



DEFENSA INTELIGENTE DE LOS BLOQUEOS INDIRECTOS

Cómo quitar espacio, romper el timing y construir reglas defensivas transferibles al 5x5

🏀 ¿TU EQUIPO SABE DEFENDER LAS CORTINAS INDIRECTAS... O SIMPLEMENTE REACCIONA CUANDO EL BLOQUEO YA SUCEDIÓ?

Defender los bloqueos indirectos no significa solamente “seguir al tirador”, “cambiar” o “pasar por arriba”.

Significa mucho más:

- ◆ ocupar correctamente los espacios;
- ◆ moverse con el balón;
- ◆ anticipar líneas de pase;
- ◆ quitar espacio;
- ◆ romper el timing ofensivo;
- ◆ decidir cuándo presionar y cuándo contener;
- ◆ establecer jerarquías defensivas;
- ◆ coordinar las responsabilidades de los tres defensores involucrados.

En esta capacitación, **Gabriel Piccato** propone una forma de enseñar la defensa de las cortinas indirectas basada en **pocos principios capaces de resolver muchas situaciones de juego**.

Vas a trabajar la defensa de:

- 🏀 salidas de tiradores;
- 🏀 bloqueos verticales;
- 🏀 bloqueos horizontales;
- 🏀 cortes Shuffle;
- 🏀 cortes Flex;

- 🏠 rulos;
- 🏠 bloqueos en el poste bajo;
- 🏠 situaciones de 3x3;
- 🏠 situaciones de 5x5.

Y, sobre todo, vas a aprender a pensar la defensa desde una pregunta fundamental:

¿Qué quiere conseguir el ataque y qué necesito quitarle?

Espacio y tiempo.

La propuesta de Piccato busca que el entrenador pueda construir **reglas defensivas simples, claras y aplicables durante toda la temporada**, reduciendo la cantidad de decisiones que los jugadores deben memorizar.

Porque una buena defensa no necesita tener cien reglas.

Necesita que los jugadores conozcan **las reglas correctas y sepan aplicarlas juntos**.

📖 Una capacitación especialmente valiosa para entrenadores que quieren completar su formación y profundizar en:

- ✓ defensa colectiva;
- ✓ bloqueos indirectos;
- ✓ lectura del juego;
- ✓ toma de decisiones defensivas;
- ✓ metodología de entrenamiento;
- ✓ construcción de un sistema defensivo.

Menos información. Más claridad. Más coordinación. Mejor defensa.

3. Resumen académico completo

La capacitación se centra en la **defensa de los bloqueos indirectos**, pero el abordaje de Gabriel Piccato trasciende las respuestas específicas ante cada tipo de cortina.

La propuesta parte de una idea metodológica:

“Pocos principios generales que engloben muchas situaciones.”

El entrenador sostiene que las cortinas indirectas pueden defenderse generalmente mediante **principios comunes**, evitando construir una respuesta diferente para cada variante ofensiva.

La primera premisa es que para defender correctamente hay que **pensar desde la lógica del ataque**.

El ataque busca:

- espacio disponible;
- tiempo de ejecución;
- líneas de pase;
- recepción;
- tiro;
- penetración.

Por lo tanto, la defensa debe procurar:

- quitar espacio;
- romper el timing;
- negar determinadas zonas;
- reducir las líneas de pase;
- evitar recepciones cómodas;
- controlar las penetraciones;
- obligar al ataque a ejecutar desde situaciones menos eficientes.

El disertante organiza su propuesta defensiva alrededor de tres grandes principios:

1. Posición correcta.

2. Línea del balón.

3. Jerarquías defensivas.

A estos tres principios se agregan:

- movimiento en dirección del balón;
- estar abierto al balón;
- anticipación;
- presión;
- contención;
- contacto;
- orientación;
- comunicación;
- responsabilidades específicas de los tres defensores involucrados.

El resultado buscado es una defensa **estandarizada**, capaz de responder a diferentes bloqueos sin tener que cambiar permanentemente las reglas.

4. Filosofía o visión del disertante sobre el juego

4.1. Defender pensando como el ataque Piccato comienza desde una pregunta esencial:

“¿Qué quiere el ataque?”

La respuesta es: **espacio disponible y buen tiempo de ejecución.**

Por lo tanto, la defensa debe atacar esos dos recursos.

La defensa pretende que el ataque:

- no tenga espacio;
- no tenga tiempo;
- no pueda recibir cómodamente;
- no pueda conectar dos pases consecutivos con facilidad;
- tenga que reiniciar la acción.

5. Primer gran principio: posición correcta

El disertante considera que los entrenadores muchas veces enseñan al revés: primero agresividad y después posición.

Su propuesta es exactamente inversa: **Primero posición correcta. Después agresividad.**

La posición debe permitir al defensor:

- ver balón y atacante;
- estar abierto al balón;
- anticipar;
- ayudar;
- recuperar;
- reducir el espacio.

6. Segundo gran principio: línea del balón

El defensor debe moverse **en dirección del balón**. Piccato insiste en que el defensor no debe moverse simplemente en la línea: **hombre → aro.**

Debe moverse: **balón → defensor → aro** y permanecer abierto al balón.

Este detalle es particularmente importante en las **segundas ayudas**.

Si el defensor se mueve únicamente hacia el aro mientras el balón progresa, puede quedar por detrás del atacante y abrir dos líneas de pase.

7. Tercer gran principio: jerarquías

Piccato sostiene que una defensa no puede pretender controlar todo.

“Quien quiere defender todo, como en la vida, no defiende nada.”

Por eso establece prioridades.

En 5x5 quiere evitar principalmente:

1. Recepción y tiro.

2. Penetraciones.

Mientras que acepta determinadas anotaciones que se produzcan después de:

- dribling;
- parada;
- tiro;
- situaciones de mayor dificultad.

Es una concepción de **gestión del riesgo defensivo**.

La defensa decide previamente:

qué quiere conceder y qué no quiere conceder.

8. Fundamentos técnicos defensivos

Posición defensiva

Se trabaja:

- cuerpo abierto;
 - visión periférica;
 - un pie ligeramente adelantado;
 - posición interior;
 - orientación;
 - relación balón-hombre.
-

Desplazamiento

El defensor debe:

- moverse con el balón;
 - ajustar su posición con cada pase;
 - mantener visión;
 - modificar distancia según la amenaza;
 - recuperar por el camino más corto posible.
-

Anticipación

Se trabaja sobre:

- anticipación de líneas de pase;
 - negación;
 - contacto;
 - lectura de la trayectoria;
 - anticipación del corte.
-

Contacto / bump

El defensor utiliza el cuerpo para:

- retrasar;
 - desviar;
 - modificar la trayectoria;
 - romper el timing;
 - evitar que el atacante llegue al lugar deseado.
-

Cambio de hombro

En las salidas de tiradores aparece una técnica específica:

- acompañar al atacante;
 - llegar al nivel del bloqueo;
 - cambiar el hombro;
 - impedir que el atacante utilice el contacto del bloqueo.
-

Presión al balón

Se distingue entre:

Presionar

Cuando el jugador con balón está en una situación vulnerable o se encuentra en una posición que permite una acción defensiva agresiva.

Contener

Cuando presionar demasiado puede permitir una penetración o generar una ventaja ofensiva.

9. Fundamentos tácticos defensivos

Los conceptos tácticos centrales son:

- defensa de cortinas indirectas;
- defensa del hombre balón;
- defensa del cortinador;
- defensa del cortado;
- defensa de tiradores;
- defensa de no tiradores;
- orientación;
- negación;
- seguimiento;
- corte;
- cambio;
- recuperación;
- ayuda;
- rotación;
- lado fuerte;
- lado débil;
- línea de pase;
- línea del balón;
- quitar espacio;
- romper timing;
- jerarquías defensivas;
- gestión del riesgo.

10. Los tres actores del bloqueo indirecto

Piccato simplifica la situación.

En una cortina indirecta existen:

1. Hombre balón

El defensor debe:

- presionar;
- contener;
- controlar la penetración;
- impedir que el pase sea cómodo.

2. Cortador

Su defensor debe:

- anticipar;
- orientar;
- seguir;
- cortar;
- modificar su posición según balón y bloqueo.

3. Cortinador

Su defensor debe:

- mantener posición;
- anticipar el bloqueo;
- ayudar;
- cambiar responsabilidades cuando corresponda.

Este modelo de **tres actores** permite ordenar la defensa sin sobrecargar de información al jugador.

11. Defensa de salidas de tiradores

15:00 aproximadamente

El disertante presenta la salida de un tirador desde debajo del aro.

La regla básica:

Un solo lado.

El defensor orienta al atacante hacia un lado determinado.

Su misión principal es:

evitar que el tirador consiga separación.

Cuando el atacante llega al bloqueo:

Cambio de hombro.

El defensor del grande tiene una responsabilidad asociada:

- posición abierta;
 - balón y hombre visibles;
 - movimiento hacia el balón;
 - ayuda breve;
 - recuperación.
-

12. Tirador vs. no tirador

Piccato introduce una diferenciación importante.

Contra tirador

Se requiere:

- mayor presión;
- menor distancia;
- seguimiento;
- cambio de hombro;
- negar recepción cómoda.

Contra no tirador

La defensa puede:

- permitir más espacio;
- pasar el bloqueo;
- mantener posición;
- leer la altura del atacante;
- cortar o seguir según la situación.

La clave es que **la respuesta no debe ser idéntica frente a todos los jugadores.**

13. Defensa de bloqueos verticales

Aproximadamente 25:00

Piccato presenta una regla particularmente simple:

La posición del balón determina la respuesta.

Si el balón se encuentra en determinada zona lateral:

cortar el bloqueo.

Si el balón está en el eje:

seguir.

La lógica es que cuando el balón está desplazado, seguir el rulo puede generar dos líneas de pase.

La defensa pretende reducirlas a una sola.

14. Defensa de bloqueos horizontales

Aproximadamente 30:00

El disertante denomina **cortinas horizontales** a situaciones como:

- chico a grande;
- bloqueos sobre línea final;
- Shuffle;
- Flex.

La regla vuelve a ser la misma:

posición + línea del balón + orientación + contacto.

El defensor intenta retrasar al atacante y modificar su trayectoria.

15. Defensa del corte Shuffle

Aproximadamente 43:00

La estructura incluye:

- pasador;
- jugador que corta;
- poste alto;
- defensor del cortador;
- defensor del pasador;
- defensor del cortinador.

Se trabaja:

- reversión del balón;
 - posición;
 - anticipación;
 - contacto;
 - recuperación;
 - ayuda.
-

16. Defensa del corte Flex

Aproximadamente 48:00 – 55:00

La situación se utiliza para integrar los principios previamente explicados.

Se trabaja:

- posición inicial;
- movimiento con el balón;
- anticipación;
- bloqueo;
- recuperación;
- coordinación con compañeros.

El disertante vuelve a insistir:

“Abrirse al balón.”

Y propone que los defensores utilicen un **triángulo imaginario** para mantener simultáneamente la visión del balón y del atacante.

17. Metodología de enseñanza y entrenamiento

17.1. Pocos principios

Es posiblemente el aspecto metodológico más importante de la capacitación.

Piccato afirma que busca:

“principios generales que engloben mucha situación.”

No quiere enseñar:

- una cobertura para Shuffle;

- otra para Flex;
- otra para salida de tirador;
- otra para bloqueo vertical;
- otra para bloqueo horizontal.

Busca un sistema común.

18. Enseñanza basada en reglas

La defensa se construye alrededor de reglas como:

Regla 1

Posición correcta.

Regla 2

Moverse en dirección del balón.

Regla 3

Estar abierto al balón.

Regla 4

Quitar espacio.

Regla 5

Romper el timing.

Regla 6

Presionar cuando corresponde.

Regla 7

Contener cuando corresponde.

Regla 8

Definir jerarquías.

19. Metodología de intervención del entrenador

Piccato utiliza una metodología predominantemente:

- demostrativa;
- analítica;
- situacional;
- correctiva;
- progresiva.

Utiliza constantemente:

- **“Stop”**;
- repetición;
- corrección inmediata;
- modificación de la posición;
- repetición caminando;
- incorporación progresiva de velocidad;
- incorporación de oposición.

20. Progresión metodológica

La progresión más clara es:

1. Explicación conceptual



2. Posición sin oposición dinámica



3. Caminando



4. Bloqueo real



5. Lectura del balón



6. Lectura del atacante



7. 3x3



8. 5x5

Es una progresión desde **posición** → **técnica** → **lectura** → **coordinación colectiva** → **juego real**.

21. Desglose cronológico de la capacitación

00:01 – Introducción: defensa de bloqueos indirectos

Presentación del tema.

Piccato anticipa su metodología:

pocos principios generales que puedan englobar muchas situaciones.

00:58 – Principio 1: posición correcta

Se explica que la defensa debe pensar desde la perspectiva del ataque.

Ataque busca:

- espacio;
- tiempo;
- pase.

Defensa busca:

- quitar espacio;
 - romper timing;
 - negar.
-

01:34 – Moverse con el balón

Se introduce uno de los principios centrales:

Moverse con el balón en dirección de la pelota.

01:55 – Posición antes que agresividad

Se plantea:

primero posición correcta → después agresividad.

02:08 – Defensa del poste bajo

Se muestra:

- posición abierta;
 - balón y hombre;
 - pie adelantado;
 - visión;
 - anticipación.
-

04:50 – Espacio y timing

Se explica cómo la posición defensiva puede:

- quitar espacio;
 - romper timing;
 - impedir separación;
 - dificultar el 1x1.
-

05:20 – Los tres actores del bloqueo

Se identifican:

cortinador + cortador + hombre balón.

05:40 – Presión al hombre balón

Se trabaja:

- pelota-defensor-aro;
- presión;
- contención;
- control del dribling.

06:30 – Zonas que la defensa quiere negar

Piccato establece zonas especialmente importantes:

- prolongación de línea de tiro libre;
 - poste alto;
 - determinadas líneas de pase interiores.
-

08:50 – Línea del balón

Se desarrolla:

línea balón.

El defensor se desplaza con la pelota y mantiene posición interior.

10:10 – Segunda ayuda

Se demuestra el error de desplazarse:

hombre → aro

en lugar de:

balón → defensor → aro.

12:24 – Movimiento con cada pique

Cada avance del balón obliga al defensor a ajustar su posición.

13:00 – Jerarquías defensivas

Se introduce:

“Quien quiere defender todo, no defiende nada.”

Se determinan prioridades.

14:30 – Gestión del riesgo

Se analizan:

- recepción y tiro;
 - penetración;
 - tiro después de dribbling;
 - spot up;
 - pick and roll.
-

15:00 – Salida de tiradores

Primer gran ejercicio.

3 actores:

- balón;
 - cortinador;
 - cortador.
-

16:00 – Defensa del tirador

Se trabaja:

- orientar;
 - un solo lado;
 - contacto;
 - cambio de hombro;
 - no permitir separación.
-

18:00 – Responsabilidad del defensor del grande

Se trabaja:

- pie interior;
- posición abierta;
- balón y hombre;
- ayuda;
- recuperación.

20:00 – 3x3

Se introduce explícitamente una situación:

3x3

El ejercicio se utiliza para comprobar:

- defensa del tirador;
 - presión al balón;
 - bloqueo;
 - recuperación.
-

21:00 – Tirador vs. no tirador

Se presentan dos comportamientos defensivos.

Tirador:

presión y seguimiento.

No tirador:

más espacio y lectura.

23:00 – Defensa del no tirador

Se introduce la posibilidad de:

- pasar;
 - cortar;
 - seguir;
 - contener.
-

25:00 – Bloqueos verticales

Se presenta:

- Flex;
- salida;

- bloqueo vertical.

La regla principal:

mirar dónde está el balón.

27:00 – Cortar vs. seguir

Se explica que:

balón lateral → cortar.

balón en eje → seguir.

La intención es reducir líneas de pase.

29:30 – Lectura del rulo

Se introduce la necesidad de que el defensor no ejecute automáticamente.

Debe mirar:

balón + trayectoria + ubicación del bloqueo.

30:00 – Bloqueos horizontales

Se presentan:

- Shuffle;
 - Flex;
 - bloqueos horizontales.
-

31:30 – Regla para bloqueos horizontales

Se recupera el principio:

balón → defensor → aro.

Se agrega:

orientar + presionar + retrasar.

34:00 – Defensa del cortador

Se trabaja:

- orientación;
 - línea final;
 - contacto;
 - bump;
 - romper trayectoria.
-

36:00 – Defensa del cortinador

Se incorporan las responsabilidades del tercer defensor.

Se busca:

- anticipación;
 - ayuda;
 - recuperación;
 - coordinación.
-

38:00 – Cortes y posición del balón

Se trabaja la decisión:

seguir o cortar.

La ubicación del balón determina la respuesta.

40:00 – Anticipación

Se enfatiza:

- anticipar;
- mantener posición;
- no perder la visión;
- controlar la línea de pase.

41:53 – Longitud de la recuperación

Se muestra una corrección muy concreta:

¿La vuelta que estás dando es larga o corta?

El objetivo es que la recuperación defensiva sea lo más eficiente posible.

43:00 – Lado fuerte y lado débil

Piccato cuestiona una concepción rígida de lado fuerte/lado débil.

La situación cambia dinámicamente según:

posición del balón.

Por eso:

acción → reacción → tiempo real.

44:00 – Corte Shuffle

Se presenta la situación:

- pase;
- corte sobre poste alto;
- reversión;
- bloqueo.

Se trabaja de a tres.

45:00 – Posición del defensor

Se insiste en:

- abierto al balón;
- punto medio de visión;
- línea balón-hombre;
- postura interior.

46:30 – Ayuda del defensor del cortinador

Se trabaja:

- pasar por arriba;
 - contacto;
 - ayuda;
 - recuperación;
 - línea de pase.
-

48:00 – Flex

Se introduce el corte Flex.

La defensa utiliza los mismos principios.

50:00 – Ejercicio global

Se transforma el contenido en una ejercitación aplicable a distintas situaciones.

Se trabaja:

- pase;
 - corte;
 - reversión;
 - bloqueo;
 - recuperación;
 - posición.
-

52:00 – Triángulo defensivo

Se explica la utilización de un:

triángulo imaginario.

Permite observar:

- balón;
- compañero;
- atacante.

54:00 – Repetición y corrección

Se vuelve a trabajar:

- corte;
 - reversión;
 - recuperación;
 - apertura al balón;
 - contacto.
-

55:47 – Modelo de entrenamiento defensivo

Este es uno de los fragmentos más importantes de toda la capacitación.

Piccato explica:

“Defensa de bloqueo tres contra tres.”

Y propone:

cuarto de cancha → 5x5.

Aclara que no dispone de tiempo para dedicar demasiado espacio a:

- 1x1;
- 2x2.

Por eso utiliza:

3x3 con bloqueo

como formato de entrenamiento de las situaciones de cortinas indirectas.

56:01 – Regla común para múltiples bloqueos

El entrenador establece una norma defensiva que puede utilizarse en:

- bloqueos generales;
- Shuffle;
- Flex;
- verticales;
- horizontales;

- salidas.

Objetivo:

reducir la cantidad de cosas que deben aprender los jugadores.

56:18 – Optimización del tiempo

Cierre metodológico:

“Así reduzco la cantidad de cosas y optimizo el tiempo.”

22. Situaciones 1x1, 2x2, 3x3, 4x4 y 5x5

Situación	Presencia
1x1	Aparece como referencia conceptual y situación derivada
2x2	Se menciona como situación que el entrenador no utiliza específicamente por falta de tiempo
3x3	Sí, explícita , especialmente defensa de bloqueos
4x4	No aparece como formato específico identificable
5x5	Sí , como contexto final de transferencia
3x2 / 4x3	No constituye el eje de esta capacitación

Un punto metodológico importante es que Piccato **no plantea una larga progresión de 1x1 → 2x2 → 3x3 → 4x4 → 5x5**.

Por el contrario, explica que, debido al tiempo disponible, prefiere trabajar **3x3 con bloqueo y trasladarlo rápidamente al 5x5**.

23. Sets y repeticiones

La transcripción **no establece series formales completas** del tipo “4 x 6 repeticiones” o “3 x 30 segundos”.

Lo que aparece es:

- repetición de la misma situación;
- trabajo caminando;
- repetición con diferentes jugadores;
- cambios de lado;

- progresión hacia oposición real;
- 3x3;
- 5x5.

Por lo tanto, sería incorrecto inventar una cantidad de series que el disertante no especifica.

24. Temas principales y tiempos para edición del video

Tiempo	Tema
00:01	Introducción: defensa de bloqueos indirectos
00:58	Pensar desde la lógica del ataque
01:34	Moverse con el balón
01:55	Posición antes que agresividad
02:08	Defensa del poste bajo
05:20	Los tres actores del bloqueo
05:40	Presión al hombre balón
06:30	Zonas que la defensa quiere negar
08:50	Línea del balón
10:10	Segunda ayuda
13:00	Jerarquías defensivas
14:30	Gestión del riesgo
15:00	Salida de tiradores
16:00	Defensa del tirador
18:00	Responsabilidad del defensor del grande
20:00	3x3
21:00	Tirador vs. no tirador
25:00	Bloqueos verticales
27:00	Cortar vs. seguir
30:00	Bloqueos horizontales
34:00	Defensa del cortador
36:00	Defensa del cortinador
38:00	Seguir o cortar según balón
41:53	Longitud de la recuperación
43:00	Lado fuerte/lado débil
44:00	Corte Shuffle
45:00	Posición defensiva
46:30	Ayuda del defensor del cortinador
48:00	Corte Flex

Tiempo	Tema
50:00	Ejercicio global
52:00	Triángulo defensivo
54:00	Repetición y corrección
55:47	Defensa 3x3 y transferencia al 5x5
56:18	Optimización del tiempo

25. Relación con ENEBA Nivel 2

Existe una correspondencia particularmente clara con contenidos de **ENEBA Nivel 2**, cuyo diseño curricular actual pone énfasis en una formación de mayor complejidad técnica y táctica, planificación, ejecución y análisis del entrenamiento y estrategias de juego.

El diseño curricular también contempla explícitamente:

- diseño de ejercicios;
- drills;
- juegos;
- planificación;
- pedagogía;
- didácticas específicas;
- juego por conceptos;
- spacing;
- identidad de juego;
- qué mirar;
- dónde ubicarse;
- qué corregir.

La capacitación se relaciona directamente con estos contenidos porque Piccato no solamente explica **qué hacer defensivamente**, sino también:

- dónde ubicarse;
- qué observar;
- cuándo corregir;
- qué priorizar;
- cómo reducir reglas;
- cómo diseñar una tarea;
- cómo optimizar el tiempo.

Correspondencias principales

Técnica defensiva

- postura;

- desplazamiento;
- anticipación;
- contacto;
- recuperación.

Táctica defensiva

- defensa del bloqueo indirecto;
- ayuda;
- orientación;
- presión;
- contención;
- jerarquías.

Metodología

- progresiones;
- 3x3;
- 5x5;
- corrección;
- repetición;
- transferencia.

Planificación

- reducción de contenidos;
- selección de reglas;
- optimización del tiempo.

26. Relación con ENEBA Nivel 3

La correspondencia con Nivel 3 aparece especialmente en la dimensión de **construcción y gestión de un modelo defensivo colectivo**.

El Nivel 3 corresponde al trayecto superior de formación de entrenadores y habilita, tras su aprobación, para dirigir en Primera División bajo la órbita CAB.

La capacitación puede vincularse temáticamente con competencias avanzadas como:

Construcción de un sistema defensivo

No se enseñan respuestas aisladas, sino **principios generales**.

Gestión estratégica del riesgo

El entrenador determina:

- qué negar;
- qué conceder;
- qué tipo de tiro aceptar;
- qué penetraciones aceptar.

Scouting y análisis

Aunque Piccato aclara que no quiere depender de reglas particulares para cada rival, utiliza datos y tendencias para establecer **principios generales**.

Preparación competitiva

La defensa se adapta según:

- tirador;
- no tirador;
- posición del balón;
- tipo de bloqueo;
- ubicación del atacante.

Gestión del tiempo de entrenamiento

Es una competencia particularmente relevante:

menos reglas → mayor claridad → mayor transferencia.

27. Relación con contenidos formativos FIBA/WABC

FIBA/WABC dispone actualmente de materiales específicos para los niveles 1, 2 y 3 de formación de entrenadores.

La capacitación de Piccato presenta una correspondencia especialmente clara con contenidos WABC vinculados con:

- defensa;
- screening;
- defensa de bloqueos;
- lectura de la acción;
- práctica con oposición;
- corrección;
- transferencia al juego.

Además, los materiales WABC incluyen expresamente el trabajo de **screening y actividades con defensa para observar cómo los jugadores reaccionan a la manera en que el rival defiende las cortinas**, lo que resulta conceptualmente muy próximo a la metodología utilizada por Piccato.

FIBA también mantiene actualmente una estructura formativa WABC diferenciada por **Nivel 1, Nivel 2 y Nivel 3**, por lo que el contenido puede ubicarse temáticamente dentro de ese continuo de formación.

28. Capacidades profesionales que desarrolla la capacitación

1. Construir reglas defensivas El entrenador aprende a transformar situaciones complejas en principios simples.

2. Analizar la acción ofensiva Comprender:

- qué busca el ataque;
- dónde quiere recibir;
- dónde quiere generar espacio;
- qué timing necesita.

3. Definir prioridades Decidir: qué quiero quitar y qué estoy dispuesto a conceder.

4. Enseñar defensa colectiva Coordinar las responsabilidades de:

- defensor del balón;
- defensor del cortador;
- defensor del cortinador.

5. Diseñar tareas de entrenamiento Especialmente:

- 3x3 con bloqueo;
- 5x5;
- cuarto de cancha;
- situaciones repetitivas.

6. Corregir técnicamente Detectar:

- mala posición;
- recuperación larga;
- exceso de agresividad;
- pérdida de visión;
- separación excesiva.

7. Enseñar lectura El jugador debe observar:

- balón;
- atacante;
- bloqueo;
- espacio;
- compañero.

8. Gestionar el tiempo Seleccionar solamente los contenidos que realmente necesita el equipo.

9. Estandarizar el modelo defensivo Construir reglas aplicables a diferentes bloqueos.

10. Adaptar la defensa a las características del rival Diferenciar:

- tirador;
 - no tirador;
 - mejor jugador;
 - jugador menos peligroso.
-

29. Selección de los ejercicios más valiosos

★ 1. Defensa de salida de tirador – 3x3 15:00 – 20:00

Tres actores:

- hombre balón;
- cortador;
- cortinador.

Se trabaja

- orientación;
- un solo lado;
- cambio de hombro;
- posición del defensor del grande;
- presión al balón;
- recuperación.

Valor Es probablemente el mejor segmento para promocionar la capacitación porque permite visualizar inmediatamente el problema táctico.

★ 2. Tirador vs. no tirador 21:00 – 25:00

Se compara cómo debe cambiar la defensa según las características del atacante.

Valor formativo Enseña al entrenador a evitar respuestas automáticas.

★ 3. Defensa del bloqueo vertical 25:00 – 30:00

Regla: **posición del balón → cortar o seguir.**

Valor Es un excelente ejemplo de cómo Piccato convierte una situación compleja en una **regla simple y transferible.**

★ 4. Defensa de bloqueo horizontal 30:00 – 38:00

Incluye:

- orientación;
 - contacto;
 - retraso;
 - defensa del cortador;
 - defensa del cortinador;
 - coordinación.
-

★ 5. Defensa Shuffle 44:00 – 48:00

Se trabajan:

- reversión;
- posición;
- bloqueo;
- ayuda;
- recuperación.

Valor Excelente para mostrar el concepto de “**mismos principios para diferentes bloqueos**”.

★ 6. Defensa Flex 48:00 – 55:00

Es uno de los ejercicios más completos.

Integra:

- triángulo defensivo;
- balón;
- cortador;
- cortinador;
- anticipación;
- recuperación;
- reversión.

★ 7. 3x3 con bloqueo 55:47

Probablemente el ejercicio metodológicamente más importante de toda la capacitación.

Piccato propone: **3x3 en cuarto de cancha**

y posteriormente: **5x5**.

Su objetivo es entrenar directamente las situaciones que aparecen en competencia sin dedicar demasiado tiempo a progresiones aisladas.

30. La idea metodológica más valiosa para destacar

“Así reduzco la cantidad de cosas y optimizo el tiempo.”

Este es probablemente el principal aprendizaje metodológico.

Piccato no propone que el entrenador tenga una respuesta defensiva distinta para cada bloqueo.

Propone: **Pocos principios → muchas situaciones.**

31. Glosario específico de términos utilizados

Anticipo: acción defensiva destinada a impedir o dificultar la recepción del atacante.

Abrirse al balón: posición corporal que permite mantener visión simultánea del balón y del atacante.

Bump: contacto corporal utilizado para desviar o retrasar la trayectoria del atacante.

Cambio: intercambio de asignaciones defensivas entre dos jugadores.

Cambio de hombro: modificación de la relación corporal del defensor al llegar al nivel del bloqueo para impedir que el atacante aproveche la cortina.

Cortador: atacante que utiliza la cortina para desplazarse y buscar recepción.

Cortina: bloqueo realizado por un atacante para liberar a un compañero.

Cortina indirecta: bloqueo realizado sobre un jugador que no posee el balón.

Cortina horizontal: bloqueo cuya trayectoria se desarrolla aproximadamente de un lado al otro de la cancha, especialmente asociado a acciones sobre línea final.

Cortina vertical: bloqueo en el que el atacante se desplaza aproximadamente en dirección vertical dentro de la estructura ofensiva.

Cortinador: atacante que realiza el bloqueo.

Defensa del balón: responsabilidad del jugador que defiende al poseedor del balón.

Defensa del cortador: responsabilidad del defensor del jugador que utiliza el bloqueo.

Defensa del cortinador: responsabilidad del defensor del jugador que realiza la cortina.

Flex: acción ofensiva que combina un bloqueo indirecto y un corte, generalmente relacionado con movimiento desde el poste bajo.

Hombre-balón: relación entre el defensor y el jugador que posee el balón.

Lado débil: sector opuesto al balón en una determinada configuración ofensiva.

Lado fuerte: sector relacionado con la ubicación y dirección del balón.

Línea del balón: referencia espacial que determina la posición defensiva respecto del balón.

Línea de pase: trayectoria potencial mediante la cual el atacante puede recibir el balón.

Negar: impedir o dificultar deliberadamente una línea de pase.

No tirador: jugador cuya amenaza principal no está centrada en el lanzamiento exterior.

Orientar: dirigir al atacante hacia una determinada zona o dirección.

Presionar: reducir deliberadamente el espacio disponible del jugador con balón o de un atacante peligroso.

Rulo: salida del atacante que utiliza una trayectoria curva alrededor del bloqueo para regresar o salir hacia el balón.

Shuffle: acción ofensiva basada en corte y bloqueo indirecto dentro de una estructura organizada.

Spot up: situación de recepción y lanzamiento exterior después de una acción previa.

Timing: sincronización temporal entre los movimientos ofensivos.

Triángulo defensivo: referencia imaginaria utilizada para mantener la visión del balón, el atacante y la estructura defensiva.

Contener: defender controlando el avance del atacante sin comprometer excesivamente la posición.

Chequeo: contacto o acción breve para retrasar/modificar el desplazamiento de un atacante.

Seguir: acompañar al atacante que utiliza la cortina.

Cortar: abandonar o modificar el seguimiento para impedir la continuación más peligrosa de la acción.

Recuperación: acción mediante la cual el defensor retorna a una posición adecuada después de una ayuda, bloqueo o desventaja momentánea.

32. Síntesis final para el entrenador

El aporte más importante de esta capacitación no es una determinada cobertura para Shuffle, Flex o un bloqueo vertical.

Es una **filosofía de construcción defensiva**:

1. **Pensar como el ataque.** ¿Qué quiere conseguir?
2. **Quitar espacio.** El espacio favorece al ataque.
3. **Romper el timing.** Una recepción tarde o incómoda puede ser una victoria defensiva.
4. **Tener posición antes de ser agresivo.** 5. **Moverse con el balón.**
6. **Definir jerarquías.** No se puede defender todo.
7. **Coordinar tres actores.** Balón + cortador + cortinador.
8. **Utilizar pocas reglas.**
9. **Llevar rápidamente el aprendizaje al 5x5.**
10. **Optimizar el tiempo de entrenamiento.**

La capacitación resulta especialmente valiosa para un entrenador que quiere avanzar desde una defensa basada en **órdenes aisladas** hacia una defensa basada en **principios compartidos y respuestas coordinadas**.

Aclaración curricular

La relación establecida con **ENEBA Nivel 2, ENEBA Nivel 3 y los contenidos formativos FIBA/WABC constituye una correspondencia temática y formativa**, elaborada a partir de los contenidos de esta transcripción y de los marcos curriculares consultados. **No constituye una certificación curricular oficial, homologación, equivalencia de asignaturas ni acreditación por parte de ENEBA, Instituto CAB, CAB o FIBA.**

Esta aclaración es especialmente importante porque ENEBA Nivel 2 posee su propio trayecto y evaluación oficial, mientras que el Nivel 3 constituye el trayecto superior de entrenador dentro de CAB.

Por su parte, FIBA/WABC dispone de materiales formativos diferenciados para los niveles 1, 2 y 3 y entiende la formación de entrenadores como un proceso de desarrollo continuo