



CAPACITACIÓN AVANZADA PARA ENTRENADORES

DEFENSA DEL PICK AND ROLL: MÁS ALLÁ DE LA COBERTURA

Rotaciones, rebote defensivo, ajustes tácticos y lectura del juego

Esta segunda parte profundiza en la defensa del bloqueo directo, pero amplía el enfoque hacia cuestiones que enriquecen la formación de un entrenador: el rebote defensivo después de las rotaciones, la selección de coberturas según los jugadores, la defensa zonal como recurso táctico, la construcción del equipo y la organización profesional del entrenamiento.



Oscar Huevo Sanchez

Defender el PNR, un abanico táctico para leer, decidir y coordinar la defensa colectiva

Una capacitación para entrenadores que quieren aprender a elegir la defensa adecuada, corregir los detalles que deciden una posesión y transformar las reglas tácticas en respuestas colectivas.

Este título diferencia la segunda parte de una introducción básica al bloqueo directo: destaca los ajustes, las segundas rotaciones, la protección del rebote y la capacidad de adaptar el modelo defensivo a las características reales del equipo.

Público destinatario

- Monitores y entrenadores de Nivel 1 que desean profundizar en los fundamentos defensivos.
- Entrenadores de Nivel 2 que buscan mejorar la enseñanza de las coberturas y las rotaciones.
- Entrenadores de Nivel 3 interesados en el análisis táctico, los ajustes y la planificación del modelo defensivo.

- Profesores de Educación Física que trabajan con básquetbol.
- Entrenadores de categorías formativas, juveniles y mayores.
- Asistentes técnicos que participan en la preparación de partidos y en el análisis del rival.

Propuesta de valor: no es solamente un catálogo de defensas. Es material para comprender cómo elegir una cobertura, entrenar sus detalles, detectar sus limitaciones y preparar respuestas alternativas.

4. Resumen completo

4.1. Tema y objetivos de la capacitación

El eje de esta segunda parte es completar el estudio de la defensa del pick and roll y construir un repertorio táctico que pueda adaptarse a las características del equipo y del rival.

A diferencia de un enfoque basado exclusivamente en describir sistemas, Sánchez analiza las consecuencias de las decisiones defensivas. Por ejemplo, una rotación puede detener la penetración y, al mismo tiempo, dejar a un jugador exterior emparejado con un interior cerca del aro. Si el equipo no sabe bloquear al rival para el rebote, la cobertura puede resolver una fase y perder la posesión en la siguiente.

La capacitación plantea cinco problemas centrales:

1. Cómo elegir entre orientar al atacante, contenerlo individualmente o utilizar una cobertura más agresiva.
2. Cómo coordinar la intervención del defensor del balón con las ayudas y recuperaciones.
3. Cómo adaptar las reglas a las características de los jugadores, especialmente ante diferencias físicas o de tiro.
4. Cómo evitar que la defensa sea previsible y pueda ser anticipada por el rival.
5. Cómo integrar la defensa del bloqueo directo en una estructura de entrenamiento y de trabajo profesional más amplia.

4.2. Primer eje: las limitaciones de las rotaciones defensivas

Referencia: 00:56–04:45.

Sánchez comienza señalando un problema frecuente: el equipo orienta al atacante, cierra el camino, rota y, al terminar la acción, se olvida de bloquear para el rebote.

La rotación puede producir un emparejamiento desfavorable. Un defensor exterior puede terminar enfrentado a un jugador interior, con desventaja para disputar la posición. En esos casos, la técnica colectiva no alcanza si los jugadores no tienen hábitos de contacto, colocación corporal y anticipación para el rebote.

El disertante propone reconocer que las soluciones tácticas tienen costos. Una cobertura que resulta efectiva para impedir una penetración puede generar una dificultad posterior.

La enseñanza no consiste en abandonar las rotaciones, sino en entrenar la secuencia completa: orientar, cerrar, rotar, recuperar la posición y bloquear para el rebote.

También diferencia entre una defensa orientada hacia una línea y una contención más directa del atacante. Si el equipo no puede sostener las exigencias de comunicación, recuperación y coordinación de una cobertura orientada, puede ser más conveniente utilizar una respuesta individual más simple y confiable.

4.3. Segundo eje: orientación defensiva y lectura de la ayuda

Referencia: 05:24–09:00.

El disertante organiza una situación con un base, un alero y un pívot ubicado en el lado opuesto. A partir de esa disposición, explica cómo orientar al atacante hacia la línea y cómo deben ajustarse los defensores que no intervienen directamente en la pelota.

Una idea importante es que el defensor del lado débil no debe permanecer estático. Necesita mantener visión periférica, reconocer cuándo la pelota progresa y estar preparado para cerrar la ayuda.

Sin embargo, Sánchez también plantea que la ayuda no debe ejecutarse automáticamente. Si el defensor abandona su asignación sin necesidad, puede conceder un tiro abierto o una recepción ventajosa.

El entrenamiento debe desarrollar la capacidad de distinguir entre:

- Una penetración que exige ayuda.
- Una situación que puede resolver el defensor directo.
- Una rotación que necesita tiempo para completarse.
- Una situación en la que la prioridad es controlar al atacante y preparar el rebote.

El ejemplo de Dennis Rodman se utiliza para ilustrar la capacidad de ganar posición y neutralizar al atacante que puede capturar un rebote ofensivo.

4.4. Tercer eje: variar la cobertura y evitar la previsibilidad

Referencia: 09:20–12:00.

Sánchez utiliza ejemplos vinculados con Rasheed Wallace y San Antonio para mostrar cómo una defensa puede alternar sus respuestas ante el bloqueo directo.

El atacante no debería poder anticipar siempre la misma solución. Si la defensa utiliza constantemente una única cobertura, el rival puede ajustar sus movimientos y explotar sus debilidades.

Aparecen situaciones de pick and pop, en las que el bloqueador se abre para recibir y lanzar, y se explican movimientos coordinados mientras la pelota está en el aire.

El disertante vuelve sobre un principio de recuperación: regresar cortando camino hacia la línea imaginaria de pase, evitando abrir una trayectoria directa hacia el eje que facilite la penetración o la descarga para un tiro de tres puntos.

La variación táctica no se presenta como improvisación permanente, sino como una herramienta para mantener al ataque atento y dificultar que encuentre una solución repetible.

4.5. Cuarto eje: orientación hacia el fondo y control de la penetración

Referencia: 12:00–18:45.

En este bloque, el disertante profundiza en la orientación del balón hacia el fondo y en la relación entre la posición de los defensores y las líneas de pase.

Explica cómo utilizar referencias imaginarias de la cancha para organizar las posiciones defensivas, ajustar la ayuda y evitar que el atacante encuentre un camino limpio hacia el eje.

También muestra cómo el defensor del bloqueador puede intervenir para empujar la acción hacia una dirección determinada. La finalidad es limitar las alternativas del manejador y permitir que la defensa colectiva se organice.

Sánchez advierte sobre el riesgo de ejecutar una doble marca sin una razón táctica suficiente. Si el defensor interior abandona prematuramente su posición, puede facilitar la continuación del bloqueador hacia el aro.

La decisión depende del perfil del atacante, del espacio disponible y de la cobertura elegida.

4.6. Quinto eje: coberturas convencionales, trap y cambios

Referencia: 18:00–27:00.

La capacitación desarrolla diferentes respuestas ante el bloqueo directo:

- Cobertura convencional.
- Atrape o trap.
- Cambio defensivo.
- Intervención agresiva para orientar el balón.

- Recuperación con una finta defensiva.
- Protección de la línea de pase y ajustes de la rotación.

Sánchez describe cómo la cobertura puede cambiar según el jugador que bloquea y el que maneja la pelota. Por ejemplo, no se debe defender de la misma manera a un interior que tiene capacidad de tiro exterior que a un jugador cuya principal amenaza es continuar hacia el aro.

También explica cómo puede utilizarse la zona semicircular próxima al aro para anticipar una posible falta ofensiva, dependiendo de la acción del atacante y de la posición defensiva. El reconocimiento automático no permite reconstruir todas las condiciones arbitrales de la demostración, por lo que el ejemplo debe interpretarse como una referencia táctica, no como una regla arbitral completa.

El bloque termina con una secuencia de repeticiones prácticas. El disertante establece una regla temporal específica para el ejercicio que está mostrando: en los últimos ocho segundos de posesión, utilizar el cambio defensivo. Esta regla pertenece a su propuesta de cobertura en ese contexto; no debe presentarse como una regla universal del básquetbol.

4.7. Sexto eje: presión, comunicación y reglas de ejecución

Referencia: 26:15–35:55.

Sánchez destaca que una cobertura no funciona únicamente por estar correctamente diseñada. Los jugadores deben comunicarla a tiempo y ejecutar las responsabilidades en el momento adecuado.

Durante las repeticiones corrige avisos tardíos, cambios de dirección mal realizados, posiciones demasiado erguidas y ayudas excesivas.

También insiste en la necesidad de llevar el balón hacia el fondo cuando esa es la regla acordada, sin permitir que el manejador cambie libremente de dirección y encuentre el eje.

El aprendizaje se construye mediante repeticiones controladas y correcciones inmediatas. El entrenador solicita que los jugadores hablen antes de que se complete la pantalla, no después de que el atacante ya obtuvo ventaja.

4.8. Séptimo eje: variantes especiales y defensa del pick and roll central

Referencia: 36:00–42:20.

El disertante introduce la idea de utilizar distintas respuestas ante bloqueos en diferentes zonas de la cancha. Explica una variante que denomina Push Utah, asociada en su exposición a la defensa de las acciones entre John Stockton y Karl Malone.

La finalidad de esta cobertura es orientar con fuerza al manejador hacia el fondo, mientras los demás defensores ocupan posiciones que limitan las opciones de continuación y pase.

El ejemplo sirve para mostrar que una regla defensiva puede construirse alrededor de las fortalezas de la pareja ofensiva que se quiere neutralizar.

Sánchez también relaciona la elección de la cobertura con las características físicas y técnicas de los jugadores. Una defensa pensada para contener a un manejador dominante puede requerir ajustes cuando el bloqueador es un gran tirador o cuando ambos atacantes generan ventajas de manera coordinada.

4.9. Octavo eje: equilibrio entre posiciones y estructura del equipo

Referencia: 42:24–50:50.

El disertante amplía el análisis hacia la composición del plantel y la relación entre las posiciones exteriores e interiores.

Cuestiona que todos los jugadores terminen desarrollando perfiles demasiado similares y defiende la importancia de conservar diversidad de funciones, equilibrio entre el juego interior y exterior y capacidad para ocupar espacios adecuados.

En su análisis, un equipo necesita jugadores que puedan atacar el aro, pasar, tirar, jugar de espaldas y leer las situaciones. No basta con acumular tiradores o jugadores que dependan de una única habilidad.

Aunque este bloque se aparta momentáneamente de la defensa del bloqueo directo, aporta un principio relevante para el entrenador: las decisiones tácticas deben estar vinculadas con la construcción del equipo y con las capacidades reales de sus jugadores.

4.10. Noveno eje: zona 3-2 como recurso ante el exceso de bloqueos directos

Referencia: 52:30–56:15.

Sánchez relata una experiencia en la que se utilizó una defensa zonal 3-2 durante un pasaje del partido como respuesta a un rival que recurría repetidamente al bloqueo directo.

La propuesta consiste en modificar temporalmente la estructura defensiva para alterar las lecturas del ataque y proteger determinados espacios.

En este bloque, el disertante enfatiza que la defensa zonal debe controlar espacios y líneas de pase. También comenta la importancia de mantener los brazos activos, ocupar el espacio con el cuerpo y evitar posiciones que permitan pases cómodos.

La zona no aparece como una solución que deba mantenerse durante todo el partido, sino como una alternativa táctica para sorprender, cambiar el ritmo de la defensa y obligar al ataque a resolver un problema diferente.

4.11. Décimo eje: el trap como respuesta ante un atacante dominante

Referencia: 56:48–59:56.

En las preguntas finales sobre las coberturas, Sánchez explica que si un jugador resulta particularmente difícil de controlar y genera juego para sus compañeros, considera utilizar un trap para obligarlo a soltar la pelota.

La lógica es modificar el problema ofensivo: en lugar de permitir que el jugador dominante controle el ritmo y elija cómodamente, dos defensores lo presionan y el resto debe resolver las rotaciones.

La efectividad de esta alternativa depende de la preparación previa. Atrapar el balón sin coordinar las ayudas posteriores puede producir pases abiertos y tiros liberados.

4.12. Undécimo eje: organización profesional, formación y filosofía del entrenador

Referencia: 59:56–82:25.

En la parte final, Sánchez pasa del trabajo estrictamente defensivo a reflexiones sobre la organización de los equipos, la preparación de los entrenamientos, la función de los asistentes y la cultura profesional.

Entre los temas que aborda se encuentran:

- La importancia de estudiar al rival y preparar la práctica en equipo.
- La distribución de responsabilidades entre entrenador principal y asistentes.
- El trabajo específico de los jugadores suplentes.
- La continuidad del entrenamiento durante la temporada.
- La formación, los hábitos y la responsabilidad profesional.
- El valor del trabajo colectivo frente al individualismo.
- La importancia de aprender de entrenadores y jugadores experimentados.
- La construcción de una cultura de equipo y de relaciones profesionales.

Este bloque no debe confundirse con una demostración técnica de defensa del bloqueo directo. Su valor consiste en ampliar la capacitación hacia el trabajo cotidiano del entrenador y la organización de una estructura de alto rendimiento.

5. Filosofía o visión del disertante sobre el juego

La visión de Sánchez combina principios tácticos, experiencia de cancha y una concepción del entrenador como responsable de adaptar el juego a las capacidades de sus jugadores.

5.1. No existe una cobertura que resuelva todos los problemas

En 03:17–04:45, el disertante explica que una defensa orientada hacia la línea exige mucha coordinación y puede dejar de ser conveniente si el equipo no cuenta con las características necesarias para ejecutarla.

Su planteo es práctico: el entrenador debe reconocer cuándo una solución compleja ofrece ventajas y cuándo una defensa más directa puede resultar más eficaz.

5.2. La defensa debe terminar con el rebote

Entre 00:56 y 02:15, Sánchez señala que el equipo puede orientar y rotar correctamente, pero perder la posesión porque nadie bloquea al rival.

Esta es una de las ideas más importantes de la segunda parte: la defensa no termina cuando se detiene el balón; termina cuando el equipo controla el rebote o recupera la posesión.

5.3. Las reglas deben ser claras, pero el jugador tiene que razonar

Entre 06:37 y 07:40, el disertante habla de visión periférica y de enseñar al defensor a intervenir y recuperar, en lugar de permanecer fijo junto a su atacante.

La regla debe orientar la conducta, no sustituir la lectura del juego. El jugador necesita reconocer cuándo su compañero requiere ayuda, cuándo puede recuperar y cuándo una intervención adicional deja libre a un atacante.

5.4. Variar las respuestas para no ser previsible

En 09:20–11:35, Sánchez utiliza ejemplos de equipos y jugadores de alto nivel para mostrar la importancia de variar la defensa.

La variación obliga al ataque a interpretar la situación y evita que se acostumbre a resolver siempre el bloqueo directo de la misma manera.

No significa cambiar por cambiar: la variante debe tener un propósito táctico claro y estar entrenada previamente.

5.5. El modelo defensivo debe adaptarse al plantel

En 12:00–18:45, el disertante analiza las diferencias entre jugadores, el uso del espacio y la necesidad de orientar el balón según las características de los atacantes.

La misma cobertura no ofrece los mismos resultados con todos los equipos. La capacidad de recuperación, el tamaño de los interiores y la amenaza de tiro exterior modifican las decisiones posibles.

5.6. El juego colectivo es superior a la suma de individualidades

Entre 01:09:39 y 01:14:22, Sánchez reflexiona sobre San Antonio y otros equipos que valora por su juego colectivo, la selección de jugadores y la cultura de trabajo.

En su visión, la química, la distribución de roles y la comprensión compartida del juego son factores decisivos. El talento individual es importante, pero necesita una estructura que permita aprovecharlo.

5.7. La formación del entrenador exige trabajo constante

Entre 01:02:20 y 01:06:10, el disertante critica la idea de que entrenar consiste solamente en dirigir una práctica y retirarse. Defiende la preparación de sesiones, el trabajo con juveniles, la colaboración de los asistentes y la atención a los jugadores que no tienen tantos minutos de competencia.

La experiencia que transmite es que el desarrollo profesional exige estudio, observación, corrección y una dedicación sostenida.

6. Fundamentos técnicos y tácticos desarrollados

6.1. Fundamentos técnicos individuales

Fundamento	Aplicación	Tiempo de referencia
Posición defensiva baja	Mantener estabilidad para orientar y contener al atacante	06:16–06:40
Orientación corporal	Conducir al manejador hacia el fondo o hacia la dirección elegida	05:51–06:30; 14:05–15:35
Visión periférica	Controlar simultáneamente pelota, atacante y posibles ayudas	06:37–07:10
Intervención y recuperación	Salir a ayudar y recuperar la asignación en el momento adecuado	06:41–07:40; 10:55–11:35
Control de la línea de pase	Intervenir sobre la pelota y dificultar el pase de descarga	15:21–16:10
Desplazamiento de pies	Mantener la posición y cambiar de dirección sin perder equilibrio	25:00–27:55
Comunicación anticipada	Avisar antes de que se complete la pantalla	26:55–27:55
Contacto y bloqueo para el rebote	Ganar posición después de la rotación defensiva	00:56–02:15
Uso del cuerpo para proteger espacios	Ocupar espacio con una posición activa y brazos extendidos	54:11–55:35
Control del atacante interior	Impedir que el continuador gane una posición favorable de rebote	07:43–08:32

6.2. Fundamentos tácticos colectivos

Fundamento	Contenido desarrollado
Defensa orientada	Condicionar la dirección de la penetración.
Defensa individual de contención	Priorizar el control del atacante cuando la orientación colectiva no resulta conveniente.
Cobertura convencional	Coordinar al defensor del balón y al del bloqueador sin recurrir necesariamente a un atrape.
Trap	Presionar al manejador con dos defensores para obligarlo a pasar.
Cambio defensivo	Intercambiar asignaciones ante la pantalla según la regla establecida.
Pick and pop	Ajustar la cobertura cuando el bloqueador se abre para recibir y tirar.
Recuperación por la línea de pase	Regresar a la asignación evitando conceder una descarga cómoda al eje.
Ayuda del lado débil	Proteger la penetración y controlar al jugador que puede recibir un pase.
Segunda rotación	Resolver el pase posterior a la primera ayuda y equilibrar la defensa.
Defensa zonal 3-2	Cambiar la estructura defensiva para alterar las lecturas del rival.
Defensa Push Utah	Orientar al manejador y organizar la ayuda en función de la pareja ofensiva.
Defensa de continuación	Evitar que el bloqueador gane el aro o reciba en una posición favorable.
Rebote defensivo	Convertir la buena cobertura en una posesión efectivamente recuperada.
Variación táctica	Alternar coberturas para impedir que el rival anticipe siempre la misma respuesta.

6.3. Conceptos que merecen especial atención

El rebote como continuidad defensiva. La rotación debe incluir la asignación del jugador que bloqueará al rival y la responsabilidad sobre el balón.

La lectura del lado débil. El defensor debe reconocer cuándo intervenir sin regalar un tiro abierto.

La relación entre cobertura y perfil del atacante. No es lo mismo defender a un manejador que amenaza con penetrar que a un interior que se abre para lanzar.

El tiempo de comunicación. La indicación debe llegar antes de que el bloqueo produzca una ventaja.

La segunda respuesta defensiva. Una cobertura efectiva debe poder continuar después del primer pase o de la primera rotación.

7. Metodología de enseñanza y entrenamiento

7.1. Método que se observa en la cancha

Sánchez utiliza un procedimiento basado en explicación breve, demostración, repetición y corrección inmediata.

En distintos pasajes solicita ejecutar caminando, después aumenta la velocidad y finalmente incorpora más jugadores o modifica la cobertura.

La secuencia puede sintetizarse de la siguiente manera:

1. Explicar la regla

Definir hacia dónde se orienta el balón, quién ayuda y qué responsabilidad conserva cada defensor.

2. Ejecutar caminando

Practicar el desplazamiento, el cambio, la intervención y la recuperación sin exigir todavía velocidad máxima.

3. Corregir el detalle

Ajustar la posición corporal, el momento del aviso, la orientación y el ángulo de intervención.

4. Incorporar la rotación colectiva

Agregar las ayudas, el control del lado débil, la recuperación y la responsabilidad sobre el rebote.

5. Aumentar la exigencia

Cambiar la cobertura, aumentar la velocidad e incorporar respuestas ofensivas diferentes.

Esta es una síntesis pedagógica del procedimiento observado, no una secuencia formal presentada por Sánchez con esos nombres.

7.2. Correcciones concretas que aparecen en la transcripción

- Evitar una postura demasiado erguida.
- Orientar correctamente al manejador.
- No realizar una ayuda excesiva que deje libre a un tirador.

- Comunicar la cobertura antes de que se complete el bloqueo.
- Recuperar cortando la línea de pase y no regalando el eje.
- Ajustar la defensa a la posición del bloqueador.
- Evitar cambios defensivos automáticos cuando la situación requiere otra solución.
- Reorganizar la defensa después del primer pase.
- Bloquear al rival para el rebote al finalizar la rotación.

7.3. Cómo evaluar si el ejercicio está funcionando

Para convertir el método en una herramienta de evaluación, el entrenador puede registrar:

1. Si la defensa obliga al manejador a dirigirse hacia la zona prevista.
2. Si el defensor interior interviene en el momento correcto.
3. Si la comunicación se produce antes de la pantalla.
4. Si la primera rotación evita una ventaja clara.
5. Si la segunda rotación controla el pase siguiente.
6. Si la defensa consigue bloquear para el rebote.
7. Si la cobertura sigue funcionando cuando el ataque cambia de ritmo o utiliza un tirador.

Estos indicadores son una propuesta de evaluación complementaria, no una rúbrica oficial incluida en la capacitación.

8. Desglose cronológico de ejercicios

Las marcas corresponden al inicio aproximado de cada tarea o bloque práctico. En algunos casos el disertante continúa corrigiendo el mismo ejercicio durante varios minutos; por eso, la tabla diferencia los ejercicios identificables de las progresiones y explicaciones que forman parte de ellos.

Inicio	Ejercicio o situación	Objetivo principal
00:56	Análisis de la rotación y el rebote	Identificar cómo una cobertura puede terminar en un emparejamiento desfavorable para el rebote defensivo.
03:17	Comparación entre defensa orientada y contención directa	Reconocer cuándo conviene simplificar la respuesta defensiva.
05:01	Organización de base, alero y pivót del lado opuesto	Preparar una situación para trabajar la orientación y la ayuda defensiva.
05:24	Defensa orientada hacia la línea	Corregir la posición corporal y la dirección de la penetración.
06:37	Intervención y recuperación del defensor	Trabajar la visión periférica y la decisión de ayudar o permanecer con el atacante.

07:43	Control del continuador y del rebote	Evitar que el atacante interior gane una posición favorable para la segunda oportunidad.
08:32	Ayuda del lado fuerte y del lado débil	Coordinar la protección del aro y la recuperación.
09:20	Situaciones con diferentes rotaciones	Variar la respuesta defensiva según la acción ofensiva.
10:10	Defensa ante el pick and pop	Ajustar la cobertura cuando el bloqueador se abre para tirar.
10:55	Repetición caminando y a mayor velocidad	Consolidar los desplazamientos y la coordinación temporal.
11:15	Recuperación por la línea imaginaria de pase	Volver a la asignación sin regalar el eje ni una descarga exterior.
12:15	Rotación con la pelota en el aire	Ajustar la posición de los defensores mientras el pase está en tránsito.
13:23	Orientación hacia el fondo	Practicar la dirección que la defensa quiere imponer al manejador.
14:11	Posicionamiento según la ubicación del balón	Utilizar referencias de cancha para ordenar la defensa.
15:21	Presión sobre el balón y generación de pases de globo	Dificultar los pases directos y ganar tiempo para recuperar.
16:14	Bloqueo directo ejecutado caminando	Ensayar la respuesta defensiva con una velocidad controlada.
17:06	Intervención del defensor del bloqueador	Aprender a orientar y contener la acción sin abrir prematuramente el camino del continuador.
18:00	Cobertura convencional y posibilidad de doble marca	Comparar distintas respuestas defensivas según el perfil del bloqueador.
20:00	Cambio defensivo y negación de la línea de pase	Resolver la acción mediante intercambio de asignaciones y control del atacante.
21:28	Cobertura convencional con intervención del interior	Practicar el momento de ayuda, la finta y la recuperación.
22:22	Uso de la zona semicircular próxima al aro	Analizar la posición defensiva ante un atacante que llega con ventaja.
23:22	Organización de varias posiciones de bloqueo	Preparar diferentes ubicaciones para entrenar las respuestas al bloqueo directo.
25:00	Bloqueo lateral y variantes de cobertura	Practicar el paso de una respuesta convencional a un trap o un cambio.
26:15	Repeticiones cortas de la cobertura	Trabajar piernas, comunicación y velocidad antes de pasar a situaciones más exigentes.
26:42	Defensa del bloqueo directo de fondo y bajo	Ajustar la cobertura según la ubicación de la pantalla.

27:03	Corrección del momento de comunicación	Avisar antes de que se complete el bloqueo.
28:17	Orientación hacia el fondo y negación del eje	Consolidar la regla de dirección defensiva.
29:03	Ajustes de distancia y profundidad	Corregir la ubicación de los defensores en relación con el balón.
29:31	Ayuda o trap según la progresión de la pelota	Decidir cuándo cerrar la acción y cuándo intensificar la presión.
30:03	Cambio de cobertura y defensa de fondo	Aplicar las reglas de orientación, finta y cambio.
31:04	Corrección de una finta excesiva	Evitar que la ayuda permita un tiro cómodo.
32:12	Presión sobre el balón y control de la salida diagonal	Impedir que el atacante cambie libremente de dirección.
33:21	Situación sin trap	Practicar la contención y el uso de la ayuda sin atrapar al manejador.
33:41	Rotación del último defensor de la línea de fondo	Identificar quién debe asumir la ayuda según la ubicación de los jugadores.
34:42	Regla de cambio en los últimos ocho segundos	Aplicar una regla temporal específica de la cobertura explicada por Sánchez.
35:54	Cambio defensivo ante el bloqueo de fondo	Ajustar la asignación cuando el bloqueador se abre para tirar.
36:44	Cobertura de espacio ante un bloqueo alto	Evitar una intervención innecesaria que permita al manejador atacar a un defensor más grande.
37:20	Demostración de Push Utah	Orientar la acción ofensiva y organizar las ayudas ante una pareja dominante.
39:46	Aplicación práctica de la variante	Repetir la cobertura y ajustar la posición de los defensores.
40:01	Ajustes de orientación, distancia y amplitud	Corregir la postura y dirigir al manejador hacia la zona prevista.
41:04	Aplicación de Push Utah ante jugadores específicos	Adaptar la cobertura a la pareja ofensiva que genera la ventaja.
46:00– 50:00	Análisis de la composición del equipo	No es un ejercicio formal; se discuten posiciones, perfiles y equilibrio entre jugadores interiores y exteriores.
52:49	Presentación de la defensa zonal 3-2	Modificar temporalmente la estructura defensiva para contrarrestar el exceso de bloqueos directos.
53:29	Ejecución de la zona 3-2 ante el bloqueo	Mantener la estructura zonal mientras el ataque utiliza la pantalla.
54:11	Ocupación de espacios con brazos activos	Dificultar las líneas de pase y la penetración.

55:35	Finta defensiva y recuperación	Simular una ayuda y volver a la posición cuando el balón lo permite.
56:48	Preguntas sobre el bloqueo central y lateral	Comparar variantes; el pasaje es principalmente explicativo.
58:01	Trap ante un jugador dominante	Presionar al manejador para obligarlo a desprenderse de la pelota.
59:56	Transición hacia fundamentos generales y reflexión sobre el entrenamiento	No es un ejercicio de cancha nuevo; comienza un bloque de reflexión profesional.

8.1. Qué ejercicios conviene extraer para el manual de cancha

Los siguientes seis bloques son los más útiles para convertir la capacitación en fichas independientes:

1. Defensa orientada hacia la línea: 05:24–07:40.
2. Control del continuador y del rebote: 07:43–08:32.
3. Defensa del pick and pop: 10:10–11:35.
4. Cobertura convencional, cambio y trap: 18:00–27:00.
5. Defensa del bloqueo de fondo y regla de cambio: 26:42–36:44.
6. Push Utah y defensa zonal 3-2: 37:20–39:46 y 52:49–55:35.

Los intervalos son ventanas editoriales sugeridas. Para una ficha de ejercicio terminada, se deben revisar los límites exactos en el video, ya que algunas explicaciones empiezan antes de la demostración y otras continúan después.

9. Sets, progresiones y situaciones 1x1 a 5x5

9.1. Situaciones que aparecen en la transcripción

La segunda parte contiene situaciones de dos contra dos con bloqueo directo, ejercicios de rotación con más jugadores y demostraciones de una zona 3-2. Sin embargo, no siempre se identifica el número exacto de atacantes y defensores en cada repetición.

Formato	Qué permite trabajar	Evidencia en esta parte
1x1	Contención, orientación, control del atacante y defensa de la penetración	Se reconocen principios individuales, pero no un bloque independiente claramente delimitado de 1x1.
2x2	Defensa del manejador y del bloqueador	Es la estructura táctica básica de las demostraciones del bloqueo directo.
3x3	Incorporación de una ayuda y lectura del lado débil	Se mencionan estructuras con base, alero y pivót, pero no todas las tareas se identifican formalmente como 3x3.

4x4	Rotaciones, recuperación y defensa de la circulación del balón	Es una progresión posible para los contenidos, pero la transcripción no confirma una secuencia completa de 4x4 reglado.
5x5	Aplicación de las reglas defensivas en el juego colectivo	Se discuten situaciones de equipo y experiencias de competencia, pero no se identifica un bloque continuo de 5x5 con reglas y duración definidas.

9.2. Progresión pedagógica recomendada

La siguiente secuencia es una propuesta para llevar los principios de la capacitación a una sesión de entrenamiento. No debe atribuirse como un protocolo ejecutado íntegramente por Sánchez.

1x1

Primera fase: contención individual

El defensor orienta al atacante y evita que consiga una penetración directa. El objetivo es consolidar postura, desplazamiento y dirección defensiva.

2x2

Segunda fase: bloqueo directo

Se incorporan manejador, bloqueador y sus defensores. Se practica la cobertura seleccionada y la recuperación del defensor exterior.

3x3

Tercera fase: primera ayuda

Se suma un atacante y un defensor para trabajar la protección del lado débil y el control del pase de descarga.

4x4

Cuarta fase: rotaciones sucesivas

Se incorporan nuevos espacios y responsabilidades. La defensa debe resolver la primera ayuda, el pase siguiente y la recuperación.

5x5

Quinta fase: transferencia al juego

Se aplican las reglas del modelo defensivo ante diferentes ubicaciones del bloqueo, perfiles de atacantes y circulaciones del balón. Se evalúan también el rebote y la continuidad de la defensa.

9.3. Series y repeticiones

La transcripción no contiene una prescripción sistemática de series, cantidad de repeticiones, duración de las pausas ni carga total por ejercicio.

Sí aparecen referencias concretas a:

- Tres minutos de trabajo, en 26:22–26:36, para que los jugadores conozcan los movimientos de piernas y la comunicación.
- Una regla de cambio durante los últimos ocho segundos de posesión, en 34:42–35:55.
- Repeticiones caminando y después a mayor velocidad, especialmente entre 10:55 y 11:15 y entre 25:00 y 27:00.

No corresponde convertir estas referencias aisladas en un plan completo de series. Para una sesión propia, el entrenador puede establecer una dosis según la edad, el nivel, la fatiga y la calidad de ejecución.

Una adaptación posible es realizar series breves de 4–6 repeticiones por pareja, rotar los roles y aumentar la complejidad solamente cuando la cobertura se ejecuta con comunicación y coordinación suficientes. Estos valores son sugerencias de planificación, no cifras del disertante.

10. Temas principales y tiempos de inicio para editar el video

Esta tabla está diseñada para preparar capítulos, separar módulos didácticos o seleccionar fragmentos para redes sociales.

Inicio	Tema	Tipo de contenido
00:32	Continuación de la defensa del pick and roll	Apertura de la segunda parte
00:56	Rotación defensiva y rebote ofensivo rival	Principio táctico
03:17	Defensa orientada frente a contención individual	Selección de cobertura
03:47	Ajustes para cambiar la dinámica del equipo	Decisión del entrenador
04:03	Zona a presión y aprovechamiento del tiempo de posesión	Alternativa defensiva
05:01	Organización de base, alero y pívot del lado opuesto	Preparación de la tarea
05:24	Orientación del manejador hacia la línea	Fundamento defensivo
06:37	Visión periférica y ayuda defensiva	Lectura del juego
07:43	Control del continuador y rebote	Continuidad defensiva

08:32	Ayuda del lado fuerte y del lado débil	Coordinación colectiva
09:20	Variación de las rotaciones	Ajuste táctico
10:10	Defensa del pick and pop	Cobertura del bloqueador tirador
10:55	Repetición caminando y aumento de velocidad	Metodología de entrenamiento
11:15	Recuperación por la línea de pase	Técnica y táctica
12:15	Rotación con la pelota en el aire	Coordinación temporal
13:23	Orientación hacia el fondo	Regla defensiva
14:11	Referencias de cancha y posicionamiento	Organización defensiva
15:21	Presión sobre el balón y pases de globo	Lectura de líneas de pase
16:14	Defensa del bloqueo directo caminando	Demostración técnica
17:06	Intervención del defensor interior	Cobertura del bloqueador
18:00	Cobertura convencional y doble marca	Variantes defensivas
20:00	Cambio defensivo y negación	Ajustes de asignación
21:28	Cobertura convencional con finta y recuperación	Corrección práctica
22:22	Posicionamiento ante la llegada al aro	Lectura defensiva
23:22	Organización de varias posiciones de bloqueo	Preparación de ejercicios
25:00	Bloqueo lateral y cambio de cobertura	Práctica táctica
26:15	Trabajo corto de piernas y comunicación	Consolidación técnica
26:42	Defensa del bloqueo de fondo y bajo	Aplicación en cancha
27:03	Momento correcto de la comunicación	Corrección del entrenador
28:17	Orientación y negación del eje	Organización colectiva
29:31	Ayuda y trap según el avance del balón	Decisión táctica
30:03	Cambio de cobertura y defensa de fondo	Variantes
31:04	Corrección de la finta defensiva	Control de la ayuda
32:12	Control de la salida diagonal	Fundamento técnico
33:21	Defensa sin trap	Contención
33:41	Ayuda desde la línea de fondo	Rotación defensiva
34:42	Regla de cambio en los últimos ocho segundos	Regla específica de la cobertura
35:54	Cambio defensivo ante el bloqueo de fondo	Ajuste colectivo
36:44	Defensa de espacio ante el bloqueo alto	Lectura del tamaño y perfil del atacante
37:20	Presentación de Push Utah	Variante táctica
39:46	Aplicación práctica de Push Utah	Demostración y correcciones
40:01	Ajustes de distancia y orientación	Fundamento defensivo

41:04	Aplicación de Push Utah ante jugadores determinantes	Adaptación al rival
42:24	Evolución de las posiciones y perfiles de jugadores	Análisis del juego
44:45	Características del jugador interior	Construcción del plantel
45:55	Equilibrio entre juego interior y exterior	Principios ofensivos y estructura del equipo
46:29	Ejemplo de composición y limitaciones de un plantel	Experiencia profesional
50:00	Perfiles de bases y dificultades para atacar el cambio	Lectura del juego
52:30	Defensa zonal 3-2 ante el exceso de pick and roll	Ajuste táctico
53:29	Ejecución de la zona 3-2 ante el bloqueo	Demostración
54:11	Ocupación de espacios y brazos activos	Fundamentos zonales
55:35	Finta defensiva y recuperación	Continuidad defensiva
56:48	Preguntas sobre el bloqueo central y lateral	Intercambio técnico
58:01	Trap ante un jugador dominante	Respuesta táctica
59:56	Transición hacia la reflexión sobre el entrenamiento	Cambio de tema
01:00:10	Organización del cuerpo técnico y preparación del partido	Gestión profesional
01:02:20	Responsabilidades de los asistentes	Organización del entrenamiento
01:03:14	Cargas, descanso y preparación entre partidos	Planificación de temporada
01:05:14	Trabajo de jugadores suplentes	Desarrollo del plantel
01:05:50	Hábitos y formación del jugador	Cultura profesional
01:09:30	Principios de juego de San Antonio	Análisis de alto nivel
01:10:22	Juego colectivo frente al individualismo	Filosofía del básquetbol
01:12:36	Cultura de equipo y relaciones profesionales	Gestión de grupo
01:14:22	Cierre de la reflexión del disertante	Final del contenido técnico
01:15:01	Pasión por la formación y experiencias personales	Reflexión profesional
01:17:24	Aprendizaje y preparación para dirigir	Desarrollo del entrenador
01:18:11	Experiencias y evolución del estilo de liderazgo	Formación profesional
01:20:27	Agradecimiento y cierre	Final del disertante
01:20:48	Reconocimiento institucional de la clínica	Cierre del evento
01:22:25	Última marca de la transcripción	Fin del archivo

Sugerencia de edición: separaría el video en dos módulos. El primero, desde 00:32 hasta aproximadamente 59:56, corresponde al contenido táctico y práctico. El segundo, desde 59:56 hasta 01:22:25, reúne reflexiones sobre la profesión, la organización del entrenamiento y la cultura de equipo.

11. Correspondencia temática con ENEBA Nivel 2, Nivel 3 y contenidos formativos FIBA

11.1. Aclaración curricular

La siguiente es una correspondencia temática y no una certificación curricular oficial. No atribuye reconocimiento académico, equivalencias, créditos ni habilitaciones de ENEBA o FIBA. Las afinidades se establecen por los contenidos observados en la transcripción, no por una evaluación institucional del curso.

La asignación formal a un nivel concreto debe contrastarse con los programas oficiales vigentes de cada organismo.

11.2. Matriz de correspondencia

Contenido de la capacitación	Afinidad temática con ENEBA Nivel 2	Afinidad temática con ENEBA Nivel 3	Relación con áreas formativas FIBA
Técnica defensiva individual	Alta: enseñanza y corrección de fundamentos	Alta: refinamiento técnico y adaptación	Fundamentos y desarrollo de habilidades defensivas
Defensa del bloqueo directo	Alta: comprensión y ejecución de coberturas	Muy alta: selección y adaptación de respuestas	Táctica defensiva de individual y colectiva
Ayudas y rotaciones	Alta: coordinación de responsabilidades	Muy alta: continuidad y segundas rotaciones	Defensa colectiva y cooperación
Rebote defensivo después de la rotación	Alta: hábitos de juego y fundamentos	Alta: integración de responsabilidades colectivas	Fundamentos defensivos y transición
Defensa del pick and pop	Media-alta: reconocimiento de una variante	Alta: ajustes según el perfil ofensivo	Lectura táctica y adaptación
Cambio, trap y defensa orientada	Alta: aplicación de variantes	Muy alta: selección según rival y contexto	Toma de decisiones tácticas
Defensa zonal 3-2	Alta: conocimiento de estructuras defensivas	Alta: adaptación del modelo de juego	Organización defensiva colectiva
Análisis del rival y variación de coberturas	Media-alta: selección de recursos tácticos	Muy alta: preparación y ajuste del plan de partido	Planificación y análisis del juego

Metodología de entrenamiento	Alta: repetición y corrección	progresión, y	Alta: diseño y evaluación de tareas	Pedagogía y desarrollo del jugador
Organización del cuerpo técnico	Parcial: generales de gestión	aspectos de gestión	Alta como tema profesional complementario	Liderazgo, trabajo en equipo y desarrollo profesional

Estas categorías son orientativas. No representan una matriz oficial de equivalencias ni certifican que el material cumpla todos los requisitos de un nivel de formación.

11.3. Capacidades profesionales que la capacitación puede contribuir a desarrollar

- ✓ Diseñar y adaptar coberturas defensivas
- ✓ Seleccionar una respuesta de acuerdo con las características del manejador, el bloqueador y el equipo propio.
- ✓ Enseñar fundamentos técnicos
- ✓ Corregir la postura, la orientación corporal, la comunicación y la recuperación defensiva.
- ✓ Coordinar ayudas y rotaciones
- ✓ Enseñar cómo se conectan las responsabilidades individuales con la defensa colectiva.
- ✓ Analizar problemas tácticos
- ✓ Reconocer las limitaciones de una cobertura y elegir alternativas ante jugadores o parejas ofensivas dominantes.
- ✓ Organizar el trabajo de entrenamiento
- ✓ Distribuir responsabilidades, diseñar tareas progresivas y prestar atención al desarrollo de los jugadores que participan menos.

Selección de los ejercicios

Para destacar del material recomendando priorizar las tareas que permiten enseñar un principio defensivo completo y que pueden adaptarse a diferentes edades y niveles competitivos.

Las fichas siguientes reconstruyen las tareas a partir de la transcripción. Cuando la cantidad de jugadores, las reglas o la duración no quedan expresamente definidos, se indica como propuesta de adaptación.

Ejercicio 1. Orientación defensiva hacia la línea

Video: 05:24–07:40

- Objetivo: condicionar la dirección del manejador y evitar que ataque libremente el eje.
- Jugadores: situación inicial de un atacante con balón y su defensor; se incorporan ayudas según la progresión.

- Disposición: en el perímetro, con el defensor ubicado de acuerdo con la línea de penetración que se quiere proteger.
- Reglas: el defensor debe orientar al atacante hacia la dirección acordada y mantener una postura que permita reaccionar.
- Consigna: «Llévalo para la línea», según la indicación que aparece en la demostración.
- Errores frecuentes: postura demasiado erguida, orientación incorrecta y pérdida del control del atacante.
- Correcciones: ajustar los hombros, la distancia y la posición de los pies.
- Progresión: incorporar la pantalla y la ayuda del defensor interior.
- Regresión: practicar la orientación sin pantalla y a velocidad reducida.

Ejercicio 2. Control del continuador y rebote defensivo

Video: 00:56–02:15 y 07:43–08:32

- Objetivo: evitar que la rotación defensiva termine concediendo un rebote ofensivo.
- Jugadores: dos atacantes y dos defensores como estructura inicial.
- Disposición: bloqueo directo con continuación hacia el aro.
- Reglas: después de resolver el bloqueo, los defensores deben recuperar la posición, identificar al jugador que amenaza el rebote y bloquearlo.
- Consigna: completar la defensa con una acción efectiva sobre el rebote.
- Errores frecuentes: orientar correctamente, pero perder el contacto; permitir que un exterior quede emparejado con un interior sin preparar la disputa.
- Correcciones: anticipar la posición, utilizar el cuerpo y reconocer la asignación antes del lanzamiento.
- Progresión: incorporar un tirador exterior y una rotación adicional.
- Regresión: practicar solamente la colocación y el bloqueo para el rebote, sin oposición al lanzamiento.

Ejercicio 3. Defensa del pick and pop

Video: 10:10–11:35

- Objetivo: impedir que el bloqueador se abra y reciba para lanzar con comodidad.
- Jugadores: dos atacantes y dos defensores.
- Disposición: manejador en el perímetro y bloqueador con capacidad de lanzamiento exterior.
- Reglas: el bloqueador puede continuar hacia el aro o abrirse para recibir; los defensores deben reconocer la respuesta ofensiva.
- Consigna: intervenir sobre el manejador sin perder el control del bloqueador tirador.
- Errores frecuentes: defender solamente la penetración, perder la referencia del bloqueador o recuperar por una trayectoria que concede un tiro.
- Correcciones: coordinar la ayuda, anticipar la apertura y recuperar por la línea de pase.

- Progresión: agregar una ayuda del lado débil y una rotación posterior.
- Regresión: practicar la lectura de la apertura del bloqueador sin permitir penetración.

Ejercicio 4. Cobertura convencional, cambio y trap

Video: 18:00–27:00

- Objetivo: comparar respuestas defensivas y reconocer las responsabilidades de cada una.
- Jugadores: dos atacantes y dos defensores como estructura básica; pueden agregarse compañeros para las rotaciones.
- Disposición: bloqueo directo central o lateral.
- Reglas: el entrenador indica la cobertura que se ejecutará en cada repetición.
- Consigna: mantener la coordinación y no cambiar de cobertura por iniciativa individual si la regla acordada establece otra respuesta.
- Errores frecuentes: doble marca sin coordinación, cambio tardío y pérdida de la continuación.
- Correcciones: aclarar quién interviene sobre el balón, quién controla al bloqueador y quién recupera.
- Progresión: permitir que el ataque elija entre penetrar, pasar o tirar.
- Regresión: caminar la acción y detenerla en cada momento de decisión.

Ejercicio 5. Defensa del bloqueo de fondo y regla temporal

Video: 26:42–36:44

- Objetivo: mejorar la defensa del bloqueo bajo y coordinar el cambio según la regla elegida.
- Jugadores: dos atacantes y dos defensores, con incorporaciones posteriores.
- Disposición: bloqueo directo próximo a la línea de fondo.
- Reglas: aplicar la cobertura correspondiente y, en la situación mostrada por Sánchez, utilizar el cambio durante los últimos ocho segundos de posesión.
- Consigna: comunicar anticipadamente la cobertura y ejecutar el cambio sin perder el control del atacante.
- Errores frecuentes: aviso tardío, postura rígida, finta excesiva y confusión entre cambio y trap.
- Correcciones: anticipar el aviso, ajustar el desplazamiento y aclarar la responsabilidad de cada defensor.
- Progresión: variar la ubicación del bloqueo y el perfil del tirador.
- Regresión: repetir la cobertura caminando, sin decisiones adicionales.

La regla de los últimos ocho segundos corresponde a la situación explicada por el disertante, no a una norma universal de defensa.

Ejercicio 6. Push Utah

Video: 37:20–39:46 y explicación complementaria en 41:04–42:20

- Objetivo: orientar al manejador hacia el fondo y condicionar la acción de una pareja ofensiva determinante.
- Jugadores: dos atacantes y dos defensores como base, con ayudas adicionales según la variante.
- Disposición: bloqueo directo central o lateral, según la situación que se quiera entrenar.
- Reglas: el defensor del manejador orienta con fuerza hacia el fondo y los demás defensores ocupan posiciones de ayuda previstas.
- Consigna: conducir el ataque hacia el recorrido defensivo elegido y limitar la ventaja de la pareja ofensiva.
- Errores frecuentes: orientar sin que exista una ayuda preparada, perder al bloqueador o conceder una salida cómoda hacia el eje.
- Correcciones: coordinar la posición del defensor del balón con la ocupación de los espacios por los demás defensores.
- Progresión: permitir distintas respuestas del bloqueador y sumar un tercer atacante.
- Regresión: caminar la secuencia y practicar exclusivamente la orientación.

El nombre Push Utah es el que aparece en la transcripción. La ficha describe la lógica que Sánchez explica, no un protocolo universal con reglas idénticas en todos los equipos.

Ejercicio 7. Zona 3-2 ante el bloqueo directo

Video: 52:49–55:35

- Objetivo: utilizar un cambio de estructura defensiva para dificultar las acciones repetidas de bloqueo directo.
- Jugadores: organización defensiva de cinco jugadores frente a cinco atacantes, como adaptación propuesta.
- Disposición: tres defensores en la primera línea y dos en la segunda, con ajustes según el movimiento del balón.
- Reglas: mantener las responsabilidades zonales mientras el ataque utiliza el bloqueo directo.
- Consigna: proteger espacios, mantener los brazos activos y evitar que el manejador encuentre una línea de pase cómoda.
- Errores frecuentes: seguir al atacante como si fuera una defensa individual, abandonar espacios y conceder líneas de pase.
- Correcciones: recuperar las posiciones de zona y coordinar los desplazamientos con la circulación del balón.
- Progresión: incorporar bloqueos centrales, pases al lado débil y tiros exteriores.
- Regresión: mover la pelota sin penetraciones para practicar los desplazamientos de la zona.

La organización 5x5 es una propuesta para desarrollar la variante. La transcripción muestra una explicación de la zona 3-2, pero no documenta un bloque completo de juego reglado con esta estructura.

13. Frases destacadas del disertante

1. Sobre la continuidad defensiva

«Orientamos, cerramos, rotamos y después nos olvidamos de bloquear.» 00:01:22–00:01:28

Resume el problema que da origen a la reflexión sobre el rebote ofensivo rival.

2. Sobre la adaptación táctica

«Si yo veo que soy vulnerable, yo marco a la antigua.» 00:03:33–00:03:40

Expresa su preferencia por una solución defensiva que el equipo pueda ejecutar de forma confiable.

3. Sobre la variación defensiva

«Vos tenés que ir variando, cambiando en una situación.» 00:09:54–00:10:04

Destaca la necesidad de evitar que el ataque anticipe una única respuesta.

4. Sobre la recuperación

«Recuperen cortando camino a la línea imaginaria de pase.» 00:11:19–00:11:27

Es una consigna práctica para recuperar sin conceder un pase sencillo.

5. Sobre la enseñanza

«Tres minutitos, que los jugadores sepan mover las piernas, que tengan comunicación.»

00:26:22–00:26:36

Muestra su enfoque de preparación breve antes de avanzar a la cancha y a una ejecución más exigente.

6. Sobre la defensa zonal

«La zona defiende espacios.» 00:55:10–00:55:16

Resume el principio que utiliza para explicar la ocupación de espacios y la protección de líneas de pase.

7. Sobre la decisión táctica

«Si un jugador está totalmente indomable y crea juego, lo trapo.» 00:58:01–00:58:10

Expresa su criterio para considerar un atrape ante un atacante que genera demasiadas ventajas.

14. Glosario de términos utilizados por el disertante

Término	Definición aplicada a la capacitación
Pick and roll	Bloqueo directo seguido de una continuación hacia el aro o un espacio de recepción.
Pick and pop	Bloqueo directo en el que el bloqueador se abre para recibir y lanzar desde el perímetro.
Manejador	Atacante que controla la pelota y utiliza la pantalla.
Bloqueador	Atacante que establece la pantalla para liberar al manejador.
Continuación / roll	Movimiento del bloqueador hacia el aro después de establecer la pantalla.
Cobertura	Regla defensiva elegida para resolver el bloqueo directo.
Defensa orientada	Defensa que busca conducir al atacante hacia una dirección determinada.
Línea de fondo	Límite del campo detrás del aro; también se utiliza como referencia para orientar la penetración.
Eje	Zona central de la cancha en relación con el aro y las líneas de penetración.
Lado fuerte	Lado del campo donde se encuentra la pelota o se desarrolla la acción principal.
Lado débil	Lado opuesto a la ubicación de la pelota.
Ayuda	Intervención de un defensor sobre un atacante que ha superado o amenaza con superar a su marcador.
Rotación defensiva	Reorganización de los defensores para cubrir los espacios que quedan libres durante una ayuda.
Segunda rotación	Ajuste posterior a la primera rotación, normalmente provocado por un pase o un nuevo movimiento ofensivo.
Recuperación	Regreso del defensor a su asignación o a una posición defensiva útil.
Trap	Atrape en el que dos defensores presionan al manejador para forzar una descarga o limitar sus opciones.
Cambio defensivo	Intercambio de asignaciones entre defensores ante una pantalla.
Cobertura convencional	Respuesta coordinada al bloqueo directo sin recurrir necesariamente a un atrape.
Push	Término utilizado para una variante de orientación defensiva; su aplicación concreta depende de las reglas explicadas.

Push Utah	Nombre de la variante presentada por Sánchez, asociada a la defensa de la pareja Stockton–Malone y a la orientación del manejador hacia el fondo.
Zona 3-2	Organización defensiva con tres jugadores en una primera línea y dos en una segunda.
Visión periférica	Capacidad de controlar la pelota y otros jugadores sin fijar la mirada en un único objetivo.
Línea imaginaria de pase	Trayectoria potencial que permite enviar la pelota a otro atacante.
Pase de globo	Pase alto utilizado para superar a un defensor o una línea de presión.
Finta defensiva	Movimiento que simula una intervención y permite ganar tiempo o provocar una decisión del atacante.
Rebote ofensivo	Recuperación del balón por parte del equipo atacante después de un lanzamiento fallado.
Bloqueo para el rebote	Acción de ganar una posición corporal que impide al rival llegar libremente al balón.
Doble marca	Intervención de dos defensores sobre un mismo atacante. Puede corresponder a un trap o a una ayuda temporal, según la situación.
Carga ofensiva / falta de ataque	Infracción que puede sancionarse cuando un atacante provoca un contacto ilegal contra un defensor que cumple las condiciones reglamentarias. La situación concreta debe evaluarse según las reglas arbitrales.
Timing	Coordinación temporal entre los movimientos de los jugadores.
Ayuda del último defensor	Referencia a la responsabilidad de quien ocupa la posición más cercana a la línea de fondo dentro de la rotación explicada.
24 segundos	Tiempo reglamentario de posesión del equipo atacante en las reglas FIBA. El disertante utiliza esta referencia para explicar cómo una regla defensiva puede variar durante la posesión.
Ocho segundos	En esta capacitación, referencia a una regla táctica específica de cambio defensivo durante el tramo final de la posesión; no es una regla general de defensa.
Scouting	Observación y análisis de las características, hábitos y tendencias del rival para preparar el partido.
Espacio	Zona que un jugador debe ocupar o proteger para limitar las opciones ofensivas y facilitar la coordinación defensiva.

15. Conclusión académica

La segunda parte de la capacitación tiene un valor especial porque no presenta la defensa del bloqueo directo como una secuencia cerrada de movimientos. Sánchez muestra que las decisiones defensivas deben evaluarse por sus consecuencias: qué sucede después de la ayuda, cómo se recupera la posición, quién protege el aro y cómo se asegura el rebote.

Sus aportes principales son:

- 1. Integrar el rebote defensivo a la enseñanza de las rotaciones.***
- 2. Elegir las coberturas según las capacidades del plantel.***
- 3. Variar las respuestas para evitar que el ataque se acostumbre a una única solución.***
- 4. Enseñar a los jugadores a leer la pelota y los espacios, en lugar de reaccionar mecánicamente.***
- 5. Desarrollar la comunicación y la coordinación como condiciones para ejecutar una cobertura.***
- 6. Utilizar variantes como el cambio, el trap, Push Utah y la zona 3-2 con un propósito táctico.***
- 7. Relacionar la enseñanza en cancha con la preparación profesional del entrenador y la organización del cuerpo técnico.***

En esta capacitación audiovisual de formación y actualización en defensa del pick and roll, te damos el valor agregado dotando a la misma con una guía de tiempos, fichas de ejercicios, fundamentos tácticos, correcciones y propuestas de aplicación.

UNA BUENA DEFENSA NO SE MIDE SOLAMENTE POR CÓMO RESUELVE EL BLOQUEO DIRECTO, SINO POR SU CAPACIDAD DE SOSTENER LA COORDINACIÓN, CONTROLAR LA CONTINUACIÓN Y TERMINAR LA POSESIÓN CON EL REBOTE.