



Martín Villagrán nos muestra su tarea de coordinación y dirección deportiva en el club Gimnasia y Esgrima de Comodoro Rivadavia, creando una línea de trabajo.

- Desde la teoría podemos enfatizar que puede resultar vital para el desarrollo de un joven jugador.
- Desde la pedagogía los entrenadores de cada categoría pueden diseñar sesiones para generar el entorno adecuado, independientemente de que luego el jugador forme parte del plantel profesional del club o continúe su carrera en otra institución o liga.

1

Hoy (2025) son escasas las oportunidades que tienen los jugadores nacionales en la alta competencia, por distintos motivos que no son motivo de este documento, y aun así destacamos que no abundan casos de “maso planificaciones” y las que están son “teóricas”, lo que da más valor y te permite ser base para crear la tuya adecuándola al contexto de la institución y de la competencia.

ÍNDICE

- [Filosofía de Trabajo. Objetivos de la planificación y objetivos.](#)
- [Contenidos a desarrollar en ataque, defensa y tácticos colectivos.](#)
- [La tarea del entrenador. Evaluaciones, sistema de entrenamiento. Entradas en calor, fundamentos individuales, ejercicios con oposición, post-práctica. Trabajos con jugadores por posiciones, lanzamientos, dinámicos, pase y recepción.](#)
- [Rotaciones defensivas. Defensa de las penetraciones. Atrapes en el poste bajo. Técnica individual en el pick and roll. Defensa pick central, pick lateral.](#)
- [Sistema de juego ofensivo. Ataque por conceptos. La importancia del pase. Evolución desde u13 a mayores y reglas a aplicar en cada categoría, entrenamiento por comportamientos tácticos colectivos. Espacio, tiempo y ángulo de pase y recepción.](#)

- Construcción de transición por conceptos en pre temporada para profesionales y formativos

FILOSOFÍA DE TRABAJO

En las categorías formativas debemos tener en claro a donde debemos apuntar, para ello es bueno que haya una buena estructura, la cual consta de dirigentes (padres colaboradores), entrenadores, padres y jugadores, tratando que la relación entre si sea armónica y buscando como objetivo final el desarrollo del niño/adolescente, ya sea a nivel individual como colectivo.

“Pensar en el beneficio de la estructura”

- Para Villagrán es muy importante que los valores y las reglas básicas se respeten durante el año o la temporada

2

OBJETIVOS DE LA PLANIFICACIÓN

- Conocer y mejorar la estructura
- Optimizar tiempo
- Optimizar recursos
- Organizar las sesiones de entrenamiento
- Mejora del rendimiento
- Prever y anticipar situaciones
- Ajustar y corregir errores
- Generar un proceso a largo plazo

ELABORAR UN PLAN Y METODO DE TRABAJO CON LINEAMIENTOS PARA TODA ESTRUCTURA DEL CLUB

DIAGNOSTICO

- ¿Con qué se cuenta?
- ¿qué necesitamos?
- Cómo lo llevaremos a cabo



- Recursos económicos
- Infraestructura
- Grupo humano
- Materiales

EJECUCIÓN

- Determinar el plan estratégico y tiempo
- Plantear a los dirigentes mi filosofía y un plan de trabajo
- Llegar a un acuerdo de partes para comenzar a trabajar en los objetivos
- Establecer pautas con mi equipo de trabajo

PLANTEARNOS OBJETIVOS

- Institucionales
- De equipo
- Individuales

LOS OBJETIVOS DEBEN SER MEDIBLES, EVALUABLES Y CON POSIBILIDAD DE SER ALCANZADOS

3

ENSEÑANZA DEPORTIVA

- Determinar contenidos por categoría
- Tiempo de ejecución de las mismas
- Plantear reglas y objetivos de superación a los jugadores
- Convencer del trabajo que se va a realizar
- Evaluación del proceso

Contenidos

El entrenador debe estudiar en la categoría que esta y en función a eso adaptar el contenido, a continuación, Villagrán mostró una batería de conceptos que se pueden trabajar con nuestros equipos

ATAQUE

- Arranque y paradas con y sin balón

- dominio del balón estático y dinámico
- pases estáticos y dinámicos a 1 y 2 manos
- recepción del pase
- fintas de recepción
- perfeccionamiento del tiro
- Juego sin balón espacios, movilidad y fintas
- Juego de frente y de espaldas
- Enseñanza del rebote ofensivo base técnica individual
- Aleros técnica individual pivots y alas técnica individual

TACTICOS COLECTIVOS

- Contragolpe
- cortinas indirectas
- Iniciación al bloqueo directo
- juego de 1vs1, 2vs2, 3vs3, 4vs4, 5vs5
- Juego por conceptos 5 abiertos / 4 y 1
- transición ofensiva + Flex
- 8 posiciones de ataque
- ofensivas flexibles
- Vs defensa zonales
- formación 2-3

4

DEFENSA

- Posición básica defensiva
- desplazamientos
- Defensa del jugador con y sin balón
- utilización de manos
- Visión periférica
- Defensa del jugador sin balón
- Defensa del contragolpe
- Defensa de la cortina indirecta
- Defensa de la cortina directa (step, suelto, trap, espacio, cambio, push,)
- Defensa de todo el campo
- individual press
- Rebote defensivo



- defensa del poste bajo
- hacia donde lo oriento
- Defensa del mano a mano
- Defensas combinadas

Jugadores

2 aspectos que tengo en cuenta

- Deseo personal
- Compromiso con el equipo

Pautas a respetar

- No faltar a prácticas
- Respeto hacia todos los integrantes del equipo

5

ENTRENADORES

- Crear hábitos deportivos. Dar el ejemplo con nuestras acciones.
- Mejorar la competitividad de las prácticas
- Motivar a los jugadores jóvenes, mediante la búsqueda de competencia
- Planificar/evaluar/planificar
- Sesión de entrenamiento/ semana de entrenamiento/juego/torneo
- Decisiones que se tomen deben favorecer al equipo. No en forma individual (tener en cuenta situaciones especiales)
- Trabajar por convicción

EVALUACIÓN DEL PROCESO

por áreas

- Evaluación física
- Evaluación técnica
- Evaluación táctica
- Evaluación médica

Por el momento de realización

- Evaluación diagnóstica
- Evaluación continua
- Evaluación final



SISTEMA DE ENTRENAMIENTO

- Educación deportiva generar hábitos
- Inculcar disciplina
- Generar buen clima en las prácticas entrenando con responsabilidad

Entrada en calor: ***el tiempo que requiera el preparador físico, respecto al objetivo del micro ciclo y período de competencia en que se encuentre el equipo.***

- 10 min enfocados a los fundamentos técnicos individuales
- 10 min transferencia táctica acciones 1x1 diferentes posiciones, ya sea perimetral o juego interior
- 10 min fundamentos tácticos colectivos 2x0, 3x0, 4x0
- 10 min transferencia de lo visto anteriormente
- Pausa activa con tiros libres o competencia de lanzamiento
- 15 a 20 min juego 5vs5
- La elongación final fuera de cancha para optimizar tiempo de trabajo

Diagrama de fundamentos individuales

¿qué debemos saber?

- Cuáles son las cualidades técnicas
- Conocimiento del juego. Experiencia
- Capacidad física y mental

6

Fases del aprendizaje

- Presentación
- Práctica, corrección, ejercitación con los ajustes
- Automatización
- Perfeccionamiento y transferencia

CONSIDERACIONES GENERALES 2 ESTÍMULOS SEMANALES

- Metodología
 - Metodología ejercicios 1x0 2x0
 - Transferencia 1x1 y 2x2
- Cada sesión no debe superar los 60 min
- Ejercitaciones de 1x0. Secuencia metodológica
- Movimiento global (no importa si tiene errores)
 - Movimiento global (se corrige y ajusta el movimiento)
 - Movimiento específico (no importa si no convierte)
 - Movimiento específico donde ya hay automatización del MISMO y ya está presente en el objetivo de convertir. Realizo 5 movimientos intensos
 - El movimiento específico con un objetivo determinada a convertir, pero no puede superar los 8 lanzamientos

Martín Villagrán – Desarrollo y aplicación de un programa de básquet desde intermedias al alto rendimiento – CLUB GIMNASIA Y ESGRIMA DE COMODORO RIVADAVIA

www.academiadeposoft.com.ar - www.deposoft.com.ar - www.pizarrasdeportivas.com.ar



- A convertir 5 seguidos, si fallo vuelvo a cero con el objetivo de la auto superación y probamos la fortaleza mental del mismo.

Ejercicios con oposición

- Transferencia 1 vs entrenador (utilización de la pelota Pilates) o vs compañero
- En un partido normal

Ejercicios POST PRÁCTICA

Son ejercicios de alta intensidad con los cuales trabajamos con carga física, cansados y entre 6 a 10 conversiones de forma consecutiva.

3 aspectos sobre los que trabajamos

- Ponerlo en situación límite y de juego
- Concentración ante la presencia de fatiga
- Fortaleza mental para alcanzar el objetivo

DIVIDIDO EN 3 BLOQUES

- La entrada en calor no supera los 15 minutos dedicada al manejo del balón
- Se trabaja en series de no más de 6 repeticiones para no desvirtuar la técnica en la ejecución
- No trabajar con mas de 4 jugadores a la vez por sesión

7

1 - BLOQUE DE LANZAMIENTO TODAS LAS VARIANTES PROPIAS QUE QUERRAMOS ENTRENAR

2 - BLOQUE TÉCNICA INDIVIDUAL PARA INTERNOS

Dinámico

De espaldas

- ✓ posición ideal poste medio
- ✓ definiciones por fondo / medio

De frente

- ✓ pie exterior (poste bajo-medio-alto)
- ✓ pie interior (poste medio-alto)
- ✓ cortinas indirectas + continuidad
- ✓ cortinas directas + continuidad
- ✓ mano en mano + continuidad

3 - BLOQUE PASE Y RECEPCIÓN

Trabajar sobre los ángulos

Estático y dinámico

- ✓ con 2 manos (de pecho/ de pique / sobre cabeza/ mano en mano)
- ✓ con 1 mano (de besibol / de pique / mano en mano=

Desde

- romper y descargar ya el al perímetro o jugar interior
- cortinas directas
- cortinas indirectas
- - afuera-adentro / adentro-afuera

Entre

- perimetrales
- perímetro y pivots
- pivots

IMPORTANTE TODOS LOS EJERCICIOS DEBEN SER SIMPLES Y APLICABLES PARA QUE TENGAS MAYOR PRODUCTIVIDADES EN EL JUEGO
PONERLOS EN SITUACION REAL DE JUEGO, MEDIANTE LA TRANSFERENCIA DE LOS EJERCICIOS CON OPOSICIÓN

ROTACIONES DEFENSIVAS

- Estar siempre en equilibrio y postura
 - Jugador que defiende el balón. Presión constante (salvo por scouting nos recostemos más atrás)
 - Jugadores que tienen muy fuerte su 1vs 1 o aquellos que sobre la línea de 3 pts. no tienen buen porcentaje de 3 pts. La vista en el balón y las manos trabajan de abajo hacia arriba para tocar la pelota.
- Jugador def. sin pelota se ubica de acuerdo a donde se encuentra la pelota y al plan de juego de dicha situación
- 2 situaciones a 1 pase y llega a balón: recuperación defensiva a 1 o 2 manos, contestar el tiro, cerrar camino close out.
- A 2 pases ubicación táctica pelota/ jugador que defiende

8

DEFENSA DE LAS PENETRACIONES

Ayuda defensiva: Es una acción que se da cuando un defensor es sobrepasado y existe un peligro de recibir una anotación, no siempre a una ayuda defensiva le sigue una rotación, en muchos casos se da la situación de ayuda y recupero sobre el jugador asignado.

Rotación defensiva: Es la acción que se da luego que se prestó una ayuda defensiva y se busca equilibrar nuevamente la defensa; esta puede involucrar a 2 jugadores o a los 5 dependiendo de lo que la situación a resolver nos demande.



Ajuste defensivo: Es una acción en la que se generó un desequilibrio y en vez de realizar una rotación, se ajusta considerando a las características del adversario (scouting)

ATRAPES EN POSTE BAJO

Cuando el jugador posteo recibe el balón y la defensa se encuentra en desventaja (por la capacidad del atacante jugando en ese sector, por un mal emparejamiento defensivo, o ambas) surge un contenido táctico a desarrollar: el atrape al poste bajo.

Existen 4 formas diferentes de ejecutarlo

- ✓ **ATRAPAR CON EL JUGADOR DEL MISMO LADO (def. Del pasador)**
- ✓ **ATRAPAR CON EL JUGADOR DEL FONDO**
- ✓ **ATRAPAR POR EL EJE CON UN JUGADOR DEL PERIMETRO**
- ✓ **ATRAPAR CON EL OTRO JUGADOR INTERIOR**

TECNICA INDIVIDUAL EN EL PICK AND ROLL

9

Puntos clave

- Pasar el bloqueo mano y pierna más cercana al bloqueador
- Si quedo levemente enganchado, rodear el bloqueo y jugar por la espalda del atacante, para luego ir al espacio.
- Correr al espacio.

DEFENSA DEL PICK CENTRAL

- Situaciones Defensivas
- Romper el bloqueo
- Suelto corto
- Suelto corto con barrida del rival
- Suelto medio
- Suelto atrasado
- Cambio
- Cambio múltiple

DEFENSA DEL PICK LATERAL

- Sit. defensivas
- Fondo

- Fondo + cambio
- Fondo corto
- Cambio simple
- Cambio múltiple
- Suelto por detrás
- Suelto por detrás + Next

SISTEMA DE JUEGO

Principios básicos

Nuestro sistema se apoya en los principios del juego por conceptos *¿Por qué juego por conceptos?*

1. Tendremos reglas simples y generales de acuerdo a como se mueve el balón y la posición de los grandes.
2. Daremos libertad en la toma de decisiones.
3. Ofensivas con cierre flexible.
4. Múltiples variables
5. Juego dinámico donde el balón pase por todos
6. Nos ayuda a evitar el scouting

10

IMPORTANCIA DEL PASE

PASE	DRIBLING
Promueve el juego colectivo	Juego individual
El balón viaja más rápido	El traslado es más lento
Protagonismo más equitativo	Protagonismo individual
Actor principal el equipo	Actor principal quien lleva el balón

El pase es beneficioso para todos y por ende hace mejor al equipo

PARA EL ARMADO TOMAMOS EN CUENTA

- Para cada jugador (en diferentes posiciones)

- Para jugar de frente y de espalda
- Pick indirecto: VERTICALES y HORIZONTALES
- Pick and roll: central y lateral (hacia el eje y hacia el fondo)
- Situaciones de mano en mano
- Para el perímetro y los pivots
- Puerta de atrás
- Situaciones de aclarado 1vs1
- Reverso del balón/ clave el trabajo pase puente
- Trabajo de ambos perfiles (derecha/izquierda) ¿DESDE QUE CATEGORÍA LOS APLICAMOS?

Evolución

- ☞ Desde los u13 adecuando las reglas a cada categoría. Ej: 5 abiertos pasar y cortar + rompimientos y descargas.
- ☞ U15 5 abiertos y 4 por fuera 1 por dentro. Se agrega cortinas indirectas verticales y horizontales.
- ☞ U17 a todo lo visto anteriormente se agrega diferentes situaciones de pick central y lateral. Mano en mano. Diferentes formaciones ofensivas.

INICIO DE LAS TRANSICIONES

- ☞ U19 Y PRIMERA transiciones ofensivas y sus variantes

11

LO TRABAJAMOS DE LA SIGUIENTE MANERA

Prácticas de la mañana dedicada a los trabajos tácticos colectivos de 2x0 (Comportamiento táctico entre perímetro o entre pivots) 3x0/4x0 y 5x0 (Comportamiento táctico entre perímetro y pivots) De todo el campo y media cancha

Trabajamos 3 aspectos fundamentales

1. **ESPACIO**
2. **TIEMPO**
3. **ANGULOS DE PASE Y RECEPCIÓN**

- Mirar permanentemente el balón + moverse en función del mismo
- Un defensor no puede defender a 2 atacantes (abrir la cancha)
- Los jugadores comportan a la regla del círculo
- No ocupar la misma línea ofensiva que otro atacante
- Después de penetrar + descargar y reubicarse rápido
- Luego de penetración, el que recibe realiza pase extra
- Cuando se juega la acción fuerte jugamos a 2 pases

Ej pick and roll adentro/afuera y afuera/adentro

- Cada vez que hay un rebote OF buscamos sacar la pelota a 3 pts.
- Buscamos triangular constantemente

Juego por conceptos a través de las transiciones ofensivas OBJETIVOS

- Sacar provecho de las cualidades individuales de cada uno de los jugadores del equipo.
- Lograr movilidad constante y que el balón pase por todos
- Encontrar la ventaja ofensiva y tomar un tiro de alto porcentaje, a través del pase.
- Tener variantes ofensivas en una misma formación
- Mayor compromiso intelectual de todos para su correcta ejecución

LECTURA DE JUEGO

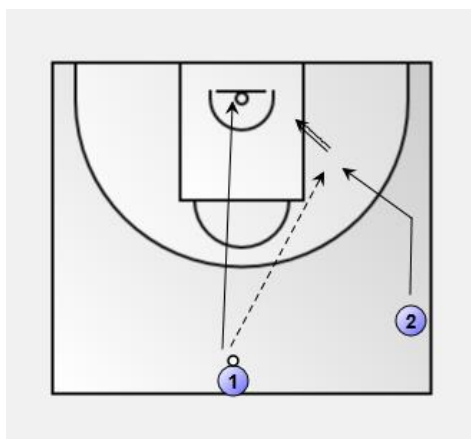
Las transiciones se juegan sin nombre. Las variantes se dan, dependiendo de dónde va el balón y la posición de los grandes.

CONSTRUCCIÓN DE TRANSICIÓN POR CONCEPTOS EN PRE TEMPORADA PARA PROFESIONALES Y FORMATIVAS

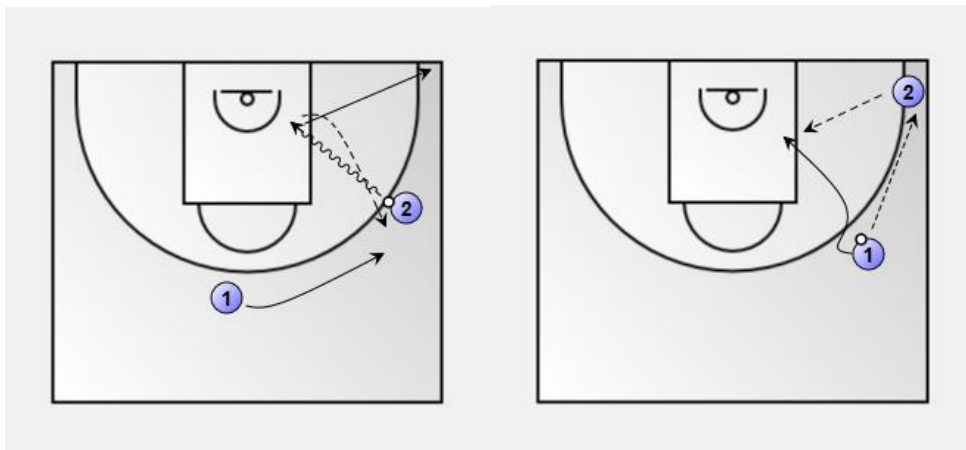
12

Ejercitaciones:

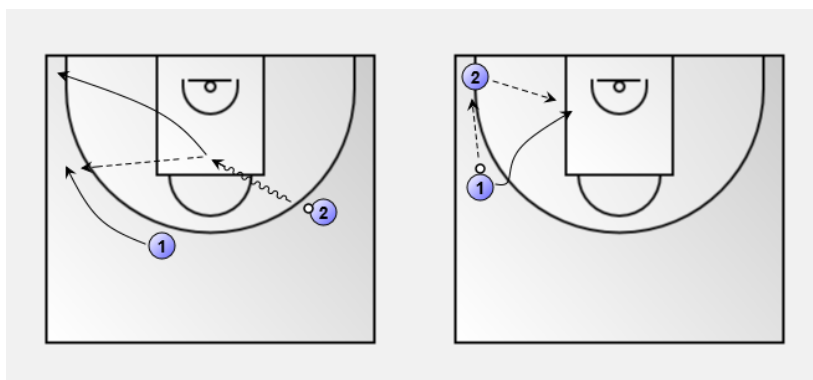
- 1...:** Desde atrás de la mitad de cancha 1 sin picar realiza un pase a dos cuando empieza a correr para que defina en bandeja 1 que paso debe correr y tomar el rebote sin que el balón toque el suelo luego de lanzamiento de 2



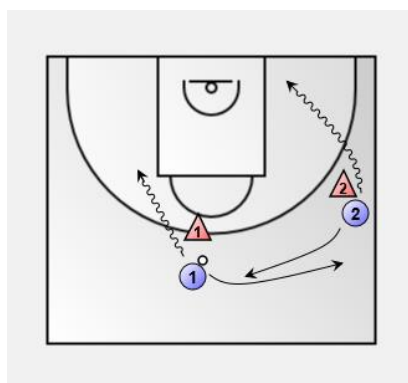
2...: Seguir jugando si no se pudo anotar rápido



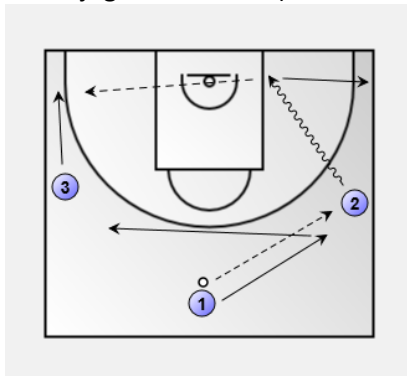
3...: Rompimiento por arriba



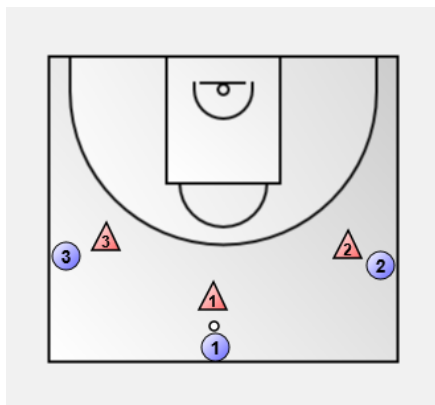
4...: 2x2 con lo antes visto. Limitante de 2 botes por jugador. Según la penetración será el comportamiento en consecuencia



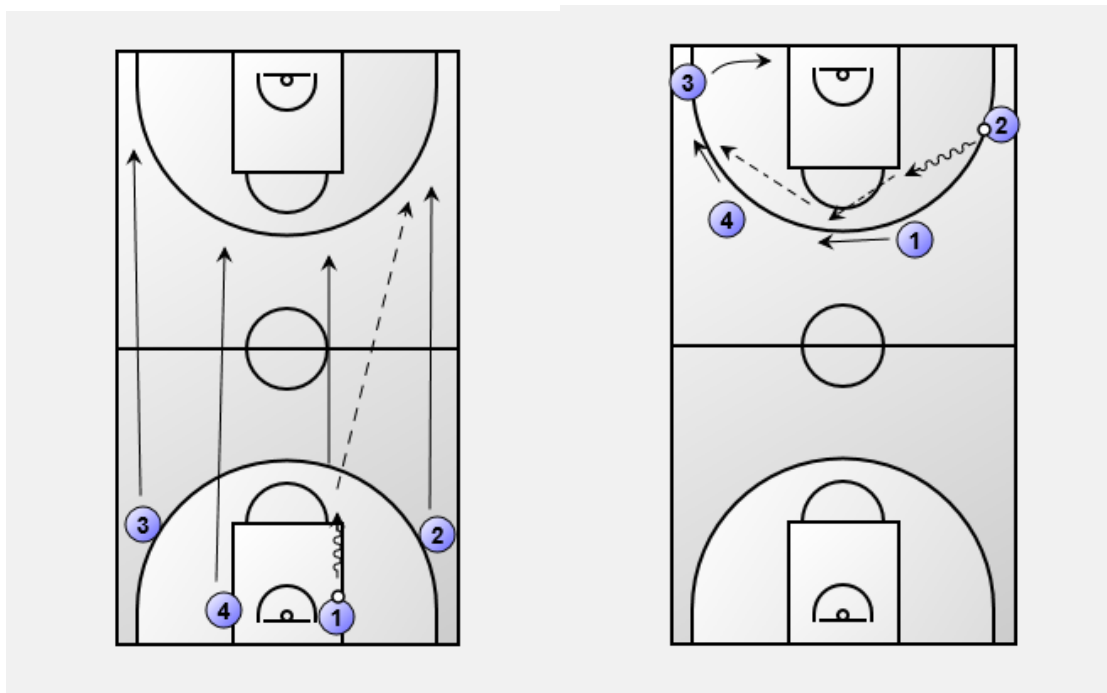
5...: 3x0 (nunca dos penetraciones seguidas, quien recibe el pase después de la penetración tiene que pasar al jugador restante)



6...: 3 x 3 con todo lo visto antes

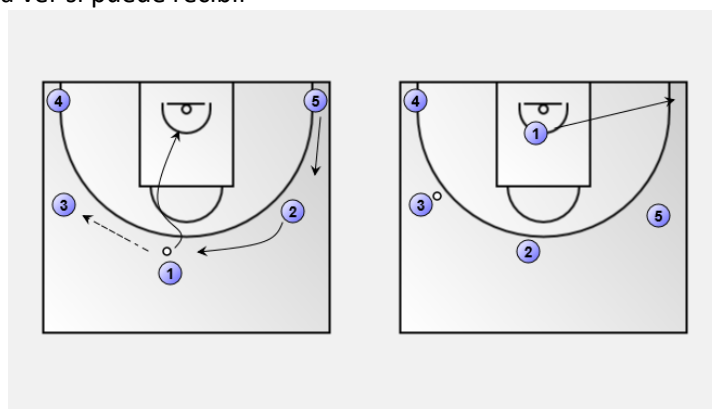


7...: 4x0 desde línea final. Trabajo con los mismos conceptos y con la limitante de dos botes por jugador

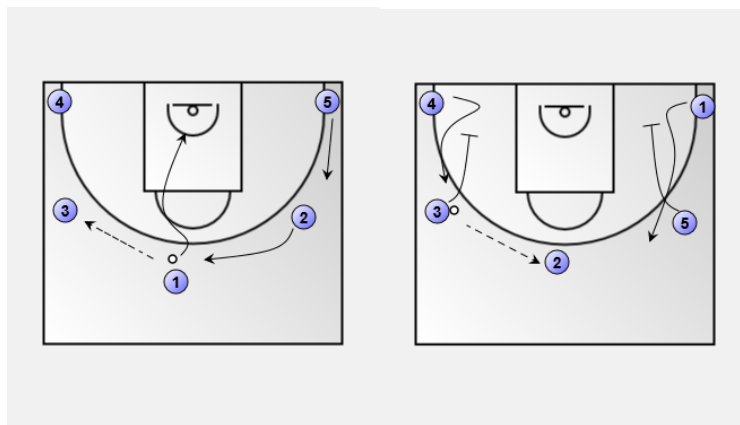


8...: 5 x 0 perimetral. El que pasa corta, el que corta se estaciona un segundo en la pintura para ver si puede recibir

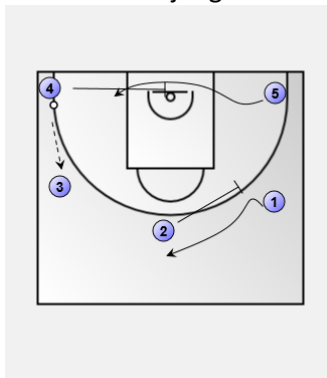
15



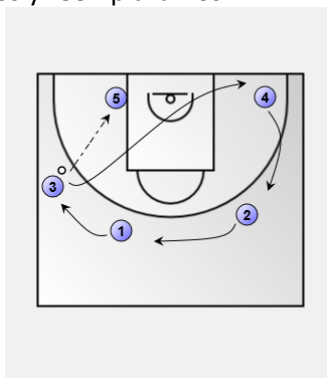
9...: Nuevo concepto de cortar cuando pasan el balón desde 45 grados al eje



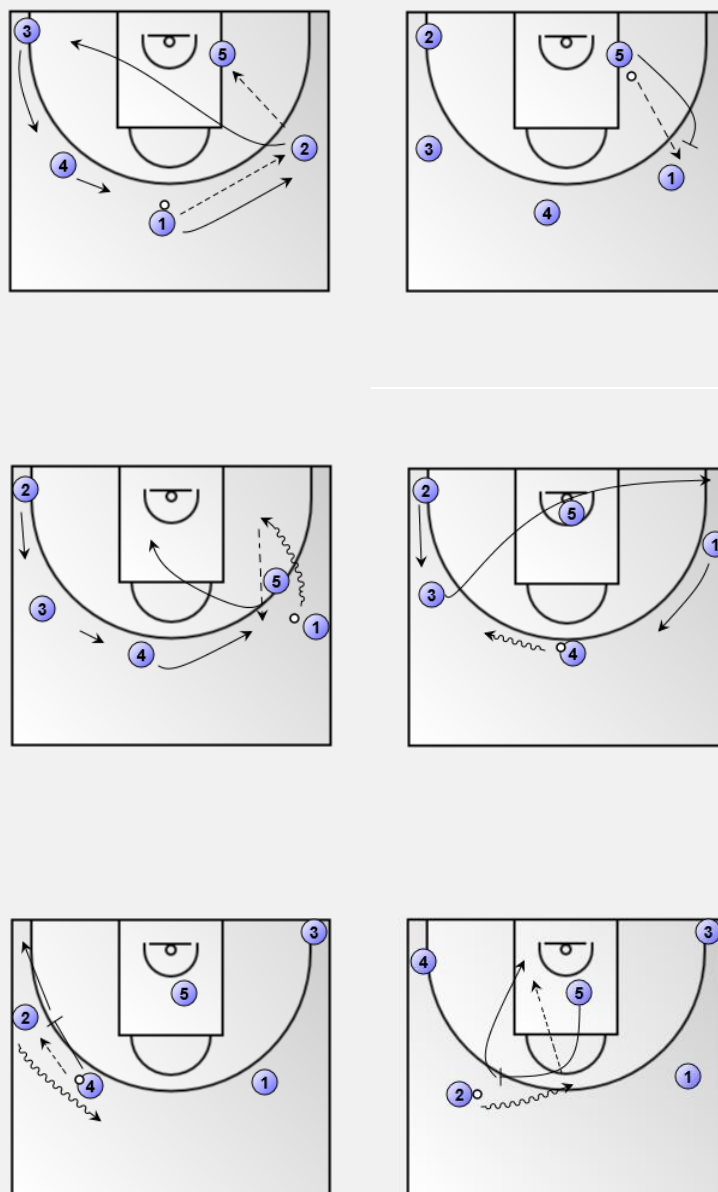
10...: Si el balón va del córner a 45° se juegan cortinas horizontales



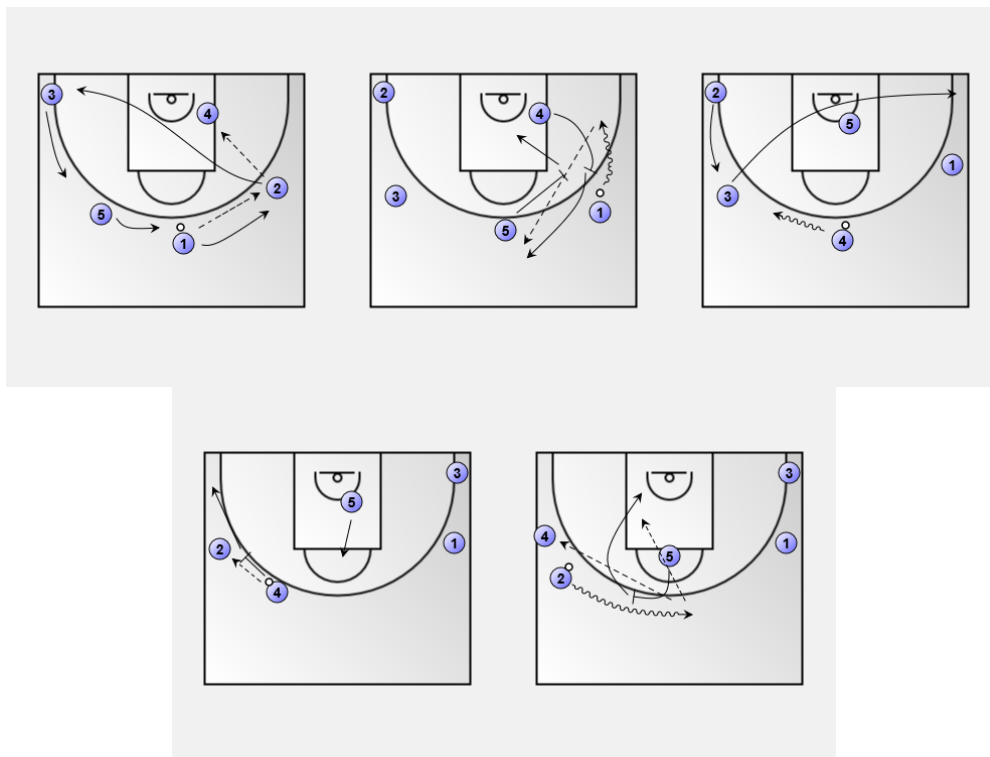
Si el balón va al poste bajo cortamos y reemplazamos



Transición con 5 en el poste medio:



Transición con 4 en el poste medio



Nuestro agradecimiento a Brian Fariña por este resumen libre y al disertante por su colaboración permitiéndonos compartir sus conocimientos

Disponemos de todas las conferencias en formato digital en deposoft.com.ar