

MILAN MANDARIC

FUNDAMENTOS QUE GENERAN VENTAJAS

De la técnica individual a la toma de decisiones y el juego real

Pies, manejo, tiro, spacing, defensa, toma de decisiones y 2x2

Una capacitación integral para jugadores/as y entrenadores/as de Milan Mandaric para aprender a transformar los pequeños detalles técnicos en ventajas reales de juego.



1. Resumen académico general

Las tres conferencias conforman una propuesta formativa progresiva que parte de una premisa central: **las ventajas que aparecen en el juego colectivo se construyen sobre la calidad de los fundamentos individuales.**

La propuesta no presenta la técnica como un conjunto de movimientos aislados, sino como una estructura que permite posteriormente **crear ventajas, atacar espacios, conservar la posesión, pasar, tirar, defender, comunicarse y tomar decisiones.**

El recorrido puede sintetizarse de la siguiente manera:

Pies y equilibrio → manejo → cambios de ritmo y dirección → parada y pivote → protección → pase y recepción → triple amenaza → tiro → spacing → movimiento sin balón → defensa → trap → 2x2 → toma de decisiones.

La primera conferencia establece la base técnica. La segunda profundiza el dominio del balón y la capacidad de generar ventajas mediante ritmo, dirección y coordinación. La tercera conecta esos fundamentos con el juego colectivo y las situaciones de presión.

El concepto que atraviesa las tres partes es que **la complejidad del juego no reduce la importancia de los fundamentos: aumenta la necesidad de que estén correctamente contruidos.**

2. Filosofía general del disertante

2.1. Los fundamentos son la estructura del juego

La filosofía más evidente de las tres conferencias es la prioridad otorgada a los fundamentos.

Mandarić cuestiona la tendencia a pasar rápidamente a acciones tácticas sofisticadas sin haber construido las habilidades necesarias para ejecutarlas. El ejemplo recurrente es el **pick and roll**: una acción colectiva no puede ser eficaz si los jugadores no dominan previamente el equilibrio, los pies, el cambio de ritmo, el contacto, el manejo, el pase y la capacidad de reaccionar.

Por lo tanto: **La táctica avanzada necesita fundamentos avanzados.**

2.2. Los pequeños detalles generan grandes diferencias

La posición de los pies, la base corporal, la altura del balón, la orientación del cuerpo, la protección, la recepción o la parada pueden determinar si una acción continúa o se pierde.

El entrenador debe aprender a **observar el detalle que está provocando el error**, en lugar de limitarse a indicar que el jugador “lo hace mal”.

2.3. El entrenador debe enseñar, no solamente hacer ejercicios

Una de las ideas pedagógicas más importantes de las tres conferencias es que el valor de un ejercicio depende de:

- qué objetivo tiene;
- qué jugador lo realiza;
- qué dificultad presenta;
- qué error aparece;
- cómo interviene el entrenador;
- qué progresión se incorpora;
- cuándo se agrega oposición;
- cómo se transfiere al juego.

Por ello, **conocer muchos ejercicios no equivale necesariamente a saber entrenar.**

3. Filosofía sobre el jugador

3.1. Cada jugador necesita una progresión adecuada

El nivel del jugador debe determinar la dificultad.

Mandaric plantea que un jugador puede necesitar repetir una tarea durante un período prolongado mientras otro puede avanzar hacia una variante.

Esto lleva a una enseñanza diferenciada: **evaluar → enseñar → observar → corregir → repetir → progresar.**

3.2. La confianza también se entrena

La capacitación considera la confianza como parte del proceso de aprendizaje.

Una tarea excesivamente compleja puede generar frustración y disminuir la seguridad del jugador. Por eso la progresión debe permitir experimentar éxito antes de aumentar la dificultad.

3.3. El jugador debe pensar

El ejercicio no debe convertirse en una repetición mecánica.

El jugador debe:

- observar;
- interpretar;
- reaccionar;
- reconocer espacios;
- identificar al defensor;
- decidir;
- adaptar la ejecución.

Esta idea adquiere especial importancia en la tercera conferencia, donde la técnica comienza a transformarse explícitamente en **toma de decisiones**.

4. Fundamentos técnicos desarrollados en las tres conferencias

4.1. Pies y equilibrio

Los pies constituyen uno de los fundamentos transversales de todo el material.

Se trabajan:

- base de sustentación;
 - separación de pies;
-

- orientación;
- pasos cortos;
- estabilidad;
- equilibrio;
- desplazamientos;
- paradas;
- pivotes;
- cambios de dirección;
- coordinación pies-manos.

El principio es que **una mala organización de los pies limita todas las acciones posteriores.**

5. Manejo de balón

Es uno de los contenidos de mayor presencia en las tres conferencias.

Se desarrollan:

- manejo con una mano;
- cambios de mano;
- dribling hacia adelante;
- dribling hacia atrás;
- dribling lateral;
- crossover;
- crossover entre las piernas;
- crossover por detrás;
- inside and out;
- cambios de nivel;
- combinaciones;
- manejo en espejo;
- manejo con desplazamiento;
- protección del balón.

El objetivo no es solamente dominar la pelota, sino poder hacerlo **manteniendo el cuerpo organizado y preparado para reaccionar.**

6. Cambio de ritmo

El cambio de ritmo aparece como una herramienta para generar ventaja.

La lógica propuesta es: **ritmo controlado → cambio de velocidad → reacción defensiva → ataque del espacio.**

El cambio de ritmo permite:

- superar al defensor;
- crear separación;
- iniciar una penetración;
- modificar la trayectoria;
- atacar después de un cambio de mano;
- aumentar la eficacia del contacto.

7. Cambio de dirección

Se desarrollan:

- crossover;
- crossover entre las piernas;
- crossover por detrás;
- desplazamientos laterales;
- cambios adelante-atrás;
- combinaciones.

Un aspecto importante es evitar que el cambio de dirección desorganice el cuerpo.

La mano puede cambiar rápidamente, pero **los pies y el tronco deben continuar proporcionando equilibrio y capacidad de reacción.**

8. Parada y pivote

La parada en un tiempo constituye un puente entre desplazamiento y decisión.

La secuencia formativa es: **desplazarse → frenar → estabilizarse → pivotear → proteger → decidir.**

Desde la parada el jugador puede:

- pasar;
- tirar;
- picar;
- pivotear;
- proteger;
- cambiar de dirección.

La capacitación integra constantemente parada, pivote y triple amenaza.

9. Protección del balón

Se trabaja mediante:

- posición corporal;
- mano de protección;
- utilización de brazos y codos;
- altura adecuada del balón;
- orientación del cuerpo;
- pivote;
- utilización del cuerpo como barrera.

La protección no se entiende solamente como evitar un robo: permite **mantener las opciones ofensivas disponibles**.

10. Pase y recepción

El pase aparece relacionado con el movimiento de pies y con la lectura del espacio.

Se trabajan:

- pase de pecho;
- pase de pique;
- pase con una mano;
- pase hacia la mano solicitada;
- pase hacia el espacio;
- pase de retorno;
- pase hacia atrás ante presión;
- pase volado;
- recepción con dos manos;
- manos preparadas;
- recepción en movimiento.

La recepción se entiende como una acción activa:

llegar al balón → recibir → organizar pies → triple amenaza → decidir.

11. Triple amenaza

La triple amenaza representa el punto de transición entre técnica y decisión.

El jugador debe poder:

- tirar;
- pasar;
- picar;
- fintar;
- leer al defensor.

En la tercera conferencia esta estructura aparece integrada directamente con spacing, penetración, circulación y ataque frente a la ayuda defensiva.

12. Tiro

La tercera conferencia amplía considerablemente este contenido.

Se trabajan:

- preparación rápida;
- posición de pies;
- alineación;
- posición del balón;
- relajación;
- coordinación;
- cadena cinética;
- extensión;
- fluidez;
- preparación desde la recepción.

La cadena presentada puede sintetizarse como:

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

El objetivo es que el jugador pueda pasar de la recepción a la preparación del tiro sin movimientos innecesarios.

13. Tiro libre

El tiro libre adquiere una dimensión técnica y psicológica.

Mandaric lo presenta como una habilidad que requiere:

- rutina;
- repetición;
- concentración;
- confianza;
- control emocional;
- ejecución bajo fatiga.

La tercera parte comienza precisamente utilizando el tiro libre como elemento técnico, físico y mental. El disertante expresa que, en su concepción, el tiro libre es en gran medida una cuestión de estado mental.

14. Spacing

El spacing constituye el gran salto táctico de la tercera conferencia.

El espacio se entiende como **una herramienta para generar ventajas**, no simplemente como una distribución estética de los jugadores.

Un buen spacing permite:

- jugar 1x1;
 - dificultar las ayudas;
 - crear líneas de pase;
 - evitar aglomeraciones;
 - generar cortes;
 - circular;
 - mejorar la penetración;
 - aumentar las opciones de decisión.
-

15. Movimiento sin balón

La capacitación desarrolla:

- cortes;
- aperturas;
- desplazamientos hacia el balón;
- reemplazos;
- movimientos posteriores al pase;
- creación de líneas de pase;
- salidas;
- continuidad.

Principio: **pasar no significa terminar la acción.**

Después del pase el jugador debe: **cortar / abrirse / reemplazar / generar una línea / observar.**

16. Defensa

La tercera conferencia incorpora el componente defensivo colectivo más desarrollado de las tres.

Se trabajan:

- posición defensiva;
- distancia;
- visión periférica;
- cierre de líneas de pase;
- ayuda;
- comunicación;
- saltar al balón;
- defensa hombre a hombre;
- presión;
- trap;
- defensa en toda la cancha.

La defensa se plantea como una actividad de **lectura, anticipación y coordinación**, no únicamente como desplazamiento físico.

17. Trap

Se presentan dos variantes:

Trap inmediato

El defensor realiza la presión cuando el jugador recibe.

Trap retardado

Se permite avanzar al atacante hasta una zona donde disminuyen sus opciones de pase y visión.

Esta segunda posibilidad resulta especialmente importante en la filosofía expuesta: **la presión no debe producirse necesariamente de manera precipitada.**

18. Situaciones 2x2

La tercera conferencia incorpora finalmente una aplicación colectiva claramente identificable.

Se trabajan:

- 2x2;
- 2x2 en toda la cancha;
- presión;
- traps;
- ayudas;
- pase hacia atrás;
- defensa hombre a hombre;
- lectura de espacios;
- salida ante presión.

También aparece el principio:

no avanzar por avanzar.

Si no existe ventaja:

- retroceder;
- esperar;
- buscar otra línea;
- evitar la línea lateral;
- no forzar la acción.

Este principio representa una evolución desde el fundamento individual hacia la inteligencia táctica.

19. Metodología de enseñanza común a las tres conferencias

La metodología puede reconstruirse en diez pasos:

- 1. Determinar el objetivo** ¿Qué quiero desarrollar?
- 2. Evaluar el nivel** ¿Puede el jugador realizar la tarea?
- 3. Explicar** Presentar la consigna.
- 4. Demostrar** Mostrar el movimiento.

5. **Ejecutar** Primero con baja complejidad.
6. **Observar** Identificar el error.
7. **Corregir** Intervenir sobre un detalle concreto.
8. **Repetir** Conservar el objetivo técnico.
9. **Progresar** Agregar velocidad, desplazamiento, oposición o una regla.
10. **Transferir** Llevarlo hacia una situación real de juego.

La tercera conferencia explicita esta progresión de explicación, demostración, ejecución, corrección, repetición, reglas, velocidad y aplicación.

20. Utilización de reglas

Las reglas no aparecen solamente como normas de juego, sino como **herramientas pedagógicas**.

Pueden utilizarse para:

- obligar a pasar hacia atrás;
- limitar determinadas acciones;
- incorporar traps;
- establecer tiempos;
- modificar puntuaciones;
- aumentar velocidad;
- generar fatiga;
- obligar a mantener posiciones;
- aumentar la toma de decisiones.

Así, una misma estructura puede convertirse en ejercicios diferentes simplemente modificando sus restricciones.

21. Progresión global de las tres conferencias

La integración de las tres partes permite construir una progresión pedagógica muy clara:

Nivel 1 — Control corporal

Pies, equilibrio, postura y coordinación.

Nivel 2 — Control del balón

Manejo, cambios de mano, protección.

Nivel 3 — Creación de ventaja

Cambio de ritmo y dirección.

Nivel 4 — Control después del desplazamiento

Parada y pivote.

Nivel 5 — Preparación ofensiva

Recepción y triple amenaza.

Nivel 6 — Finalización

Tiro y tiro libre.

Nivel 7 — Relación con compañeros

Pase, recepción y movimiento sin balón.

Nivel 8 — Organización ofensiva

Spacing y líneas de pase.

Nivel 9 — Respuesta defensiva

Posición, ayuda, cierre y trap.

Nivel 10 — Juego reducido

2x1 y 2x2.

Nivel 11 — Toma de decisiones

Leer presión, espacio, defensor y compañero.

23. Desglose cronológico

PARTE 1 — La técnica invisible detrás del juego avanzado

Los tiempos corresponden a los puntos de inicio identificados en la transcripción.

Tiempo Tema

00:00:00	Fundamentos y técnicas avanzadas
00:01:20	Pick and roll como ejemplo
00:02:54	Del trabajo básico al avanzado
00:03:19	Importancia de los fundamentos
00:04:08	Paciencia, observación y corrección
00:04:34	Ejercicios simples y accesibles
00:05:28	Confirmación del eje: fundamentos
00:07:36	Primer ejercicio de manejo
00:08:03	Movimiento de pies
00:09:41	Equilibrio y distancia de pies
00:10:46	Manejo con desplazamiento
00:14:05	Progresión del lugar al movimiento
00:15:03	Desplazamiento lateral
00:17:15	Manejo y pivote
00:19:30	Manejo alrededor/debajo de piernas
00:21:31	Repiqueteo
00:22:13	Círculos alrededor de piernas
00:25:04	Cambio de lado
00:26:37	Manejo con movimiento de pies
00:30:53	Cambios de ritmo
00:31:57	Coordinación manos-pies
00:34:11	Cambios de mano y dirección
00:35:17	Problemas de coordinación
00:37:52	Parada en un tiempo
00:38:36	Preparación para tiro y pase
00:41:02	Recepción, primer paso y tiro
00:42:04	Alternancia de pies y pivotes
00:45:07	Diagnóstico y corrección
00:47:12	Deslizamiento, parada y triple amenaza
00:48:15	Opciones desde triple amenaza
00:50:15	Conos, pivote y triple amenaza
00:52:50	Protección del balón con codos
00:53:53	Responsabilidad del entrenador
00:55:06	Protección, giro y triple amenaza
01:16:01	Lanzamiento vertical y pases
01:17:10	Confianza y progresión final

Los tiempos iniciales de esta parte están documentados en el índice editorial de la transcripción.

24. PARTE 2 — Manejo de balón, cambios de ritmo y fundamentos

Tiempo Tema

00:00:00	Análisis del nivel del jugador
00:00:21	Repetición y progresión
00:00:41	Confianza
00:00:58	Introducción al manejo
00:01:23	Postura, manos y protección
00:02:22	Posición neutral y cambio de mano
00:03:00	Dribling adelante, atrás y lateral
00:04:33	Manejo acostado
00:05:41	Subir y bajar
00:06:27	Valor del ejercicio
00:07:12	Dos piques y cambio
00:08:25	Mano izquierda
00:09:11	Progresión paso a paso
00:10:43	Manejo de pie
00:11:27	Protección
00:12:55	Cambios de nivel
00:14:16	Inside and out
00:14:48	Combinaciones adelante/atrás
00:15:57	Dribling rápido
00:16:44	Uso de piernas
00:18:31	Mano izquierda
00:18:57	Rodar, correr y levantar balón
00:19:36	Velocidad y reacción
00:20:14	Dribling con una mano
00:20:57	Dirección y aceleración
00:21:30	Altura del balón
00:22:43	Crossover
00:23:54	Cambios de ritmo
00:24:49	Corrección y creatividad
00:25:26	Crossover con pies estables
00:25:58	Cambio entre piernas

Tiempo Tema

00:26:51 Tijeras
00:27:43 Cambios por delante/detrás
00:28:48 Línea a línea
00:29:42 Trabajo en espejo
00:30:12 Contacto hombro con hombro
00:30:38 Parada, pivote y cambio
00:31:07 Cambio de velocidad
00:31:33 Combinaciones y grupos numerosos

La segunda parte termina identificablemente alrededor de **00:32:04**.

25. PARTE 3 — Tiro, spacing, defensa y 2x2

Tiempo Tema

00:00:18 Organización inicial
00:00:56 Rotación de tiro
00:01:54 Objetivo del calentamiento
00:02:09 Ejercicio de apertura
00:02:21 Tiro libre
00:03:12 Tiro libre bajo fatiga
00:03:49 Frecuencia de práctica
00:04:09 Tiro libre + consecuencia física
00:04:43 Control de carga
00:05:05 Carrera de 60 segundos
00:05:38 Carrera línea a línea
00:06:12 Carrera hasta mitad de cancha
00:07:12 Variantes físicas
00:07:35 Adaptación del espacio
00:09:31 Técnica del tiro
00:09:52 Posición del balón
00:10:03 Alineación corporal
00:10:41 Relajación
00:11:08 Cadena cinética
00:12:31 Introducción al spacing
00:12:57 Espacio para 1x1
00:13:50 Líneas de pase

Tiempo Tema

00:14:25	Organización de posiciones
00:14:45	Desplazamiento
00:15:24	Trabajo sin balón
00:15:43	Paradas y pivotes
00:16:07	Zigzag
00:17:09	Comunicación
00:17:49	Liderazgo
00:20:09	Fintas y reacción
00:20:50	Comunicación no verbal
00:22:34	Cambio de frente, corte y pase
00:23:02	Pique, parada y giro
00:23:29	Diagonal hacia balón
00:24:17	Recepción rápida
00:25:20	Ataque después de recibir
00:25:39	Ataque ante trap
00:25:59	2x1 / 2x2
00:28:16	Pie interior y parada
00:28:37	Postura baja
00:29:45	Organización defensiva
00:30:03	Introducción al 2x2
00:30:32	Trap defensivo
00:30:51	Distancia defensiva
00:31:00	Trap en línea lateral
00:31:52	Preparación del 2x2
00:32:02	Variantes del trap
00:33:33	Trap al recibir
00:33:54	Trap retardado
00:34:40	2x2 con dos traps
00:35:55	Ayuda defensiva
00:36:09	Visión periférica
00:37:20	Saltar al balón
00:39:24	2x2 toda la cancha
00:40:05	Cambio defensivo
00:40:55	No avanzar sin ventaja
00:42:50	Defensa toda la cancha
00:43:11	Variantes ofensivas
00:43:53	Circulación sin tiro

Tiempo Tema

00:44:16	Corte en B
00:44:44	Recepción y preparación
00:44:52	Triple amenaza
00:45:03	Pase y corte
00:45:41	Ejercicio sin tiro
00:46:41	Lectura de la acción
00:47:10	Pivote y juego de poste
00:47:38	Lectura defensiva
00:48:14	Abrirse y salir
00:49:12	Modificación de ejercicios
00:49:49	Prioridad del pase
00:49:55	Recepción y parada
00:50:14	Caída de pies
00:51:10	Incorporación del defensor
00:51:24	Presión defensiva
00:52:00	Ángulo de salida
00:52:16	Giro con pie interior
00:53:21	Línea de pase
00:54:00	Pie de salida
00:54:41	Triple amenaza y penetración
00:55:25	Reverso ante el trap
00:56:16	Reflexión sobre la decisión

25. Sets y situaciones de juego

Es importante diferenciar **ejercicio técnico, situación reducida y set ofensivo**.

1x1 Aparece conceptualmente, especialmente vinculado al spacing y a la capacidad de crear ventajas, pero la primera y segunda partes no desarrollan un 1x1 formal con reglas completas.

2x1 Aparece en la tercera conferencia como puente entre fundamento y lectura.

2x2 Es la situación colectiva más desarrollada, especialmente en defensa y toda la cancha.

3x3 No aparece como juego reducido formal en las dos primeras partes.

4x4 No se identifica como situación estructurada.

5x5 No se desarrolla un sistema completo de juego 5x5.

Pick and roll

Aparece como **referencia técnico-táctica**, particularmente en relación con el contacto hombro con hombro y el cambio de velocidad, pero no como un sistema completo con todas sus lecturas y coberturas.

26. Capacidades profesionales que adquiere o desarrolla el entrenador

La integración de las tres conferencias permite identificar un conjunto de competencias profesionales.

A. Diagnóstico técnico El entrenador aprende a detectar:

- errores de pies;
- desequilibrios;
- problemas de postura;
- mala protección;
- errores de recepción;
- deficiencias de coordinación;
- problemas de ritmo;
- dificultades en la parada;
- errores en el pase.

B. Diseño de progresiones

Aprende a pasar de:

simple → complejo

estático → dinámico

sin oposición → oposición

técnica → decisión

individual → reducida.

C. Adaptación de ejercicios

Puede modificar:

- cantidad de jugadores;
- balones;

- espacio;
- tiempo;
- velocidad;
- distancia;
- oposición;
- reglas;
- puntuación;
- finalización.

D. Corrección individualizada Aprende a corregir un detalle concreto en lugar de formular indicaciones generales.

E. Diseño de tareas con intención El ejercicio deja de ser “un ejercicio de manejo” para convertirse en una herramienta con un objetivo específico.

F. Integración técnica-táctica El entrenador aprende a conectar:

fundamento → ventaja → lectura → decisión.

G. Entrenamiento de la percepción El jugador debe observar antes de ejecutar.

H. Gestión de la confianza El entrenador debe regular la dificultad para evitar una progresión que produzca frustración.

I. Comunicación y liderazgo La tercera conferencia incorpora comunicación verbal y no verbal, cooperación y responsabilidad dentro de la cancha.

J. Transferencia al juego La capacidad profesional final es poder transformar un ejercicio analítico en una situación donde el jugador tenga que **resolver un problema de juego**.

Valor diferencial de la capacitación para jugadores

Para el jugador, las tres conferencias permiten comprender que:

1. El manejo no depende solamente de las manos.
2. Los pies condicionan el control.
3. La postura permite reaccionar.
4. El cambio de ritmo genera ventaja.
5. El cambio de dirección necesita equilibrio.
6. La protección debe ser permanente.
7. La parada permite decidir.
8. La triple amenaza amplía las opciones.
9. El spacing genera espacio para atacar.
10. El pase exige movimiento posterior.

11. La defensa requiere leer y reaccionar.
 12. El trap debe ser atacado con decisiones.
 13. El juego real exige aplicar el fundamento bajo presión.
-

Valor diferencial para entrenadores

El aprendizaje profesional más importante podría resumirse así:

El entrenador deja de preguntarse solamente “qué ejercicio hago” y empieza a preguntarse “qué quiero enseñar, qué error debo observar y cómo voy a llevarlo hacia el juego”.

Esto convierte la colección de ejercicios en una **metodología de enseñanza**.

Conclusión académica

Las tres conferencias conforman una propuesta coherente que avanza desde el **dominio corporal y técnico individual** hacia la **comprensión táctica de situaciones reducidas**.

La primera parte construye la plataforma motriz: pies, equilibrio, manejo, parada, pivote, protección, pase, recepción y triple amenaza.

La segunda profundiza la capacidad de utilizar esos fundamentos dinámicamente mediante cambios de ritmo, cambios de dirección, coordinación, trabajo en espejo y una primera transferencia hacia el pick and roll.

La tercera transforma el fundamento en juego: tiro, tiro libre, spacing, circulación, movimiento sin balón, comunicación, defensa, trap, ayudas, 2x2 y decisiones ofensivas.

Por ello, el verdadero hilo conductor no son los ejercicios individualmente considerados, sino la siguiente secuencia:

dominar → controlar → generar ventaja → reconocer → decidir → ejecutar.

Ese recorrido constituye el principal valor formativo de la capacitación.

35. Glosario alfabético

A — Ayuda defensiva

Acción mediante la cual un defensor colabora ante la amenaza creada por otro atacante.

B — Bandeja

Finalización cercana al aro, habitualmente posterior a una penetración.

B — Ball handling

Manejo y control del balón mediante una o ambas manos.

C — Cadena cinética

Coordinación secuencial de diferentes segmentos corporales durante una acción, especialmente el tiro.

C — Cambio de dirección

Modificación de la trayectoria mediante coordinación de pies, cuerpo y balón.

C — Cambio de frente

Modificación de la orientación o dirección corporal durante una acción ofensiva.

C — Cambio de mano

Transferencia del balón de una mano a otra.

C — Cambio de ritmo

Variación intencional de la velocidad para modificar la respuesta defensiva.

C — Cambio defensivo

Intercambio de responsabilidades entre defensores.

C — Crossover

Cambio de dirección llevando el balón de una mano a la otra.

C — Corte

Desplazamiento sin balón destinado a ocupar un espacio, recibir o generar una ventaja.

D — Defensa hombre a hombre

Sistema defensivo en el que cada defensor mantiene una responsabilidad principal sobre un atacante.

D — Deslizamiento defensivo

Desplazamiento lateral utilizado para conservar la posición frente al atacante.

D — Doble amenaza

Situación en la que el jugador dispone de dos posibilidades ofensivas relevantes; en el material aparece principalmente el concepto de triple amenaza.

E — Equilibrio

Capacidad de conservar el control corporal durante desplazamientos, paradas, pivotes y cambios.

F — Finta

Movimiento destinado a provocar una reacción defensiva antes de ejecutar la acción real.

F — Footwork

Trabajo y organización de los pies.

G — Giro

Rotación corporal alrededor del pie de pivote.

L — Línea de pase

Trayectoria o espacio disponible para que un jugador pueda recibir un pase.

M — Mano de protección

Mano utilizada para dificultar la intervención defensiva sobre el balón.

P — Parada

Acción mediante la cual el jugador detiene su desplazamiento conservando equilibrio y posibilidades de continuar.

P — Pase de pecho

Pase ejecutado desde la zona del pecho hacia el compañero.

P — Pase de pique

Pase que llega al receptor después de botar en el suelo.

P — Pie de pivote

Pie que permanece como referencia mientras el jugador gira o reorganiza su cuerpo.

P — Pie interior

Pie ubicado hacia la parte interior de la cancha o de la acción específica.

P — Pick and roll

Acción colectiva en la que un jugador realiza una cortina y posteriormente continúa la acción. En estas conferencias se trabaja especialmente el detalle del contacto hombro con hombro y el cambio de velocidad.

P — Protección del balón

Uso de cuerpo, brazos, manos y posición del balón para reducir las posibilidades de robo.

R — Recepción

Acción activa de desplazarse hacia el balón, recibirlo y organizar inmediatamente el cuerpo.

S — Saltar al balón

Acción defensiva de ajustar la posición hacia la trayectoria o línea de pase.

S — Spacing

Organización espacial de los jugadores ofensivos para generar líneas de pase, espacio de penetración y posibilidades de 1x1.

T — Tiro libre

Lanzamiento sin oposición directa desde la línea correspondiente, trabajado también como habilidad mental y de concentración.

T — Tiro

Acción ofensiva destinada a convertir el lanzamiento en la canasta.

T — Trabajo en espejo

Ejercicio en el que dos jugadores reproducen o enfrentan movimientos de manera simultánea.

T — Trap

Acción defensiva coordinada de dos defensores sobre el jugador con balón para reducir sus opciones.

T — Trap inmediato

Presión defensiva aplicada inmediatamente después de la recepción.

T — Trap retardado

Presión que se activa después de permitir que el atacante avance hacia una zona menos favorable.

T — Triple amenaza

Posición desde la cual el jugador puede **tirar, pasar o picar**.

V — Visión periférica

Capacidad de mantener información visual sobre balón, atacante, compañero y espacio sin perder la referencia principal.

Síntesis final

FUNDAMENTOS QUE GENERAN VENTAJAS – De la técnica individual al juego real puede presentarse como una capacitación de tres niveles de profundidad:

PARTE 1: Construir el fundamento.

PARTE 2: Utilizar el fundamento para generar ventaja.

PARTE 3: Transformar la ventaja en decisiones y juego colectivo.

El resultado es un recorrido especialmente útil para **jugadores, monitores, entrenadores en formación y entrenadores que trabajan en categorías formativas**, porque no se limita a mostrar ejercicios: desarrolla una forma de **observar, enseñar, corregir, progresar y transferir la técnica al juego**. La propia filosofía formativa de FIBA/WABC también pone énfasis en adaptar la enseñanza al nivel del jugador, profundizar progresivamente los fundamentos y evitar avanzar demasiado rápido en la complejidad