



MILAN MANDARIC

“Fundamentos que Generan Ventajas”

Manejo de balón, cambios de ritmo y fundamentos que transforman el juego individual

Una capacitación práctica para entrenadores y jugadores que buscan mejorar el dominio del balón, la coordinación, la protección, los cambios de dirección y la ejecución técnica que sostiene el juego avanzado.

Síntesis general

Esta segunda parte profundiza en el manejo de balón, la coordinación entre manos y pies, la protección del balón, los cambios de ritmo, los cambios de dirección y la aplicación de estos fundamentos a acciones de juego como la cortina y el pick and roll.

El eje diferencial respecto de una simple demostración de ejercicios es la insistencia del disertante en que el entrenador debe analizar el nivel del jugador, adaptar la dificultad, observar los errores y preservar la confianza. La práctica no se plantea como una sucesión de tareas idénticas para todos, sino como un proceso de progresión y corrección individualizada.

1. Filosofía o visión del disertante sobre el juego

1.1. El nivel del jugador determina el ejercicio

El disertante inicia con una premisa metodológica clara: el entrenador debe analizar el nivel de sus jugadores antes de exigirles un ejercicio. Si los jugadores no pueden seguirlo, el problema no se resuelve necesariamente insistiendo con la misma complejidad, sino adecuando la tarea.

Su propuesta contempla que un jugador pueda necesitar repetir un mismo ejercicio durante mucho tiempo hasta dominarlo, mientras que otro, con mayor nivel, puede avanzar hacia una variante adicional.

1.2. La confianza es un objetivo del entrenamiento

Uno de los conceptos más importantes de esta segunda parte es que el ejercicio no busca únicamente producir esfuerzo físico o fortalecimiento muscular. El disertante afirma que también pretende fortalecer la confianza y la seguridad del jugador.

La progresión debe evitar que el jugador se sienta incapaz. Según su enfoque, destruir la confianza dificulta que pueda continuar aprendiendo y ejecutando nuevos ejercicios.

1.3. El balón como parte de la vida del jugador

El manejo de balón es presentado como una habilidad que debe incorporarse de manera permanente. La idea no es limitarlo a una parte aislada de la práctica, sino convertirlo en una competencia familiar y natural para el jugador.

1.4. El baloncesto exige velocidad y reacción

El disertante vincula el manejo con la capacidad de reaccionar, cambiar el ritmo y atacar espacios. La técnica no consiste solamente en mover el balón, sino en hacerlo sin perder la postura, manteniendo la posibilidad de responder a un defensor o a una situación cambiante.

1.5. Los fundamentos deben transferirse al juego real

La referencia al pick and roll cumple una función importante: el disertante utiliza una acción colectiva conocida para explicar que su eficacia depende de fundamentos previos, especialmente:

- El contacto correcto entre los jugadores.
- El paso hombro con hombro.
- El cambio de velocidad.
- La coordinación de pies.
- La capacidad de reaccionar después del contacto.

No desarrolla un sistema completo de pick and roll, sino un detalle técnico de ejecución que considera esencial para que la acción funcione.

2. Fundamentos técnicos y tácticos desarrollados

2.1. Manejo de balón y control del dribling

El disertante define el control del dribling como uno de los aspectos más importantes del manejo. Busca que las manos sean rápidas, estables y capaces de tomar el balón con precisión.

Aspectos trabajados:

- Control del balón con una mano.
- Cambios de mano.

- Dribling hacia adelante y atrás.
- Dribling lateral.
- Crossover.
- Crossover entre las piernas.
- Crossover por detrás.
- Dribling con cambios de nivel.
- Combinación de varios cambios.
- Manejo con desplazamiento.
- Manejo en espejo.

La intención es que el jugador no pierda el control cuando se modifica la dirección, el ritmo o la posición del cuerpo.

2.2. Postura y neutralidad corporal

La postura es una constante durante toda la capacitación. El disertante insiste en que el jugador debe mantenerse derecho, equilibrado y en posición neutral, evitando que el cuerpo se incline o rote innecesariamente.

Se destacan:

- Cabeza arriba.
- Hombros organizados.
- Tronco estable.
- Pies alineados.
- Piernas activas.
- Capacidad de reaccionar hacia ambos lados.
- Evitar movimientos excesivos de los hombros durante el dribling.

Fundamento táctico asociado: una postura neutral permite cambiar de dirección, reaccionar ante el defensor y conservar opciones ofensivas.

2.3. Protección del balón

La protección del balón aparece como una prioridad constante. El disertante señala que las manos deben ubicarse de manera que el jugador pueda reaccionar ante una intervención defensiva.

También enfatiza:

- Mantener el balón cerca del cuerpo.
- No dejarlo demasiado expuesto.
- Utilizar la mano de protección.
- Evitar que el balón quede fuera del espacio corporal controlable.
- Mantener la postura mientras se protege.
- No picar excesivamente alto.

Se menciona como referencia que el nivel máximo del balón debería llegar aproximadamente hasta la cadera y que, para el control inicial, el nivel ideal del pique se encuentra cerca de la rodilla. Estas indicaciones deben entenderse como consignas técnicas del disertante para los ejercicios mostrados, no como una regla universal aplicable a toda situación del juego.

2.4. Cambios de ritmo

El cambio de ritmo constituye uno de los ejes tácticos más explícitos.

El disertante explica que si un jugador mantiene siempre el mismo ritmo, la defensa puede adaptarse con facilidad. En cambio, la alternancia entre rápido y lento dificulta la respuesta defensiva.

Secuencia conceptual:

Ritmo controlado → cambio de ritmo → reacción defensiva → ataque del espacio.

Se trata de una herramienta fundamental para:

- Superar al defensor.
- Crear separación.
- Iniciar una penetración.
- Cambiar la velocidad después de un cambio de mano.
- Aumentar la reacción durante una acción de contacto.

2.5. Cambios de dirección

Se trabajan cambios de dirección mediante:

- Crossover.
- Crossover entre las piernas.
- Crossover por detrás.
- Cambios laterales.
- Cambios hacia adelante y atrás.
- Combinaciones de dos o más movimientos.

El disertante insiste en que el cambio debe producirse principalmente mediante el movimiento de la mano y el control del balón, sin que el jugador desorganice excesivamente el cuerpo.

2.6. Trabajo de pies

Los pies constituyen una preocupación transversal. El disertante considera que una mala organización de los pies afecta:

- La estabilidad.

- La reacción.
- El cambio de dirección.
- La protección.
- El manejo.
- La capacidad de penetrar.
- La ejecución de acciones colectivas.

Se insiste en mantener la linealidad de los pies, evitando abrirlos o cruzarlos de forma innecesaria. También se trabaja la coordinación entre pies y manos en diferentes niveles de velocidad.

2.7. Parada en un tiempo y pivote

La parada en un tiempo aparece como una progresión y como una herramienta de integración técnica. En el trabajo en espejo, el disertante propone:

1. Llegar al punto indicado.
2. Detenerse en uno o dos tiempos.
3. Realizar un pivote.
4. Cambiar de mano.
5. Continuar con crossover o una variante.
6. Repetir en espejo.

El objetivo es que el jugador pueda detenerse, estabilizarse y volver a iniciar una acción sin perder el control corporal.

2.8. Cortina y pick and roll: detalle de contacto

Este es el contenido táctico colectivo más definido de la segunda parte.

El disertante señala que, en la cortina, los jugadores deben pasar hombro con hombro, generando el contacto adecuado. Según su explicación, muchos pick and roll no funcionan correctamente porque los jugadores no realizan ese contacto.

También agrega que, en el momento del encuentro, debe producirse un cambio de velocidad para mejorar la reacción y la eficacia de la acción.

Importante: se trata de un principio técnico-táctico puntual de ejecución de la cortina. No se desarrollan en esta capsula las coberturas defensivas, las lecturas del continuador, las ventajas del bloqueo directo ni las variantes completas del pick and roll.

3. Metodología de enseñanza y entrenamiento

3.1. Adaptación al nivel del jugador

El entrenador debe preguntarse:

- ¿Puede el jugador ejecutar el ejercicio?
- ¿Comprende la consigna?
- ¿Tiene el nivel técnico necesario?
- ¿La dificultad está bien ajustada?
- ¿Necesita más tiempo o una regresión?
- ¿Está perdiendo confianza?

la adaptación es una responsabilidad central del entrenador.

3.2. Progresión individualizada

El disertante no plantea que todos deban avanzar al mismo tiempo. Su método permite:

- Repetir el ejercicio básico.
- Añadir una variante cuando el jugador domina la tarea.
- Trabajar primero con una mano y luego con la otra.
- Aumentar la velocidad gradualmente.
- Agregar desplazamiento.
- Incorporar cambios de dirección.
- Combinar ejercicios.
- Añadir una exigencia perceptiva o de reacción.

3.3. Corrección inmediata y específica

El disertante corrige aspectos concretos:

- Posición de los hombros.
- Linealidad de los pies.
- Altura del balón.
- Movimiento de la mano.
- Protección.
- Uso de las piernas.
- Velocidad del cambio.
- Posición del cuerpo.

La corrección no se presenta como una crítica general, sino como una indicación sobre qué parte del movimiento debe modificarse.

3.4. Repetición hasta la adquisición

La repetición ocupa un lugar central. El disertante plantea que un jugador puede necesitar repetir durante un período prolongado hasta que el gesto sea correcto. Cuando observa que el jugador domina la tarea, puede incorporar una variante.

Principio: no se trata de cambiar de ejercicio rápidamente, sino de asegurar que el jugador adquiera el fundamento.

3.5. Variabilidad y creatividad

Una misma estructura puede modificarse con:

- Diferentes direcciones.
- Distintas velocidades.
- Cambios de mano.
- Cambios entre las piernas.
- Cambios por detrás.
- Desplazamientos laterales.
- Trabajo en espejo.
- Paradas y pivotes.
- Combinaciones.
- Uso de sillas, vallas u otros elementos como referencias.

El disertante invita al entrenador a ser creativo y adaptar los ejercicios a sus recursos y necesidades.

3.6. Motivación y confianza

La motivación aparece como una responsabilidad del entrenador. El disertante sostiene que un buen entrenador debe encontrar la manera de alentar a los jugadores, especialmente cuando tienen dificultades.

Principio pedagógico: la exigencia técnica debe convivir con el acompañamiento y la confianza.

3.7. Aprender haciendo y pensando

El disertante expresa que quiere que los jugadores aprendan y piensen. Esto implica que el ejercicio no debe ser una repetición automática, sino una tarea en la que el jugador comprende el propósito, observa y adapta su ejecución.

4. Desglose cronológico de ejercicios

Criterio de precisión

Los tiempos siguientes corresponden a los inicios identificables en el video.

Cuando el ejercicio no recibe un nombre formal, se utiliza una denominación descriptiva. Los nombres y las secuencias son reconstrucciones funcionales, no necesariamente títulos originales del disertante.

Bloque 1 — Introducción, nivel del jugador y confianza 00:00:00

Introducción metodológica

Tema: analizar el nivel de los jugadores antes de aplicar los ejercicios.

Contenido: el disertante plantea que no todos los jugadores pueden ejecutar la misma tarea con igual facilidad. Si un jugador no puede seguir el ejercicio, el entrenador debe adaptar la enseñanza.

00:00:21 – 00:00:53 — Repetición y adquisición

Se explica que no es un problema que un jugador necesite repetir un ejercicio durante mucho tiempo. Cuando el jugador alcanza un buen nivel, se puede agregar una variante.

Objetivo: consolidar el aprendizaje antes de aumentar la complejidad.

00:00:41 – 00:00:53 — Confianza como resultado

El disertante aclara que busca fortalecer la confianza y la seguridad del jugador, no únicamente el músculo.

Bloque 2 — Manejo inicial, control y protección 00:00:58

- **Ejercicio 1**

Manejo de balón: control, manos y postura

Organización: jugadores en posición estable, trabajando el balón con rapidez y control.

Objetivo: desarrollar control de dribling, velocidad de manos y capacidad de tomar el balón correctamente.

Correcciones: posición de piernas, postura, protección y estabilidad de las manos.

00:01:23 – 00:02:10 — Postura, manos y protección

Se trabaja con las piernas extendidas o en una posición estable, el pique rápido y la protección del balón. El disertante explica cómo ubicar la mano para poder reaccionar ante una intervención defensiva.

Consigna: mantener la mano en una posición funcional y controlar el balón sin perder la postura.

00:02:22 – 00:02:53 — Posición neutral y cambio de mano

- **Ejercicio 2: manejo con cambio de mano.**

Objetivo: conservar una postura neutral y realizar el cambio sin desorganizar los hombros.

Corrección: el cuerpo debe mantenerse derecho, evitando inclinarse o rotar innecesariamente.

00:03:00 – 00:04:25 — Manejo hacia adelante, atrás y lateral

- **Ejercicio 3: dribling hacia adelante y atrás, seguido de variantes laterales.**

Consignas:

- Mantener la postura.
- Mover el brazo y la mano, no todo el cuerpo.
- Coordinar el pique con el desplazamiento.
- Realizar cambios de mano.

Objetivo: controlar el balón en diferentes direcciones sin perder estabilidad.

00:04:33 – 00:05:21 — Variante en el suelo

- **Ejercicio 4: misma acción de manejo realizada acostado.**

Objetivo: explorar el control de balón y la postura desde una posición diferente.

Correcciones: no forzar el cuello, mantener la verticalidad de la cabeza y proteger el balón.

00:05:41 – 00:06:19 — Subir y bajar

- **Ejercicio 5: variación de subir y bajar el balón o el cuerpo.**

Objetivo: trabajar control, coordinación y estabilidad.

Observación: el disertante utiliza el ejercicio para identificar dificultades en la zona abdominal y en el uso de las piernas.

00:06:27 – 00:06:43 — Reflexión sobre el ejercicio

Se sintetiza que en pocos minutos se pueden trabajar manejo de balón, musculación o acondicionamiento y confianza. También se destaca que la tarea admite modificaciones.

Bloque 3 — Cambio de mano, protección y coordinación 00:07:12

- **Ejercicio 6**

Dos piques y cambio de mano

Consigna: realizar dos piques y luego cambiar de mano, manteniendo la postura y protegiendo el balón.

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

00:07:24 – 00:08:48 — Corrección del cambio y trabajo con la izquierda

Se corrige la tendencia a rotar el cuerpo en lugar de mover la mano. Se insiste en trabajar la mano izquierda, que el disertante identifica como una dificultad frecuente.

Principio: desarrollar ambos lados y evitar que el jugador dependa exclusivamente de su mano dominante.

00:08:58 – 00:09:17 — Progresión paso a paso

El disertante explica que los ejercicios deben enseñarse progresivamente para no afectar la confianza del jugador.

00:10:43 – 00:11:15 — Mismo ejercicio de pie

- ***Ejercicio 7: manejo con cambio de mano en posición de pie.***

Consignas: mantener la postura, conservar la línea de los pies y modificar el nivel de fuerza y la altura del balón.

Objetivo: integrar el manejo con el movimiento de pies.

00:11:27 – 00:12:24 — Protección y corrección de brazos

Se muestra cómo cerrar un brazo que está demasiado abierto y cómo utilizar la protección para evitar que el balón quede expuesto.

Contenido técnico: mano de protección, posición de brazos y control del balón.

00:12:55 – 00:13:50 — Cambios de nivel y linealidad de pies

- ***Ejercicio 8: cambio de mano con variaciones de velocidad y nivel.***

Corrección: mantener la linealidad de los pies para poder reaccionar hacia ambos lados.

Objetivo: coordinar cambios de mano, postura y capacidad de reacción.

00:14:16 – 00:14:36 — Inside and out

- ***Ejercicio 9: movimiento de balón hacia adentro y hacia afuera con una sola mano.***

Objetivo: dominio de la mano, control cercano al cuerpo y protección.

Corrección: utilizar la otra mano para proteger el balón.

00:14:48 – 00:15:37 — Combinaciones hacia adelante y atrás

Ejercicio 10: combinación de dos ejercicios de manejo, desplazándose hacia adelante y atrás.

Variantes:

- Cambio con derecha.
- Cambio con izquierda.
- Cambio de nivel.
- Cambio de mano.
- Combinación de ejercicios previamente practicados.

Objetivo: estimular la autonomía del jugador y la capacidad de seleccionar movimientos.

00:15:57 – 00:16:17 — Cinco segundos de dribling

- **Ejercicio 11: dribling rápido durante cinco segundos; dejar el balón y levantarlo.**

Objetivo: velocidad de manos, coordinación y control bajo exigencia temporal.

00:16:44 – 00:17:42 — Corrección del uso de las piernas

El disertante detiene el ejercicio para mostrar que el jugador debe utilizar las piernas y no forzar innecesariamente el cuerpo.

Objetivo: mejorar la mecánica corporal y evitar compensaciones técnicas.

Bloque 4 — Manejo con desplazamiento, velocidad y cambios 00:18:31

- **Ejercicio 12 Manejo con la mano izquierda**

Se repite el trabajo del lado izquierdo, manteniendo la postura y la linealidad de los pies.

Objetivo: desarrollar la mano menos utilizada y evitar desequilibrios técnicos.

00:18:57 – 00:19:22 — Rodar el balón, correr y levantarlo

- **Ejercicio 13: picar, rodar el balón hacia adelante, correr y levantarlo.**

Objetivo: coordinación entre manejo, carrera y reacción.

Consigna: correr hacia la línea de fondo después de tomar el balón.

00:19:36 – 00:20:13 — Velocidad y reacción

Se utiliza la imagen del águila para explicar que el jugador debe ver el objetivo y reaccionar con velocidad.

Principio: el baloncesto requiere velocidad, reacción y capacidad de modificar la dirección.

00:20:14 – 00:20:49 — Dribbling con una mano y cambio

- ***Ejercicio 14: picar con una mano, cambiar de mano y proteger inmediatamente el balón.***

Correcciones: trabajar también con los pies y mantener la postura.

00:20:57 – 00:21:22 — Cambio de dirección y aceleración

- ***Ejercicio 15: cambio de dirección con aumento de velocidad.***

Objetivo: producir una reacción rápida y preparar una penetración eficaz.

Principio táctico: el cambio de mano debe estar acompañado por una aceleración que permita atacar el espacio.

00:21:30 – 00:22:24 — Nivel del balón

Se corrige el exceso de movimiento de los pies y se indica que el balón no debe subir por encima de la cadera en este ejercicio. Se insiste en que el nivel ideal del pique inicial se encuentra cerca de la rodilla.

Objetivo: mejorar el control y la protección del balón.

00:22:43 – 00:23:41 — Crossover y combinación de cambios

- ***Ejercicio 16: crossover y secuencia de un pique con tres cambios de mano.***

Consigna: mantener postura, linealidad de pies y control del balón.

Objetivo: combinar movimientos sin perder la estabilidad.

00:23:54 – 00:24:27 — Cambio de ritmo

Se presenta el principio de alternar ritmo rápido y lento.

Aplicación táctica: dificultar la adaptación de la defensa y generar mejores condiciones para atacar.

00:24:49 – 00:25:21 — Corrección y creatividad

Se plantea que el asistente puede ayudar a corregir y que el entrenador puede utilizar elementos como sillas o vallas para adaptar la tarea.

Objetivo: promover creatividad y corrección individualizada.

Bloque 5 — Crossover, entre las piernas y por detrás 00:25:26

- ***Ejercicio 17 Un pique y crossover con pies estables***

Consigna: realizar un pique y un cambio de dirección manteniendo los pies en el lugar.

Objetivo: trabajar el control de balón sin que el jugador dependa de movimientos excesivos de las piernas.

00:25:58 – 00:26:44 — Entre las piernas y protección

- ***Ejercicio 18: un pique y cambio entre las piernas.***

Correcciones:

- No realizar un movimiento que no corresponda a un pique controlado.
- Mantener el balón cerca del cuerpo.
- Conservar la postura.
- Evitar que el defensor pueda robar el balón con facilidad.

Objetivo: dominio del cambio entre las piernas y protección.

00:26:51 – 00:27:29 — Tijeras

- ***Ejercicio 19: movimiento de pies denominado “tijeras”.***

Objetivo: coordinación de pies y manejo.

Corrección: reducir el movimiento excesivo de los pies y mantener la linealidad.

00:27:43 – 00:28:28 — Variantes hacia adelante y atrás

Se mencionan cambios por delante y por detrás, manteniendo el cuerpo recto.

Objetivo: ampliar el repertorio de manejo y evitar que los jugadores practiquen únicamente el cambio frontal.

00:28:48 – 00:29:38 — Trabajo de línea a línea

- **Ejercicio 20: desplazamiento de línea a línea con combinaciones de manejo.**

Variantes:

- Cambio entre las piernas.
- Cambio por detrás.
- Combinaciones de varios cambios.
- Parada en un tiempo.
- Pivote.
- Trabajo en espejo.

Corrección: mantener la postura y evitar picar demasiado alto, porque se pierde estabilidad y control.

Bloque 6 — Trabajo en espejo, pivote y aplicación al pick and roll 00:29:42

- **Ejercicio 21 Trabajo en espejo con parada, pivote y cambio**

Organización: dos jugadores enfrentados o trabajando de manera especular.

Secuencia:

1. Llegar al punto indicado.
2. Detenerse.
3. Realizar dos contactos o apoyos.
4. Pivotear.
5. Cambiar de mano.
6. Ejecutar crossover.
7. Repetir en espejo.

Objetivo: coordinación, reacción, control corporal y sincronización.

00:30:04 – 00:30:46 — Crossover y contacto hombro con hombro

Se explica que el ejercicio puede realizarse con crossover entre las piernas o por detrás.

Aplicación táctica: el disertante relaciona el movimiento de pasar hombro con hombro con la ejecución de la cortina en el pick and roll.

00:30:12 – 00:30:31 — Detalle técnico del pick and roll

Principio: el jugador que utiliza la cortina debe pasar hombro con hombro.

Corrección: el contacto debe producirse correctamente para que la cortina tenga eficacia.

Importante: este fragmento no desarrolla un sistema completo de pick and roll; se concentra en el detalle técnico del contacto.

00:30:38 – 00:30:54 — Parada, pivote y cambio

Progresión: parada en uno o dos tiempos, pivote, cambio de mano y trabajo en espejo.

Objetivo: integrar el control del cuerpo con el manejo y el cambio de dirección.

00:31:07 – 00:31:28 — Cambio de velocidad en el encuentro

El disertante insiste en que, cuando los jugadores se encuentran, deben cambiar la velocidad para aumentar la reacción.

Objetivo táctico: mejorar la eficacia del movimiento y la capacidad de generar ventaja.

00:31:33 – 00:32:04 — Aplicación a grupos numerosos y combinaciones

Se menciona que el ejercicio puede realizarse con grupos grandes —incluso alrededor de 40 jugadores— y admite combinaciones de pivotes, cambios entre las piernas y cambios por detrás.

Cierre : se anuncia la continuidad del ejercicio, pero el archivo finaliza en 00:32:04.

5. Sets y situaciones de juego

Situaciones identificables

Situación	Presencia en la capsula	Análisis
1x1	No se desarrolla formalmente	Se mencionan acciones de ataque y defensa, pero no aparece un ejercicio 1x1 con atacante, defensor, reglas y objetivo definidos.
2x2	No se desarrolla formalmente	El trabajo en espejo puede involucrar dos jugadores, pero no constituye necesariamente un 2x2 táctico.
3x3	No se desarrolla formalmente	No se presenta un juego reducido 3x3 con reglas o lecturas colectivas.
4x4	No se identifica	No aparece una situación formal de 4x4.
5x5	No se identifica	No se desarrolla juego 5x5 ni un sistema colectivo completo.

Pick and roll	Sí, como referencia técnica-táctica	Se explica el contacto hombro con hombro y el cambio de velocidad, pero no un set completo.
Trabajo en espejo	Sí	Organización de dos jugadores que reproducen o enfrentan movimientos de forma especular.
Trabajo en grupos numerosos	Sí	Se menciona una experiencia con aproximadamente 40 jugadores.
Parada + pivote + cambio	Sí	Integración técnica dentro del trabajo en espejo y línea a línea.

Conclusión sobre el componente táctico

Esta segunda parte no es una clínica de sistemas ofensivos ni de juego reducido, sino una capacitación de fundamentos individuales con conexiones puntuales al juego colectivo. La principal conexión táctica es el uso del cambio de ritmo, el cambio de dirección y el contacto correcto en la cortina para generar ventajas.

6. Temas principales con tiempos de inicio para la edición del video

Tiempo	Tema principal
00:00:00	Análisis del nivel del jugador
00:00:21	Repetición y progresión según el nivel
00:00:41	Confianza y seguridad como objetivos
00:00:58	Introducción al manejo de balón
00:01:23	Postura, manos y protección
00:02:22	Posición neutral y cambio de mano
00:03:00	Dribling hacia adelante, atrás y lateral
00:04:33	Variante de manejo acostado
00:05:41	Subir y bajar: control y coordinación
00:06:27	Reflexión sobre el valor del ejercicio
00:07:12	Dos piques y cambio de mano
00:07:59	Motivación y responsabilidad del entrenador
00:08:25	Trabajo con la mano izquierda
00:09:11	Progresión paso a paso y confianza
00:10:43	Manejo de pie y movimiento de pies
00:11:27	Protección y corrección de brazos
00:12:55	Cambios de nivel y linealidad de pies
00:14:16	Inside and out
00:14:48	Combinaciones hacia adelante y atrás
00:15:57	Cinco segundos de dribling rápido

00:16:44 Uso de piernas y corrección corporal
00:18:31 Manejo con la mano izquierda
00:18:57 Rodar el balón, correr y levantarlo
00:19:36 Velocidad y reacción
00:20:14 Dribling con una mano y cambio
00:20:57 Cambio de dirección y aceleración
00:21:30 Altura del balón y control
00:22:43 Crossover y combinación de cambios
00:23:54 Cambios de ritmo
00:24:49 Corrección, asistentes y creatividad
00:25:26 Crossover con pies estables
00:25:58 Cambio entre las piernas
00:26:51 Tijeras y movimiento de pies
00:27:43 Variantes por delante y por detrás
00:28:48 Trabajo de línea a línea
00:29:42 Trabajo en espejo
00:30:12 Contacto hombro con hombro en la cortina
00:30:38 Parada, pivote y cambio
00:31:07 Cambio de velocidad en el encuentro
00:31:33 Combinaciones y organización para grupos grandes

7. Relación con Nivel 2, Nivel 3 y contenidos formativos FIBA

Aclaración curricular

La relación que sigue es una correspondencia temática y pedagógica, no una certificación curricular oficial. No significa que esta capacitación equivalga a una asignatura, módulo, nivel o certificación de una Escuela de Entrenadores o de FIBA.

La correspondencia se establece a partir de los contenidos efectivamente presentes en la capsula y debe adaptarse al programa oficial de cada institución o federación.

7.1. Correspondencia con Nivel 2

Los contenidos presentan una relación directa con áreas habituales de una formación intermedia de entrenadores:

Fundamentos individuales ofensivos Manejo de balón, cambios de mano, crossover, control del dribling, protección, cambios de ritmo y dirección.

Metodología de enseñanza Progresión, repetición, adaptación al nivel, corrección técnica y construcción de confianza.

Coordinación y juego de pies Relación entre postura, equilibrio, pies y control del balón.

Introducción a la aplicación táctica Cambio de ritmo, ataque del espacio y contacto técnico en la cortina.

7.2. Correspondencia con Nivel 3

La relación con Nivel 3 es principalmente de profundización y transferencia, no de cobertura completa.

Contenido de esta capacitación	Posible relación formativa avanzada
Control de dribling	Refinamiento técnico y reducción de pérdidas
Cambios de ritmo	Creación de ventajas individuales
Cambios de dirección	Ataque de espacios y superación del defensor
Protección del balón	Eficacia bajo presión defensiva
Parada y pivote	Continuidad de la acción y preparación para decidir
Trabajo en espejo	Coordinación, reacción y percepción
Contacto en la cortina	Ejecución técnica de una acción colectiva
Adaptación al nivel	Individualización del entrenamiento
Corrección y confianza	Intervención pedagógica y desarrollo del jugador

No se desarrollan de forma suficiente: planificación avanzada, scouting, análisis estadístico, sistemas ofensivos completos, coberturas defensivas del pick and roll, defensa colectiva 5x5, preparación física estructurada o gestión de equipos. Por ello, no corresponde presentar esta segunda parte como una cobertura integral de Nivel 3.

7.3. Correspondencia temática con contenidos FIBA

La capacitación puede relacionarse temáticamente con áreas habituales de formación de entrenadores FIBA como:

- Ball handling / habilidades individuales ofensivas.
- Passing and receiving, aunque el pase no constituye el eje principal de esta segunda parte.
- Footwork and balance.
- Change of pace and change of direction.
- Individual offensive skills.
- Perception and reaction.
- Teaching progressions.
- Player development.
- Coach communication and feedback.
- Introduction to collective actions, mediante la referencia al pick and roll.

Matriz de correspondencia

Eje	Nivel 2 — temática	Nivel 3 — temática	Formación FIBA — área relacionada
Manejo de balón	Consolidación de fundamentos	Refinamiento y eficacia bajo presión	Ball handling
Protección	Técnica individual	Conservación de posesión	Ball security
Cambios de ritmo	Fundamentos ofensivos	Creación de ventajas	Individual offense
Cambios de dirección	Técnica de desplazamiento	Ataque del espacio	Offensive movement
Pies y postura	Coordinación y equilibrio	Ajustes técnicos finos	Footwork and balance
Parada y pivote	Fundamentos	Preparación para decidir	Footwork
Trabajo en espejo	Coordinación y reacción	Transferencia perceptiva	Perception and reaction
Cortina	Introducción táctica	Ejecución de acciones colectivas	Pick and roll fundamentals
Metodología	Progresiones y corrección	Individualización del entrenamiento	Coach education
Confianza	Motivación y enseñanza	Desarrollo integral del jugador	Player development

8. Valor formativo de la capacitación

Para jugadores

La capacitación permite comprender que:

- El manejo eficaz requiere postura y pies, no solamente manos.
- La mano izquierda debe entrenarse de manera sistemática.
- El cambio de dirección necesita control y aceleración.
- La protección del balón es una habilidad permanente.
- El cambio de ritmo puede generar ventajas.
- La parada y el pivote ayudan a mantener el control.
- El dominio técnico aumenta la seguridad del jugador.

Para entrenadores

El aporte principal consiste en aprender a:

- Evaluar el nivel real de los jugadores.
- Diseñar progresiones.
- Adaptar un ejercicio sin perder su objetivo.

- Corregir errores específicos.
- Evitar la sobreexigencia prematura.
- Utilizar variantes para mantener el desafío.
- Trabajar la mano menos dominante.
- Conectar el fundamento individual con una aplicación táctica.
- Crear un entorno de aprendizaje que preserve la confianza.

11. Glosario de términos utilizados por el disertante

Las definiciones se presentan en sentido técnico-pedagógico. Algunos términos aparecen en inglés porque el disertante los utiliza de esa manera.

Ball handling

Manejo o control del balón. Conjunto de habilidades que permiten dominar la pelota con una o ambas manos, con o sin desplazamiento.

Cambio de dirección

Modificación de la trayectoria del jugador o del balón para atacar un espacio diferente o superar a un defensor.

Cambio de mano

Transferencia del balón de una mano a la otra, habitualmente para modificar la dirección o proteger la pelota.

Cambio de nivel

Variación de la altura del cuerpo o del balón durante el manejo, utilizada para modificar el ritmo, el control o la trayectoria.

Cambio de ritmo

Alteración intencional de la velocidad de desplazamiento o ejecución para generar una ventaja o dificultar la respuesta defensiva.

Control de dribling

Capacidad de picar y dominar el balón con precisión, estabilidad y continuidad.

Crossover

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

Crossover entre las piernas

Cambio de mano en el que el balón pasa por debajo de las piernas para modificar la dirección y protegerlo.

Crossover por detrás (behind the back)

Cambio de mano en el que el balón pasa por detrás del cuerpo.

Dribling

Acción de picar el balón contra el suelo para desplazarse o ejecutar una acción ofensiva.

Dribling lateral

Manejo del balón acompañado de desplazamiento hacia un costado.

Inside and out

Movimiento de engaño o cambio del balón hacia adentro y hacia afuera con una misma mano, utilizado para modificar la trayectoria o provocar una reacción defensiva.

Mano de protección

Mano que acompaña o resguarda el balón para dificultar el robo y mantener el control.

Mano dominante

Mano con la que el jugador tiene mayor comodidad o habilidad para ejecutar acciones técnicas.

Mano no dominante

Mano que requiere un trabajo específico para alcanzar un nivel de control similar al de