

JOAN PLAZA

DEFENDER CON INICIATIVA

Del 1x0 al 5x5: presión al balón, ayudas, rotaciones, poste bajo y defensa de bloqueos

Más de 100 minutos de fundamentos, ayudas, rotaciones y defensa de bloqueos

Una capacitación práctica para construir una defensa activa, agresiva y coordinada, basada en la responsabilidad individual y la colaboración colectiva.

¿Tus jugadores defienden... o simplemente reaccionan?

En esta capacitación encontrarás una propuesta completa para construir una defensa activa, agresiva y coordinada, desde los fundamentos individuales hasta las situaciones colectivas más complejas.

- 🏀 Mecánica defensiva y desplazamientos
- 🏀 Defensa 1x1 y ataque al balón
- 🏀 Saltos al balón después del pase
- 🏀 Ayudas y recuperaciones
- 🏀 Defensa del lado débil
- 🏀 Rotaciones defensivas
- 🏀 Defensa del poste bajo
- 🏀 Dos contra uno y comunicación
- 🏀 Fake, Jam y Flash
- 🏀 Defensa del bloqueo directo
- 🏀 Bloqueos ciegos y dobles bloqueos
- 🏀 Stagger y Step Out
- 🏀 Progresiones desde 1x0 hasta 5x5

Pero esta capacitación va mucho más allá de una colección de ejercicios.

Te propone una forma de entender la defensa:

NO ESPERAR.

ATACAR EL BALÓN.

AYUDAR AL COMPAÑERO.

RECUPERAR LA POSICIÓN.

DEFENDER EN EQUIPO.

Un material especialmente valioso para entrenadores que quieren mejorar la enseñanza de la defensa y construir equipos capaces de jugar con mayor actividad, responsabilidad y coordinación.

1. Introducción y caracterización general de la capacitación

La capacitación desarrolla una **propuesta metodológica y conceptual para la enseñanza de la defensa individual y colectiva**, avanzando desde situaciones técnicas simples hacia escenarios progresivamente más complejos.

El disertante estructura gran parte de la sesión alrededor de una idea central:

La defensa no debe limitarse a reaccionar al ataque: debe tomar la iniciativa, atacar el balón, incomodar al rival y generar dificultades constantemente.

La progresión observada en la transcripción parte de:

- Mecánica individual de desplazamientos.
- Posición y utilización de piernas.
- Recuperaciones defensivas.
- 1x0.
- 1x1.
- Defensa del jugador con balón.
- Defensa después del pase.
- Saltos al balón.
- Ayudas.
- Recuperaciones.
- Defensa del lado débil.
- Rotaciones.
- Defensa del poste bajo.
- Dos contra uno.
- Comunicación.
- Defensa del bloqueo directo.
- Situaciones de *fake*, *jam* y *flash*.
- Defensa de bloqueos indirectos.
- Bloqueos ciegos.
- Doble bloqueo y *stagger*.
- *Step out*.
- Integración progresiva hacia situaciones colectivas.

La duración aproximada del material transcrito es de **1 hora, 46 minutos y 34 segundos**.

2. Filosofía o visión del disertante sobre la defensa y el juego

2.1. Una defensa que toma la iniciativa

Uno de los conceptos más repetidos durante toda la capacitación es la necesidad de construir jugadores que:

- No esperen.
- No permanezcan pasivos.
- No defiendan desde la distancia por comodidad.
- Ataquen el balón.
- Salten al balón.
- Recuperen posiciones.
- Ayuden al compañero.
- Dificulten las líneas de pase.
- Recuperen nuevamente a su responsabilidad individual.

La filosofía defensiva puede sintetizarse en la siguiente idea:

Defender es actuar, no esperar.

El disertante insiste en que el entrenador debe formar jugadores capaces de asumir una actitud defensiva activa incluso a riesgo de cometer inicialmente errores técnicos.

2.2. "Atacar el balón" como concepto central

Uno de los mensajes más fuertes de la capacitación aparece alrededor de los **10 minutos**, cuando el disertante plantea que el defensor no puede mantenerse pasivamente esperando al atacante.

La intención es:

- Reducir comodidad ofensiva.
- Obligar al atacante a proteger el balón.
- Generar presión desde la recepción.
- Evitar que el rival juegue con tranquilidad.
- Condicionar el primer movimiento ofensivo.

Este concepto aparece repetidamente durante toda la sesión y se transforma en un verdadero **principio organizador de la defensa propuesta**.

2.3. No formar defensores "cobardes"

El disertante utiliza una expresión muy clara para explicar su enfoque pedagógico:

No se debe entrenar al jugador para retroceder excesivamente por miedo al error.

Prefiere inicialmente un defensor que:

- Intente llegar.
- Salte al balón.
- Presione.
- Cometa errores por exceso de iniciativa.

Antes que un jugador que:

- Se mantenga lejos.
- Conceda tiros cómodos.
- Espere.
- Reaccione tarde.
- No intente recuperar.

Posteriormente, el entrenador podrá realizar ajustes según:

- Nivel competitivo.
- Características del atacante.
- Contexto del partido.
- Riesgo táctico.
- Tipo de lanzamiento.
- Capacidad de penetración.

2.4. La defensa como responsabilidad individual y colectiva

El disertante diferencia claramente dos niveles:

Responsabilidad individual

Cada jugador debe:

- Defender su 1x1.
- Atacar el balón.
- Mantener postura corporal.
- Ver balón y atacante.
- Recuperar.
- Puntear.
- Negar.
- Manotear.
- Realizar correctamente sus desplazamientos.

Responsabilidad colectiva

Al mismo tiempo debe:

- Ayudar.

- Rotar.
- Comunicar.
- Cubrir al compañero.
- Recuperar responsabilidades.
- Entender el lado débil.
- Coordinar ayudas sobre penetraciones.
- Resolver situaciones de bloqueo.

La idea fundamental es:

No existe una buena defensa colectiva si cada jugador no entiende primero su responsabilidad individual.

2.5. La defensa comienza después del pase

Otro principio transversal de la capacitación es:

Después de pasar el balón, el defensor no puede quedarse quieto.

El disertante insiste en que el pase debe producir una respuesta defensiva inmediata:

- Salto al balón.
- Ajuste de posición.
- Preparación para ayudar.
- Recuperación sobre el propio jugador.
- Cambio del ángulo corporal.

Este concepto aparece tanto en ejercicios iniciales como en situaciones avanzadas de:

- Poste bajo.
 - Lado débil.
 - Bloqueos.
 - Tiradores.
 - Rotaciones.
-

3. Fundamentos técnicos desarrollados

3.1. Mecánica de piernas y desplazamientos defensivos

Inicio aproximado: 00:00:34

La capacitación comienza trabajando detalles muy específicos de la mecánica corporal. Se enfatiza:

- Identificación de la pierna correcta.
- Orden de movimiento.
- Pierna de caída.

- Flexión.
- Recuperación de posición.
- Control consciente del movimiento.

El disertante observa que incluso jugadores experimentados pueden ejecutar un movimiento sin controlar realmente la mecánica solicitada.

Principio metodológico

No basta con que el jugador "haga" el ejercicio.

El entrenador debe observar:

- Qué pierna mueve.
- Cómo cae.
- Cómo recupera.
- Si flexiona.
- Si comprende el objetivo.

3.2. Lanzamiento y recuperación

En los primeros ejercicios aparece una dinámica donde el jugador:

1. Se desplaza o lanza.
2. Recupera.
3. Vuelve a ejecutar.
4. Debe controlar especialmente la mecánica de piernas.

El objetivo no es generar fatiga.

El disertante lo expresa claramente:

La prioridad es focalizar la atención en el detalle técnico.

Esto representa una diferencia importante entre:

- Ejercicio físico.
- Ejercicio técnico con objetivo perceptivo.

3.3. Posición corporal defensiva

Desarrollo aproximado: 00:04:00 – 00:10:00

Se trabajan:

- Distancias defensivas.
- Posición frente al atacante.
- Equilibrio corporal.
- Preparación para reaccionar.
- Relación entre presión y riesgo.

El defensor debe ser capaz de adaptar su distancia sin perder:

- Capacidad de presión.
- Capacidad de reacción.
- Equilibrio.
- Posibilidad de recuperar.

3.4. Ataque al balón

Inicio conceptual destacado: 00:10:00

Fundamentos:

- Presión sobre la recepción.
- Acercamiento al atacante.
- Protección del espacio.

- Condicionamiento del manejo.
- Obligar al atacante a proteger el balón.

El objetivo es que el balón:

Nunca sea cómodo para el atacante.

3.5. Máximo de botes en situaciones de 1x1

En los ejercicios de repetición aparece una consigna de:

Máximo dos botes.

Esto permite:

- Aumentar la velocidad de decisión.
 - Generar mayor frecuencia de acciones.
 - Evitar ataques excesivamente largos.
 - Repetir situaciones defensivas.
 - Trabajar recuperación y transición de roles.
-

3.6. Salto al balón

Es probablemente uno de los fundamentos más repetidos de toda la capacitación.

Después del pase:

El defensor salta al balón.

El objetivo del salto es:

- Ganar posición.
- Reducir tiempo de respuesta.
- Preparar la ayuda.
- Reducir líneas de penetración.
- Acercarse al espacio de juego.
- Mantener actividad defensiva.

El disertante insiste incluso cuando existe riesgo de perder momentáneamente al propio atacante.

3.7. Manoteo

El **manoteo** aparece como herramienta para:

- Molestar al atacante.
- Dificultar pases.
- Interrumpir trayectorias.
- Condicionar la penetración.
- Generar incertidumbre.

No se plantea únicamente como intento de robo.

También funciona como:

Herramienta de presión y perturbación ofensiva.

3.8. Punteo del tiro

Fundamento desarrollado repetidamente en:

- Recuperaciones.
- Rotaciones.
- Defensa de penetración.
- Defensa de tiradores.
- Situaciones posteriores a bloqueos.

El objetivo es:

- Llegar al tiro.
- Molestar sin necesariamente cometer falta.
- Recuperar equilibrio.
- Continuar defendiendo.

4. Fundamentos tácticos desarrollados

4.1. Defensa 1x1

Desarrollo principal: 00:07:00 – 00:14:00

Se trabajan situaciones de:

- 1x0.
- 1x1.
- 1x1 en movimiento.
- Ataque limitado a dos botes.
- Repetición ataque-defensa.
- Cambio de roles.

Aspectos tácticos:

- Distancia.
- Presión.
- Dirección.
- Recuperación.
- Ataque al balón.
- Equilibrio.

4.2. Defensa de la penetración

Desarrollo aproximado: 00:15:00 – 00:22:00

El defensor debe comprender:

- Desde dónde ayudar.
- Cuándo llegar.
- Cómo fintar.
- Cómo recuperar.
- Cómo evitar ayudas innecesarias.
- Cómo volver al 1x1.

La defensa no termina al producirse una ayuda.

La secuencia propuesta es:

Ayudar → llegar → dificultar → recuperar → volver a defender.

4.3. Fake

El disertante utiliza repetidamente el término:

Fake

En el contexto defensivo representa una acción de:

- Finta.
- Amenaza de ayuda.
- Intervención momentánea.
- Recuperación posterior.

El objetivo es generar una duda ofensiva sin abandonar completamente la responsabilidad individual.

4.4. Negación de líneas de pase

Se trabaja:

- Negar el pase directo.
- Obligar a pases bombeados.
- Dificultar recepciones.
- Posicionarse para llegar a puntear.

La defensa busca transformar un pase cómodo en:

- Pase más lento.
- Pase más alto.
- Pase menos preciso.

4.5. Ayudas defensivas

Desarrollo destacado: 00:15:00 – 00:35:00

Principios:

- Llegar a la ayuda.
- No permanecer parado.
- Mantener visión.
- Recuperar.
- Evitar que dos jugadores ayuden innecesariamente al mismo atacante.
- Coordinar responsabilidades.

4.6. Defensa del lado débil

Desarrollo principal: 01:08:00 – 01:25:00 aproximadamente

Uno de los conceptos más importantes es la ubicación defensiva en relación con:

- Balón.
- Hombre.
- Espacio.

El disertante plantea la posición triangular:

Balón – Hombre – Defensor

El defensor del lado débil no debe estar:

- Pegado.
- De espaldas.
- Desconectado.

Debe poder:

- Ver balón.
- Controlar a su atacante.
- Ayudar.
- Recuperar.

4.7. Triángulo defensivo

El concepto se desarrolla explícitamente alrededor de los **70 minutos**.

La posición correcta permite:

- Ver el balón.
- Controlar al atacante.

- Mantener capacidad de ayuda.

Es un fundamento especialmente relevante para enseñar:

- Defensa sin balón.
- Lado débil.
- Ayuda y recuperación.
- Posicionamiento colectivo.

4.8. Rotaciones defensivas

Se trabajan especialmente en situaciones donde:

- Existe penetración.
- El jugador del lado débil ayuda.
- Un compañero debe cubrir al ayudador.
- Se produce pase exterior.
- El balón circula rápidamente.

La secuencia defensiva exige:

1. Ayudar.
2. Identificar quién recupera.
3. Identificar quién rota.
4. Llegar al tirador.
5. Puntear.
6. Recuperar el equilibrio colectivo.

4.9. Defensa del poste bajo

Inicio destacado: 00:39:53

La capacitación incorpora una extensa progresión de defensa del poste bajo.

Conceptos desarrollados:

- Negación del pase.
- Defensa tres cuartos.
- Posición delante del atacante.
- Relación balón-atacante.
- Recuperación.
- Ayuda.
- Dos contra uno.
- Rotación posterior.

El disertante insiste en que la defensa del poste no puede ser simplemente:

Colocarse detrás del jugador interior.

Propone trabajar especialmente:

Defensa tres cuartos por delante.

4.10. Dos contra uno al poste

Desarrollo principal: 00:50:00 – 01:00:00

Se trabaja:

- Quién realiza el dos contra uno.
- Quién rota.
- Quién sigue el balón.
- Quién recupera arriba.
- Cómo evitar errores de asignación.

El disertante aclara algo importante:

No es necesario hacer el dos contra uno constantemente.

Pero los jugadores deben estar:

- Preparados.
- Entrenados.
- Dispuestos.
- Coordinados.

4.11. Comunicación defensiva

Inicio destacado: 00:55:01

La comunicación se trabaja de manera explícita.

El disertante plantea ejercicios cuyo objetivo principal no es únicamente táctico, sino:

Estimular la comunicación.

Aparecen consignas como:

- "Vas tú".
- "Me quedo yo".
- Indicaciones sobre la responsabilidad.
- Comunicación entre jugadores que se cruzan.
- Coordinación de ayudas.

4.12. Defensa del bloqueo directo

Desarrollo aproximado: 01:03:00 – 01:15:00

Se incorporan conceptos relacionados con:

- Bloqueo directo.
- Salida.
- Ayuda.
- Recuperación.
- Responsabilidad del pivot.
- Coordinación entre exterior e interior.

Aparecen además términos como:

- Fake.
- Jam.
- Flash.

La propuesta no se limita a enseñar una única solución.

Busca desarrollar:

Capacidad de lectura y coordinación.

4.13. Jam

El término **Jam** aparece en situaciones donde el defensor:

- No puede recuperar inmediatamente.
- Debe asumir temporalmente otra responsabilidad.
- Debe frenar o contener la continuidad ofensiva.

Es utilizado dentro de la lógica de:

Ayudar al compañero mientras se reorganiza la defensa.

4.14. Flash defensivo

El **Flash** se utiliza como una salida breve y agresiva hacia una situación de balón o penetración.

El disertante insiste en:

- Flash corto.
- Pocos pasos.
- Intensidad.
- Recuperación.

No se busca abandonar completamente al atacante propio.

4.15. Defensa de bloqueos indirectos

Desarrollo principal: 01:30:00 en adelante

Se trabajan:

- Bloqueo ciego.
- Persecución.
- Salto al balón.
- Recuperación.
- Posibles cambios.
- Ayuda sobre tirador.

4.16. Step Out

Desarrollo destacado: 01:40:00

El **Step Out** aparece como herramienta para:

- Demorar al tirador.
- Dar tiempo al compañero.
- Reducir la ventaja.
- Dificultar la recepción.
- Coordinar la recuperación.

La acción no busca necesariamente interceptar.

Busca principalmente:

Ganar tiempo defensivo.

4.17. Defensa del tirador después de bloqueos

En el tramo final se integran:

- Bloqueo ciego.
- Doble bloqueo.
- Stagger.
- Step Out.
- Salto al balón.
- Mano sobre el tirador.
- Recuperación.

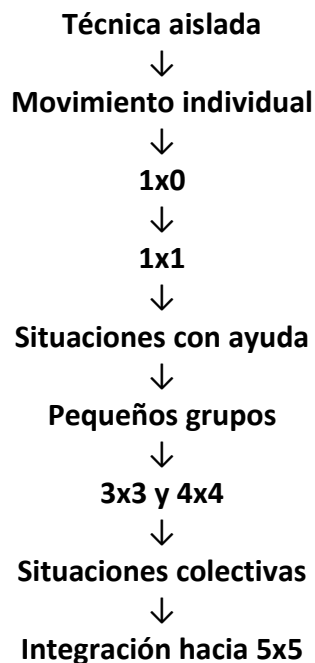
La defensa intenta:

1. Demorar al tirador.
2. Dar tiempo al perseguidor.
3. Dificultar la recepción.
4. Presionar la recepción.
5. Recuperar la organización.

5. Metodología de enseñanza y entrenamiento

5.1. De lo simple a lo complejo

La metodología sigue una progresión clara:



Esta es una de las características metodológicas más importantes de la capacitación.

5.2. No buscar fatiga cuando el objetivo es técnico

El disertante aclara desde el inicio que:

El objetivo no es cansar al jugador.

El objetivo puede ser:

- Aprender.
- Percibir.
- Controlar una pierna.
- Corregir una caída.
- Comprender una mecánica.

Esto implica una planificación del ejercicio basada en:

Objetivo pedagógico antes que volumen.

5.3. Corrección inmediata

La metodología es altamente interactiva.

El disertante utiliza constantemente:

- Stop.
- Corrección.
- Repetición.
- Pregunta al jugador.
- Demostración.
- Cambio de jugador.
- Nueva ejecución.

No permite que un error se consolide por simple repetición.

5.4. El error como información

Uno de los valores pedagógicos más interesantes aparece cuando reconoce que:

- Jugadores experimentados se equivocan.
- El entrenador también puede equivocarse.
- Las acciones complejas necesitan tiempo.

En el cierre plantea que algunos jugadores pueden tardar:

Tres o cinco meses en asumir determinados conceptos.

Por lo tanto:

El error no es fracaso.

Es parte del proceso de aprendizaje.

5.5. Aprendizaje mediante preguntas

El disertante pregunta constantemente:

- ¿Qué ha pasado?
- ¿Qué ha hecho mal?
- ¿Quién ayuda?
- ¿Quién rota?
- ¿Qué debía hacer?
- ¿Dónde debes estar?

Esto genera:

Aprendizaje activo.

El jugador no recibe solamente órdenes.

Debe:

- Observar.
 - Identificar.
 - Explicar.
 - Corregir.
-

5.6. Walk Through

Desarrollo destacado: 00:51:00 aproximadamente

Cuando la velocidad genera confusión, el disertante reduce la intensidad y propone:

Walk Through

Es decir:

- Hacerlo caminando.
- Reconstruir posiciones.
- Identificar responsabilidades.
- Comprender la secuencia.

Después vuelve a:

Máxima velocidad.

5.7. Intensidad progresiva

La progresión metodológica suele ser:

1. Explicación.
 2. Demostración.
 3. Ejecución lenta.
 4. Corrección.
 5. Repetición.
 6. Mayor velocidad.
-

7. Máxima intensidad.
8. Cambio de roles.

5.8. Variar ejercicios sin cambiar el objetivo

Una de las ideas metodológicas más interesantes aparece alrededor de **01:00:00**.

El disertante plantea que el entrenador no debe obsesionarse con:

- Grandes jugadas.
- Ejercicios espectaculares.
- Sistemas complejos.

Debe pensar:

¿Qué quiero conseguir?

Y luego buscar:

Diferentes ejercicios para alcanzar ese objetivo.

Esto evita que los jugadores sepan permanentemente:

- Qué harán.
 - Qué ejercicio viene.
 - Qué respuesta deben repetir automáticamente.
-

6. Desglose cronológico de la capacitación

Los tiempos son aproximados y corresponden al inicio identificable en la transcripción.

Tiempo	Tema / ejercicio	Contenido principal
00:00:34	Mecánica inicial de piernas	Pierna correcta, caída, recuperación y flexión
00:01:15	Progresión del ejercicio técnico	Cambio de orden y mayor dificultad
00:02:01	Lanzar, recuperar y plantar	Control de la pierna de caída
00:03:08	Corrección de la mecánica	Observación y cambio de jugadores
00:04:12	Defensa individual sin bote	Posición y responsabilidad individual
00:05:00	Ajuste de distancia defensiva	Presión, equilibrio y reacción
00:06:15	Fintas y defensa	Actividad defensiva y preparación
00:07:12	Defensa 1x1	Situación competitiva individual
00:10:01	1x0 y 1x1 en movimiento	Progresión hacia defensa dinámica
00:10:16	3 atacantes – 1 defensor	Repetición de 1x1
00:10:30	1x1 con dos botes	Ataque-defensa-rebote-pase
00:11:24	Atacar el balón	Principio central de la defensa
00:12:21	Responsabilidad individual	Antes de la defensa colectiva
00:14:07	Ataque al balón en defensa	Presión activa y protección del balón
00:15:15	Llegada a la ayuda	Recuperación y defensa de penetración
00:18:07	Penetración y ayuda	Llegar, ayudar y recuperar
00:19:08	Ejercicio de penetración	Lectura ofensiva y recuperación defensiva
00:19:33	Tirador o penetrador	Generación de dudas ofensivas
00:20:47	Fake	Finta defensiva y negación

Tiempo	Tema / ejercicio	Contenido principal
00:21:42	Defensa activa	Evitar defensores pasivos
00:22:00	Llegada al atacante	Saltar y recuperar
00:25:00	Pase, corte y defensa	Movimiento constante
00:28:49	Ayuda defensiva	Posición y recuperación
00:30:03	Penetración y rotación	Ayuda, pase exterior y punteo
00:32:00	Corrección táctica	No perder de vista el balón
00:35:00	Continuidad del ejercicio	Esfuerzo y recuperación
00:39:34	Recuperación de posición	Pase y reorganización
00:39:53	Defensa del poste bajo	Negación y posición
00:40:00	Progresión colectiva	Poste bajo, penetración y recuperación
00:41:24	Mano a mano + poste bajo	Integración de acciones
00:43:03	Defensa tres cuartos	Posicionamiento sobre jugador interior
00:45:00	Reflexión metodológica	Cuándo utilizar este tipo de ejercicios
00:50:24	Defensa del poste	Negación, manoteo y recuperación
00:51:27	Objetivo ofensivo vs defensivo	Meter balón al poste vs impedirlo
00:52:00	Walk Through	Corrección caminando
00:55:01	Comunicación	Estimulación de comunicación defensiva
00:58:47	Comunicación entre jugadores	Coordinación en cruces
01:00:03	Variabilidad metodológica	Diferentes ejercicios para un mismo objetivo
01:01:09	2 exteriores + 2 pivots	Nueva organización defensiva
01:03:58	Bloqueo directo	Salida y defensa
01:05:22	Lectura después del bloqueo	Responsabilidades defensivas
01:06:09	Bloqueo y ayuda	Coordinación entre jugadores
01:07:08	Ayudo al que me ayuda	Principio de recuperación colectiva
01:08:24	Defensa del bloqueo	Progresión práctica
01:10:00	Lado débil	Responsabilidad más allá del 1x1
01:12:31	Ventaja del pivot	Velocidad y recuperación
01:15:03	Poste bajo	Ajustes defensivos
01:17:36	Comunicación	Responsabilidades colectivas
01:20:01	Situación colectiva	Mayor complejidad
01:24:13	Organización con pivots y aleros	Roles defensivos
01:26:00	Fintas y poste	Lecturas defensivas
01:30:01	Bloqueos y recuperación	Lado normal y lado contrario
01:35:02	Pase interior	Salto al balón
01:36:03	Parejas de pivots	Organización colectiva
01:40:00	Step Out	Demora y ayuda al perseguidor
01:42:00	Bloqueo ciego	Defensa tres cuartos y persecución
01:43:00	Salto al balón	Prioridad después del pase

Tiempo	Tema / ejercicio	Contenido principal
01:44:00	Doble bloqueo / Stagger	Defensa del tirador
01:45:05	Integración final	Coordinación de conceptos
01:46:00	Cierre	Aprendizaje progresivo y transición futura

7. Sets, progresiones y situaciones trabajadas

1x0

Se utiliza para:

- Aprender mecánica.
 - Controlar desplazamientos.
 - Trabajar piernas.
 - Automatizar posiciones.
 - Corregir detalles.
-

1x1

Situaciones de:

- Defensa individual.
 - Ataque al balón.
 - Distancia.
 - Máximo dos botes.
 - Recuperación.
 - Competencia.
-

2x2

Aparecen situaciones relacionadas con:

- Ayuda.
 - Recuperación.
 - Bloqueo directo.
 - Poste bajo.
 - Dos contra uno.
 - Coordinación.
-

3x3

Utilizado para trabajar:

- Lado débil.
 - Fake.
 - Rotaciones.
 - Penetración.
 - Ayuda.
 - Recuperación.
-

4x4

Situaciones relacionadas con:

- Poste bajo.
-

- Penetración.
- Rotaciones.
- Lado débil.
- Comunicación.

5x5

La transcripción plantea la progresión conceptual hacia:

- Defensa completa.
- Coordinación colectiva.
- Integración de fundamentos.
- Aplicación en todo el campo.

El disertante expresa al final la posibilidad de construir la defensa:

Desde 1x0 hasta 5x5.

8. Ejercicios RECOMENDADOS

📌 EJERCICIO 1 — Mecánica de piernas y recuperación

Valor pedagógico

Permite detectar errores que:

- Pasan inadvertidos.
- Se automatizan.
- Incluso aparecen en jugadores experimentados.

Ideal para

- Formación.
- Técnica defensiva.
- Desarrollo individual.
- Corrección específica.

📌 EJERCICIO 2 — 3 atacantes / 1 defensor

Objetivo

Trabajar:

- 1x1 repetido.
- Fatiga específica.
- Ataque al balón.
- Recuperación.
- Cambio rápido de roles.

Variante

Máximo dos botes.

📌 EJERCICIO 3 — Ayuda, penetración y recuperación

Objetivo

Desarrollar:

- Llegada.
- Ayuda.
- Fake.
- Recuperación.
- Punteo.

Es uno de los mejores ejercicios para enseñar:

Ayudar sin abandonar definitivamente al propio jugador.

★ EJERCICIO 4 — Defensa de poste bajo + penetración + rotación

Valor

Integra:

- Negación.
- Tres cuartos.
- Poste bajo.
- Penetración.
- Ayuda.
- Recuperación.
- Rotaciones.

Ideal para

Entrenadores de:

- Nivel intermedio.
 - Nivel avanzado.
 - Competición.
-

★ EJERCICIO 5 — Dos contra uno y comunicación

Objetivo

Trabajar:

- Quién llega.
- Quién rota.
- Quién sigue balón.
- Quién recupera.
- Comunicación.

Especialmente valioso porque el ejercicio no depende solamente de la capacidad física.

Depende de:

Comprensión colectiva.

★ EJERCICIO 6 — Fake y responsabilidad del lado débil

Objetivo

Trabajar:

- Posición triangular.
 - Balón-hombre-defensor.
 - Finta.
 - Recuperación.
 - Ayuda.
-

★ EJERCICIO 7 — Bloqueos + Step Out + Stagger

Nivel avanzado

Integra:

- Persecución.
- Bloqueo ciego.
- Doble bloqueo.
- Step Out.
- Tirador.
- Salto al balón.
- Recuperación.

Es probablemente uno de los ejercicios más atractivos para promocionar el material a entrenadores de:

Nivel 2 y Nivel 3.

9. Principales ideas tácticas para destacar

1. Atacar el balón

La defensa comienza incomodando.

2. Saltar al balón después del pase

Nunca quedarse quieto.

3. Ver balón y hombre

Base del posicionamiento defensivo sin balón.

4. Ayudar y recuperar

La ayuda no termina la acción defensiva.

5. No formar defensores pasivos

Es preferible inicialmente un jugador activo que uno cómodo.

6. Negar antes que reaccionar

Dificultar la acción ofensiva antes de que se produzca.

7. Comunicación

Las rotaciones necesitan lenguaje colectivo.

8. Entrenar la defensa por responsabilidades

No solamente por posiciones.

10. Correspondencia temática con Nivel 2 y Nivel 3 de la Escuela de Entrenadores

Importante: La siguiente relación constituye una correspondencia temática y pedagógica orientativa. No representa una certificación curricular oficial ni una homologación académica de ninguna Escuela de Entrenadores.

NIVEL 2 — Correspondencia temática

Defensa individual

La capacitación desarrolla ampliamente:

- Posición defensiva.
- Desplazamientos.
- 1x1.
- Distancias.
- Presión al balón.
- Recuperación.

Defensa sin balón

Especialmente:

- Salto al balón.
- Negación.
- Visión periférica.
- Posición triangular.

Ayuda defensiva

Contenidos:

- Ayuda.
- Recuperación.
- Rotación inicial.
- Defensa de penetración.

Poste bajo

Correspondencia temática con:

- Defensa interior.
- Posición tres cuartos.
- Negación.
- Ayudas.

Metodología

Gran valor para Nivel 2 por:

- Progresiones.
- Corrección.
- Repetición.
- Simplificación.
- Walk Through.

NIVEL 3 — Correspondencia temática

La capacitación adquiere especial valor en aspectos avanzados.

Defensa colectiva avanzada

- Rotaciones.
 - Responsabilidades.
 - Comunicación.
 - Lado débil.
 - Coberturas.
-

Defensa del poste bajo

- Negación.
 - Tres cuartos.
 - Dos contra uno.
 - Rotaciones posteriores.
-

Defensa de bloqueos

- Bloqueo directo.
 - Bloqueo ciego.
-

- Doble bloqueo.
 - Stagger.
 - Jam.
 - Fake.
 - Flash.
 - Step Out.
-

Organización defensiva

Especialmente:

- Coordinación exterior-interior.
 - Responsabilidad colectiva.
 - Recuperaciones.
 - Ayuda al ayudador.
-

11. Correspondencia temática con contenidos formativos FIBA

Esta relación es exclusivamente temática y formativa. No implica certificación curricular oficial de FIBA.

La capacitación presenta correspondencias con áreas ampliamente presentes en la formación internacional de entrenadores:

Defensa individual

- Posición.
 - Equilibrio.
 - Distancia.
 - Presión.
 - 1x1.
-

Defensa colectiva

- Help.
 - Recover.
 - Rotaciones.
 - Comunicación.
-

Defensa sin balón

- Ball-you-man.
 - Negación.
 - Lado débil.
 - Posicionamiento.
-

Defensa de bloqueos

- Lectura.
 - Coordinación.
 - Recuperación.
 - Defensa del tirador.
-

Metodología

- Progresión.
 - Juego reducido.
 - Repetición significativa.
 - Corrección.
 - Toma de decisiones.
-

12. Perfil de entrenador que más puede aprovechar esta capacitación

Este contenido resulta especialmente valioso para entrenadores que trabajan con:



Categorías formativas avanzadas

Porque permite construir:

- Fundamentos.
- Hábitos.
- Lenguaje defensivo.



Nivel competitivo

Porque incorpora:

- Poste bajo.
- Bloqueos.
- Tiradores.

- Rotaciones.
- Step Out.

Entrenadores de Nivel 2

Porque ofrece:

- Metodología.
- Progresiones.
- Fundamentos individuales y colectivos.

Entrenadores de Nivel 3

Porque desarrolla:

- Organización.
- Responsabilidades.
- Defensa avanzada.
- Bloqueos.
- Ajustes.

13. Conclusiones académicas

La capacitación presenta una visión de la defensa basada en:

ACTIVIDAD

El defensor no espera.

INICIATIVA

La defensa intenta condicionar.

RESPONSABILIDAD

Cada jugador sabe qué debe hacer.

COLABORACIÓN

El equipo ayuda y recupera.

COMUNICACIÓN

Las acciones colectivas necesitan coordinación.

PROGRESIÓN

El aprendizaje avanza desde lo simple.

PACIENCIA PEDAGÓGICA

Los conceptos complejos requieren tiempo.

14. Frases conceptuales que sintetizan la capacitación

"Atacar el balón en defensa."

"Después de pasar, no me quedo quieto."

"Balón, hombre y yo."

"Ayudo al que me ayuda."

"Nunca me quedo quieto después de un pase."

"No queremos que se canse; queremos que focalice la atención."

"No forméis jugadores cobardes."

"Hay que encontrar distintas fórmulas para conseguir los propósitos."

"Desde el uno contra cero hasta cinco contra cinco."

Situación individual sin oposición directa.

1x1

Situación individual entre atacante y defensor.

Ayuda

Intervención defensiva sobre un atacante que no es la responsabilidad primaria.

Recuperación

Regreso a la responsabilidad defensiva después de:

- Ayuda.
 - Salto.
 - Rotación.
 - Presión.
-

Atacar el balón

Principio defensivo central de la capacitación.

Consiste en:

- Presionar.
 - Incomodar.
 - Reducir comodidad ofensiva.
-

Saltar al balón

Movimiento defensivo posterior al pase para:

- Ganar posición.
 - Preparar ayuda.
 - Reducir espacios.
-

Manotear

Utilizar activamente las manos para:

- Molestar.
-

- Dificultar.
 - Interferir.
-

Fake

Finta defensiva hacia:

- Balón.
- Penetración.
- Línea de pase.

Con posterior recuperación.

Jam

Acción defensiva temporal para:

- Frenar.
 - Contener.
 - Resolver una situación mientras llega el compañero.
-

Flash

Salida defensiva breve y agresiva hacia una situación de balón o penetración.

Poste bajo

Zona ofensiva cercana al aro donde se desarrolla juego interior.

Defensa tres cuartos

Posición defensiva parcialmente adelantada respecto al atacante.

Dos contra uno

Acción colectiva de presión sobre un atacante mediante dos defensores.

Lado débil

Zona opuesta o alejada de la principal ubicación del balón.

Triángulo defensivo

Relación visual y espacial entre:

- Balón.
 - Atacante.
 - Defensor.
-

Rotación

Cambio de responsabilidad defensiva para cubrir:

- Ayuda.
 - Penetración.
 - Pase.
 - Desajuste.
-

Bloqueo directo

Bloqueo realizado sobre el defensor del jugador con balón.

Bloqueo ciego

Bloqueo realizado desde una zona que el defensor no visualiza directamente.

Stagger

Secuencia de bloqueos, generalmente utilizada para liberar a un tirador.

Step Out

Salida breve para:

- Demorar.
 - Dificultar.
 - Dar tiempo a la recuperación defensiva.
-

Puntear

Llegar al lanzamiento para dificultarlo mediante presión de la mano.

Walk Through

Ejecución caminando o a baja velocidad para:

- Comprender.
 - Organizar.
 - Corregir posiciones.
-

Extra Pass

Pase adicional que continúa la circulación ofensiva.

Mano a mano

Acción ofensiva de entrega o intercambio cercano del balón entre jugadores.

Penetración

Ataque hacia el aro mediante bote.

Negar

Dificultar o impedir:

- Recepción.
 - Pase.
-

- Línea ofensiva.

19. Valor final del material para entrenadores

El principal valor de esta capacitación no reside únicamente en la cantidad de ejercicios.

Su mayor aporte es la construcción de una:

LÓGICA DEFENSIVA

Cada ejercicio responde a principios que se repiten:

 **Atacar el balón.**

 **Saltar después del pase.**

 **Nunca quedarse quieto.**

 **Ayudar**

 **Recuperar.**

 **Comunicar.**

 **Defender el lado débil.**

 **Asumir responsabilidades.**

 **Progresar desde lo simple.**

 **Tener paciencia con el aprendizaje.**

En definitiva, la capacitación propone una defensa construida desde el detalle individual hacia la organización colectiva:

DEL MOVIMIENTO DE UNA PIERNA A LA DEFENSA DE TODO EL EQUIPO.

Posicionamiento comercial recomendado: un material especialmente atractivo para entrenadores que desean profundizar en la **enseñanza progresiva de la defensa**, con aplicaciones prácticas desde categorías de formación hasta contextos competitivos avanzados