



**MILAN MANDARIC**

**“Fundamentos que Generan Ventajas”**

**tiro libre, tiro, spacing, defensa y situaciones 2x2**

Una capacitación para comprender cómo enseñar el tiro, mejorar el juego de pies, organizar el espacio ofensivo y entrenar situaciones reales de presión y defensa 2x2.

Con un tramo final dedicado a la recepción, la triple amenaza, el ataque ante el trap y las decisiones ofensivas.

Además, esta parte incorpora un componente táctico más definido que las anteriores: espaciado ofensivo, líneas de pase, ayuda defensiva, traps y situaciones 2x2 en toda la cancha.

**Tercera parte:**

Duración identificable: aproximadamente 56 minutos y 28 segundos.  
Modalidad: exposición teórica, demostración práctica, ejercicios colectivos y situaciones reducidas.

**1. Resumen académico general**

La tercera parte de la capacitación presenta una propuesta que articula preparación física específica, tiro libre, técnica de tiro, espaciado ofensivo, circulación de balón, desplazamientos sin balón y defensa colectiva en situaciones reducidas.

El disertante parte de una preocupación metodológica: los ejercicios deben diseñarse según el objetivo que se pretende desarrollar y el nivel de los jugadores. Desde allí, propone tareas sencillas que pueden modificarse con reglas, tiempos, cantidad de jugadores y diferentes grados de oposición.

El contenido evoluciona en cuatro grandes núcleos:

1. Activación y tiro libre: utilización de ejercicios de carrera y lanzamientos para preparar el cuerpo y entrenar la concentración.

2. Técnica del tiro: postura, alineación corporal, relajación, cadena cinética y preparación rápida para lanzar.
3. Espaciado y circulación ofensiva: ubicación de los jugadores, líneas de pase, cortes, recepción, triple amenaza y toma de decisiones.
4. Defensa y situaciones 2x2: traps, ayudas, defensa hombre a hombre, cierre de líneas de pase, lectura de espacios y resolución de situaciones de presión.

La capacitación no se limita a presentar movimientos aislados. El disertante intenta mostrar cómo un ejercicio puede transformarse en una herramienta de enseñanza táctica, especialmente cuando incorpora oposición, reglas y toma de decisiones.

## **2. Filosofía o visión del disertante sobre el juego**

### **2.1. El entrenamiento debe responder a un objetivo**

El disertante sostiene que los ejercicios pueden adaptarse a lo que el entrenador desea trabajar. Una misma estructura puede utilizarse para:

- Entrar en calor.
- Mejorar la resistencia.
- Trabajar la fuerza.
- Practicar tiros libres.
- Desarrollar el pase.
- Mejorar el espaciado.
- Entrenar la defensa.
- Preparar situaciones de juego.

La idea central es que el ejercicio no tiene un único uso obligatorio: su valor depende de las reglas, la intensidad y el objetivo que el entrenador establezca.

### **2.2. El tiro libre no es solamente una cuestión mecánica**

Uno de los conceptos más claros de la capacitación aparece cuando el disertante afirma que el tiro libre es, para él, “50 % el estado mental”.

No plantea que la técnica carezca de importancia, sino que la ejecución depende también de:

- Concentración.
- Confianza.
- Repetición.
- Rutina.
- Capacidad de ejecutar bajo fatiga.
- Control emocional.

Su crítica principal es que muchos equipos no practican suficientemente el tiro libre o lo hacen cuando los jugadores no están completamente concentrados.

### **2.3. La técnica debe ser funcional al juego**

En la explicación del tiro, el disertante busca una preparación rápida y eficiente. No pretende que el jugador realice movimientos innecesarios antes de lanzar.

Su idea es que el jugador pueda:

Recibir → organizar el cuerpo → preparar el tiro → ejecutar con fluidez.

La técnica debe permitir que el jugador esté preparado para tirar sin perder tiempo ni equilibrio.

### **2.4. El espacio es una herramienta ofensiva**

A partir del trabajo con parejas, el disertante introduce uno de los conceptos tácticos más importantes:

El jugador con balón debe tener espacio para jugar 1x1 y para que los compañeros puedan pasarle el balón.

El espaciado no aparece como una cuestión estética de “estar abiertos”, sino como una condición que afecta:

- La posibilidad de atacar.
- La ayuda defensiva.
- Las líneas de pase.
- La circulación.
- La toma de decisiones.
- La eficacia del 1x1.

### **2.5. La defensa debe anticipar y reaccionar**

En el bloque defensivo, el disertante trabaja la idea de que los defensores deben:

- Observar el balón.
- Mantener una posición adecuada.
- Cerrar líneas de pase.
- Ayudar sin perder visión.
- Reaccionar ante el desplazamiento del atacante.
- Utilizar el trap en el momento oportuno.
- Evitar quedar atrapados por una mala ubicación.

La defensa se presenta como una actividad de lectura, comunicación y coordinación, no solamente como desplazamiento físico.

### **2.6. La inteligencia táctica implica reconocer cuándo no conviene avanzar**

En la situación 2x2 de toda la cancha, el disertante insiste en que no siempre es conveniente pasar la mitad de cancha si el equipo no tiene ventaja.

Si el jugador está siendo presionado y no encuentra una situación favorable, puede:

- Retroceder.
- Esperar.
- Buscar una mejor línea de pase.
- Evitar quedar atrapado contra la línea lateral.
- No forzar una acción que favorezca al defensor.

Este principio puede sintetizarse como:

No avanzar por avanzar: avanzar cuando la situación lo permite.

### **3. Fundamentos técnicos desarrollados**

#### **3.1. Tiro libre**

El tiro libre se trabaja como una habilidad que requiere:

- Repetición sistemática.
- Concentración.
- Confianza.
- Ejecución bajo fatiga.
- Rutina.
- Control mental.

El disertante propone practicarlo al principio, durante y al final del entrenamiento, según el objetivo de la sesión.

#### **3.2. Técnica de tiro**

La explicación técnica del tiro incluye:

- Preparación rápida.
- Posición de los pies.
- Alineación de tobillos, cadera y hombros.
- Relajación corporal.
- Coordinación entre piernas y brazos.
- Cadena cinética.
- Extensión del brazo.
- Preparación desde el pecho.
- Fluidez del movimiento.

#### **Alineación corporal**

El disertante explica que la pierna hábil puede ubicarse aproximadamente un tercio por delante de la otra, buscando una posición que permita alinear:

Tobillos → cadera → hombros.

Utiliza la comparación con la posición de un esquiador para describir la organización corporal.

**Preparación del balón** Propone que el balón se ubique cerca del pecho en una posición de preparación para el tiro, diferenciándola de una triple amenaza más amplia.

**Relajación** Insiste en que el jugador no debe estar rígido. La relajación facilita el movimiento y permite que la ejecución sea más fluida.

**Cadena cinética** La explicación relaciona la acción del tiro con una secuencia coordinada de segmentos corporales:

Piernas → cadera → tronco → hombro → brazo → mano → balón.

No desarrolla una biomecánica completa, pero sí introduce la idea de que el tiro debe construirse como una cadena de movimientos coordinados.

### **3.3. Recepción**

La recepción aparece como un fundamento esencial para iniciar una acción ofensiva.

Se trabajan:

- Llegar al balón.
- Recibir con control.
- Caer con un pie y luego con el otro.
- Organizar el cuerpo.
- Prepararse para el pique.
- Prepararse para el tiro.
- Entrar en triple amenaza.
- Reconocer el espacio disponible.

### **3.4. Juego de pies**

El trabajo de pies es central en toda la segunda mitad:

- Paradas.
- Pivotes.
- Giro con el pie interior.
- Uso del pie exterior.
- Dos pasos cortos para llegar al balón.
- Cambios de dirección.

- Desplazamientos diagonales.
- Preparación para salir hacia diferentes lados.

El disertante muestra que una mala parada puede encerrar al jugador y reducir sus opciones de pase o salida.

### **3.5. Triple amenaza**

La triple amenaza aparece como una posición que permite:

- Tirar.
- Pasar.
- Picar.

El disertante insiste en que, al recibir, el jugador debe quedar preparado para salir hacia cualquier lado, no quedar bloqueado en una única dirección.

### **3.6. Pase**

Se desarrollan o mencionan:

- Pase de pecho.
- Pase hacia la mano solicitada.
- Pase hacia el espacio.
- Pase de retorno.
- Pase hacia atrás en situaciones de presión.
- Pase volado como variante.
- Pase interior o bajo, según la modificación del ejercicio.

El pase se vincula directamente con la lectura del espacio y con la capacidad de los compañeros de ofrecer líneas seguras.

### **3.7. Desplazamientos sin balón**

Se trabajan:

- Cortes.
- Aperturas.
- Desplazamientos hacia el balón.
- Desplazamientos después del pase.
- Reemplazo de posiciones.
- Movimientos para generar líneas de pase.
- Salidas después de una acción.
- Desplazamientos para evitar quedar detrás del compañero.

### **3.8. Defensa individual y colectiva**

Se enfatizan:

- Posición defensiva.
- Visión periférica.
- Ayuda defensiva.
- Cierre de líneas de pase.
- Saltar al balón.
- Mantener distancia.
- No dar la espalda al balón.
- Reacción ante el pique.
- Defensa hombre a hombre.
- Trap.
- Comunicación.

#### **4. Fundamentos tácticos desarrollados**

##### **4.1. Espaciado ofensivo (spacing)**

El espaciado es el eje táctico principal del bloque ofensivo.

El disertante plantea que los jugadores deben mantener una distribución equilibrada para que:

- El jugador con balón pueda jugar 1x1.
- Los defensores no puedan ayudar con facilidad.
- Existan líneas de pase.
- Los compañeros no se amontonen.
- Se pueda circular el balón.
- Los cortes tengan espacio.
- Las ayudas defensivas sean más difíciles.

##### **Principio central**

El espacio no es solamente una ubicación: es una herramienta para generar ventajas.

##### **4.2. Líneas de pase**

El disertante explica que el jugador sin balón debe buscar una línea de pase segura y corta.

Se trabaja la idea de:

- Aparecer en la línea de pase.
- No correr directamente hacia el jugador con balón.
- Mantener una distancia adecuada.
- Llegar con el tiempo correcto.
- Prepararse para recibir.

- Evitar quedar detrás de un defensor.
- Moverse cuando el compañero se detiene.

#### **4.3. Movimiento después del pase**

El pase no finaliza la acción ofensiva. El disertante desarrolla la idea de que, después de pasar, el jugador debe:

- Cortar.
- Abrirse.
- Reemplazar una posición.
- Generar una nueva línea de pase.
- Observar qué está sucediendo.
- No quedarse estático.

#### **4.4. Recepción y ataque**

La recepción se conecta con una secuencia ofensiva:

Recepción → triple amenaza → lectura → penetración, pase o tiro.

El jugador debe reconocer si tiene espacio, si existe una ayuda o si puede atacar el aro.

#### **4.5. Ataque frente a la ayuda defensiva**

En el segmento final, el disertante muestra situaciones en las que el defensor puede realizar un trap. La respuesta ofensiva requiere:

- Reconocer la presión.
- No quedar encerrado.
- Pivotear.
- Generar un ángulo de pase.
- Buscar al compañero.
- No dar la espalda al juego.
- Salir hacia el espacio disponible.

#### **4.6. Defensa y trap**

El trap se presenta como una acción defensiva coordinada para dificultar el avance del jugador con balón.

Se trabajan dos ideas:

1. Trap inmediato: realizarlo cuando el jugador recibe, según la situación.
2. Trap retardado: dejar que el jugador avance hasta una zona donde tenga menos opciones de pase o visión.

El disertante muestra preferencia por una defensa que sorprenda y cierre espacios, en lugar de realizar el trap de manera precipitada.

#### **4.7. Defensa en toda la cancha**

En la situación 2x2 se plantea:

- Presión hombre a hombre.
- Uso de la línea lateral.
- Trap en zonas determinadas.
- No pasar la mitad de cancha sin ventaja.
- Retroceder si no existe una situación favorable.
- Evitar quedar atrapado entre la línea y los defensores.
- Buscar una mejor línea de pase.

#### **4.8. Ayuda defensiva y visión periférica**

El disertante corrige la tendencia de algunos defensores a dar la espalda al jugador con balón.

Propone:

- Mantener visión del balón.
- Pivotar para ayudar.
- Ver al atacante y al balón.
- Saltar hacia la línea de pase.
- No correr ciegamente hacia el jugador.
- Mantener una posición que permita reaccionar.

### **5. Metodología de enseñanza y entrenamiento**

#### **5.1. Progresión de lo simple a lo complejo**

La capacitación sigue una secuencia metodológica reconocible:

1. Explicación verbal.
2. Demostración.
3. Organización de los jugadores.
4. Ejecución sin oposición o con oposición limitada.
5. Corrección.
6. Repetición.
7. Incorporación de reglas.
8. Aumento de velocidad.
9. Aplicación a situaciones de juego.

Esta progresión permite que el jugador comprenda el movimiento antes de enfrentarse a una situación más compleja.

## **5.2. Enseñanza mediante reglas**

El disertante utiliza reglas para modificar el estímulo del ejercicio:

- Dos tiros libres.
- Correr según el resultado.
- No pasar hacia adelante.
- Pasar únicamente hacia atrás.
- Hacer trap en la línea lateral.
- No cambiar jugadores.
- Mantener posiciones.
- Rotar.
- No tirar al aro.
- Trabajar con tiempos.
- Aumentar la velocidad.

Las reglas funcionan como herramientas para dirigir la atención del jugador hacia el objetivo técnico o táctico.

## **5.3. Adaptación del ejercicio**

El disertante afirma que los entrenadores pueden agregar o cambiar elementos según lo que quieran trabajar.

Se pueden modificar:

- Cantidad de jugadores.
- Cantidad de balones.
- Espacio disponible.
- Tiempo de trabajo.
- Distancia.
- Intensidad.
- Tipo de pase.
- Tipo de corte.
- Presencia de oposición.
- Reglas de puntuación.
- Tipo de finalización.

## **5.4. Corrección técnica específica**

Las correcciones se dirigen a detalles concretos:

- La posición de los pies.
- La distancia entre jugadores.
- El ángulo corporal.
- La posición de la mano.
- El momento de la parada.

- El giro.
- La línea de pase.
- La postura defensiva.
- El momento del trap.
- La velocidad del desplazamiento.
- La lectura del defensor.

### **5.5. Enseñanza de la comunicación**

En el trabajo de desplazamientos, el disertante pide que los jugadores se comuniquen mediante:

- Voz.
- Señales.
- Palabras como “cambio”.
- Comunicación previa al movimiento.
- Avisos defensivos.

Más adelante, propone incorporar señales no verbales para que los jugadores puedan coordinarse durante las acciones.

### **5.6. Desarrollo del liderazgo**

El disertante expresa que quiere crear líderes dentro de la cancha. Para él, un equipo con muchos jugadores capaces de asumir responsabilidades, comunicarse y tomar decisiones posee una ventaja formativa.

### **5.7. Entrenamiento bajo fatiga**

El tiro libre se utiliza como ejemplo de una habilidad que debe entrenarse también cuando el jugador está cansado.

La intención es que la técnica y la concentración no dependan exclusivamente de estar descansado.

### **5.8. Seguridad y cuidado del jugador**

En el bloque defensivo, el disertante detiene el ejercicio cuando observa cansancio y señala que no quiere que los jugadores se lesionen.

Esto muestra una metodología que combina:

- Intensidad.
- Exigencia.
- Corrección.
- Control de la carga.
- Observación del estado físico.

## 6. Desglose cronológico de ejercicios y actividades

### Criterio de lectura

Los tiempos indicados son los inicios identificables de cada ejercicio o tema. En las tareas que continúan durante varios minutos, se incluyen las progresiones y correcciones más relevantes.

### Bloque 1 — Organización inicial y calentamiento 00:00:18

Organización

Tres grupos de tres jugadores

Organización: tres grupos de tres jugadores; un jugador puede descansar o salir según la dinámica.

Material: una pelota.

Objetivo: organizar rápidamente al grupo y preparar una tarea colectiva de tiro.

00:00:56 — Rotación de tiro

Tres jugadores tiran y se establece una rotación: cuando uno termina, el siguiente ejecuta.

Consigna: prepararse para tirar y mantener continuidad.

00:01:54 — Introducción del objetivo

El disertante explica que la actividad busca trabajar y entrar en calor porque los jugadores probablemente estén fríos o cansados.

00:02:09 — Ejercicio de apertura Se presenta un ejercicio sencillo para entrar en calor, seguido de una futura progresión 2x0.

Objetivo: activación general y preparación para el trabajo posterior.

### Bloque 2 — Tiro libre como ejercicio técnico, mental y físico 00:02:21

- **Ejercicio 1 Tiro libre bajo fatiga y concentración**

Tema: problemas frecuentes con el tiro libre y necesidad de practicarlo más.

Objetivo: desarrollar precisión, concentración y ejecución bajo diferentes estados físicos.

00:03:12 — Tiro libre con fatiga

El disertante explica que el tiro libre debe practicarse también cuando el jugador está cansado.

Metodología: utilizar el tiro libre como tarea al final de otros ejercicios o del entrenamiento.

00:03:49 — Frecuencia de práctica

Se plantea que el tiro libre puede trabajarse al principio, en el medio o al final del entrenamiento.

Principio: la repetición sistemática es necesaria porque el tiro libre no depende solamente de la suerte.

00:04:09 — Dos tiros libres con consecuencia física

Organización: cada jugador tira dos tiros libres y luego pasa el turno al siguiente.

Regla:

- Si convierte los dos tiros: no corre.
- Si convierte uno: corre media cancha.
- Si no convierte ninguno: corre toda la cancha.

Objetivo: trabajar concentración, precisión y ejecución bajo presión.

00:04:43 — Medición del tiempo

El preparador físico puede medir el tiempo de carrera según el momento del entrenamiento.

Aplicación: adaptar la carga física y controlar la intensidad.

00:05:05 — Carrera de 60 segundos

El disertante explica que normalmente puede hacer correr a los jugadores durante 60 segundos.

Progresión: reducir el tiempo de ejecución en intervalos, por ejemplo, de 10 a 5 segundos, según la tarea.

00:05:38 — Carrera de línea a línea

- ***Ejercicio 2: desplazamiento desde detrás de una línea hasta otra línea y regreso.***

Consigna: llegar a la línea y volver respetando la distancia indicada.

00:06:12 — Carrera hasta mitad de cancha

- **Ejercicio 3: correr hasta mitad de cancha y regresar.**

Objetivo: activar, acelerar y mantener la continuidad.

00:06:33 — Carrera de línea a línea

- **Ejercicio 4: desplazamiento desde una línea hasta la otra, con énfasis en llegar al objetivo.**

Corrección: aumentar la velocidad. 00:07:12 — Variantes físicas El disertante explica que el entrenador puede reemplazar la carrera por:

- Flexiones de brazos.
- Sentadillas.
- Otros ejercicios físicos.

Principio: la regla puede mantenerse y cambiar el estímulo físico.

00:07:35 — Uso de marcadores o reductores Se consulta sobre la posibilidad de utilizar conos o marcadores para reducir el espacio.

Objetivo: adaptar el ejercicio a diferentes superficies o espacios de trabajo.

00:07:51 — Adaptación al objetivo El disertante reafirma que los entrenadores pueden modificar el ejercicio según lo que quieran trabajar.

Cierre del bloque: el ejercicio se presenta como una herramienta de entrada en calor y preparación.

### **Bloque 3 — Técnica del tiro 00:09:31**

- **Ejercicio 5 / Técnica**

Preparación rápida para el tiro

El disertante comienza a hablar de la técnica de tiro y de la importancia de encontrar la forma más rápida de ejecutar.

Objetivo: reducir movimientos innecesarios y preparar el lanzamiento con fluidez.

00:09:52 — Posición del balón para tirar Se explica cómo sostener el balón y cómo prepararse para lanzar.

Contenido: posición de las manos, preparación del cuerpo y continuidad del movimiento.

00:10:03 — Alineación de pies y cuerpo El disertante señala que la pierna hábil puede estar aproximadamente un tercio más adelante que la otra.

Alineación: tobillos, cadera y hombros.

00:10:30 — Preparación desde el pecho Se propone llevar el balón al pecho y prepararlo para el tiro.

Corrección: no realizar movimientos innecesarios.

00:10:41 — Relajación y movimiento Se insiste en que el jugador debe estar relajado para poder ejecutar el movimiento.

Objetivo: evitar rigidez y favorecer la fluidez.

00:10:48 — Coordinación entre balón y cuerpo

El disertante explica que cuando el balón sube, el cuerpo baja.

Principio: coordinación entre el movimiento del balón y la preparación corporal.

00:11:08 — Cadena cinética Se menciona que no hay tiempo para desarrollar toda la técnica del tiro, pero se enfatiza la necesidad de construir la cadena cinética.

Objetivo: integrar piernas, tronco, brazo y mano.

00:11:17 — Relajación y extensión Se vuelve a destacar que el jugador debe evitar estar rígido y extender el brazo correctamente.

Contenido: continuidad del movimiento y finalización del gesto.

#### **Bloque 4 — Espaciado ofensivo y trabajo sin balón 00:12:31**

- **Ejercicio 6 Cinco grupos de dos: introducción al espaciado**

Organización: cinco parejas de jugadores, distribuidas en la cancha.

Objetivo: comenzar a trabajar el espacio entre jugadores y la organización ofensiva.

00:12:57 — Espacio entre dos jugadores El disertante introduce la idea de que el equipo debe tener un buen equilibrio en la cancha.

Principio: el jugador con balón debe disponer de espacio para jugar 1x1 y recibir ayuda de sus compañeros mediante líneas de pase.

00:13:10 — Balance ofensivo Se explica que los jugadores deben mantener una distribución equilibrada y no amontonarse.

Objetivo: mejorar la organización espacial.

00:13:36 — Espacio para jugar 1x1 Contenido táctico: el jugador con balón debe tener espacio suficiente para atacar sin que la defensa pueda ayudar fácilmente.

Aplicación: creación de ventajas individuales.

00:13:50 — Último jugador cercano al balón Se explica cómo enseñar al jugador que está más cerca del balón a ubicarse correctamente para poder ofrecer una línea de pase segura.

Objetivo: facilitar la circulación y evitar pases forzados.

00:14:25 — Organización de posiciones Disposición: un jugador en el medio y otros jugadores en las líneas laterales.

Consigna: distribuirse en diferentes zonas para crear líneas de pase.

00:14:40 — Salida escalonada Cuando el primer grupo llega al primer cono, comienza el siguiente.

Objetivo: mantener continuidad y evitar que los jugadores se superpongan.

00:14:45 — Línea de fondo a línea de fondo Ejercicio 7: desplazamiento de línea de fondo a línea de fondo y regreso por afuera de la cancha.

Objetivo: trabajar desplazamientos y organización de grupos.

00:15:05 — Regreso por afuera Se establece que los jugadores vuelvan por fuera de la cancha para no interferir con el grupo que está trabajando.

## **Bloque 5 — Desplazamientos, comunicación y trabajo en espejo 00:15:24**

- ***Ejercicio 8 Trabajo sin balón con dos contactos***

Organización: un jugador en el medio y otros jugadores en posiciones laterales.

Consigna: realizar desplazamientos sin balón, con cambios de dirección y coordinación entre los jugadores.

00:15:27 — Dos contactos y cambio de dirección Se trabajan acciones de adentro hacia afuera y cambios de piernas.

Objetivo: coordinación de pies, cambios de dirección y desplazamientos.

00:15:43 — Paradas y pivotes Progresión: parada en un tiempo, parada en dos tiempos, cambio de pie y combinaciones.

Objetivo: mejorar el control corporal y la preparación para la siguiente acción.

00:15:57 — Señal de “cambio” El jugador del medio debe decir “cambio” cuando llega al cono.

Objetivo: desarrollar comunicación y coordinación.

00:16:07 — Zigzag en toda la cancha

- **Ejercicio 9: desplazamiento en zigzag de una línea a otra.**

Consigna: seguir al jugador que guía y cambiar de dirección.

00:16:34 — Finalización y regreso Se indica que donde comienza el ejercicio, allí termina, y que los jugadores regresan por afuera.

Objetivo: mantener la organización del grupo.

00:16:41 — Rotación de roles En la siguiente repetición, otro jugador ocupa el lugar del medio.

Objetivo: que todos experimenten los diferentes roles.

00:16:45 — Distancia constante Se enfatiza que la distancia entre los jugadores debe ser siempre la misma.

Objetivo: trabajar spacing y coordinación.

00:17:09 — Comunicación y cooperación Se solicita que los jugadores se comuniquen y cooperen durante el ejercicio.

Principio: la comunicación debe ser una herramienta de coordinación, no un elemento accesorio.

00:17:49 — Desarrollo del liderazgo El disertante expresa que quiere crear líderes en la cancha.

Objetivo: fomentar responsabilidad, iniciativa y comunicación.

00:18:25 — Trabajo hacia ambos lados Se indica que el ejercicio debe realizarse de diferentes lados.

Objetivo: evitar la especialización unilateral y desarrollar simetría.

00:19:38 — Desplazamiento lateral sin adelantarse El jugador que sigue debe ubicarse en la misma línea o un paso atrás, nunca por delante.

Objetivo: mantener una posición funcional para recibir o continuar la acción.

00:20:09 — Fintas para guiar al compañero El jugador que dirige realiza fintas para que el otro lo siga.

Objetivo: desarrollar reacción, lectura y coordinación.

00:20:50 — Repetición sin comunicación verbal Se repite el ejercicio sin hablar.

Objetivo: incorporar señales visuales y coordinación no verbal.

00:21:05 — Señal de cambio con el brazo Se introduce la señal de levantar el brazo para indicar un cambio.

Objetivo: establecer un código interno de comunicación.

00:21:51 — Cambio sin finta Se realiza el mismo desplazamiento marcando el cambio con la mano arriba.

Objetivo: simplificar la tarea y enfatizar la señal.

00:22:30 — Trabajo colectivo Todos los jugadores realizan el ejercicio juntos.

Objetivo: integrar coordinación, comunicación y desplazamiento.

## **Bloque 6 — Recepción, corte y pase: aplicación ofensiva 00:22:34**

- ***Ejercicio 10 Aplicación con balón: cambio de frente y corte***

El disertante explica que el ejercicio puede repetirse con pelota y utilizarse para practicar el cambio de frente.

Objetivo: transferir el trabajo sin balón a una acción ofensiva.

00:23:02 — Pique y parada

- ***Ejercicio 11: iniciar el pique, detenerse cerca de la línea y realizar un giro.***

Objetivo: control corporal, parada y preparación para recibir.

00:23:29 — Diagonal corta hacia el balón Se realiza una diagonal corta para llegar al balón y recibirlo.

Objetivo: llegar rápidamente a una línea de pase.

00:23:51 — Dos piques, parada y cambio Progresión: dos piques, parada, diagonal corta y cambio.

Objetivo: coordinar recepción, pies y cambio de dirección.

00:24:17 — Dos pasos cortos para recibir El disertante destaca la importancia de llegar rápidamente al balón con dos pasos cortos.

Objetivo: mejorar la velocidad de recepción y la preparación corporal.

00:25:20 — Dos piques rápidos después de recibir

- **Ejercicio 12: recibir el balón y realizar dos piques lo más rápido posible.**

Objetivo táctico: arrastrar la defensa y generar una reacción.

00:25:39 — Ataque ante el trap

Se explica que el defensor puede realizar un trap y que ese es el momento para ganar en velocidad.

Objetivo: reconocer la presión y atacar el espacio disponible.

00:25:47 — Giro ante la ayuda defensiva Cuando otro defensor realiza el trap, el jugador debe girar.

Objetivo: proteger el balón y encontrar una salida.

00:25:59 — Situaciones 2x1 o 2x2 El disertante señala que estas acciones representan situaciones de dos contra uno o dos contra dos.

Objetivo: comenzar a vincular los fundamentos con la lectura táctica.

00:26:15 — Posición del compañero El jugador sin balón debe ubicarse en la misma línea o detrás, nunca por delante.

Objetivo: ofrecer una línea de pase segura.

00:27:20 — Ejercicio a máxima velocidad Se realiza la misma tarea al 100 % de velocidad.

Objetivo: transferir la técnica a una ejecución más cercana a la exigencia del juego.

00:27:37 — Pique después de recibir Se enfatiza que el jugador que recibe debe realizar un pique.

Objetivo: activar la acción ofensiva y evitar una recepción pasiva.

00:28:16 — Explicación del pie interior El disertante anuncia que explicará por qué se detiene con el pie interior y no con el exterior.

Objetivo: profundizar en el detalle técnico de la parada.

00:28:29 — Adaptación del ejercicio Se aclara que lo mostrado es una forma personal de ejecutar la acción, no necesariamente la única o la mejor para todos.

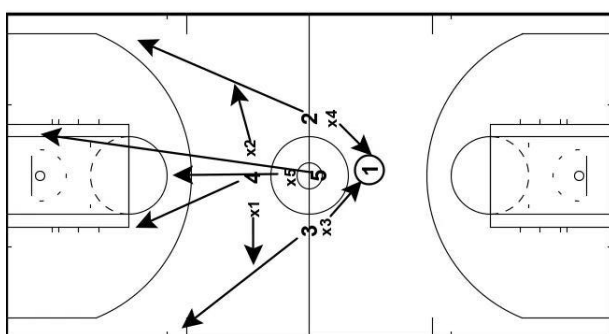
Principio: el entrenador puede adaptar la técnica a sus jugadores.

00:28:37 — Posición baja

Se insiste en que, para realizar cambios de dirección y cambios de ritmo, los jugadores deben estar más abajo, con una postura más flexionada.

Objetivo: mejorar estabilidad, control y capacidad de reacción.

## Bloque 7 — Trap defensivo y situaciones 2x2 en toda la cancha



00:29:45

- **Ejercicio 13 Organización defensiva en grupos de tres**

Organización: tres grupos; uno rota.

Objetivo: preparar una tarea defensiva con rotación y oposición.

00:30:03 — Dos contra dos y posición Se pide que los jugadores estén de a dos y aproximadamente a la misma altura.

Objetivo: organizar la defensa y preparar la situación de trap.

00:30:32 — Introducción del trap El disertante anuncia que van a practicar el trap.

Objetivo: desarrollar coordinación defensiva.

00:30:51 — Distancia entre defensores Se indica que los jugadores deben mantener una distancia de aproximadamente dos o tres pasos.

Objetivo: cerrar espacios sin separarse excesivamente.

00:31:00 — Trap al detener la línea Cuando el atacante detiene la línea, los defensores deben sorprenderlo y avanzar para realizar el trap.

Objetivo: utilizar la línea lateral como referencia defensiva.

00:31:15 — Cruce de piernas y desplazamiento Se trabaja el desplazamiento defensivo y la necesidad de mover las piernas correctamente.

Corrección: evitar que el atacante pase por el medio o encuentre una línea de pase.

00:31:43 — Pase y continuación Se muestra la acción de pase después de la presión defensiva.

Objetivo: comprender la relación entre trap y circulación de balón.

00:31:52 — Preparación para el 2x2 de toda la cancha El disertante explica que este ejercicio prepara a los jugadores para una situación 2x2 posterior.

Objetivo: transferir el trap a una situación de juego más amplia.

00:32:02 — Dos formas de realizar el trap Se explica que el trap puede realizarse con un paso atrás o con un paso cruzado, según la dirección del atacante.

Objetivo: adaptar la defensa al movimiento ofensivo.

00:32:25 — Pique y continuidad Cuando el jugador recibe, el otro realiza un pique.

Objetivo: continuar la acción ofensiva después del pase.

00:32:42 — Cambio defensivo como opción El disertante explica que, en algunas temporadas, puede utilizarse un cambio defensivo para que el defensor pueda ver lo que sucede.

Objetivo: presentar una variante defensiva según las características del equipo.

00:33:12 — Aplicación en equipos atléticos Se menciona que este tipo de trabajo puede ser útil en selecciones juveniles o equipos con jugadores atléticos.

Objetivo: entrenar presión y reacción defensiva.

00:33:33 — Trap al recibir Se permite que el jugador reciba y, en el momento de la recepción, se realiza el trap.

Objetivo: trabajar la presión inmediata.

00:33:54 — Trap retardado El disertante explica que prefiere dejar que el jugador avance y realizar el trap cuando llega a una zona donde pierde visión del compañero.

Objetivo: cerrar espacios y reducir las opciones de pase.

00:34:40 — 2x2 con dos traps y bandeja

- **Ejercicio 14: situación 2x2 con dos traps y finalización en bandeja del otro lado.**

Reglas:

- Dos traps.
- Uno en cada zona.
- Los jugadores no cambian.
- El balón se pasa hacia atrás.

Objetivo: desarrollar presión defensiva, salida ante el trap y continuidad ofensiva.

00:35:55 — Ayuda defensiva El disertante señala que los jugadores deben saber cómo realizar la ayuda defensiva.

Corrección: no dar la espalda al jugador con balón.

00:36:09 — Visión periférica y pivote Se explica que el defensor debe mantener visión periférica y pivotear antes de ayudar.

Objetivo: evitar perder al atacante y conservar la capacidad de reacción.

00:36:56 — Línea de pase más corta El disertante pide encontrar la línea de pase más corta para que el balón entre.

Objetivo: mejorar la eficacia del pase y reducir riesgos.

00:37:20 — Saltar al balón Se insiste en que el defensor debe saltar hacia el balón y no correr simplemente hacia el jugador.

Objetivo: defender la línea de pase y mantener una posición funcional.

00:38:03 — Error defensivo: mala reacción Se explica que, si el atacante sale corriendo, el defensor debe correr con él y marcarlo de frente.

Objetivo: evitar perder la posición defensiva.

00:39:24 — 2x2 en toda la cancha Ejercicio 15: juego 2x2 en toda la cancha.

Reglas:

- El balón no se puede pasar hacia adelante.
- Los traps se realizan en la línea lateral.
- Defensa hombre a hombre.

Objetivo: entrenar presión, circulación, toma de decisiones y defensa colectiva.

00:40:05 — Variante: cambio defensivo Se explica que, si un defensor no puede llegar, puede realizarse un cambio entre jugadores sin necesidad de hacer trap.

Objetivo: introducir una alternativa defensiva.

00:40:19 — Pase hacia atrás y defensa hombre a hombre Se repite la situación con la regla de pasar siempre hacia atrás.

Objetivo: obligar a los jugadores a resolver bajo presión.

00:40:55 — Error táctico: avanzar sin ventaja Se corrige el hecho de pasar la mitad de cancha cuando el jugador puede quedar atrapado entre cuatro lados.

Objetivo: reconocer cuándo retroceder y esperar una mejor situación.

00:41:40 — Llegar al balón y cerrar la línea Se pide a los jugadores llegar a la pelota y cerrar la línea de pase.

Objetivo: mejorar la defensa del balón y la anticipación.

00:42:06 — Corrección de posición Se muestra cómo una mala postura puede permitir que el rival robe la posesión.

Objetivo: mantener una posición defensiva activa.

00:42:36 — Control de la fatiga El disertante detiene el ejercicio porque los jugadores están cansados y no quiere que se lesionen.

Objetivo: cuidar la seguridad y controlar la intensidad.

00:42:50 — Principio de defensa en toda la cancha Se afirma que todos los equipos pueden jugar buena defensa en toda la cancha, pero necesitan espacio y capacidad para manejarlo.

Objetivo: comprender la relación entre defensa, espacio y organización.

## **Bloque 8 — Circulación ofensiva, cortes y recepción 00:43:11**

- ***Ejercicio 16 Variantes de organización ofensiva***

El disertante explica que se pueden utilizar dos jugadores, tres jugadores o dos jugadores con un pívot, y modificar la organización según el objetivo.

Objetivo: adaptar el trabajo a diferentes estructuras.

00:43:25 — Seis jugadores y rotación Organización: seis jugadores, con rotación de cuatro; tres de cada lado.

Objetivo: mantener continuidad y participación.

00:43:53 — Rotación permanente Se solicita que los jugadores roten continuamente.

Regla: solamente pases, sin tirar al aro.

Objetivo: trabajar circulación, desplazamientos y continuidad ofensiva.

00:44:16 — Corte en B

- **Ejercicio 17: desplazamiento con corte en forma de B.**

Secuencia general:

1. Un jugador inicia el movimiento.
2. Se desplaza hacia una zona.
3. Realiza un cambio.
4. Pasa al compañero.
5. Continúa el movimiento.

Objetivo: practicar cortes, cambios de dirección y circulación.

00:44:30 — Pase con pierna externa Se indica que el jugador debe pasar al defensor utilizando la pierna externa.

Objetivo: mejorar el ángulo de desplazamiento y la protección del balón.

00:44:36 — Pase de pecho Se introduce el pase de pecho dentro de la secuencia.

Objetivo: mejorar precisión y continuidad.

00:44:44 — Recepción y preparación del tiro El balón debe llegar a la mano solicitada o a las dos manos, desde donde se prepara el tiro.

Objetivo: recibir con control y quedar preparado para ejecutar.

00:44:52 — Triple amenaza El disertante recuerda la importancia de entrar en triple amenaza después de recibir.

Objetivo: mantener las opciones de tirar, pasar o picar.

00:45:03 — Pase y corte Después del pase, se realiza un corte y luego se vuelve a pasar el balón.

Objetivo: trabajar movimiento sin balón y continuidad.

00:45:17 — Pase con pierna externa Se vuelve a enfatizar la utilización de la pierna externa en el desplazamiento.

Objetivo: mejorar el ángulo y la protección.

00:45:22 — Apertura para el tiro Cuando el tercer jugador llega para tirar, el otro jugador se abre y continúa la acción.

Objetivo: generar espacio y permitir continuidad.

00:45:41 — Ejecución sin tiro Se inicia el ejercicio completo utilizando solamente pases.

Objetivo: priorizar el movimiento, el espaciado y la circulación antes de agregar finalización.

00:46:02 — Corrección del corte El disertante pregunta hacia dónde debe cortar el jugador.

Objetivo: mejorar la comprensión de la dirección y el momento del corte.

00:46:41 — Lectura de la acción Se corrige la falta de atención sobre lo que está sucediendo.

Principio: el jugador debe observar la situación, no ejecutar el movimiento de forma automática.

00:47:10 — Pivote y juego de poste Se muestra una situación en la que un jugador puede pivotear, abrirse y jugar de poste.

Objetivo: reconocer las ventajas físicas y espaciales.

00:47:38 — Lectura de la defensa Se explica que el jugador debe observar si el compañero pica, si sale o si se produce una ayuda.

Objetivo: decidir en función de lo que ocurre, no de una secuencia rígida.

00:48:14 — Abrirse y salir Se trabaja el desplazamiento de abrirse y luego salir para poder ver qué está pasando.

Objetivo: mejorar la visión, el timing y la continuidad ofensiva.

00:49:12 — Modificaciones del ejercicio El disertante explica que el ejercicio puede modificarse para que todos puedan tirar en cualquier momento, agregar un jugador, practicar pases volados o pases bajos.

Objetivo: mostrar la adaptabilidad del ejercicio.

00:49:49 — Prioridad del pase Se afirma que este primer ejercicio tiene como objetivo que el equipo pase el balón.

Principio: antes de incorporar más acciones, se busca consolidar la circulación.

## Bloque 9 — Recepción, parada, pivote y triple amenaza ante presión

00:49:55

- **Ejercicio 18 Recepción, parada y salida**

Organización: jugadores distribuidos en posiciones de la cancha, con rotación.

Secuencia: recibir, caer con un pie y luego el otro, realizar un movimiento de adentro hacia afuera, picar y pasar.

00:50:14 — Recepción con caída de pies Se insiste en que el jugador debe caer con un pie y luego con el otro.

Objetivo: organizar el cuerpo para la siguiente acción.

00:50:24 — Dribling después de recibir Se realiza un pique después de la recepción.

Objetivo: conectar recepción y salida ofensiva.

00:50:29 — Pase y relevos Se llega a una zona, se realiza el pase y los jugadores relevan sus posiciones.

Objetivo: trabajar circulación y rotación.

00:51:10 — Introducción de la defensa Se agrega un defensor para observar cómo el jugador recibe y reacciona.

Objetivo: introducir oposición y lectura.

00:51:24 — Ventaja y presión defensiva Se muestra una situación en la que el jugador queda atrapado de ambos lados.

Objetivo: reconocer los riesgos de una mala recepción o una mala ubicación.

00:52:00 — Parada y ángulo de salida Se muestra cómo detenerse y salir hacia afuera para generar opciones de pase.

Objetivo: evitar quedar encerrado y mejorar los ángulos.

00:52:16 — Giro con pie interior Se trabaja un giro con el pie interior para generar espacio.

Corrección: no detenerse de una manera que reduzca las opciones de salida.

00:52:40 — Pie exterior y pie interior Se explica la secuencia de utilización del pie exterior y luego el interior.

Objetivo: mejorar el control y la orientación corporal.

00:53:01 — Preparación para recibir Se insiste en que el jugador no debe estar relajado o desconectado mientras espera el pase.

Objetivo: estar preparado para ejecutar.

00:53:21 — Aparición después de la parada Cuando el jugador con balón se detiene, el compañero debe aparecer en una línea de pase.

Objetivo: sincronizar el movimiento con la acción del balón.

00:53:41 — Comunicación defensiva Se recuerda la importancia de hablar y defender correctamente.

Objetivo: mejorar la coordinación defensiva.

00:54:00 — Corrección del pie de salida Se explica que el jugador frena con el pie izquierdo y sale con el derecho.

Objetivo: mejorar la eficacia del desplazamiento.

00:54:41 — Triple amenaza y penetración El jugador recibe, entra en triple amenaza y luego penetra.

Objetivo: conectar recepción, postura y ataque.

00:55:03 — Mejorar el ángulo Se corrige la posición del jugador para mejorar el ángulo de recepción o salida.

Objetivo: generar una mejor línea de ataque.

00:55:25 — Reverso ante el trap Se plantea por qué el jugador realiza un reverso en lugar de tirar o enfrentar directamente el aro.

Objetivo: comprender la decisión ofensiva ante una ayuda defensiva.

00:56:16 — Pregunta sobre la decisión ofensiva Se analiza por qué no enfrentar el aro y tirar, y por qué puede ser necesario utilizar un reverso.

Objetivo: reflexionar sobre la lectura del defensor y la selección de la acción.

## **7. Sets, progresiones y situaciones de juego**

### **7.1. Tabla de situaciones identificables**

| <b>Situación</b> | <b>Presencia</b> | <b>Descripción</b> |
|------------------|------------------|--------------------|
|------------------|------------------|--------------------|

|                         |                                  |                                                                                                                                      |
|-------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1x1                     | Presente como concepto y lectura | Se menciona el espacio para que el jugador con balón pueda jugar 1x1. No se desarrolla un bloque formal de 1x1 con reglas completas. |
| 2x1                     | Sí                               | Se menciona explícitamente al explicar situaciones derivadas de la recepción y el trap.                                              |
| 2x2                     | Sí, formalmente                  | Se desarrolla una situación 2x2 con traps, reglas de pase hacia atrás y defensa hombre a hombre.                                     |
| 3x3                     | No se desarrolla formalmente     | Se mencionan grupos de tres para organización, pero no un juego reducido 3x3 con reglas tácticas completas.                          |
| 4x4                     | No se desarrolla formalmente     | Se menciona una organización de jugadores, pero no un juego 4x4 completo.                                                            |
| 5x5                     | No se desarrolla formalmente     | No aparece un juego 5x5 estructurado.                                                                                                |
| 2x0                     | Sí                               | Se anuncia como progresión posterior al ejercicio de apertura.                                                                       |
| Trabajo sin balón       | Sí                               | Desplazamientos, cortes, zigzag, comunicación y coordinación.                                                                        |
| Trabajo con balón       | Sí                               | Recepción, pique, pase, triple amenaza y penetración.                                                                                |
| Trap defensivo          | Sí                               | Trap inmediato y trap retardado, con variantes de desplazamiento.                                                                    |
| Juego en toda la cancha | Sí                               | Situaciones 2x2 con presión y reglas de pase hacia atrás.                                                                            |
| Juego de poste          | Sí, como referencia              | Se presenta una situación de lectura y ventaja física, no un sistema completo de poste bajo.                                         |

## **7.2. Progresiones principales**

### **Progresión A — Tiro libre**

Tiro libre → fatiga → consecuencia física → repetición → control del tiempo.

### **Progresión B — Técnica de tiro**

Preparación corporal → posición de pies → alineación → relajación → cadena cinética → extensión.

### **Progresión C — Espaciado**

Organización sin balón → distancia constante → comunicación → desplazamiento → trabajo con balón → cortes → recepción.

### **Progresión D — Ataque ante presión**

Recepción → dos piques → cambio de ritmo → trap defensivo → giro → pase → continuidad.

### **Progresión E — Defensa**

Posición defensiva → distancia → cierre de línea → trap → ayuda → visión periférica → 2x2 en toda la cancha.

## **8. Temas principales con sus tiempos**

Esta tabla reúne los bloques temáticos principales y permite identificar rápidamente dónde comienza cada contenido para la edición del video.

| <b>Tiempo de inicio</b> | <b>Tema / capítulo sugerido</b>    | <b>Contenidos principales</b>                               |
|-------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 00:00:18                | Organización inicial               | Grupos de trabajo, distribución de jugadores y pelota.      |
| 00:00:56                | Rotación de tiro                   | Organización de la secuencia de lanzamientos.               |
| 00:01:54                | Objetivo del calentamiento         | Activación y preparación del jugador.                       |
| 00:02:09                | Ejercicio de apertura              | Propuesta inicial y futura progresión 2x0.                  |
| 00:02:21                | Tiro libre                         | Importancia del tiro libre y dificultades frecuentes.       |
| 00:03:12                | Tiro libre bajo fatiga             | Concentración y ejecución con cansancio.                    |
| 00:03:49                | Frecuencia de práctica             | Tiro libre al inicio, durante y al final del entrenamiento. |
| 00:04:09                | Tiro libre con consecuencia física | Dos tiros y carrera según el resultado.                     |
| 00:04:43                | Control de la carga                | Medición del tiempo de carrera y adaptación física.         |
| 00:05:05                | Carrera de 60 segundos             | Intensidad y reducción de tiempos de trabajo.               |
| 00:05:38                | Carrera de línea a línea           | Desplazamientos de activación.                              |
| 00:06:12                | Carrera hasta mitad de cancha      | Ida y vuelta como variante de calentamiento.                |
| 00:07:12                | Variantes físicas                  | Flexiones, sentadillas y modificaciones del estímulo.       |
| 00:07:35                | Adaptación del espacio             | Uso de conos o marcadores.                                  |
| 00:09:31                | Técnica del tiro                   | Preparación rápida y eficiencia del gesto.                  |
| 00:09:52                | Posición del balón                 | Preparación de manos y cuerpo.                              |
| 00:10:03                | Alineación corporal                | Pies, tobillos, cadera y hombros.                           |
| 00:10:41                | Relajación en el tiro              | Evitar rigidez y favorecer fluidez.                         |

|          |                            |                                                       |
|----------|----------------------------|-------------------------------------------------------|
| 00:11:08 | Cadena cinética            | Coordinación de piernas, tronco, brazo y mano.        |
| 00:12:31 | Introducción al spacing    | Organización de grupos y distribución espacial.       |
| 00:12:57 | Espacio para el 1x1        | Equilibrio ofensivo y creación de ventajas.           |
| 00:13:50 | Líneas de pase             | Ubicación del jugador cercano al balón.               |
| 00:14:25 | Organización de posiciones | Jugador central y posiciones laterales.               |
| 00:14:45 | Desplazamiento de cancha   | Línea de fondo a línea de fondo y regreso.            |
| 00:15:24 | Trabajo sin balón          | Desplazamientos, cambios de dirección y coordinación. |
| 00:15:43 | Paradas y pivotes          | Control de pies y organización corporal.              |
| 00:16:07 | Zigzag en toda la cancha   | Desplazamiento y reacción.                            |
| 00:17:09 | Comunicación cooperación   | y Coordinación verbal entre jugadores.                |
| 00:17:49 | Liderazgo                  | Responsabilidad e iniciativa dentro de la cancha.     |
| 00:20:09 | Fintas y reacción          | Seguir al compañero y responder a sus movimientos.    |
| 00:20:50 | Comunicación no verbal     | Señales visuales y coordinación.                      |
| 00:22:34 | Aplicación con balón       | Cambio de frente, corte y pase.                       |
| 00:23:02 | Pique, parada y giro       | Control corporal y preparación para recibir.          |
| 00:23:29 | Diagonal hacia el balón    | Llegar a la línea de pase.                            |
| 00:24:17 | Recepción rápida           | Dos pasos cortos para llegar al balón.                |
| 00:25:20 | Ataque después de recibir  | Dos piques rápidos y continuidad.                     |
| 00:25:39 | Ataque ante el trap        | Velocidad, giro y salida frente a la presión.         |
| 00:25:59 | Situaciones 2x1 / 2x2      | Relación entre técnica y lectura táctica.             |
| 00:28:16 | Pie interior y parada      | Fundamentos del juego de pies.                        |
| 00:28:37 | Postura baja               | Cambios de dirección y de ritmo.                      |
| 00:29:45 | Organización defensiva     | Grupos de trabajo y preparación del trap.             |
| 00:30:03 | Introducción al 2x2        | Posición y distancia entre jugadores.                 |
| 00:30:32 | Trap defensivo             | Principios de presión y coordinación.                 |
| 00:30:51 | Distancia defensiva        | Dos o tres pasos entre defensores.                    |
| 00:31:00 | Trap en línea lateral      | Sorpresa y cierre de espacios.                        |
| 00:31:52 | Preparación del 2x2        | Transferencia del ejercicio al juego.                 |
| 00:32:02 | Variantes del trap         | Paso atrás y paso cruzado.                            |
| 00:33:33 | Trap al recibir            | Presión inmediata.                                    |
| 00:33:54 | Trap retardado             | Presión en una zona desfavorable para el atacante.    |
| 00:34:40 | 2x2 con dos traps          | Presión, pase hacia atrás y bandeja.                  |
| 00:35:55 | Ayuda defensiva            | No dar la espalda al balón.                           |

|          |                              |                                                      |
|----------|------------------------------|------------------------------------------------------|
| 00:36:09 | Visión periférica            | Pivotear y mantener visión del juego.                |
| 00:37:20 | Saltar al balón              | Cierre de líneas de pase.                            |
| 00:39:24 | 2x2 en toda la cancha        | Presión, pase hacia atrás y defensa hombre a hombre. |
| 00:40:05 | Cambio defensivo             | Variante ante dificultades para llegar al trap.      |
| 00:40:55 | No avanzar sin ventaja       | Retroceder y evitar quedar atrapado.                 |
| 00:42:50 | Defensa en toda la cancha    | Espacio, organización y capacidad defensiva.         |
| 00:43:11 | Variantes ofensivas          | Dos, tres jugadores o dos jugadores con pivot.       |
| 00:43:53 | Circulación sin tiro         | Pases, rotación y continuidad.                       |
| 00:44:16 | Corte en B                   | Desplazamiento, pase y continuidad.                  |
| 00:44:44 | Recepción y preparación      | Recibir en la mano solicitada y preparar el tiro.    |
| 00:44:52 | Triple amenaza               | Tirar, pasar o picar.                                |
| 00:45:03 | Pase y corte                 | Movimiento sin balón.                                |
| 00:45:41 | Ejercicio sin tiro           | Prioridad en circulación y spacing.                  |
| 00:46:41 | Lectura de la acción         | Observar antes de ejecutar.                          |
| 00:47:10 | Pivote y juego de poste      | Lectura de ventajas y espacio.                       |
| 00:47:38 | Lectura defensiva            | Reconocer pique, salida y ayuda.                     |
| 00:48:14 | Abrirse y salir              | Timing, visión y continuidad.                        |
| 00:49:12 | Modificaciones del ejercicio | Pases volados, pases bajos y más jugadores.          |
| 00:49:49 | Prioridad del pase           | Consolidar la circulación ofensiva.                  |
| 00:49:55 | Recepción y parada           | Recibir, organizar pies, picar y pasar.              |
| 00:50:14 | Caída de pies                | Parada y control corporal.                           |
| 00:51:10 | Incorporación del defensor   | Oposición y lectura.                                 |
| 00:51:24 | Presión defensiva            | Situaciones de atrapamiento.                         |
| 00:52:00 | Ángulo de salida             | Detenerse y salir hacia afuera.                      |
| 00:52:16 | Giro con pie interior        | Generación de espacio.                               |
| 00:53:21 | Línea de pase                | Aparición del compañero después de la parada.        |
| 00:54:00 | Pie de salida                | Freno y dirección de salida.                         |
| 00:54:41 | Triple amenaza y penetración | Recepción, postura y ataque.                         |
| 00:55:25 | Reverso ante el trap         | Decisión ofensiva frente a la ayuda.                 |
| 00:56:16 | Reflexión sobre la decisión  | Por qué utilizar el reverso y no tirar.              |

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

Aclaración importante: la siguiente relación es una correspondencia temática y pedagógica, no una certificación curricular oficial. No implica que esta capacitación forme parte de un programa homologado, ni que sus contenidos equivalgan automáticamente a unidades, horas o evaluaciones de una Escuela de Entrenadores o de FIBA. La correspondencia se establece a partir de los temas efectivamente desarrollados en la transcripción.

### **9.1. Correspondencia con contenidos habitualmente asociados al Nivel 2**

El Nivel 2 suele orientarse hacia una comprensión más profunda de la técnica individual, la enseñanza de fundamentos, el entrenamiento de grupos y la aplicación de principios tácticos básicos y colectivos.

| <b>Contenido de la capacitación</b> | <b>la Correspondencia temática con Nivel 2</b>                                          |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Tiro libre                          | Enseñanza y corrección de fundamentos técnicos; concentración y rutina de ejecución.    |
| Técnica del tiro                    | Mecánica del lanzamiento, alineación corporal, cadena cinética y corrección de errores. |
| Recepción                           | Fundamento técnico individual y preparación para la acción ofensiva.                    |
| Paradas y pivotes                   | Juego de pies, control corporal y protección del balón.                                 |
| Triple amenaza                      | Relación entre recepción, pase, pique y tiro.                                           |
| Pase                                | Precisión, recepción en movimiento y continuidad ofensiva.                              |
| Desplazamientos sin balón           | Cortes, reemplazos, líneas de pase y ocupación de espacios.                             |
| Spacing                             | Principios básicos de organización ofensiva y creación de ventajas.                     |
| Defensa hombre a hombre             | Posición defensiva, cierre de líneas de pase y ayuda.                                   |
| 2x2                                 | Introducción a la lectura táctica y resolución de situaciones reducidas.                |
| Metodología de ejercicios           | Progresión, adaptación de reglas y corrección técnica.                                  |

### **Aplicación formativa**

Esta capacitación puede ser útil para entrenadores que trabajan en Nivel 2 porque muestra cómo pasar de la enseñanza del fundamento a su aplicación en situaciones de juego.

Por ejemplo:

Recepción → parada → triple amenaza → pase o penetración → lectura del defensor.

## 9.2. Correspondencia con contenidos habitualmente asociados al Nivel 3

El Nivel 3 suele incluir una mayor profundización en la planificación, la táctica colectiva, el análisis del juego, la toma de decisiones y la organización de sistemas de entrenamiento.

| Contenido de la capacitación | Correspondencia temática con Nivel 3                                         |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Spacing ofensivo             | Organización colectiva del ataque y generación de ventajas espaciales.       |
| Líneas de pase               | Principios de circulación y continuidad ofensiva.                            |
| Movimiento después del pase  | Conceptos de juego colectivo y ocupación racional de espacios.               |
| Ataque ante el trap          | Lectura táctica, toma de decisiones y resolución bajo presión.               |
| Defensa en toda la cancha    | Organización de la presión, referencias espaciales y coordinación defensiva. |
| Trap inmediato retardado     | y Variantes de presión defensiva y selección del momento de intervención.    |
| Ayuda defensiva              | Coordinación entre defensor del balón y defensores sin balón.                |
| 2x2 en toda la cancha        | Aplicación de principios de presión, pase, recepción y toma de decisiones.   |
| Adaptación de ejercicios     | Diseño de tareas según objetivos, nivel y necesidades del equipo.            |
| Control de fatiga            | Relación entre carga física, calidad técnica y seguridad.                    |
| Liderazgo y comunicación     | Organización del equipo y comportamiento colectivo.                          |
| Lectura de la defensa        | Comprensión de situaciones dinámicas y respuestas ofensivas.                 |

### Aplicación formativa

El mayor aporte para un entrenador de nivel avanzado se encuentra en la posibilidad de diseñar tareas que obliguen a los jugadores a leer el juego.

Por ejemplo:

- Si el defensor presiona, el atacante debe reconocer cuándo retroceder.
- Si aparece un trap, debe pivotear o pasar.
- Si el compañero corta, los demás deben mantener el espacio.
- Si el jugador con balón penetra, los compañeros deben ofrecer líneas de pase.

Esto conecta la técnica individual con la toma de decisiones colectiva.

### 9.3. Correspondencia con contenidos formativos FIBA

La relación con contenidos formativos de FIBA debe entenderse como una comparación temática con áreas habituales de formación de entrenadores, no como una equivalencia oficial con un curso específico.

| Área formativa                  | Contenidos de la capacitación relacionados                               |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Fundamentos técnicos            | Tiro libre, tiro, recepción, pase, pivote y triple amenaza.              |
| Técnica individual<br>ofensiva  | Preparación del tiro, cambios de dirección, juego de pies y penetración. |
| Táctica individual              | Lectura del defensor, ataque ante presión y selección de acciones.       |
| Táctica colectiva ofensiva      | Spacing, líneas de pase, cortes, circulación y continuidad.              |
| Táctica colectiva<br>defensiva  | Ayuda, trap, presión, defensa hombre a hombre y cierre de líneas.        |
| Juego reducido                  | Situaciones 2x1 y 2x2.                                                   |
| Metodología de<br>enseñanza     | Progresiones, reglas, adaptación de tareas y correcciones.               |
| Preparación física<br>integrada | Carreras, fatiga, intensidad y relación con el tiro libre.               |
| Comunicación y<br>liderazgo     | Señales, cooperación y responsabilidad en cancha.                        |
| Toma de decisiones              | Lectura del espacio, presión, trap y selección de pases o penetraciones. |

#### Síntesis de la correspondencia

La capacitación se relaciona especialmente con tres ejes formativos:

##### Fundamentos

Dominio técnico individual

- Tiro
- Recepción
- Pase
- Pivote

##### Juego colectivo

Organización ofensiva y defensiva

- Spacing
- Líneas de pase
- Trap

- Ayudas

## **Metodología**

Cómo enseñar y entrenar

- Progresiones
- Reglas
- Correcciones
- Adaptación

## **Otras alternativas**

### **1. Entrenar para Jugar**

De los fundamentos individuales a las decisiones tácticas.

### **2. Spacing y Toma de Decisiones**

Cómo transformar la técnica en ventajas ofensivas y defensivas.

### **3. Fundamentos que Generan Juego**

Tiro, recepción, pase, juego de pies y defensa aplicada.

### **4. Del Tiro al 2x2**

Una progresión práctica para enseñar y entrenar baloncesto.

## **Descripción comercial breve**

De la Técnica al Juego es una capacitación práctica que conecta los fundamentos individuales con las decisiones tácticas. A través de ejercicios de tiro, recepción, pase, spacing, cortes, traps y situaciones 2x2, C. Mandaric muestra cómo diseñar tareas progresivas, corregir detalles técnicos y preparar a los jugadores para resolver situaciones reales de juego.

## **11. Glosario de términos utilizados por el disertante**

El siguiente glosario reúne los términos técnicos que aparecen en la transcripción o que son necesarios para comprender las acciones explicadas.

| <b>Término</b>  | <b>Definición aplicada a la capacitación</b>                                                    |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ayuda defensiva | Acción de un defensor que colabora sobre un atacante que ha superado o amenaza a otro defensor. |
| Bandeja         | Finalización cercana al aro realizada generalmente después de una penetración.                  |

|                                |                                                                                                             |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cadena cinética                | Coordinación secuencial de segmentos corporales que participan en el tiro.                                  |
| Cambio de dirección            | Modificación de la trayectoria del jugador mediante el uso de los pies y el cuerpo.                         |
| Cambio de frente               | Acción ofensiva en la que el jugador modifica su orientación o dirección para continuar la acción.          |
| Cambio defensivo               | Intercambio de asignaciones entre defensores ante una acción ofensiva.                                      |
| Corte                          | Desplazamiento sin balón hacia un espacio determinado para recibir o generar una ventaja.                   |
| Defensa hombre a hombre        | Sistema en el que cada defensor tiene una responsabilidad principal sobre un atacante.                      |
| Desplazamiento lateral         | Movimiento defensivo u ofensivo hacia los costados sin perder el control corporal.                          |
| Doble amenaza / triple amenaza | En esta capacitación, la triple amenaza es la posición desde la cual el jugador puede tirar, pasar o picar. |
| Espaciado / Spacing            | Distribución de los jugadores en la cancha para facilitar líneas de pase, penetraciones y circulación.      |
| Finta                          | Movimiento destinado a engañar al defensor o provocar una reacción.                                         |
| Giro / Pivote                  | Movimiento en el que el jugador mantiene un pie de apoyo y gira para cambiar su orientación.                |
| Juego de pies                  | Conjunto de paradas, apoyos, pivotes y desplazamientos utilizados para controlar el cuerpo.                 |
| Línea de pase                  | Trayectoria o espacio disponible para que el balón llegue de un jugador a otro.                             |
| Línea lateral                  | Límite lateral de la cancha, utilizado en la capacitación como referencia para realizar traps.              |
| Parada en un tiempo            | Detención en la que ambos pies contactan el suelo simultáneamente.                                          |
| Parada en dos tiempos          | Detención en la que los pies toman contacto con el suelo en momentos diferentes.                            |
| Pase de pecho                  | Pase ejecutado desde el pecho hacia el compañero, generalmente con ambas manos.                             |
| Pase hacia atrás               | Pase dirigido hacia un compañero ubicado detrás o en una posición de seguridad ante la presión.             |
| Pase volado                    | Pase que supera por arriba la defensa o una línea de oposición.                                             |
| Penetración                    | Ataque hacia el aro mediante el pique, buscando superar al defensor.                                        |
| Pie de salida                  | Pie utilizado para iniciar el desplazamiento después de una parada o recepción.                             |

|                   |                                                                                                                  |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pie interior      | Pie ubicado hacia la parte interna de la cancha o respecto de la dirección de referencia.                        |
| Pie exterior      | Pie ubicado hacia el lado externo de la cancha o respecto de la dirección de referencia.                         |
| Pique / Dribling  | Desplazamiento del jugador con el balón mediante botes sucesivos.                                                |
| Postura baja      | Posición corporal con flexión de piernas que facilita el equilibrio y los cambios de dirección.                  |
| Recepción         | Acción de controlar el balón que llega desde un pase.                                                            |
| Reemplazo         | Movimiento para ocupar el espacio que dejó libre un compañero.                                                   |
| Reverso           | Giro del jugador con balón para cambiar de dirección y proteger la posesión.                                     |
| Rotación          | Organización mediante la cual los jugadores cambian de posición o función.                                       |
| Salto al balón    | Movimiento defensivo hacia la línea de pase o hacia el balón para reducir opciones ofensivas.                    |
| Señal no verbal   | Comunicación mediante gestos o movimientos, como levantar el brazo para indicar un cambio.                       |
| Spacing ofensivo  | Organización espacial ofensiva que busca mantener distancias funcionales entre jugadores.                        |
| Trap              | Acción defensiva de dos jugadores que presionan simultáneamente al jugador con balón.                            |
| Trap inmediato    | Presión defensiva que se realiza al momento de la recepción o inmediatamente después.                            |
| Trap retardado    | Presión defensiva que se activa después de permitir cierto avance del atacante, buscando una zona más favorable. |
| Triple amenaza    | Posición ofensiva desde la cual el jugador puede tirar, pasar o picar.                                           |
| Timing            | Momento adecuado para ejecutar una acción en relación con el balón, los compañeros y los defensores.             |
| Visión periférica | Capacidad de observar el balón, al atacante y el espacio sin mirar exclusivamente un punto.                      |
| 2x0               | Dos jugadores ofensivos sin oposición defensiva.                                                                 |
| 2x1               | Dos atacantes contra un defensor.                                                                                |
| 2x2               | Dos atacantes contra dos defensores.                                                                             |
| 3x3               | Tres atacantes contra tres defensores.                                                                           |
| 4x4               | Cuatro atacantes contra cuatro defensores.                                                                       |
| 5x5               | Cinco atacantes contra cinco defensores.                                                                         |

## **12. Conclusión académica**

La tercera parte de la capacitación de C. Mandaric propone una enseñanza del baloncesto que integra técnica individual, organización espacial, comunicación, oposición y toma de decisiones.

Su principal aporte metodológico consiste en mostrar que los fundamentos no deben enseñarse como acciones aisladas, sino dentro de ejercicios que permitan comprender su función en el juego. El tiro se relaciona con la concentración y la fatiga; la recepción, con la triple amenaza y el juego de pies; el pase, con las líneas de pase; el spacing, con la creación de ventajas; y la defensa, con la lectura del balón, la ayuda y el trap.

La progresión desde ejercicios simples hacia situaciones 2x2 en toda la cancha permite observar una intención clara: llevar al jugador desde la ejecución técnica hacia la resolución de problemas reales del juego.

En términos formativos, el contenido resulta especialmente pertinente para entrenadores que buscan profundizar en la enseñanza de fundamentos, la organización del entrenamiento y la aplicación de principios tácticos ofensivos y defensivos, con una correspondencia temática con contenidos habitualmente abordados en niveles intermedios y avanzados de formación.

Idea central de la capacitación:

La técnica adquiere verdadero valor cuando permite al jugador comprender el espacio, reconocer la presión y tomar mejores decisiones dentro del juego.