una propuesta especialmente interesante para entrenadores que buscan superar la separación tradicional entre:

TÉCNICA
y
TÁCTICA.

El principal aporte del disertante consiste en proponer que:

LA TÉCNICA DEBE ESTAR AL SERVICIO DEL JUEGO.

Y que la enseñanza debe permitir que el jugador:

- Explore.
- Perciba.
- Decida.
- Se equivoque.
- Encuentre soluciones.
- Construya.

La progresión de la capacitación no busca formar únicamente jugadores técnicamente correctos.
Busca formar:
JUGADORES CAPACES DE RESOLVER.

---

16. Frases y conceptos destacados

🔥 **"La técnica tiene que servir para jugar."**

🔥 **"La recepción es uno contra uno."**

🔥 **"Hasta la recepción es juego sin balón."**

🔥 **"Cuando tenés la pelota, empieza el juego con balón."**

🔥 **"Cuando veas una oportunidad, lanzate hacia adelante."**

🔥 **"No todos los jugadores tiran igual."**

🔥 **"La técnica está en constante transformación."**

🔥 **"La técnica es un proceso de construcción."**

🔥 **"Lo que se construye desde la conciencia no se destruye nunca."**

17. Glosario de términos utilizados por el disertante

Dribling de aproximación
Dribling utilizado para acercarse al defensor y preparar una acción ofensiva.

Repiqueteo
Acción corta de dribling utilizada para:

- Controlar.
- Preparar.
- Cambiar.
- Generar ritmo.

Congelar al defensor
Generar una pausa, duda o detención en la respuesta defensiva mediante:

- Frenada.
- Cambio de velocidad.
- Finta.
- Repiqueteo.

Cambio de dirección
Modificación de la trayectoria ofensiva para:

- Superar.
- Evitar.
- Crear ventaja.

Cambio de velocidad
Variación de ritmo utilizada para generar desequilibrio.

Dribling lateral
Desplazamiento lateral con control del balón para:

- Leer.
- Esperar.
- Generar ángulo.
- Atacar.

Dribling de retroceso
Dribling utilizado para recuperar:

- Espacio.
- Control.
- Posición.
- Posibilidad de ataque.

Finta
Movimiento que busca provocar una reacción defensiva sin ejecutar inicialmente la acción amenazada.

Ventaja
Situación favorable generada sobre el defensor.
Puede ser:

- Espacial.
- Temporal.
- Corporal.
- Posicional.

1x1
Situación individual entre:

- Un atacante.
- Un defensor.

Recepción
Acción de:

- Buscar.
- Controlar.
- Orientar.

el balón para continuar jugando.

Recepción de frente
Recepción orientada hacia el defensor.

Recepción lateral
Recepción realizada desde una orientación lateral.

Recepción de espaldas
Recepción donde el jugador inicialmente se encuentra de espalda.

Cambio de lado
Acción de trasladar el balón y/o cuerpo hacia el lado opuesto.

Continuidad
Capacidad de continuar la acción sin detener innecesariamente el juego.

Parada en dos tiempos
Acción de detención realizada mediante dos apoyos consecutivos.

Giro dorsal
Cambio de orientación mediante giro utilizando la espalda como referencia respecto al defensor.

Giro frontal
Cambio de orientación manteniendo el frente hacia una determinada referencia.

Anticipación
Preparación corporal y temporal antes de la llegada del balón.

Juego sin balón
Acciones ofensivas realizadas antes de controlar la pelota:

- Cortes.
- Desplazamientos.
- Búsqueda.
- Recepción.

Juego con balón
Acciones realizadas una vez que el jugador controla la pelota.

Definición
Resolución final de una acción ofensiva.

Técnica individual
Conjunto de recursos motores utilizados por el jugador.
En la visión del disertante:
Es un proceso continuo de construcción.

Táctica individual
Capacidad del jugador para utilizar sus recursos técnicos de acuerdo con:

- Defensor.
- Espacio.
- Tiempo.
- Situación.

Valor para el entrenador/a o formador/a
Esta capacitación tiene un valor especialmente importante porque combina dos dimensiones que muchas veces aparecen separadas en la enseñanza:

EL CÓMO SE HACE
y
EL CUÁNDO Y PARA QUÉ SE HACE

El contenido permite al entrenador trabajar fundamentos concretos —dribling, cambios, recepciones, paradas, giros y definición— pero dentro de una visión más profunda:

- **No enseñar movimientos terminados.**
- **No buscar una única respuesta.**
- **No separar la técnica del juego.**
- **Crear situaciones para que el jugador construya soluciones.**