

MILAN MANDARIC

“Fundamentos que Generan Ventajas”

La técnica invisible detrás del juego avanzado: pies, equilibrio, manejo, pase, parada y triple amenaza

Una capacitación para entrenadores y jugadores que quieren comprender por qué los pequeños detalles técnicos determinan la calidad de las acciones ofensivas y defensivas.

Eje predominante: ***fundamentos individuales aplicados al manejo de balón, coordinación, equilibrio, paradas, pivotes, triple amenaza, protección del balón, pases y recepción.***

Esta capacitación para entrenadores y jugadores concentra principalmente en la enseñanza de fundamentos individuales y ejercicios técnicos organizados en grupos.

1. Síntesis académica

La capacitación presenta una concepción del entrenamiento basada en la prioridad de los fundamentos técnicos y la atención a los pequeños detalles que sostienen las acciones complejas del baloncesto. El disertante cuestiona la tendencia de algunos entrenadores a avanzar prematuramente hacia recursos tácticos sofisticados —como el pick and roll— sin haber consolidado previamente las habilidades motrices y técnicas que permiten ejecutarlos correctamente.

Desde esta perspectiva, el rendimiento colectivo no depende únicamente del conocimiento de sistemas o ejercicios avanzados, sino de la calidad de las acciones individuales que los componen: posición de los pies, equilibrio, coordinación, control del balón, capacidad de detenerse, orientación corporal, protección del balón, recepción y pase.

La propuesta metodológica parte de ejercicios simples, accesibles y modificables, con una progresión que va del trabajo estático al dinámico, de lo aislado a lo combinado y de la ejecución controlada a situaciones más exigentes. El entrenador debe observar, detectar errores, intervenir con precisión y sostener la repetición de los fundamentos hasta que estos se conviertan en respuestas funcionales para el juego.

Idea central

La complejidad del juego no elimina la necesidad de entrenar lo básico; por el contrario, exige que los fundamentos estén mejor contruidos.

El disertante también otorga importancia a la confianza del jugador, a la participación activa y a la capacidad de comprender qué se está haciendo. El ejercicio no debe ejecutarse mecánicamente: el jugador tiene que interpretar, observar y responder.

2. Filosofía o visión del disertante sobre el juego

Fundamentos antes que sofisticación

El disertante sostiene que los entrenadores suelen pasar demasiado rápido a las técnicas avanzadas. El ejemplo del pick and roll sirve para mostrar que una acción táctica pierde eficacia si el jugador no domina las cortinas, los arranques, el tiro, el equilibrio y la coordinación.

Principios filosóficos identificados

1. Lo básico es estructural. Los fundamentos no son una etapa menor, sino la base sobre la que se construyen las acciones avanzadas.
2. Los detalles producen diferencias. Un pie mal orientado, una base demasiado estrecha o un balón mal protegido pueden modificar el resultado de una acción.
3. La calidad de la enseñanza importa más que la cantidad de ejercicios. El entrenador debe comprender qué busca el ejercicio, por qué lo utiliza y cómo corregirlo.
4. La simplicidad favorece la transferencia. Los ejercicios deben poder realizarse en diferentes canchas, con recursos accesibles y participación de todos los jugadores.
5. El jugador debe pensar y observar. Se busca que interprete consignas, perciba el entorno y no se limite a repetir movimientos de forma automática.
6. La confianza se entrena. La seguridad en la recepción, el pase, el control del balón y la ejecución forma parte del proceso de formación.
7. El entrenador es responsable de enseñar correctamente. Ante una ejecución deficiente, el disertante invita a revisar la calidad de la instrucción antes de atribuir el problema exclusivamente al jugador.

Una frase que resume su enfoque

“No se trata de conocer muchos ejercicios, sino de saber qué detalle hay que enseñar, cómo observarlo y cómo corregirlo.”

Esta formulación es una síntesis interpretativa de su exposición, no una cita textual.

3. Fundamentos técnicos desarrollados

3.1. Posición básica, equilibrio y base de sustentación

El trabajo comienza con la organización corporal. Se insiste en:

- Pies separados aproximadamente a la distancia de los hombros.
- Base estable y equilibrada.
- Cuerpo erguido, sin perder control postural.

- Cabeza arriba para poder observar.
- Capacidad de mover los pies sin desorganizar el cuerpo.
- Relación entre la orientación de los pies y la dirección del desplazamiento.

Importancia técnico-táctica: una postura equilibrada permite arrancar, frenar, cambiar de dirección, pasar, tirar y reaccionar defensivamente con mayor eficacia.

3.2. Manejo de balón

El bloque más extenso de la capacitación está dedicado al control del balón, inicialmente sin pique y luego incorporando desplazamientos y cambios.

Se desarrollan o sugieren:

- Movimientos del balón alrededor de las piernas.
- Pasajes por debajo de las piernas.
- Cambios de mano.
- Variaciones en posición neutral.
- Coordinación entre manos y pies.
- Manejo del balón con el cuerpo estable.
- Cambios de ritmo.
- Crossover y cambios de dirección.
- Trabajo con el balón a diferentes alturas.
- Variaciones hacia adelante, atrás y lateralmente.

Principio destacado: el manejo de balón no se reduce al movimiento de las manos. La coordinación de pies, postura y orientación corporal es determinante.

3.3. Cambios de ritmo y cambios de dirección

El disertante señala que el baloncesto se basa en los cambios de ritmo. No alcanza con desplazarse rápido: el jugador debe poder alternar velocidades y modificar su trayectoria.

Se observan consignas relacionadas con:

- Cambiar el ritmo del manejo.
- Combinar movimientos de manos y pies.
- Cambiar de dirección hacia ambos lados.
- Mantener el control corporal durante el cambio.
- Utilizar pasos cortos para favorecer la reacción.

Aplicación al juego: superar defensores, crear separación, atacar espacios, ajustar la posición defensiva y ejecutar acciones de transición.

3.4. Parada en un tiempo y control del cuerpo

Uno de los contenidos más enfatizados es la parada en un tiempo (jump stop), entendida como una habilidad esencial para controlar el cuerpo después del desplazamiento.

El disertante trabaja:

- Llegar a la parada con equilibrio.
- Mantener una base adecuada.
- Evitar una caída desorganizada.
- Integrar la parada con el pase, el pivote y la triple amenaza.
- Observar la posición de los pies después de detenerse.
- Relacionar la parada con la posibilidad de continuar la acción.

Relevancia: la parada permite pasar de una acción dinámica a una posición estable desde la cual el jugador puede tirar, pasar, pivotar o proteger el balón.

3.5. Triple amenaza

La posición de triple amenaza aparece como una consecuencia directa del control corporal y de la recepción.

Desde esta posición, el jugador debe estar preparado para:

- Tirar.
- Pasar.
- Picar.
- Fintar.
- Leer la reacción defensiva.

El disertante insiste en que la pelota no debe quedar en una posición que limite las opciones del jugador. La postura y la altura del balón deben permitir una transición rápida hacia cualquiera de esas acciones.

3.6. Pivotes y orientación de los pies

El pivote se trabaja asociado a la parada y a la protección del balón.

Se desarrollan:

- Pivote hacia adelante.
- Pivote hacia atrás.
- Rotación con un pie.
- Orientación de los pies hacia la dirección deseada.
- Mantenimiento del equilibrio durante la rotación.
- Relación entre pivote, recepción y pase.

Principio técnico: el pie de pivote y la dirección corporal deben permitir conservar el equilibrio y proteger las opciones de acción.

3.7. Protección del balón

El disertante dedica especial atención a la altura y la posición del balón, especialmente después de una parada o durante el pivote.

Se enfatiza:

- Proteger el balón con los codos.
- Evitar dejarlo demasiado bajo frente al defensor.
- Mantenerlo a una altura que dificulte el robo.
- Utilizar el cuerpo como barrera.
- Subir y bajar el balón de manera controlada.
- Mantener la capacidad de pasar o iniciar el pique.

En el caso de jugadores altos o interiores, recomienda conservar el balón aproximadamente a la altura de los hombros para reducir las posibilidades de robo.

3.8. Pases y recepción

El bloque de pases incorpora tanto la técnica del pase como el movimiento previo y posterior.

Se trabajan:

- Pase de pecho.
- Pase de pique.
- Pase con una mano.
- Pase desde una posición protegida.
- Recepción con las dos manos.
- Recepción con las manos preparadas.
- Pase acompañado de movimiento de pies.
- Cambio de tipo de pase según la recepción.
- Pase con desplazamiento y rotación corporal.
- Intensidad y precisión del pase.

El disertante reclama que el pase no sea “abierto” o expuesto innecesariamente y que la mano que no ejecuta contribuya a proteger el balón durante la acción.

3.9. Recepción y preparación para el tiro

La recepción se presenta como una acción activa, no pasiva. El jugador debe desplazarse para recibir, preparar las manos y organizar rápidamente el cuerpo.

Se enfatizan:

- Recibir con las dos manos.
- Mantener las manos preparadas.

- No bajar las manos antes de la recepción.
- Orientar el cuerpo para poder tirar, pasar o picar.
- Utilizar el pie interno en determinadas recepciones y arranques.
- Evitar que el balón llegue demasiado abajo, porque eso retrasa el tiro.

3.10. Trabajo defensivo y desplazamiento

Aunque la primera parte es predominantemente ofensiva-técnica, aparecen referencias defensivas importantes:

- Posición de los pies.
- Pasos cortos.
- Capacidad de reacción.
- Deslizamientos laterales.
- Orientación de los pies hacia la dirección del desplazamiento.
- Distancia defensiva.
- Capacidad de ajustar la posición.
- Relación entre equilibrio y defensa.

El disertante muestra cómo una mala posición de pies puede facilitar que el atacante gane ventaja o que el defensor quede expuesto.

4. Metodología de enseñanza y entrenamiento

4.1. Principios metodológicos

De lo simple a lo complejo Primero se domina el movimiento básico; luego se agregan desplazamiento, velocidad, oposición o combinaciones.

Observar antes de corregir El entrenador debe identificar el error específico: pies, postura, altura del balón, equilibrio o coordinación.

Repetición con intención Repetir no es ejecutar de cualquier manera: hay que conservar el objetivo y la calidad del movimiento.

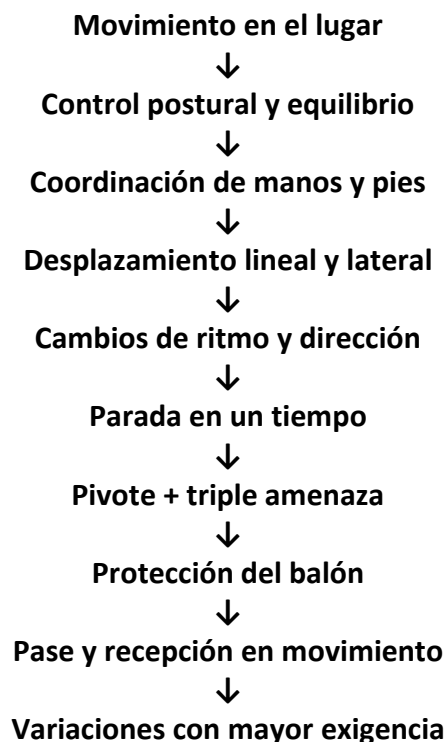
Participación permanente Los ejercicios se organizan para que los jugadores estén activos y puedan entrar en acción continuamente.

Variabilidad Un mismo ejercicio puede modificarse en dirección, ritmo, posición, desplazamiento o exigencia.

Comprensión y atención El jugador debe escuchar, interpretar consignas, observar lo que ocurre y tomar decisiones.

4.2. Progresión metodológica observada

La progresión general de la capacitación puede representarse así:



Aclaración: esta secuencia es una reconstrucción pedagógica del orden observado en la transcripción; no es un esquema presentado literalmente por el disertante.

4.3. El error como oportunidad de enseñanza

Un concepto metodológico particularmente relevante aparece cuando el disertante plantea que, si el jugador no puede realizar correctamente una acción, el entrenador debe preguntarse qué parte de la enseñanza no está funcionando.

Esto implica:

- No atribuir automáticamente el error a falta de talento.
- Revisar la explicación.
- Simplificar la tarea.
- Corregir una variable por vez.
- Mostrar el movimiento.
- Repetir con atención.
- Volver a incorporar complejidad progresivamente.

4.4. Corrección técnica: qué observar

Elemento observar	a	Error que se busca evitar	Corrección sugerida
Distancia entre pies		Base demasiado estrecha	Separar los pies aproximadamente al ancho de hombros
Cabeza y tronco		Mirada baja o cuerpo desorganizado	Mantener la cabeza arriba y el cuerpo equilibrado

Pies durante el cambio	Pies cruzados o mal orientados	Dirigir los pies hacia la trayectoria
Parada	Caída desequilibrada	Practicar la parada en un tiempo
Pivote	Perder el pie de referencia	Estabilizar el pie de pivote y rotar con control
Balón	Balón demasiado bajo o expuesto	Protegerlo a una altura funcional
Recepción	Manos bajas	Preparar las manos antes de recibir
Pase	Pase abierto o sin protección	Llevar el balón al hombro y proteger con la otra mano
Defensa	Paso demasiado largo	Utilizar pasos cortos para reaccionar
Coordinación	Manos y pies desfasados	Reducir la velocidad y reconstruir el patrón

5. Desglose cronológico de ejercicios y contenidos

Criterio de lectura de los tiempos

- Los tiempos corresponden al inicio aproximado del fragmento transcripto.
- Cuando una consigna se extiende durante varios minutos, se indica un rango.
- El nombre formal del ejercicio es en estos casos una descripción funcional.

Bloque A — Introducción y fundamentos 00:00:00 – 00:05:45

Introducción

Tema: fundamentos como base del juego.

Contenido: crítica al abandono de los fundamentos; relación entre acciones avanzadas y habilidades básicas; importancia de los detalles; propuesta de ejercicios simples y accesibles.

00:05:28 – 00:05:45 — Confirmación del eje de la capacitación

Se reafirma que el trabajo priorizará lo básico y los fundamentos. El disertante anticipa que no se mostrará algo espectacular o fuera de lo común, sino la idea, el propósito y la ejecución de los ejercicios.

Bloque B — Manejo de balón y movimiento de pies 00:07:36

Inicio del primer ejercicio

- ***Ejercicio 1: Manejo de balón con énfasis en pies y postura***

Organización: jugadores en el lugar, trabajando el balón alrededor del cuerpo y las piernas.

Objetivo: coordinar manos y pies, mantener equilibrio y desarrollar control corporal.

Correcciones: pies separados, cuerpo estable, cabeza arriba, velocidad controlada.

00:08:00 – 00:09:52 — Variaciones en el lugar

Se explica que el movimiento de pies es una de las partes más importantes del manejo. Se insiste en no trabajar demasiado rápido y en mantener una base estable. Se corrige la posición de los pies cuando están demasiado juntos.

00:10:46 — Progresión hacia media cancha

- ***Ejercicio 2: mismo patrón de manejo con desplazamiento hasta media cancha.***

Objetivo: transferir el control del balón desde el lugar hacia el movimiento.

Consigna: continuar el ejercicio sin detener el movimiento.

Principio: conservar la esencia técnica mientras aumenta la exigencia espacial.

00:11:52 – 00:14:16 — Coordinación, postura y progresión

Se explica que un ejercicio sencillo permite observar la coordinación. Se reafirma que el cuerpo debe permanecer organizado y que los ejercicios avanzarán desde el lugar hacia el desplazamiento.

00:15:03 – 00:17:20 — Desplazamientos laterales y rotación

- ***Ejercicio 3: desplazamiento lateral con manejo de balón.***

Contenidos: movimiento de cintura y pies, rotación de la pierna, orientación del pie hacia la dirección del desplazamiento.

Variaciones: cambios de lado, giro, movimiento del pie de pivote.

Objetivo: coordinar el manejo con el desplazamiento y la orientación corporal.

00:17:55 – 00:19:14 — Distancia de pies y coordinación

- ***Ejercicio 4: desplazamiento hacia adelante manteniendo una distancia constante entre los pies.***

Corrección: mantener los pies en una misma línea y conservar el equilibrio.

Aplicación: control del cuerpo en la carrera y en la recepción de acciones posteriores.

Bloque C — Manejo alrededor y debajo de las piernas 00:19:30

Ejercicio técnico

- ***Ejercicio 5: Dos pasajes alrededor de las piernas y uno por debajo***

Organización: en posición estable, se realizan dos movimientos alrededor de una pierna, se abre la pierna y se pasa el balón por debajo; luego se repite hacia el otro lado.

Objetivo: coordinación, control del balón y estabilidad.

Corrección: los pies permanecen en el lugar durante la primera variante; el cuerpo no debe desestabilizarse.

00:20:07 – 00:21:41 — Variación con repiqueteo Se mantiene el patrón de manejo, incorporando repiqueteo en posición neutral. Al abrir la pierna se modifica la acción y luego se retoma el repiqueteo.

Objetivo: coordinación segmentaria y control rítmico.

00:22:13 – 00:23:40 — Círculos alrededor de las piernas

- ***Ejercicio 6: círculos alrededor de las piernas, con variantes hacia adelante y hacia atrás.***

Progresiones:

- Dos círculos alrededor de las piernas.
- Paso adelante y pase por debajo.
- Repetición hacia atrás.
- Cambios de dirección.

Objetivo: estabilidad, coordinación y control del balón durante el desplazamiento.

00:23:54 – 00:24:48 — Finalidad y variabilidad

Se explicita que el ejercicio puede contribuir a la estabilidad, coordinación y musculación. Se destaca que estos patrones pueden modificarse de muchas maneras.

00:25:04 – 00:26:37 — Manejo con cambio de lado

- ***Ejercicio 7: manejo con cambio de lado a la señal.***

Consigna: iniciar con el balón, cambiar cuando se indica y mantener los pies controlados.

Objetivo: reacción a la señal, coordinación y dominio del balón.

00:26:37 – 00:28:01 — Misma tarea con movimiento de pies

Progresión: se incorpora el movimiento de pies al patrón de manejo.

Corrección: insistencia en la separación y la coordinación de los pies.

Observación: el disertante prioriza mostrar rápidamente las variantes y permite preguntas.

00:28:38 – 00:30:04 — Continuidad y cambios

Se mantiene el trabajo de manejo con modificaciones y cambios a la señal. La transcripción no permite reconstruir con total precisión cada variante intermedia.

Bloque D — Cambios de ritmo y coordinación de manos 00:30:53

Nuevo bloque

- ***Ejercicio 8: Cambios de ritmo con manejo de balón***

Contenido: movimiento de manos y cambios de ritmo.

Idea central: el baloncesto se basa en la capacidad de cambiar el ritmo, no solamente en moverse rápido.

Consigna inicial: apretar/controlar el balón y coordinar la acción con los pies.

00:31:57 – 00:33:14 — Apertura de piernas y variaciones

Progresión: mismo ejercicio abriendo las piernas, incorporando desplazamientos y rotaciones.

Variantes mencionadas: avanzar, volver a posición defensiva y desplazarse lateralmente.

Objetivo: coordinar el manejo con distintas posiciones corporales.

00:34:11 – 00:35:21 — Cambios de mano y dirección

- ***Ejercicio 9: cambios de mano y cambios de dirección con ambas manos.***

Correcciones:

- No abrir excesivamente los brazos.
- Ejecutar el cambio aproximadamente a la altura de las rodillas.
- Coordinar manos y piernas.
- Mantener la postura.

Problema detectado: algunos jugadores no logran utilizar las manos y mover las piernas al mismo tiempo sin perder la posición.

00:35:49 – 00:37:52 — Manejo detrás de las piernas y preparación de la parada

Se desarrollan variantes del manejo detrás de las piernas. Luego se introduce una idea fundamental: cómo detenerse en un tiempo y preparar el cuerpo para el tiro.

Transición temática: del manejo a la recepción, parada y preparación técnica.

Bloque E — Parada en un tiempo, recepción y preparación para el tiro 00:37:52

Fundamento clave

- ***Ejercicio 10: Parada en un tiempo (jump stop)***

Objetivo: aprender a detenerse con equilibrio y quedar preparado para continuar la acción.

Contenidos: caída controlada, posición de los pies, organización corporal y preparación del tiro.

00:38:36 – 00:40:53 — Recepción, posición de manos y preparación

Se trabaja la posición de las manos, el uso de ambas manos y la preparación del balón. El disertante explica que el balón no debe quedar demasiado bajo, porque eso retrasa el tiro y dificulta iniciar rápidamente el pique o el pase.

Principio: la posición neutral de las manos facilita el pase, el pique y el tiro.

00:41:02 – 00:41:53 — Recepción, primer paso y tiro

- ***Ejercicio 11: recepción del pase con atención al primer paso.***

Corrección: el primer paso debe realizarse con el pie interno en la situación que está mostrando.

Aplicación: salir de la recepción con equilibrio y preparar el tiro después de una cortina.

00:42:04 – 00:44:25 — Parada, pies y pivote

Se incorporan variaciones de pies y pivotes.

Contenidos:

- Alternar los pies.
- Pivotar con un pie u otro según la situación.
- Mantener la linealidad de los pies.

- Comprender qué pie favorece la parada en un tiempo.
- Relacionar la orientación corporal con la recepción y el tiro.

00:45:07 – 00:46:29 — Diagnóstico de errores y formación

El disertante utiliza una demostración para explicar que una mala parada limita las posibilidades del jugador. Plantea la importancia de corregir estos hábitos desde edades tempranas.

Idea pedagógica: cuanto más tiempo lleva instalado un error técnico, más trabajo puede requerir su corrección.

Bloque F — Triple amenaza, protección y pivote 00:47:12

Integración técnica

- ***Ejercicio 12: Deslizamiento, parada y triple amenaza***

Organización: desplazamiento de línea a línea, con una acción de caída controlada y llegada a una posición estable.

Consigna: no caer desorganizado; deslizarse y terminar en triple amenaza.

Objetivo: vincular desplazamiento, parada y disponibilidad ofensiva.

00:48:00 – 00:49:57 — Triple amenaza y lectura del entorno

Se explica que, desde la triple amenaza, el jugador puede tirar, picar, pasar o fintar. También se insiste en que debe ver qué está sucediendo a su alrededor.

Principio perceptivo: la técnica debe mantenerse conectada con la observación del juego.

00:50:15 – 00:50:55 — Parada, conos y pivote

- ***Ejercicio 13: parada en un tiempo, desplazamiento hacia dos conos y acciones de pivote.***

Secuencia indicada:

1. Practicar la parada.
2. Desplazarse hacia los conos.
3. Parar en un tiempo.
4. Pivotear hacia adelante.
5. Pivotear hacia atrás.
6. Terminar en triple amenaza.

Objetivo: integrar control corporal, pivote y posición ofensiva.

00:51:20 – 00:52:50 — Análisis de errores de pies y balón

Se observa la posición de los pies y la distancia entre ellos. El disertante explica que una base demasiado amplia o mal orientada puede facilitar que el defensor reaccione o que el atacante pierda opciones.

Correcciones: pasos más cortos, reacción más rápida y balón protegido.

00:52:50 – 00:53:53 — Protección del balón con codos

- ***Ejercicio 14: recepción o posición del balón a la altura del pecho, con énfasis en protegerlo mediante los codos.***

Objetivo: impedir que el defensor tenga acceso sencillo al balón y conservar las opciones de pase, pique o tiro.

00:53:53 – 00:54:47 — Responsabilidad del entrenador

El disertante formula una reflexión metodológica: si el jugador no puede hacer el ejercicio, el entrenador debe revisar cómo lo está enseñando. Se destaca que una explicación puede requerir tiempo y que no conviene dejar sin abordar el error técnico.

00:55:06 – 00:56:53 — Protección, giro y triple amenaza

- ***Ejercicio 15: protección del balón, giro, observación del entorno y recuperación de la posición de triple amenaza.***

Secuencia funcional:

- Balón protegido.
- Giro con control.
- Mirada para observar qué sucede detrás.
- Descenso controlado del balón.
- Adelantamiento del balón hacia la triple amenaza.

Corrección central: el balón no debe quedar bajo y expuesto.

00:57:00 – 00:58:51 — Transferencia defensiva y jugadores altos

Se aplica el principio de pies y protección del balón a situaciones de defensa y a jugadores grandes.

Contenidos:

- Los pies indican la dirección del desplazamiento.
- Los pasos cortos permiten reaccionar.
- El balón alto, a la altura de los hombros, resulta más difícil de robar.
- El jugador interior debe evitar bajar innecesariamente el balón.

Bloque G — Pase, recepción y coordinación en grupos 00:59:26

Organización grupal

Organización: tres grupos de tres jugadores.

Nota: la transcripción menciona la formación de grupos, pero no permite reconstruir con precisión todas las posiciones iniciales ni el nombre formal del ejercicio.

01:00:39 – 01:02:20 — Pase con movimiento de pies

- ***Ejercicio 16: pase acompañado de movimiento y rotación corporal.***

Contenidos:

- Movimiento de pies durante el pase.
- Rotación de izquierda a derecha.
- Cambio de dirección a la señal.
- Recepción con las dos manos.
- Manos preparadas para recibir.

Correcciones: no bajar las manos; rotar con el cuerpo sin levantar innecesariamente los pies.

01:03:40 – 01:04:10 — Alternancia de pases

- ***Ejercicio 17: alternar pase de pecho y pase de pique según el tipo de recepción.***

Regla indicada:

- Si se recibe un pase de pecho, se devuelve pase de pique.
- Si se recibe pase de pique, se devuelve pase de pecho.

Objetivo: atención, coordinación, adaptación y calidad del pase.

01:04:38 – 01:05:49 — Variaciones del trabajo de pase

Se continúa con el trabajo de pase y se anuncia la intención de mostrar distintas formas de modificar el ejercicio.

01:05:57 – 01:07:14 — Pase con movimiento y una mano

- ***Ejercicio 18: desplazarse para recibir, cambiar de lado y devolver el pase con una mano.***

Objetivos:

- Recibir en movimiento.
- Adaptar la posición corporal.
- Mejorar la seguridad y confianza.
- Aumentar la calidad y la intensidad del pase.

Corrección: el pase debe llegar con fuerza y precisión.

01:07:42 – 01:10:00 — Variaciones del pase y protección

Se mencionan variantes con pase abierto y pase de pique, aunque el disertante aclara que no busca un pase excesivamente abierto.

Técnica destacada:

- Llevar el balón con ambas manos hasta el hombro.
- Ejecutar el pase con una mano.
- Utilizar la otra mano para proteger.
- Coordinar el pase con el movimiento de pies.
- Proteger el balón durante la rotación.

01:10:26 – 01:11:58 — Corrección, confianza y seguridad

Se revisan errores del ejercicio y se relaciona la práctica con la confianza del jugador. La seguridad técnica se presenta como resultado de la repetición, el control y la correcta ejecución.

Bloque H — Coordinación avanzada del pase y recepción 01:12:19

Coordinación

- ***Ejercicio 19: Movimiento de pies, retroceso y cambio***

Contenidos: cuatro pasos hacia atrás, cambios a la señal, preparación de manos y coordinación con el pase.

Objetivo: integrar desplazamiento, recepción y reacción a estímulos verbales.

01:13:11 – 01:13:46 — Reacción a la señal y posición de brazos

Se trabaja la atención a la voz del entrenador, la posición de los codos y el mantenimiento de las manos preparadas. Se incorpora el balón entre las manos antes del pase.

01:14:50 – 01:15:12 — Variación con apertura de manos

- ***Ejercicio 20: modificación del ejercicio de pase con apertura de manos.***

Corrección: se señala que también debe incluirse trabajo de pies.

Principio: una variante de manos no debe hacer perder la calidad del desplazamiento.

01:15:17 – 01:15:59 — Variaciones y confianza

Se propone continuar con dos jugadores y otras modificaciones para trabajar la confianza. El disertante consulta a los participantes sobre la continuidad de la capacitación.

01:16:01 – 01:16:54 — Lanzamiento vertical y pases

- ***Ejercicio 21: dos pasos hacia atrás; un jugador lanza el balón hacia arriba y, antes de que caiga, se realizan dos pases.***

Objetivo: coordinación, anticipación, velocidad de manos y preparación para recibir.

Corrección: las manos deben estar siempre preparadas para recibir el pase.

01:17:10 – 01:17:48 — Confianza y variación final

Se destaca la importancia de creer en las propias capacidades. El ejercicio se considera sencillo, pero puede modificarse incorporando un giro cuando cae el balón, lo que aumenta su dificultad.

Progresión mencionada: giro durante la recepción o caída del balón.

01:17:57 – 01:18:17 — Organización final

Se menciona una organización de cuatro jugadores y luego cinco pares, pero la transcripción finaliza antes de que pueda reconstruirse el ejercicio completo.

6. Sets y situaciones de juego

Situaciones identificables en la transcripción

Situación	¿Aparece?	Desarrollo
1x1	No se identifica formalmente	Hay referencias a defensa y a la relación atacante-defensor, pero no aparece una situación 1x1 estructurada con reglas completas.
2x2	No se identifica formalmente	Se menciona el trabajo con dos jugadores en algunos ejercicios, pero no se presenta un 2x2 táctico completo.
3x3	No como juego reducido	Se organizan tres grupos de tres a las 00:59:26; corresponde a una organización de trabajo, no necesariamente a una situación 3x3.
4x4	No se identifica	No aparece una situación formal de 4x4.

5x5	No se identifica	No se desarrolla un juego 5x5 ni un sistema colectivo completo en esta primera parte.
Pick and roll	Sí, como referencia conceptual	Se utiliza como ejemplo de acción avanzada cuyos fundamentos —cortina, arranque, tiro— deben estar previamente entrenados.
Pase y recepción	Sí	Se trabajan en grupos, con movimiento, cambios de dirección y variaciones de pase.
Parada + pivote + triple amenaza	Sí	Es una de las principales integraciones técnicas de la capacitación.
Defensa individual	Parcialmente	Se desarrollan principios de pies, pasos cortos, reacción y protección del balón frente a la defensa.

Conclusión: esta primera parte es principalmente una capacitación de fundamentos individuales y coordinación aplicada, no una clínica centrada en sets ofensivos o defensa colectiva.

7. Temas principales y tiempos de inicio

Esta tabla funciona como un índice editorial. Los tiempos indican el primer momento en que el tema aparece claramente.

Tiempo de inicio Tema para edición

00:00:00	Introducción: fundamentos y técnicas avanzadas
00:01:20	Pick and roll como ejemplo de la necesidad de dominar fundamentos
00:02:54	Del trabajo básico al avanzado
00:03:19	Importancia de los fundamentos y los detalles
00:04:08	Paciencia, observación y corrección
00:04:34	Ejercicios simples, accesibles y participativos
00:05:28	Confirmación del eje: fundamentos
00:07:36	Primer ejercicio: manejo de balón
00:08:03	Movimiento de pies en el manejo
00:09:41	Equilibrio y distancia de los pies
00:10:46	Manejo con desplazamiento hacia media cancha
00:14:05	Progresión: del lugar al movimiento
00:15:03	Desplazamiento lateral y orientación de pies
00:17:15	Variaciones del manejo y pivote
00:18:03	Distancia y alineación de pies
00:19:30	Manejo alrededor y debajo de las piernas
00:21:31	Variación con repiqueteo
00:22:13	Círculos alrededor de las piernas
00:23:54	Estabilidad, coordinación y musculación

00:25:04	Manejo con cambio de lado
00:26:37	Manejo con movimiento de pies
00:30:53	Cambios de ritmo
00:31:57	Coordinación de manos y pies
00:33:10	Variaciones: rotación, lateral y posición defensiva
00:34:11	Cambios de mano y dirección
00:35:17	Problemas de coordinación entre manos, piernas y postura
00:37:52	Parada en un tiempo
00:38:36	Preparación del balón para tiro y pase
00:41:02	Recepción, primer paso y tiro
00:42:04	Alternancia de pies y pivotes
00:45:07	Diagnóstico de errores y corrección temprana
00:47:12	Deslizamiento, parada y triple amenaza
00:48:15	Opciones desde triple amenaza
00:50:15	Parada, conos, pivote y triple amenaza
00:51:20	Análisis de errores en pies y balón
00:52:50	Protección del balón con codos
00:53:53	Responsabilidad del entrenador en la enseñanza
00:55:06	Protección, giro y triple amenaza
00:57:36	Pies, dirección y reacción defensiva
00:58:10	Protección del balón en jugadores altos
00:59:26	Organización en grupos de tres
01:00:39	Pase con movimiento de pies
01:03:40	Alternancia entre pase de pecho y pase de pique
01:05:57	Recepción en movimiento y pase con una mano
01:07:42	Variaciones del pase
01:08:22	Protección del pase y uso de las manos
01:10:26	Corrección y confianza
01:12:19	Movimiento de pies, retroceso y cambios
01:13:11	Reacción a la señal y posición de brazos
01:14:50	Variación con apertura de manos
01:16:01	Lanzamiento vertical y pases
01:17:10	Confianza y variación con giro
01:17:57	Organización final: cuatro jugadores y cinco pares

8. Relación temática con Nivel 2, Nivel 3 y contenidos formativos FIBA

Aclaración curricular

La siguiente relación es una correspondencia temática y pedagógica, elaborada a partir de los contenidos efectivamente observados en la transcripción. No constituye una certificación curricular oficial, ni permite afirmar que la capacitación equivalga o sustituya módulos, asignaturas o evaluaciones de una Escuela de Entrenadores o de FIBA.

La denominación exacta de los niveles, sus cargas horarias y sus programas pueden variar según la federación, el país y la edición del plan de estudios. Por eso, la correspondencia debe entenderse como una orientación para ubicar el valor formativo del material.

8.1. Correspondencia con contenidos de Nivel 2

En términos generales, los contenidos de esta primera parte se relacionan con competencias de formación intermedia, especialmente en la enseñanza y corrección de fundamentos.

Fundamentos técnicos individuales Manejo de balón, pase, recepción, paradas, pivotes, triple amenaza y protección del balón. Son contenidos centrales para la construcción de una base técnica sólida.

Metodología de enseñanza Progresiones de lo simple a lo complejo, corrección de errores, organización de grupos, repetición con intención y adaptación de ejercicios.

Preparación técnico-táctica individual relación entre postura, pies, cambios de ritmo, protección del balón y capacidad de iniciar acciones ofensivas o responder defensivamente.

Observación y corrección Identificación de errores en la ejecución y selección de intervenciones pedagógicas adecuadas.

Lectura formativa: el material puede ser especialmente útil para entrenadores que necesitan mejorar su capacidad de enseñar fundamentos con criterio, detectar errores y construir ejercicios progresivos.

8.2. Correspondencia con contenidos de Nivel 3

La relación con un nivel avanzado es más indirecta en esta primera parte. No porque los fundamentos sean elementales en sentido limitado, sino porque el Nivel 3 suele requerir una integración mayor entre técnica, táctica, planificación, análisis y rendimiento.

Los aspectos que pueden vincularse temáticamente son:

Contenido de la capacitación Relación con una formación avanzada

Detalles técnicos	Análisis fino de la ejecución y corrección de errores que afectan el rendimiento.
-------------------	---

Parada, pivote y triple amenaza	Construcción de ventajas individuales y preparación para decisiones tácticas.
Cambios de ritmo y dirección	Creación de separación, ataque de espacios y respuesta a la defensa.
Protección del balón	Conservación de la posesión, reducción de pérdidas y eficacia en situaciones de presión.
Pase y recepción en movimiento	Calidad de circulación, continuidad ofensiva y sincronización entre jugadores.
Relación entre fundamento y pick and roll	Comprensión de que las acciones colectivas dependen de la ejecución técnica individual.
Observación y corrección	Base para el análisis del rendimiento y la intervención individualizada.

8.3. Correspondencia temática con contenidos formativos FIBA

Sin atribuir una equivalencia oficial, los contenidos se relacionan con áreas habituales de la formación de entrenadores vinculadas a:

- Fundamentos individuales ofensivos: manejo, pase, recepción, paradas, pivotes y finalización de acciones.
- Fundamentos defensivos: posición corporal, desplazamientos, equilibrio, pasos cortos y reacción.
- Desarrollo de habilidades motrices: coordinación, equilibrio, control corporal y orientación espacial.
- Enseñanza progresiva de habilidades: descomposición del gesto, repetición, variabilidad y aumento gradual de dificultad.
- Toma de decisiones: preparación desde la triple amenaza, observación del entorno y disponibilidad para pasar, tirar o picar.
- Transferencia al juego: relación entre los fundamentos y las acciones colectivas, como el pick and roll.
- Pedagogía del entrenador: comunicación, corrección, adaptación de tareas y construcción de confianza.

Matriz de correspondencia temática

Eje de la capacitación	Nivel 2 — correspondencia temática —	Nivel 3 — correspondencia temática —	Formación FIBA — área relacionada
Manejo de balón	Enseñanza de consolidación fundamentos	y Refinamiento técnico y adaptación a exigencias	Habilidades individuales ofensivas
Pies y equilibrio	Técnica individual y coordinación	y Corrección de detalles de alto impacto	Control corporal y fundamentos

Parada y pivote	Dominio de acciones básicas	Preparación para crear ventajas	Juego de pies y toma de decisiones
Triple amenaza	Fundamento ofensivo	Lectura de opciones y ventaja individual	Offensive fundamentals
Protección del balón	Seguridad técnica y reducción de errores	Eficacia bajo presión	Ball security y habilidades ofensivas
Pase y recepción	Técnica de pase y recepción	Sincronización y continuidad del juego	Passing and receiving
Cambios de ritmo	Coordinación y desplazamiento	Creación de separación y ataque	Percepción, movimiento y ataque
Defensa individual	Posición y desplazamiento	Ajustes, reacción y aplicación táctica	Defensive fundamentals
Metodología	Progresión, corrección y organización	Individualización y análisis del rendimiento	Coach education y metodología
Pick and roll	Introducción a la relación fundamento-táctica	Integración de habilidades en acciones colectivas	Juego colectivo y toma de decisiones

9. Valor formativo de la capacitación

Desde una perspectiva académica, la capacitación puede entenderse como una propuesta de alfabetización técnica avanzada: no se limita a mostrar movimientos, sino que busca enseñar al entrenador a identificar qué hace funcional a cada movimiento.

Su valor principal está en tres dimensiones:

Dimensión técnica Mejora de la ejecución individual mediante postura, equilibrio, pies, manos y control del balón.

Dimensión pedagógica Aprender a progresar, observar, corregir y adaptar ejercicios según las necesidades del jugador.

Dimensión táctica Comprender cómo los fundamentos individuales sostienen las decisiones y acciones del juego colectivo.

Aplicación para jugadores

El material puede ayudar a los jugadores a comprender que:

- El dominio del balón depende también de los pies.
- La parada correcta amplía las opciones ofensivas.
- La triple amenaza requiere una posición corporal funcional.
- El pase debe prepararse y protegerse.
- La recepción es el inicio de una acción, no su final.

- La confianza surge de la preparación y la repetición de calidad.

Aplicación para entrenadores

Para el entrenador, la principal enseñanza es metodológica:

Antes de agregar una nueva acción, hay que verificar si el jugador domina los fundamentos que esa acción necesita.

Por ejemplo, antes de enseñar una variante compleja de pick and roll, conviene comprobar la calidad de las paradas, los arranques, el pase, la recepción, el equilibrio, el tiro y la capacidad de leer la defensa.

Glosario de términos utilizados o desarrollados

El glosario conserva los términos que aparecen en la transcripción o que resultan necesarios para describir técnicamente las acciones que el disertante desarrolla. Las definiciones están redactadas en sentido formativo, no como citas textuales.

Arranque

Primer desplazamiento explosivo de un jugador para iniciar una acción, atacar un espacio o superar a un defensor.

Balón protegido

Posición del balón en la que el cuerpo, los brazos y los codos dificultan el acceso del defensor y preservan las opciones ofensivas.

Cambio de dirección

Modificación de la trayectoria del jugador o del balón, acompañada de un ajuste de pies y postura.

Cambio de mano

Transferencia del balón de una mano a la otra, generalmente para modificar la dirección o protegerlo.

Cambio de ritmo

Variación intencional de la velocidad de desplazamiento o de ejecución para generar una ventaja o alterar la respuesta defensiva.

Coordinación

Capacidad de organizar de manera eficaz los movimientos de manos, pies, tronco y mirada para ejecutar una acción.

Crossover

Cambio de dirección del balón de una mano a la otra, generalmente por delante del cuerpo, para modificar la trayectoria del atacante.

Defensa

Conjunto de acciones destinadas a impedir o dificultar las acciones ofensivas del rival. En esta capacitación se enfatizan los pies, la distancia y la reacción.

Deslizamiento defensivo

Desplazamiento lateral que permite mantener la posición defensiva sin cruzar innecesariamente los pies.

Equilibrio

Capacidad de mantener el control corporal durante la recepción, el desplazamiento, la parada, el pivote o el cambio de dirección.

Flash

En el contexto de la explicación, se utiliza para referirse a una acción rápida o un ajuste veloz. La transcripción no desarrolla una definición táctica formal del término.

Fundamentos

Habilidades técnicas y motrices esenciales que permiten ejecutar las acciones del baloncesto: manejo, pase, recepción, tiro, desplazamientos, paradas, pivotes y defensa.

Mano interna

Mano o lado del cuerpo más próximo al centro de la cancha o a una referencia interna de la acción. Su utilización depende de la orientación y el contexto del movimiento.

Manos preparadas

Posición activa de las manos para recibir el balón con rapidez y seguridad, sin tener que realizar un movimiento tardío de preparación.

Musculación

Término mencionado por el disertante al referirse a una posible contribución física de ciertos ejercicios. En esta capacitación no se presenta una planificación específica de fuerza.

Parada en un tiempo (jump stop)

Detención en la que ambos pies toman contacto con el suelo de manera simultánea o prácticamente simultánea, permitiendo estabilizar el cuerpo y continuar con pase, pivote, tiro o pique.

Parada

Acción de detener el desplazamiento conservando el equilibrio y una posición corporal funcional para la siguiente acción.

Pase de pecho

Pase ejecutado desde el pecho hacia el compañero, normalmente con ambas manos y trayectoria directa.

Pase de pique

Pase que se dirige al suelo antes de llegar al receptor, utilizado para superar espacios o defensores.

Pase abierto

Expresión utilizada en la transcripción para referirse a un pase que expone demasiado el balón o se ejecuta con una trayectoria poco protegida. El disertante recomienda evitarlo en el contexto mostrado.

Pie de pivote

Pie que permanece como referencia mientras el jugador gira sobre él sin cometer una infracción de pasos.

Pies en línea

Organización de los pies que permite mantener una base equilibrada y una dirección corporal coherente con el movimiento.

Pick and roll

Acción colectiva en la que un jugador realiza una cortina para un compañero con balón y luego se desplaza hacia otra zona, generalmente hacia el aro o un espacio libre.

Pique

Acción de botar el balón contra el suelo para desplazarse o iniciar una acción ofensiva.

Pivotear

Girar alrededor de un pie de pivote para cambiar la orientación corporal, proteger el balón o encontrar una línea de pase.

Posición defensiva

Postura corporal preparada para reaccionar ante el atacante, con equilibrio, flexión funcional y pies activos.

Repiqueteo

Movimiento rápido y repetido de los pies, utilizado en ejercicios de coordinación y manejo.

Triple amenaza

Posición corporal y del balón desde la cual el jugador puede tirar, pasar o picar, manteniendo varias opciones ofensivas disponibles.

Ventaja

Situación en la que un jugador consigue una condición favorable frente a la defensa, por ejemplo, mediante un cambio de ritmo, una buena recepción, una parada equilibrada o una correcta protección del balón.

Conclusión general

Esta primera parte de la capacitación propone una idea de gran relevancia para la formación de entrenadores: el juego avanzado debe construirse sobre fundamentos técnicamente sólidos. El disertante no presenta los ejercicios como una colección de movimientos aislados, sino como herramientas para desarrollar coordinación, equilibrio, percepción, seguridad y capacidad de respuesta.

Su aporte central está en enseñar a mirar el detalle: cómo están los pies, dónde está el balón, cómo se detiene el jugador, cómo protege, cómo recibe y cómo queda preparado para la siguiente acción.

Desde el punto de vista formativo, el material ofrece una base especialmente pertinente para profundizar en la enseñanza técnica individual y en la metodología de corrección, con conexiones temáticas hacia la formación de Nivel 2, Nivel 3 y áreas habituales de la capacitación FIBA, sin que ello implique una equivalencia curricular oficial