



Seminario de defensa del PnR. FILOSOFÍA

Apertura de un seminario técnico enfocado en la **filosofía y conceptos generales de la defensa del pick and roll** (P&R) en el baloncesto moderno, dictado por los entrenadores Leo y Juan Manuel (con la introducción de Emiliano Arce).

A nivel metodológico, los entrenadores defienden una **orientación total al detalle** por encima de las generalidades, buscando unificar un patrón de comportamiento colectivo para evitar que el jugador pierda fluidez por exceso de pensamiento.

1. Núcleo de la Filosofía Defensiva

El modelo conceptual expuesto se sostiene sobre cuatro pilares estratégicos:

- **Defensas Proactivas:** El objetivo principal es no limitarse a reaccionar ante la iniciativa del ataque, sino "atacar al ataque". Se busca forzar al rival a recurrir a sus "opciones B o C" mediante el desorden y la anticipación.
- **Destrucción del Timing y el Spacing:** Interrumpir el espacio y la sincronización ofensiva mediante una constante presión sobre el balón y líneas de pase agresivas.
- **Esfuerzos Consecutivos (Hábitos):** Construir equipos con la capacidad física y mental de encadenar dos o tres acciones defensivas seguidas (por ejemplo: recuperar, puntear un tiro y saltar a una ayuda).
- **Regla del 90/10 (Unificación):** Unificar el 90% de las reglas colectivas para que se automaticen en diferentes escenarios (P&R, ayudas ante penetraciones, traps en el poste bajo o desventajas por cambios/*mismatches*). El 10% restante se reserva para excepciones tácticas específicas o lecturas puntuales.

2. Puntos Críticos y Eficiencia de Posesión

El cuerpo técnico define de manera explícita qué situaciones del juego están dispuestos a conceder y cuáles están estrictamente penalizadas debido al **punto por posesión (PPP)**:

Tiros Prohibidos (Alto PPP)

- Bandejas/golas en contraataque o en 5x5.
- Rebotes ofensivos concedidos.
- Tiros de tres puntos abiertos (especialmente tras *extra pass* en las esquinas).



El Ajuste del *Closeout* Corto

Leo enfatiza una obsesión estadística basada en datos de la NBA: llegar temprano a puntear con la mano arriba antes de que el atacante arme el tiro **reduce la eficiencia ofensiva en 0,15 puntos por posesión** (ej. de un 1,10 PPP a un 0,94 PPP). Para lograrlo, el sistema debe estar diseñado estructuralmente para generar los recorridos de recuperación (*closeouts*) más cortos posibles.

3. Dinámica del Bloque Defensivo y Ayudas

El bloque de los tres jugadores que no están directamente involucrados en la defensa del balón se rige por el concepto de **Bloque Alto y Diagonales**:

- **Abandono del triángulo chato:** Tradicionalmente se enseña a posicionarse en un triángulo entre el propio hombre y el aro. Los entrenadores rechazan esto; exigen un bloque alto donde el defensor se sitúe **entre el balón y su hombre**, empujando la defensa hacia arriba para alejar al rival del aro.
- **"Tirar de la sogá":** Sistema de rotaciones encadenadas. Ante un pase diagonal de máxima ventaja, se define un jugador como responsable de saltar (*X-out*). En el debate expuesto, Leo prefiere que el defensor exterior más alejado (*X1*) conteste la diagonal, permitiendo que el resto (*X3*, *X2*) "tiren de la sogá" en cascada para cancelar el tiro en la esquina.
- **Tipos de Línea de Pase:** El equipo maneja cuatro comportamientos específicos:
 1. *Deny* (Denegación común con mano en línea).
 2. *Full Deny* (Negación absoluta, común sobre el *entry pass* del base).
 3. *Gap* (Espacio abierto para colapsar la zona y dar *stunts* o fintas).
 4. *Delay Closeout* (Recuperación retardada controlada).

4. Roles Técnicos Individuales

A. El Defensor del *Ball Handler* (Hombre-Balón)

Es el eslabón primario. Si su técnica falla, "no hay regla colectiva que aguante".

- **Postura inicial:** Defensa en "muro" (frente al jugador). En los laterales (de 60° hacia la línea de fondo), se posiciona la nariz en el hombro interior del atacante para negar sutilmente el acceso al centro del campo sin perder la estructura.
- **Mecánica de pies en el *Over*:** Al activarse el bloqueo, se rompe la distancia de un brazo para pegar la cadera y el antebrazo al rival. **Es mandatorio iniciar la**



carrera con el pie exterior (el más cercano al manejador) y no con el interior. Esto genera un espacio de separación ("túnel") que evita chocar contra la cortina del coordinador y permite recuperar la posición de muro rápidamente.

B. El Defensor del Coordinador (El "Grande")

- **Comunicación TAC:** Debe ser Temprana (cuando ya se garantiza la posición de ayuda, no antes), Alta en volumen y Continua (relatando la acción).
- **Apertura y Cierre:** El grande es el responsable absoluto de cantar la regla táctica inicial (*Drop, Ice, Step*) agregando el perfil, y también de ordenar el "cambio" si el manejador rompe la primera línea con agresividad.
- **Técnica en el Drop:** Debe llegar a la zona de caída manteniendo la distancia correcta con su propio par. Se exige comenzar con el **pie exterior ligeramente más levantado** que el interior para evitar caídas excesivamente agudas o paralelas que faciliten la verticalidad de bases veloces.