



LA PAZ CABO VELAS TIBURONES

PROGRAMA FULL COURT

Creado por el Coach John Sandberg EDICIÓN DEL ENTRENADOR 2026

Un sistema de enseñanza completo para edades 7–18: ofensiva de espaciado, presión defensiva en cada nivel de la cancha, y sets de élite de los mejores cuerpos técnicos del basquetbol.

FILOSOFÍA · INFANTIL 7–10 · SECUNDARIA 11–13 · PREPARATORIA 14–18
OFENSIVA · ZONA · SETS DE ÉLITE · DEFENSA · PRESIONES · SAQUES

Contenido

Contenido	1
Filosofía del Programa	4
Identidad Ofensiva — Por Qué el Espaciado Primero	4
Identidad Defensiva — Presión en Tres Niveles	4
Escalera de Desarrollo del Jugador	4
Cómo Diseñamos la Práctica	5
Arco de Temporada de 8 Semanas	5
Terminología del Programa	5
Desarrollo Infantil	6
Prioridades de la Etapa	6
Plan Semanal — Sesión A: Dominio del Balón y Definición (60 MIN)	6
Plan Semanal — Sesión B: Pasar, Cortar y Jugar (60 MIN)	6
Plan Semanal — Sesión C: Día de Competencia (60 MIN)	7
Biblioteca de Ejercicios	7
Secundaria	8
Prioridades de la Etapa	8
Plan Semanal — Sesión A: Fundación de Habilidades (75 MIN)	8
Plan Semanal — Sesión B: Instalación de Conceptos (75 MIN)	8
Plan Semanal — Sesión C: Día de Competencia (75 MIN)	9
Biblioteca de Ejercicios	9
Preparatoria	10
Prioridades de la Etapa	10
Plan Semanal — Sesión A: Habilidades + Fundación Defensiva (90 MIN)	10
Plan Semanal — Sesión B: Instalación del Sistema (90 MIN)	10
Plan Semanal — Sesión C: Preparación de Partido y Competencia (90 MIN)	11
Biblioteca de Ejercicios	11
Ofensiva	12

Motion 5-Out — Pasa, Corta y Rellena	13
5-Out — Penetrar y Espaciar	15
5-Out — Tejido (Entregas de Mano)	16
5-Out — Pantalla Directa Sorpresiva	17
Motion 4-Out 1-In	18
Ofensiva Swing (Bo Ryan · Wisconsin)	20
Dribble Drive Motion (Walberg · Calipari)	22
Continuidad de Pantalla Directa	24
Motion de Pantallas (Rick Majerus)	26
Horns Twist	28

Ofensiva de Zona 29

Loader — Ofensiva vs Zona 2-3	30
Ataque de Espacios — vs 2-3 (Brad Brownell)	31
Skip y Pin — Pantallas contra la 2-3	33
Split — vs Frentes Pares (2-1-2)	34
Cazador de Esquinas — vs 1-3-1	36
Flash — vs 3-2 / 1-2-2	38

Sets de Élite y Acciones Profesionales 40

Ghost — Lado Vacío (Shaka Smart · Marquette)	41
Pick & Roll España	43
Acción Zoom (Chicago)	44
Hammer (Spurs)	45
Puertas de Elevador (Warriors)	46

Defensa de Media Cancha 47

Shell — Ayudar y Recuperar	48
Pack Line — Defensa Base	49
Zona 1-3-1 — Base (Sin Trampas)	50
1-3-1 — Trampa de Ala	52
Zona de Trampa 2-1-2	53

Zona 2-3 — Movimientos (Rara)	55
---	----

Paquete de Presiones	56
-----------------------------	-----------

Havoc — Presión Diamante 1-2-1-1 (Shaka Smart · VCU)	57
--	----

Presión Cougar — 2-2-1	59
----------------------------------	----

Run & Jump — Presión Individual	61
---	----

Breaker — Rompe-Presiones 1-4	63
---	----

Home Run — Rompe-Presiones por Arriba	65
---	----

Rompe-Trampas — vs Trampas de Media Cancha	67
--	----

Saques y Situaciones Especiales	69
--	-----------

Box Fist — Saque de Fondo	70
-------------------------------------	----

Stack Pop — Saque de Fondo	71
--------------------------------------	----

Winner — Saque de Banda	72
-----------------------------------	----

Menú de Situaciones Especiales	73
--	----

SECCIÓN 01

Filosofía del Programa

Todo en este programa cuelga de cuatro pilares. Cada ejercicio, jugada y bloque de práctica debe conectar con al menos uno de ellos — si no lo hace, se corta.

1 · Habilidades Antes que Sistemas

Desarrollamos jugadores, no posiciones. Cada atleta bota, pasa y termina — los grandes incluidos. Los sistemas se agregan solo cuando existen las habilidades debajo de ellos.

2 · Espacio y Ritmo

Jugamos con canchas abiertas. El espaciado 5-Out y 4-Out-1-In es nuestra identidad ofensiva en todas las edades: carriles libres, el balón más rápido que la defensa, y todos son amenaza.

3 · La Presión es Identidad

Incomodamos a la ofensiva en los 28 metros. Presiones de zona, presiones individuales y defensa de media cancha disciplinada — esfuerzo y comunicación no se negocian.

4 · Competir con Carácter

Llevamos marcador en la práctica, corremos entre ejercicios y damos la mano al final. El esfuerzo, el lenguaje corporal y el trato a los compañeros se entrenan como habilidades.

Identidad Ofensiva — Por Qué el Espaciado Primero

Este programa enseña el **motion 5-Out** como base (Infantil y Secundaria) y el **4-Out-1-In** como base del equipo mayor. La ofensiva de espaciado desarrolla a todos: no hay niños "parados en el bloque", cada posesión son lecturas y no patrones memorizados, y los hábitos escalan directo al juego moderno. Las jugadas armadas (familia Horns, ataques de zona, saques) se colocan encima de los principios de espaciado, nunca en su lugar.

Identidad Defensiva — Presión en Tres Niveles

- **Cancha completa:** presiones de zona (Havoc 1-2-1-1 Diamante, Cougar 2-2-1) y la presión individual Run & Jump — dictan el ritmo y fuerzan decisiones en la banda.
- **Trampas de tres cuartos / media cancha:** trampa de ala 1-3-1 para cambiar el ritmo saliendo de tiempos fuera.
- **Media cancha:** individual Pack Line como base con hábitos de shell diarios; menú de zonas 1-3-1 (base y con trampas) y trampa 2-1-2 — la 2-3 es un look raro de bolsillo trasero.

Escalera de Desarrollo del Jugador

Área	Infantil 7–10	Secundaria 11–13	Preparatoria 14–18
Manejo de Balón	Ambas manos, ojos arriba, cambia de velocidad a la orden	Combinaciones en vivo contra presión, mano débil en cancha completa	Crea ventaja contra presión, maneja el ritmo, dirige el pick and roll
Tiro	Forma a una mano dentro de 3 m, impulsado por las piernas	Forma repetible hasta el arco, equilibrado tras la recepción	Rango + en movimiento, tiro con marca, TL ≥70%
Pase	De pecho y picado a dos manos en movimiento	Tras el bote con ambas manos, encuentra cortadores a tiempo	Lee al segundo defensor, skip contra zonas, pases cortos
Definición	Bandejas con ambas manos y el pie correcto	Con contacto, mano interior e intro al floater	Paquete completo contra protectores del aro, definición con lectura
Defensa	Postura, ve balón y hombre, hábitos de esfuerzo	Posiciones de shell, cierres, ayudar y recuperar	Ejecución completa del esquema, scouting, reglas de presión

Área	Infantil 7–10	Secundaria 11–13	Preparatoria 14–18
IQ de Juego	Conciencia de espacios, ritmo de pasa-corta-rellena	Lee 2v1/3v2, reconoce la ventaja	Maneja reloj y marcador, ataca coberturas, canta jugadas

Cómo Diseñamos la Práctica

- **Los juegos enseñan el juego.** Al menos el 40% de cada sesión es juego reducido, en vivo y con marcador. Las restricciones (sin bote, toque de pintura) entrenan el énfasis por nosotros.
- **Proporción de actividad $\geq 70\%$.** Sin filas de más de 3. Jugadores parados = el ejercicio se rediseña o se divide en más canastas.
- **Enseñar $\rightarrow$ Repetir $\rightarrow$ Competir,** idealmente en una sesión: 3 minutos de enseñanza, repeticiones en bloque, y un juego en vivo que premie el concepto.
- **Los estándares viajan entre ejercicios:** sprint al huddle, hablar en cada repetición defensiva, recibir listo para jugar.
- **Cerrar con el marcador:** cada práctica termina con algo competitivo y una consecuencia de tiros libres, para ensayar la presión a diario.

Arco de Temporada de 8 Semanas

Semanas	Infantil 7–10	Secundaria 11–13	Preparatoria 14–18
SEM 1–2	Dominio del balón, juego de pies, mecánica de bandeja	Base de habilidades + reglas de espaciado 5-Out	Hábitos de shell + instalación 4-Out-1-In, base física
SEM 3–4	Intro a pasa-corta-rellena, competir 1v1	5-Out en vivo, instalación de individual, intro al rompe-presiones	Instalación de presiones (Havoc, Cougar), capa Horns
SEM 5–6	Juegos de espaciado 3v3, hábitos de postura defensiva	Intro a la presión 2-2-1, saques básicos	Ofensiva de zona, trampa 1-3-1, paquete de saques, scouting
SEM 7–8	Festival de juego, pruebas de habilidad, celebrar el progreso	Ritmo de preparación, situaciones, re-evaluación	Dominio situacional: salidas de TF, juego de 2 minutos, planes por rival

Terminología del Programa

RELLENAR	Ocupar el lugar que dejó un cortador — el espaciado nunca queda roto más de un segundo.
CORTE 45	Corte al aro desde el ala en ángulo de 45° después de pasar — la acción por defecto tras cada pase.
CORTE LAKER	Corte tras la entrada al poste — por arriba o por abajo del hombro del poste.
RINCÓN (DUNKER)	El bolsillo del rincón corto sobre la línea de fondo donde vive el 5 en el 4-Out.
ESPACIO / NAIL	Posiciones de ayuda: a un pase se defiende en el espacio; el nail es el centro de la línea de TL.
SALTA AL BALÓN	En cada pase, los defensores se mueven mientras el balón está en el aire — nunca después.
ICE / WEAK	Forzar la pantalla lateral hacia la línea de fondo, negando el medio.
TRAMPA / ROTAR	Dos defensores al balón; los tres de atrás juegan las líneas de pase en triángulo.
VENTAJA	Cualquier 2v1/3v2. La ofensiva juega rápido para conservarla; la defensa trabaja para borrarla.
TOQUE DE PINTURA	El balón entrando al carril por pase o bote — el disparador que dobla a toda defensa.

SECCIÓN 02 · EDADES 7-10

Desarrollo Infantil

Prioridades de la Etapa

Invertimos tiempo en:

- Manejo de balón con ambas manos, ojos arriba
- Juego de pies: pivotes, paradas de salto, bandeja con el pie correcto
- Tiro de forma a una mano cerca del aro
- Hábitos de pasa-corta-rellena en 3v3 (la semilla del 5-Out)
- Juego atlético: atrapadas, carreras, saltar, aterrizar

Evitamos a propósito:

- Zonas y presiones de zona (esconden las carencias)
- Jugadas armadas más allá de un saque simple
- Tiros lejanos que rompan la forma
- Posiciones — todos juegan en todos lados
- Filas paradas; vueltas como castigo

Plan Semanal — Sesión A: Dominio del Balón y Definición (60 MIN)

Tiempo	Bloque	Detalle y claves de enseñanza
0-08	Calentamiento dinámico, balón en mano	Skips, saltos, desplantes mientras botan. Clave: "ojos en mí, no en el balón."
08-18	Circuito de manejo	Estático (fuerte, cruce, vueltas) → en movimiento (Semáforo). Ambas manos por igual.
18-28	Mikan + tiro de forma	Escalera Mikan con ambas manos; forma a una mano dentro de 2.5 m. "Bajamos juntos, subimos juntos."
28-36	Juegos de pase en pareja	De pecho y picado en movimiento, puntería a la Diana. Los pases guían al corredor.
36-48	1v1 Persecución de Conos	Definición en vivo con defensor persiguiendo. El ganador se queda, todos cuentan encestes.
48-58	Tiburones y Peces	Atrapadas botando en cancha completa — condición física disfrazada de caos.
58-60	Huddle	Manos al centro, grito del programa: "¡1-2-3 HARD WORK — 4-5-6 TIBURONES!"

Plan Semanal — Sesión B: Pasar, Cortar y Jugar (60 MIN)

Tiempo	Bloque	Detalle y claves de enseñanza
0-08	Calentamiento: bote espejo	La pareja copia los movimientos del líder. Se premia la creatividad.
08-20	Escalera de bandejas	Mano derecha, mano izquierda, con el pie correcto. Formato de carrera por equipos.
20-32	Intro pasa-corta-rellena (3v0)	Pasa, corta en 45 al aro, rellena el lugar libre. ESTA es nuestra ofensiva — sin jugadas, puros hábitos.

Tiempo	Bloque	Detalle y claves de enseñanza
32–46	3v3 sin bote	En vivo, con marcador. La restricción obliga a cortar y pasar. Corrige solo el espaciado.
46–56	Relevos de definición	Equipos corren entre conos para definir. El ejercicio más ruidoso de la semana — déjalo ser.
56–60	TL divertidos + huddle	Todos tiran un tiro libre "ganador" con los compañeros reboteando.

Plan Semanal — Sesión C: Día de Competencia (60 MIN)

Tiempo	Bloque	Detalle y claves de enseñanza
0–08	Calentamiento: knockout de bote	Protege tu balón, manotea el de los demás. Supervivencia con ojos arriba.
08–20	Estaciones de habilidad ×3	4 min c/u: definición, manejo, tiro de forma. Grupos chicos, muchos toques.
20–30	Defensa: postura y espejo	Postura, deslizamiento, "ver balón y hombre". Zig-zag 1v1 caminando → en vivo.
30–52	Torneo 3v3	Round-robin, juegos a 5. Equipos mezclados cada semana para que todos jueguen con todos.
52–60	Reto de habilidades + huddle	Reto rotativo (carrera de bandejas, circuito de bote). Registro toda la temporada.

Biblioteca de Ejercicios

Ejercicio	Min	Enfoque	Armado · Ejecución · Clave
Semáforo	8	Manejo · ojos arriba	Todos botan mirando al coach. Verde = velocidad, amarillo = cambio de mano, rojo = parada de salto. Sorprendido mirando abajo = 3 pasos atrás.
Escalera Mikan	6	Definición · toque	Ganchitos alternados derecha/izquierda con tablero; 4 encestes por mano, luego bandejas de reversa. Alto en el cuadro, rodilla contraria arriba.
Escalera de Forma	8	Mecánica de tiro	A un metro del aro, una sola mano. 3 seguidos para retroceder; máximo 3 m. Las piernas inician el tiro; sostén el follow-through.
Pase a la Diana	8	Puntería de pase	Parejas a 3 m, manos objetivo arriba. Puntos por dar en la mano: de pecho, picado, en movimiento. Paso hacia el pase.
1v1 Persecución de Conos	10	Definir con presión	Ofensiva un paso adelante a media cancha; al "¡ya!" ataca a definir contra el perseguidor. Último bote largo, cuerpo entre balón y rival.
Tiburones y Peces	8	Manejo · condición	Todos cruzan botando; 2 tiburones manotean. Si te lo quitan = te vuelves tiburón. Protege con el cuerpo, ojos escaneando.
3v3 Sin Bote	14	Espaciado · cortes	Media cancha, juegos a 5, prohibido botar — se anota con pases y cortes. Pasa y corta fuerte; rellena el lugar vacío.
Relevos de Definición	10	Bandejas · velocidad	Dos equipos corren un circuito de conos al aro contrario; los fallos se rebotean y se meten. Pie correcto aun a velocidad.
Deslizamientos Zig-Zag	6	Pies defensivos	Desliza de cono a cono, drop-step en cada vuelta; agrega un botador cuando estén listos. Nariz detrás de las rodillas, pies sin cruzarse.

SECCIÓN 03 · EDADES 11-13

Secundaria

Prioridades de la Etapa

Invertimos tiempo en:

- Bote de mano débil y combinaciones contra presión en vivo
- Tiro de forma a rango: equilibrado, repetible hasta el arco
- Motion 5-Out: pasa-corta-rellena en vivo con lecturas
- Defensa shell: balón-tú-hombre, ayudar y recuperar
- Intro a la presión 2-2-1 y el rompe-presiones 1-4
- Juego de ventaja: decisiones 2v1, 3v2 a velocidad

Cuidados en esta edad:

- Los estirones destruyen la coordinación — re-enseña el juego de pies con paciencia
- No dejes que un solo armador dominante suba el balón cada viaje
- La zona se permite solo como cambio — la individual es la base
- Registra números de TL y forma; celebra la mejora, no solo los encestes

Plan Semanal — Sesión A: Fundación de Habilidades (75 MIN)

Tiempo	Bloque	Detalle y claves de enseñanza
0-10	Calentamiento + dos balones	Bote fuerte con dos balones, alternado, cruce. Ojos arriba leyendo señales.
10-22	Serie de conos con cambio de ritmo	Vacilación, in-out, cruce en cada cono, definición. Ambos lados.
22-36	Tiro de forma a rango	5 encestes por punto alejándose. La pareja rebotea y canta los errores.
36-46	Pase estrella	Patrón de 5 puntos, sigue tu pase. Segundo balón cuando esté limpio.
46-58	Cierre 1v1	Rueda el balón, sprint al cierre, en vivo hasta parada o canasta.
58-70	3v3 Cutthroat	Tres equipos rotan por canasta/parada. Restricción de la semana.
70-75	Rutina de TL + huddle	La misma rutina en cada tiro: respiración, botes, tiro. Registrar.

Plan Semanal — Sesión B: Instalación de Conceptos (75 MIN)

Tiempo	Bloque	Detalle y claves de enseñanza
0-10	Calentamiento: definición a cancha completa	Bandejas de persecución en oleadas — sprint, recibe adelante, define.
10-25	Motion 5-Out: enseñar → repetir	5v0 pasa-corta-rellena, luego lecturas: negación = puerta atrás, ayuda = rellenar detrás.
25-40	Ejercicio Shell	4v4. Salta al balón en cada pase; ayuda a un pase; habla en cada repetición.
40-52	Rompe-presiones: Breaker 1-4	Camina los lugares, luego en vivo contra 5. Medio primero, banda segundo, esquina jamás.
52-70	Mitades 5v5	Una mitad solo 5-Out, la otra contra presión 2-2-1 simbólica. Pausas de máx. 20 segundos.

Tiempo	Bloque	Detalle y claves de enseñanza
70–75	TL con presión	Meta de equipo (ej.: 12 de 18) — si no se logra, ida y vuelta rápida, y a tirar otra vez.

Plan Semanal — Sesión C: Día de Competencia (75 MIN)

Tiempo	Bloque	Detalle y claves de enseñanza
0–10	Calentamiento + mano débil	Ida y vuelta solo con mano débil, luego combinaciones.
10–25	2v1 / 3v2 continuo	La defensa vuelve corriendo en cada oleada. El pase de más vence al héroe.
25–40	Estaciones de habilidad ×3	Paquete de definición, tiro desde el arco, manejo contra escudos.
40–65	Scrimmage con restricciones	Cuartos: (1) presión tras canasta, (2) 5-Out sin señas, (3) saques en vivo, (4) libre.
65–75	Círculo de ganadores	Bracket de 1v1 o concurso de tiro. Cerrar compitiendo + celebrar un estándar del programa.

Biblioteca de Ejercicios

Ejercicio	Min	Enfoque	Armado · Ejecución · Clave
Serie de Dos Balones	8	Manejo · coordinación	Dos balones: fuerte, alternado, uno alto-uno bajo, caminar → trotar, slalom de conos. Golpea el piso fuerte; ojos en el aro.
Forma a Rango	14	Progresión de tiro	5 puntos desde 2 m hasta el arco; 5 encestes para avanzar, forma rota reinicia el punto. El mismo tiro a toda distancia.
Pase Estrella	8	Pase · tiempos	5 filas en estrella, sigue tu pase; agrega segundo balón y luego un defensor al medio. Mano externa, a tiempo.
Cierre 1v1	10	Cierres	Defensor bajo el aro rueda el balón al ala, sprint 2/3, pasos cortos, mano alta; en vivo. El tiro primero, luego desliza.
Shell 4v4	12	Defensa de equipo	Primero solo pases (salta al balón), luego drives en vivo (ayudar y recuperar). Triángulo balón-tú-hombre; hablar obligatorio.
3v3 Cutthroat	12	Hábitos de motion	Tres equipos; canasta se queda, parada rota. Respetar la restricción semanal para que cuente. Corrige entre repeticiones.
2v1 / 3v2 Continuo	12	Decisiones	Oleadas a cancha completa contra defensa que retrocede; canasta o parada voltea la oleada. Ataca al defensor libre.
Definición en Persecución	8	Definir · velocidad	Recepción de outlet a media cancha con perseguidor; dos botes máximo, define a través del contacto. Balón alto y lejos.
Rutina de TL	6	Rutina	Parejas por aro, registro en pizarra; exactamente la misma rutina en cada tiro. La rutina es la habilidad.

SECCIÓN 04 · EDADES 14-18

Preparatoria

Prioridades de la Etapa

Invertimos tiempo en:

- Motion 4-Out-1-In con lecturas de poste y espaciado del rincón
- Pick and roll: atacarlo y defenderlo (Ice, salto, drop)
- Menú completo de presiones: Havoc, Cougar, Run & Jump
- Base Pack Line + zonas 1-3-1 y trampa 2-1-2
- Situaciones especiales: salidas de TF, saques, juego de 2 minutos
- Fuerza, condición física y hábitos de video

Ritmo semanal (en temporada):

- Día después del partido: video + regeneración + habilidades (piernas ligeras)
- Media semana: la práctica más dura — defensa en vivo, repeticiones de presión
- Día antes del partido: caminata de scouting + tiro + situaciones
- Cada práctica conserva un bloque de habilidades — el equipo mayor también se desarrolla

Plan Semanal — Sesión A: Habilidades + Fundación Defensiva (90 MIN)

Tiempo	Bloque	Detalle y claves de enseñanza
0-08	Calentamiento dinámico	Preparación de movimiento + bandas; los capitanes dirigen.
08-24	Circuito de habilidades	3 estaciones: tiro de 55 segundos, lecturas PnR 2v2, definición contra escudo.
24-38	Shell → 4v4 en vivo	Reglas Pack Line: espacios, sin medio, cierre corto. Las paradas anotan.
38-50	Transición defensiva: 5v4	Sprint de regreso, construye del aro hacia afuera, canta emparejamientos.
50-70	5v5 media cancha: 4-Out-1-In	Restricción de toque de pintura. Pausas de menos de 20 segundos.
70-78	Condición: 17s	Banda a banda ×17 en :60 — los líderes ponen el estándar.
78-88	TL con presión	1-y-1 con consecuencias de equipo; simular bonus.
88-90	Huddle + tarea de video	Énfasis de mañana; un clip de tarea.

Plan Semanal — Sesión B: Instalación del Sistema (90 MIN)

Tiempo	Bloque	Detalle y claves de enseñanza
0-08	Calentamiento + oleadas de definición	Carreras al aro y recepciones adelante a velocidad de juego.
08-28	Instalación ofensiva	Lecturas 4-Out-1-In 5v0 → 5v5; capa de la semana (Horns, ataque de zona).
28-48	Instalación de presiones	Havoc y Cougar caminando → en vivo. Pies, manos, sin faltas de manoteo.
48-60	Rompe-presiones vs nuestra presión	La mejor presión de la semana es la nuestra. Medio-banda-reversa.
60-75	Paquete de saques	Box, Stack y Winner de banda — repetir contra defensa viva.

Tiempo	Bloque	Detalle y claves de enseñanza
75–88	5v5 situacional	Guiones: abajo 4 con 2:00, arriba 3 con :30, TF necesitando triple.
88–90	Huddle	Los jugadores enseñan la instalación de vuelta en 30 segundos.

Plan Semanal — Sesión C: Preparación de Partido y Competencia (90 MIN)

Tiempo	Bloque	Detalle y claves de enseñanza
0–08	Calentamiento + mano caliente	Tiro desde puntos de juego con movimiento, competencia en parejas.
08–22	Caminata de scouting	Las 3 acciones principales del rival y su personal; el equipo scout las corre.
22–40	Plan de juego en vivo	Cobertura de la semana (Ice a las laterales, trampa a su estrella, etc.).
40–62	Scrimmage controlado	Con árbitros si es posible. Corrige solo las conductas del plan.
62–75	Juego de 2 minutos	Marcador/reloj con guion; tiempos fuera, faltas y presión correctos.
75–88	Cierre competitivo	5v5 a 7 por 1s y 2s, los perdedores corren — los ganadores lo borran desde la línea.
88–90	Huddle	Claves del partido ×3, dichas por los jugadores.

Biblioteca de Ejercicios

Ejercicio	Min	Enfoque	Armado · Ejecución · Clave
Tiro de 55 Segundos	6	Recepción y tiro	Tirador/pasador/reboteador, 5 puntos; máximo de encestes en :55, sprint entre puntos. Misma salida con fatiga.
Lecturas PnR 2v2	10	Decisiones de pantalla	La defensa canta la cobertura (drop/salto/ice); la ofensiva contesta: pase corto, rechazo, split o descarga. Lee al segundo defensor.
Shell Pack Line en Vivo	12	Defensa de equipo	4v4/5v5 totalmente en vivo; un toque al medio es derrota automática. Dos pies en el espacio; cierre corto y agresivo.
Guerra de Bloqueos	8	Rebote	3v3 en el círculo de TL, el coach tira; contacto, encuentra, persigue. Rebote ofensivo = la defensa corre. Contacto primero.
Contraataque de 11	12	Transición	3v2 continuo en ambas direcciones con filas de outlet; los anotadores siguen. Carriles anchos; balón adelante del bote.
5v4 Revuelto	10	Transición defensiva	La ofensiva saca antes del empareje; construye del aro hacia afuera, sprint a emparejarse, hasta la parada.
Técnica de Trampa 2v1	8	Disciplina de presión	Dos trampeadores contra un botador en un cajón; trampa al detener el bote, pies en L, manos trazando. Queremos el pase de pánico, nunca la falta.
Rompe-Presiones vs Scout	10	Calma vs presión	Titulares vs presión del rival: +2 anotando tras romperla, +1 cruce limpio, punto defensivo por pérdida. Medio primero.
Juego de 2 Minutos	12	Manejo de juego	Marcador/reloj/bonus/tiempos con guion, reglas reales; rotar guiones cada semana. Ensayo quién pide tiempo, quién faltea, quién saca.

PLAYBOOK 01

Ofensiva

El espaciado es el sistema. El motion 5-Out es la base del programa y el cambio de ritmo del equipo mayor; el 4-Out-1-In es la base del equipo mayor. Las jugadas armadas van encima y siempre terminan en nuestro espaciado.

Reglas de espaciado — toda edad, toda posesión

- **5 a 6 metros entre jugadores**, siempre. Si puedes darle el balón en la mano a tu compañero, uno de los dos está mal parado.
- **Cada pase va seguido de una acción:** corte 45, pantalla al otro lado, o reubicarse.
- **Corta fuerte, rellena rápido.** Un lugar vacío es un imán — el más cercano lo llena de inmediato.
- **Los drives tienen salidas:** por el fondo → deslizar y rincón; por el medio → subir y rellenar detrás.
- **Los toques de pintura crean tiros.** Cazamos el carril por pase o bote, y jugamos desde el colapso.

OFENSIVA BASE · TODAS LAS EDADES

Motion 5-Out — Pasa, Corta y Rellena

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

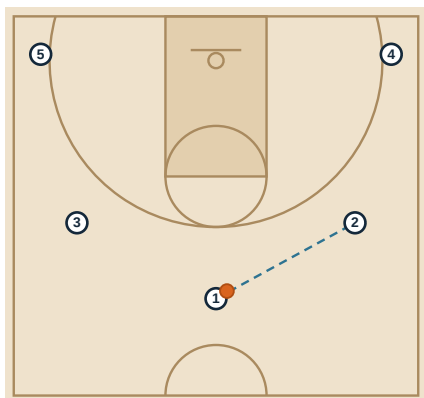
La base del programa. Cinco jugadores espacian el perímetro — punta, alas, esquinas — y la ofensiva son tres hábitos repetidos por siempre: pasar, cortar fuerte al aro, rellenar el espacio libre. Sin jugadas memorizadas, sin patrón que escautear, y todos desarrollan las mismas habilidades.

Cuándo usarla: Ofensiva base de media cancha para Infantil y Secundaria; cambio de ritmo y ofensiva de control para Preparatoria.

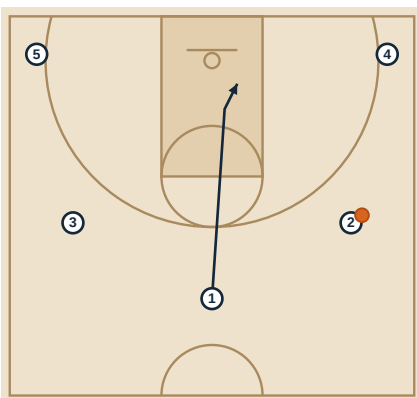
Puntos de enseñanza

- Corta a velocidad de juego con las manos listas — los cortes flojos matan la ofensiva más que las pérdidas.
- Rellena de inmediato: un espacio vacío nunca debe existir más de un segundo.
- Si tu defensor niega el pase, corta por la espalda — el contraataque es automático, no se pide.
- Chequeo de espacios: 5 a 6 metros entre jugadores, esquinas bien abajo.

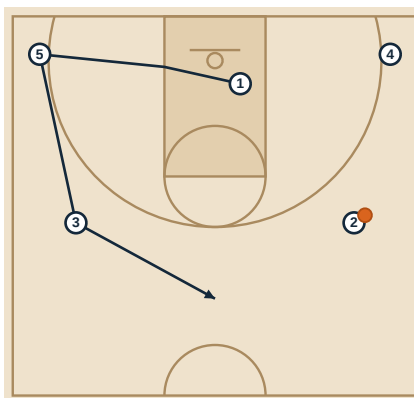
Adaptación por edad: Infantil 7–10: ESTA es la ofensiva. Enséñala en 3v3 (punta y dos alas) antes del 5v5. **Secundaria 11–13:** Agrega lecturas: negación = puerta atrás, ayuda = rellenar detrás. Suma la pantalla al lado contrario. **Preparatoria:** Funciona como cambio de ritmo y ofensiva de control; se mezcla con las reglas de Penetrar y Espaciar.



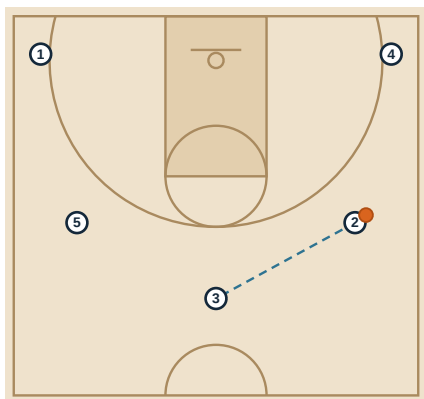
1. 1 pasa al ala. Cada pase dispara una acción — la defensa nunca ve una foto quieta.



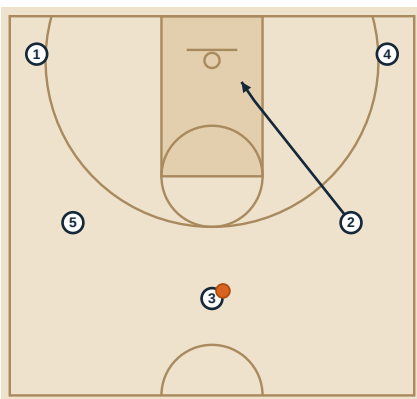
2. El pasador corta en 45 directo al aro, ojos en el balón, manos listas para el pase de vuelta.



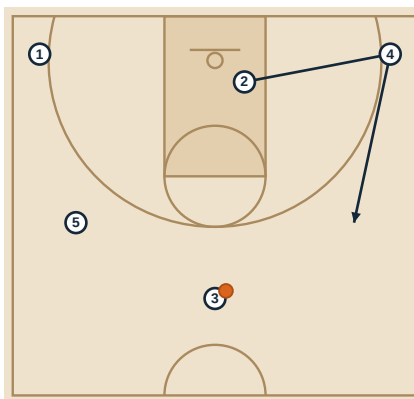
3. El cortador sale a la esquina débil y todo el lado débil sube un lugar. Espaciado restaurado en un segundo.



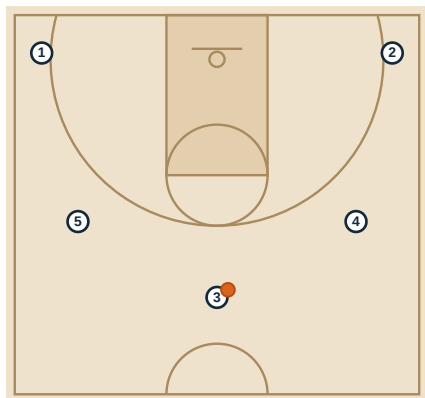
4. El balón se revierte a la nueva punta — el patrón se repite del otro lado, por siempre.



5. 2 corta al recibir el pase. Si la defensa se mete al carril, la puerta atrás ya está abierta.



6. Rellena y sigue jugando. Esta es nuestra ofensiva: sin jugadas, puros hábitos que no se pueden escautear.



7. Y mira la cancha: punta, dos alas, dos esquinas — la forma inicial con cada jugador un asiento más allá. Un ciclo completo, sin reinicio, porque la ofensiva nunca pierde su forma. Corre hasta que la defensa se quiebre.

Leyenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

OFENSIVA BASE · REACCIONES AL DRIVE

5-Out — Penetrar y Espaciar

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

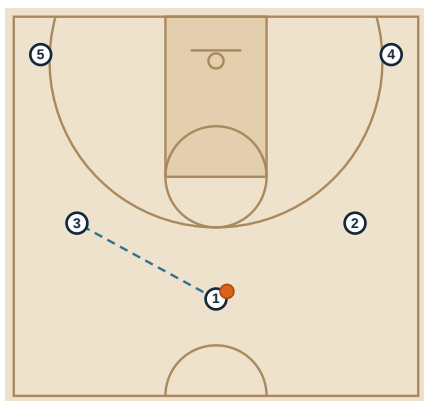
La segunda capa del 5-Out: qué hacen los otros cuatro cuando alguien penetra. Drive por línea de fondo — la esquina del lado del balón sube, la punta rellena detrás, el lado débil se abre abajo para el pase. Drive por el centro — las alas suben, las esquinas se quedan. El penetrador siempre tiene tres salidas.

Cuándo usarla: Se instala apenas el pasa-corta-rellena esté limpio. Convierte la penetración de caos en ofensiva.

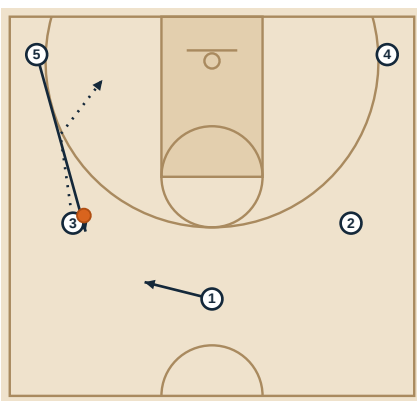
Puntos de enseñanza

- El drive es PARA el equipo — colapsa la defensa y reparte. Anota solo lo que te regalan.
- El penetrador sale a la esquina después de soltar el balón; el espaciado se reinicia al instante.
- El segundo drive vence al primero: ataca el cierre defensivo tras el pase.
- Las reacciones tienen nombre — Subir, Rellenar, Deslizar — para corregirlas con una palabra.

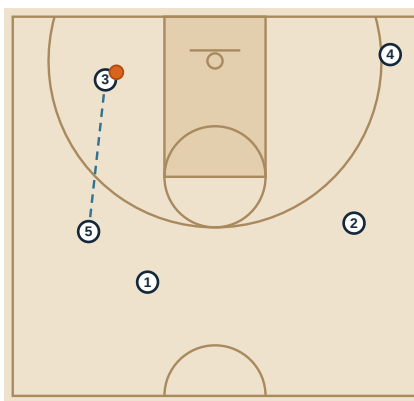
Adaptación por edad: Infantil 7–10: Enséñalo con juegos de 3v3 de penetrar y doblar — sin discursos. **Secundaria 11–13:** Nombra y pregunta las reacciones; agrega el intercambio de 45 del lado débil. **Preparatoria:** Reglas completas en ambas direcciones; castiga la ayuda con triples de esquina y pases al rincón corto.



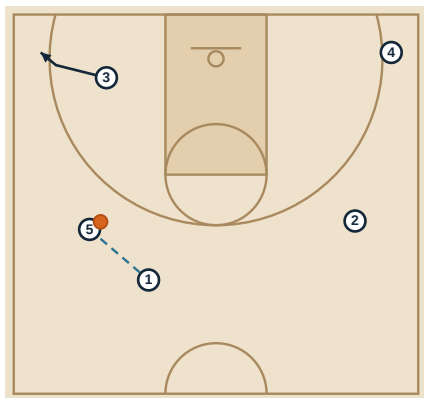
1. Entrada al ala — la defensa se mueve, se abren los espacios.



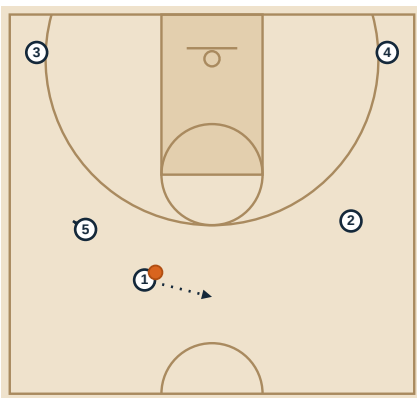
2. 3 ataca por línea de fondo. La esquina del lado del balón SUBE fuera del carril; la punta RELLENA detrás por seguridad.



3. El colapso crea el pase afuera — al que subió, para el triple abierto o el siguiente ataque.



4. El penetrador sale a la esquina que vació; el balón sigue. El espaciado ya está listo — ataca otra vez.



5. Ciclo cerrado: 1 lo regresa a la punta con los cinco lugares llenos — punta, alas, esquinas. El segundo drive arranca contra una defensa que ya rotó dos veces.

Leyenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

OFENSIVA BASE · CAPA DE ENTREGAS

5-Out — Tejido (Entregas de Mano)

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

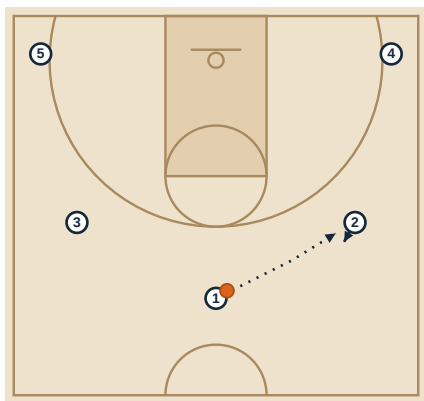
La capa de entregas del 5-Out. En lugar de pasar y cortar, el que bota va HACIA un compañero y le entrega el balón en mano — una pantalla en movimiento que la defensa persigue a máxima velocidad. Las entregas se encadenan de lado a lado hasta que alguien dobla la esquina.

Cuándo usarla: Contra equipos que niegan las líneas de pase o cambian todo — la entrega castiga ambas cosas. También nuestra acción para cuidar la ventaja.

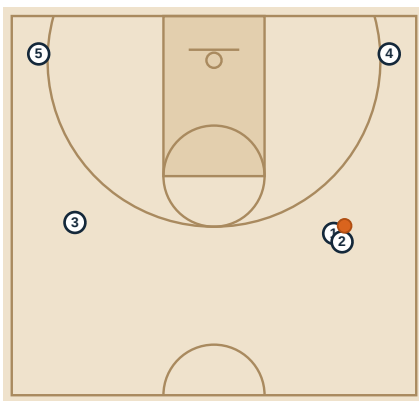
Puntos de enseñanza

- Botar HACIA un compañero es la señal — él corre a buscar la entrega, nunca la espera parado.
- La entrega es una pantalla: dala cadera con cadera y aguanta el contacto.
- Los ojos del receptor van al aro PRIMERO — el defensor va detrás, la esquina ya está doblada.
- Si la defensa salta la entrega, quédatala y penetra — la entrega fingida es la mejor entrega.

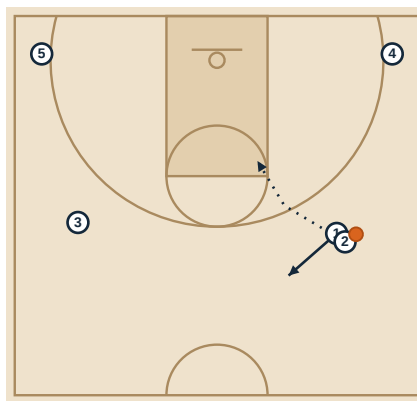
Adaptación por edad: Infantil 7–10: Todavía no — solo pasar y cortar. **Secundaria 11–13:** Enséñalo al final de temporada como juego de 2 por un lado. **Preparatoria:** Tejido completo: encadena 2–3 entregas y fluye directo a una pantalla directa.



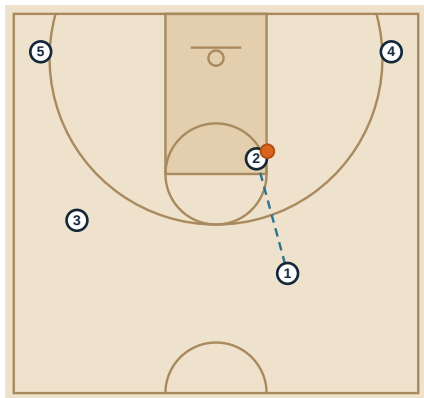
1. 1 bota HACIA el ala — esa es la señal. 2 corre hacia el balón a buscar la entrega.



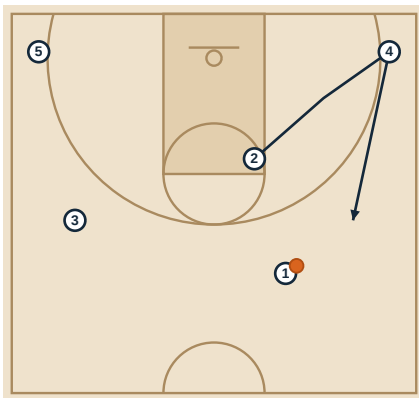
2. La entrega, cadera con cadera. Es una pantalla en movimiento — 2 recibe a velocidad con su defensor atrapado atrás.



3. 2 dobla la esquina cuesta abajo; 1 se abre detrás de la jugada para el pase de regreso.



4. Lecturas en orden: aro, esquina, pase de regreso. Aquí el regreso — 1 entra al triple con ritmo.



5. ¿Nada claro? 2 pasa de largo, la esquina sube, y el tejido arranca del otro lado. Las entregas se encadenan hasta romper la defensa.

Leyenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

OFENSIVA BASE · CAPA DE PICK & ROLL

5-Out — Pantalla Directa Sorpresiva

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

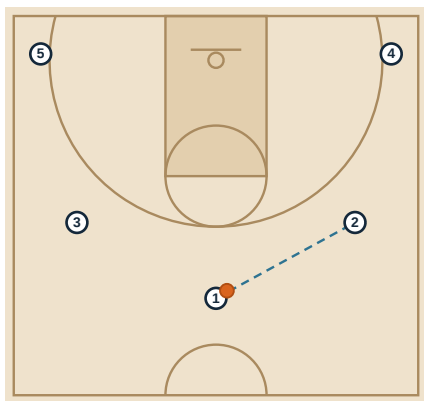
La capa de pantallas directas del 5-Out. Sin un pívot que estorbe el carril, CUALQUIER jugador puede correr a poner la pantalla — normalmente desde la esquina. La continuación va hacia una pintura vacía, y los tres jugadores detrás de la jugada rotan un lugar para que el pase corto, la esquina y el relleno estén vivos a la vez.

Cuándo usarla: Cuando la defensa se sienta en los espacios y quita cortes y entregas — la pantalla directa obliga a dos defensores a comprometerse con el balón.

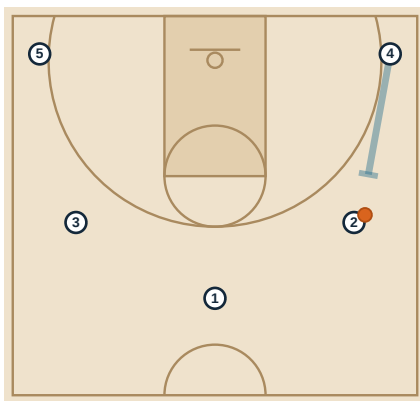
Puntos de enseñanza

- El pantallador CORRE a la pantalla — una pantalla caminada deja que la defensa arme su cobertura.
- El trabajo del base es atraer dos defensores al balón; después alguien queda libre por matemáticas.
- Rueda al espacio con las manos listas — en 5-Out el aro está vacío y el pase corto es bandeja.
- Detrás de la jugada todos rotan un lugar. La esquina débil NUNCA se mueve — ese triple es el castigo a la ayuda.

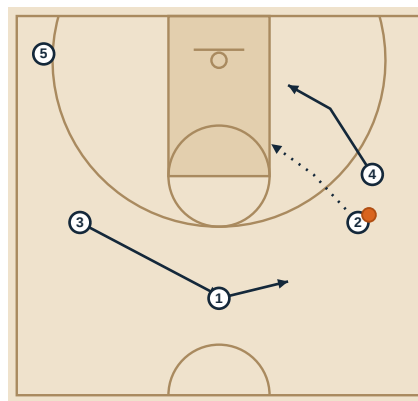
Adaptación por edad: Infantil 7–10: Todavía no — solo pasar y cortar. **Secundaria 11–13:** Repeticiones de 2v2 por un lado, sin lecturas de cobertura. **Preparatoria:** Capa completa con lecturas contra drop, salto y cambio — más la señal de re-pantalla.



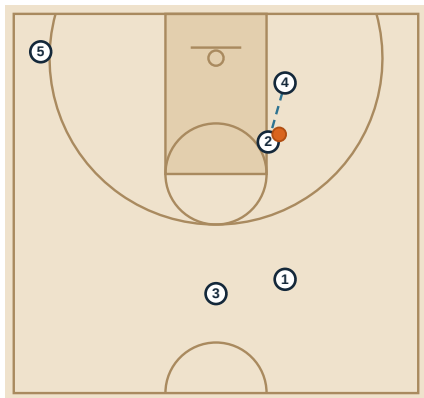
1. Entrada al ala — y mira la esquina: él es el pantallador en 5-Out.



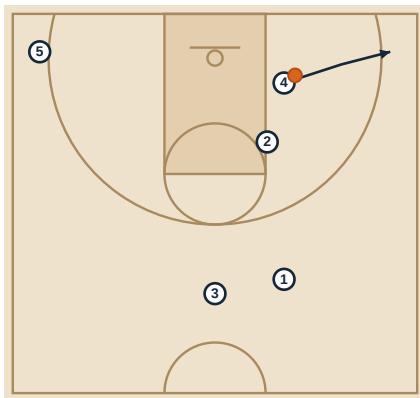
2. 4 sale disparado de la esquina a poner la pantalla. En 5-Out CUALQUIERA puede ser el pantallador.



3. 2 dobla la esquina; 4 rueda a un carril VACÍO. Detrás de la jugada todos rotan un lugar.



4. Pase corto al que rueda — anota o descarga. Si el ayudante bajo lo quita, el triple de esquina queda abierto detrás.



5. ¿Sin ventaja? 4 vuelve a la esquina, el espaciado se reinicia, la ofensiva sigue. El pick and roll es una capa, nunca una pausa.

Leyenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

BASE DE PREPARATORIA · ESPACIADO + POSTE

Motion 4-Out 1-In

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

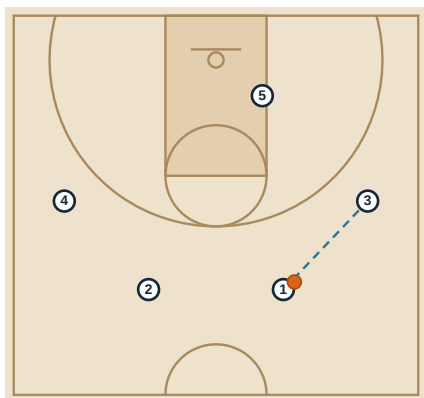
La base del equipo mayor: cuatro perimetrales en los slots y las alas, un grande viviendo de bloque a bloque y en el rincón corto. Todos los hábitos del 5-Out se mantienen — pasar, cortar, rellenar — más presencia interior para sellos, rebotes ofensivos y triples de adentro hacia afuera.

Cuándo usarla: Ofensiva base de preparatoria cuando tienes al menos un jugador interior capaz. Todo se instala sobre los hábitos de 5-Out que los jugadores ya dominan.

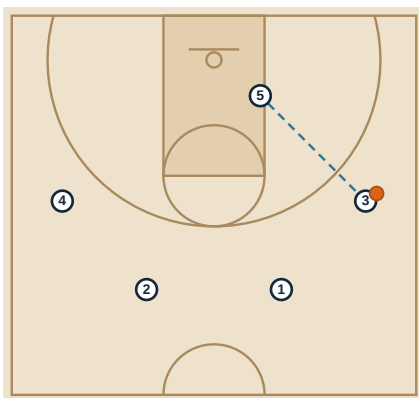
Puntos de enseñanza

- 5 sigue el balón de bloque a bloque; en drives por la línea de fondo se desliza al rincón corto, nunca tapa el carril.
- La entrada al poste es una señal: el pasador corta estilo Laker, el lado débil rellena — bandeja primero, espaciado después.
- El pase de adentro hacia afuera es el mejor triple del basquetbol — 5 debe QUERER soltarlo entre la multitud.
- Los cuatro lugares del perímetro son intercambiables — no hay lugares 'solo para el base'.

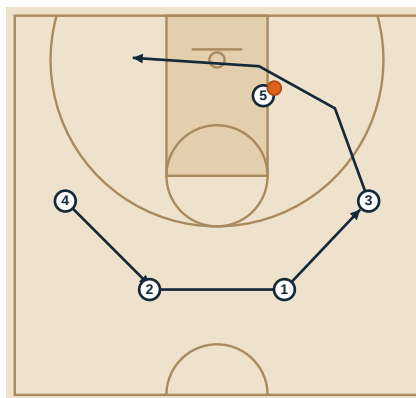
Adaptación por edad: Infantil 7–10: No se usa — quédate en 5-Out. **Secundaria 11–13:** Introdúcelo al final de temporada solo si tienes un poste de verdad. **Preparatoria:** Ofensiva base. Agrega pantallas directas con el mismo espaciado.



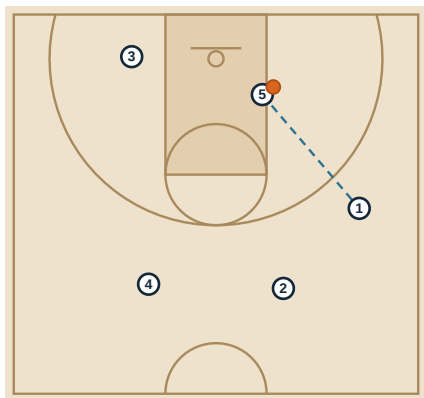
1. Entrada al ala — 5 pelea el sello del lado del balón mientras el balón vuela.



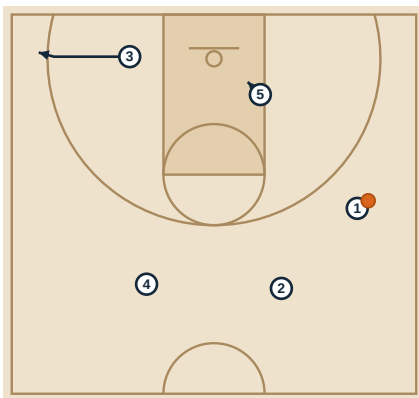
2. El sello gana: alimenta el poste. El defensor del pasador voltea a mirar — esa es la señal.



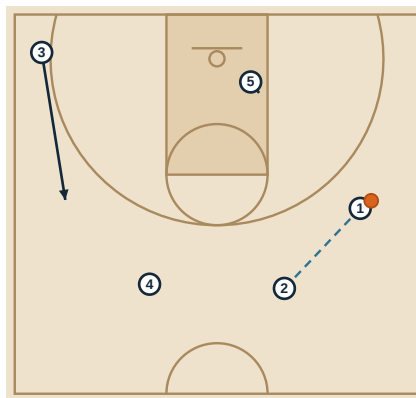
3. El pasador corta estilo Laker por el poste — ventana de bandeja — y sale al lado débil. El perímetro rellena detrás.



4. 5 juega la lectura: anota 1 contra 1, o de adentro hacia afuera al ala rellena para el triple con ritmo.



5. El balón sigue moviéndose, 5 vuelve a postear siguiéndolo. Cada pase sigue disparando un corte — la ofensiva no para.



6. Muévelo una vez más y la foto es exactamente la inicial: dos slots, dos alas, 5 sellando el bloque del lado del balón. Un ciclo completo con personal rotado — córrelo toda la noche.

Leyenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

CONTINUIDAD 4-OUT · UCLA + FLEX

Ofensiva Swing (Bo Ryan · Wisconsin)

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

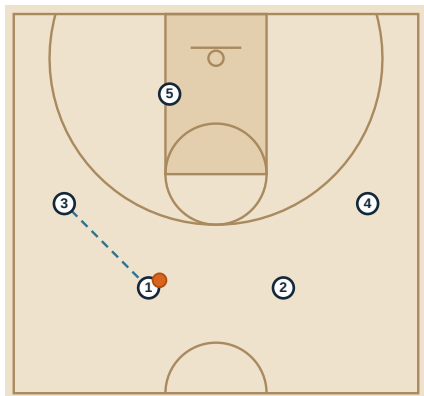
La continuidad con la que Bo Ryan sostuvo dos décadas de excelencia en Wisconsin. Cuatro afuera, uno adentro — pero el poste es un puesto rotativo, no una persona: cada pase de slot a ala dispara una pantalla ciega UCLA que manda a un guardia al bloque, y cada reversión cruza al poste con el balón. Paciente, física, e imposible de escautear porque los cinco juegan los cinco puestos.

Cuándo usarla: Base de media cancha cuando valoras cada posesión: controla el ritmo, caza posteos y tiros libres, y obliga a defender 25+ segundos de pantallas. Esta animación corre el ciclo COMPLETO — mírala volver a su forma inicial con cuerpos nuevos.

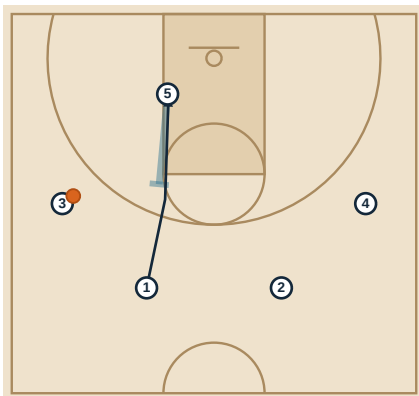
Puntos de enseñanza

- Cada pase slot-ala = pantalla UCLA detrás. Sin excepciones — la señal es la enseñanza.
- Corta al bloque queriendo el balón: el sello ES el tiro. Los cortes UCLA flojos matan el Swing.
- El poste cruza el carril en cada reversión, sellando del lado del balón — siempre es un objetivo.
- Los pases de reversión deben ser a tiempo: slot-slot-ala en dos tiempos estira la defensa de lado a lado.
- Los guardias aprenden a postear y los grandes a pasar desde el slot — ese intercambio es el arma.

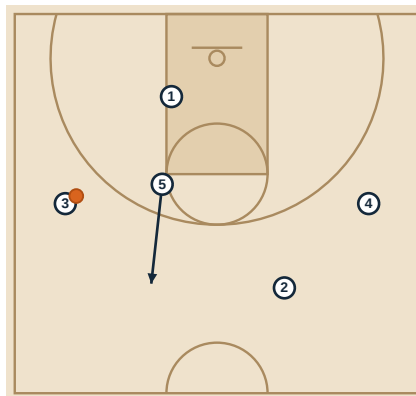
Adaptación por edad: Secundaria 11–13: Instala solo la señal del corte UCLA; agrega la continuidad completa cuando las reversiones estén limpias. **Preparatoria:** Sistema completo. Suma el contraataque de pantalla flex cuando hagan trampa contra la UCLA.



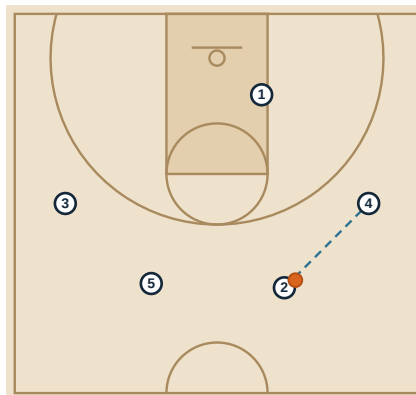
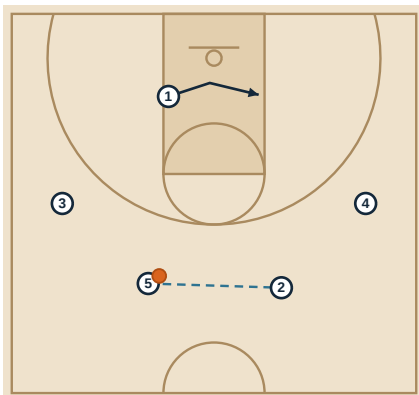
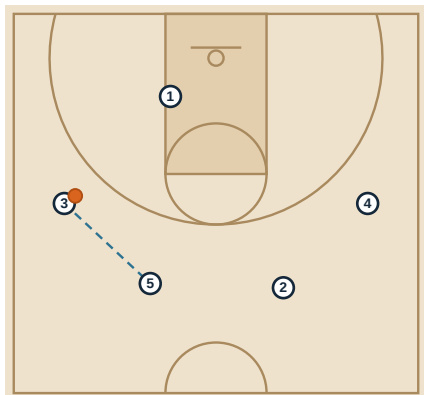
1. Entrada slot-ala. En el Swing cada pase dispara una acción — este dispara la pantalla UCLA.



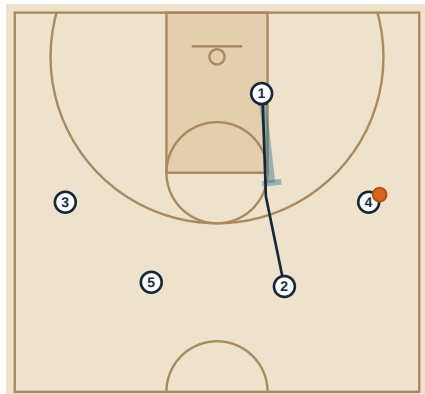
2. 5 pone la pantalla ciega y 1 corta UCLA al bloque. Primera mirada siempre: el posteo del guardia sellando profundo.



3. El pantallador sale al slot vacío. Guardia y poste acaban de intercambiar trabajos — los cinco juegan los cinco puestos.

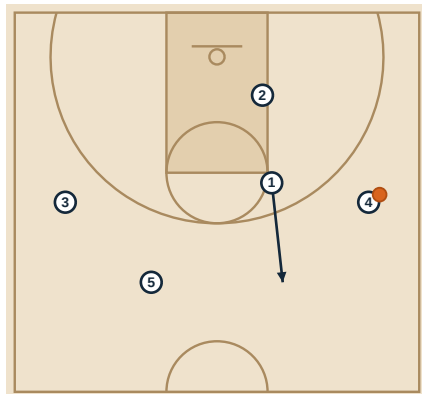


4. Comienza la reversión: del ala de vuelta al slot.



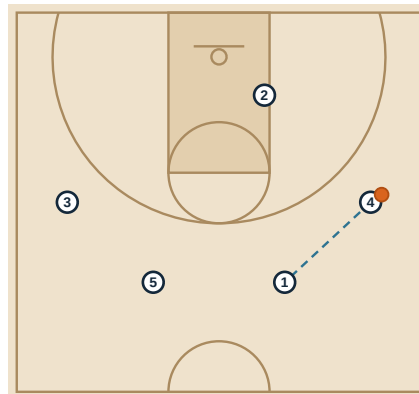
7. Ahora 1 es el pantallador: pantalla UCLA, 2 se clava al bloque. El patrón se repite con cuerpos nuevos.

5. Slot a slot — y el poste cruza el carril CON el balón, sellando del lado del balón en cada swing.



8. 1 sale a la punta, el espaciado se cura solo.

6. Entrada al ala del lado nuevo. Misma señal, en espejo.



9. Reversión de seguridad — y mira la cancha: dos slots, dos alas, un poste. La forma inicial EXACTA, con 2 en el poste y 5 de base. Ciclo completo; no tiene contraataque porque no tiene final.

Leyenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

CONTINUIDAD 4-OUT · AASAA

Dribble Drive Motion (Walberg · Calipari)

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

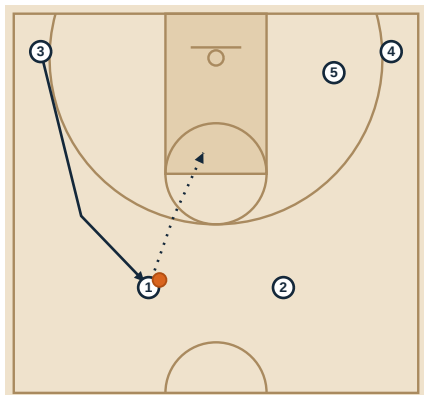
Vance Walberg la inventó, John Calipari la hizo famosa en Memphis y Kentucky: cuatro afuera, 5 viviendo en el rincón corto del lado débil, y SIN pase de entrada — la ofensiva es una cadena de penetraciones. Walberg la llamó AASAA: Atacar, Atacar, Saltar (skip), Atacar, Atacar. Cada drive colapsa un poco más la defensa hasta que aparece el aro, el triple de esquina o la descarga al rincón.

Cuándo usarla: Cuando tus guardias ganan el uno contra uno. Castiga los espacios cerrados con pases arriba y skips, y convierte cada cierre defensivo en el siguiente ataque. La animación corre el ciclo completo Atacar–Atacar–Skip–Atacar–descarga hasta el reinicio.

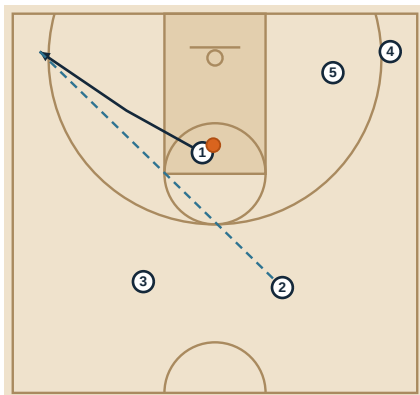
Puntos de enseñanza

- Penetra para anotar, no para pasar — el pase arriba es lo que la defensa REGALA, nunca el plan.
- El penetrador que detiene el bote sale en bucle a la esquina vacía: el espaciado se rellena solo.
- 5 vive al lado contrario del balón, siempre: su defensor no puede proteger el aro y encontrarlo a la vez.
- Las esquinas son tiradores primero — pies listos en cada drive.
- El segundo y tercer drive vencen a defensas armadas; ataca antes de que la cancha se reinicie.

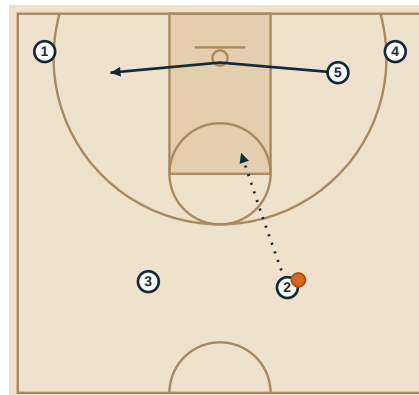
Adaptación por edad: Secundaria 11–13: Enséñalo primero como juegos de penetrar y doblar de 3 afuera; agrega el rincón en el segundo año. **Preparatoria:** AASAA completo con bucle, pase arriba y skip. Combina perfecto con nuestros hábitos de 5-Out.



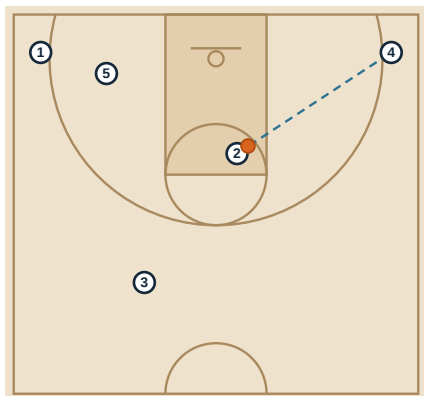
1. Sin jugada, sin pase de entrada — 1 simplemente ataca el espacio. La esquina de su lado sube a rellener detrás.



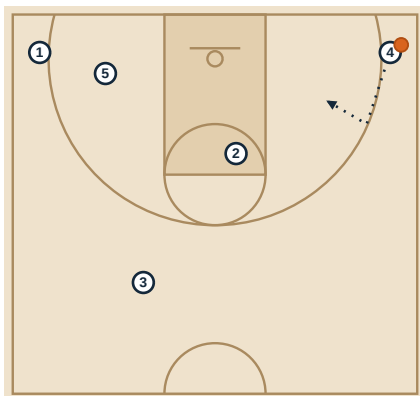
2. La ayuda frena el drive: pase ARRIBA al siguiente slot y bucle a la esquina vacía. El ataque dos ya se está cargando.



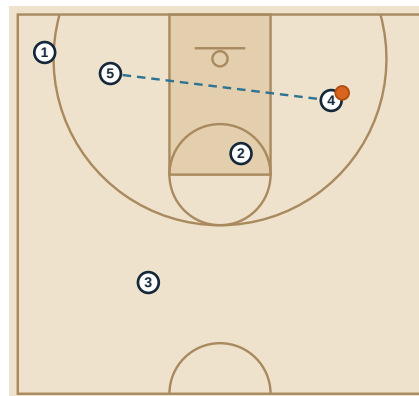
3. 2 ataca de inmediato — antes de que la defensa se reinicie. 5 se desliza por la línea de fondo para quedar al lado contrario del balón.



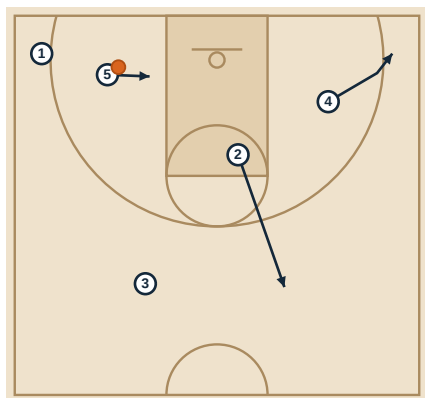
4. La 'S' de AASAA: skip a la esquina débil, que siempre está abierta cuando la ayuda se tragó dos drives.



5. Ataca el cierre — tercer drive en doce segundos, contra una defensa que nunca se armó.



6. El protector del aro se compromete — entonces el rincón come. Descarga, bandeja o falta. Este pase es la razón de que 5 viva ahí abajo.



7. Y el reinicio es automático: dos slots, dos esquinas, 5 al lado contrario — la forma inicial, en espejo. Atacar, atacar, skip, atacar, atacar. Por siempre.

Leyenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

CONTINUIDAD 4-OUT · CADENA DE PICK & ROLL

Continuidad de Pantalla Directa

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

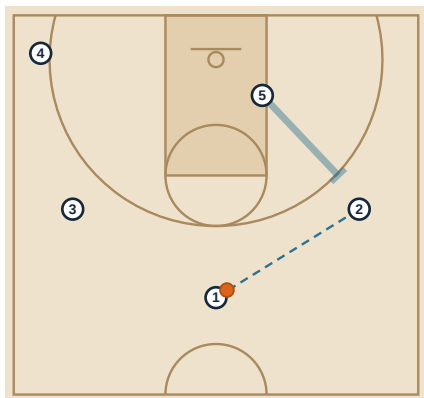
El sistema estándar del basketbol universitario moderno — lo corre en alguna versión la mitad de la División I. Un grande corre de pantalla en pantalla, de lado a lado, mientras los cuatro perimetrales rotan un lugar detrás de cada pantalla. La defensa tiene que resolver un pick and roll nuevo cada cuatro segundos, y cada uno llega antes de que la rotación anterior se recupere.

Cuándo usarla: Base de media cancha cuando tienes un grande atlético y guardias que leen coberturas. Cada posesión produce una ventaja de pick and roll en alguna parte; la reversión ES el contraataque. La animación corre la cadena completa de lado a lado hasta la foto inicial.

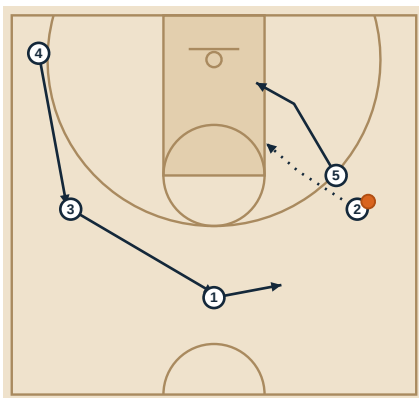
Puntos de enseñanza

- 5 corre a cada pantalla — una pantalla caminada deja armar la cobertura; una corrida la rompe.
- El base lee en orden: aro, pase corto, esquinas, pase de regreso. El regreso no es fracaso — carga la siguiente pantalla.
- El perímetro rota un lugar detrás de cada pantalla, automático. Nadie mira el balón.
- Rueda fuerte siempre, aun cubierto: el rol es lo que dobla la cancha para las esquinas.
- Contra coberturas: drop — tiro tras bote; salto — deslizarse; cambio — postear la ventaja o re-pantallar.

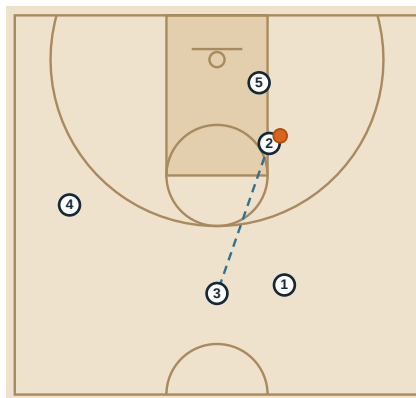
Adaptación por edad: Secundaria 11–13: Patrón de dos lados a paso de caminata; en vivo cuando las rotaciones sean automáticas. **Preparatoria:** Cadena completa más contraataques de cobertura cantados desde el aro.



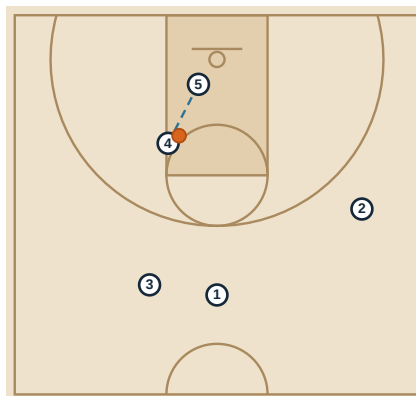
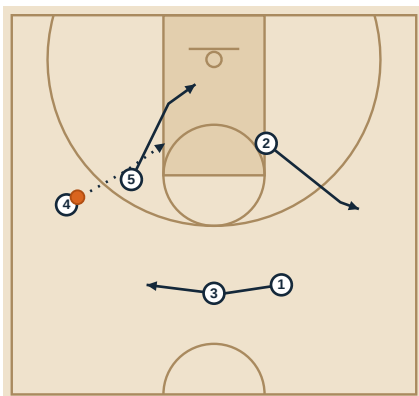
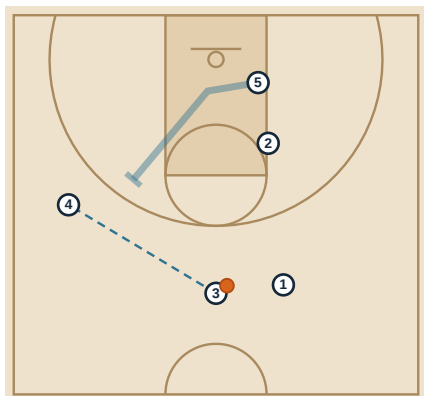
1. Entrada al ala — y 5 ya viene corriendo a la pantalla. La ofensiva es una cadena de estas.



2. Pantalla y rol hacia un carril vacío — y cada perimetral rota un lugar detrás del balón. Lectura: aro, pase corto, esquinas.



3. ¿Nada claro? Pase de regreso. La reversión no es fracaso — es la señal de la siguiente pantalla.



CONTINUIDAD 4-OUT · POSTE + PANTALLAS

Motion de Pantallas (Rick Majerus)

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

Rick Majerus — quizá el mejor maestro de ofensiva de media cancha que ha dado el basketbol universitario — construyó sus equipos de Utah sobre esto: cuatro afuera, uno adentro, donde cada pase va seguido de una pantalla al lado contrario y el poste cruza el carril para encontrarse con el balón en cada reversión. Nada elegante, todo preciso: ángulos, tiempos, y una recepción sellada en el poste al final de la cadena.

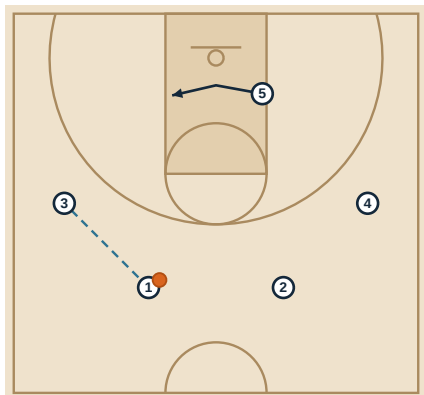
Cuándo usarla: Para equipos que ejecutan: premia los ángulos y los tiempos por encima del atletismo. Aquí corre el ciclo completo — entrada, pantalla al otro lado, reversión, espejo y el premio del poste, terminando en la forma inicial.

Puntos de enseñanza

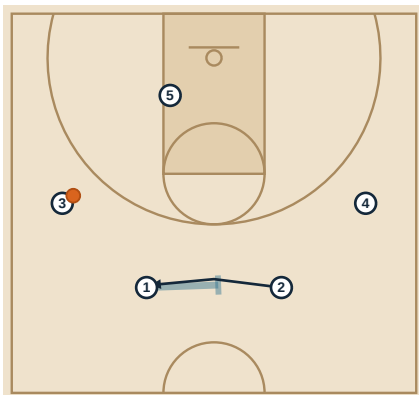
- Las pantallas se ponen al defensor, no a un lugar — pecho al hombro por donde quiere pasar.
- El cortador prepara a su hombre: camínalo adentro y explota hombro con hombro por la pantalla.
- El poste corre hacia el balón en CADA pase que cruza la cancha — siempre es objetivo, siempre sella.
- Mira adentro antes de cada reversión: el swing no vale nada si la defensa no teme al bloque.
- Regla del ala débil: sobremarcado = puerta atrás; flotando = espera la pantalla baja.

Adaptación por edad: Secundaria 11–13: La primera continuidad perfecta: enseña ángulos de pantalla con espaciado simple.

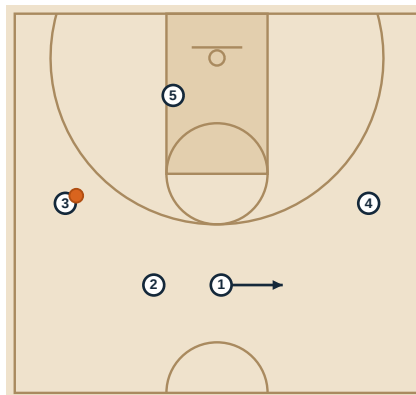
Preparatoria: Base o cambio de ritmo; agrega pantallas bajas y flare del lado débil.



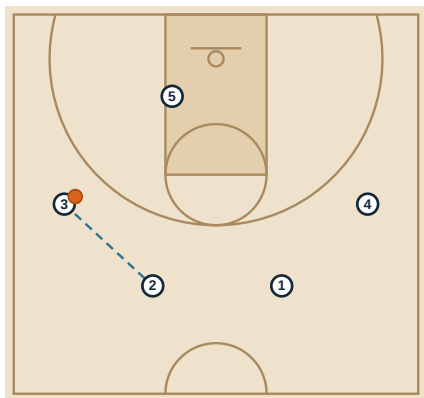
1. Entrada al ala — y el poste corre hacia el balón. Primera regla de Majerus: el poste SIEMPRE es objetivo.



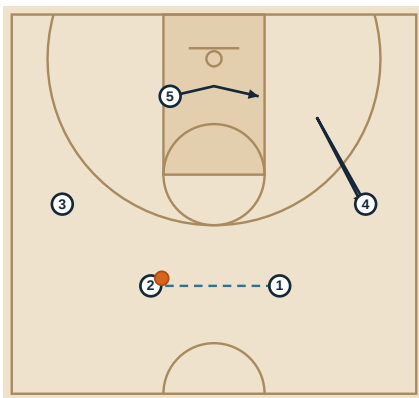
2. El pasador pantalla al lado contrario, slot a slot. A ocho metros del balón, dos defensores igual tienen que resolver una pantalla.



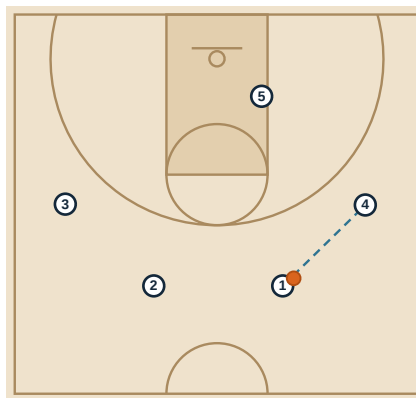
3. El pantallador sale al slot libre. Cuatro afuera, siempre — la forma se cura sola tras cada acción.



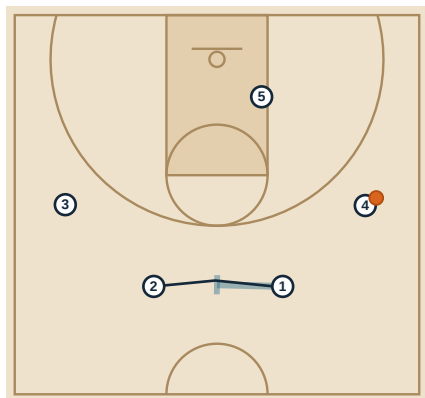
4. Mira adentro primero. Luego revierte.



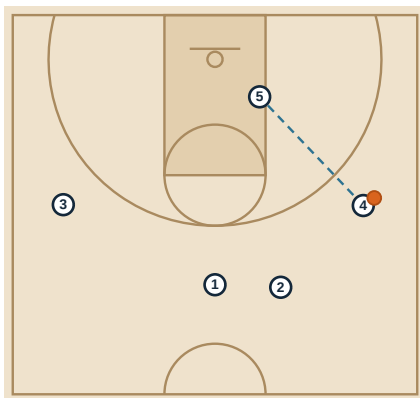
5. Swing — el poste cruza con el balón y el ala débil prueba la puerta atrás antes de rellenar.



6. Entrada al ala, lado nuevo. Poste sellado. La ofensiva se ha reflejado en espejo.



7. Pantalla al otro lado otra vez — y la continuidad llegó a casa: la forma exacta del inicio, cada jugador un asiento más allá.



8. Y el premio por el que Majerus construyó todo: una recepción profunda en el poste contra un defensor que persiguió pantallas toda la posesión. Anota — o suelta afuera y córrela otra vez.

Leyenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

JUGADA ARMADA · PANTALLA DIRECTA

Horns Twist

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

Nuestra jugada armada principal. Alineación Horns — grandes en los codos, tiradores pegados a las esquinas — con doble pantalla en giro: 1 rechaza la primera pantalla y dobla la esquina con la re-pantalla. Termina en espaciado 4-Out si no sale nada.

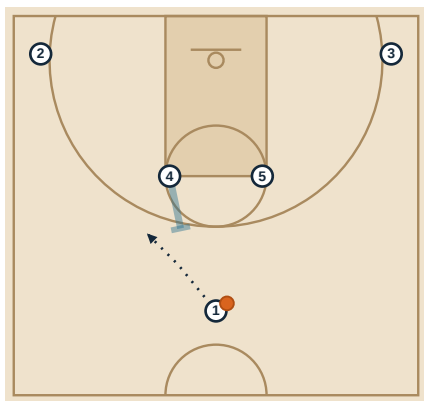
Cuándo usarla: Posesiones de necesito-canasta, salidas de tiempo fuera, o para conseguir un toque de pintura cuesta abajo contra una defensa armada.

Puntos de enseñanza

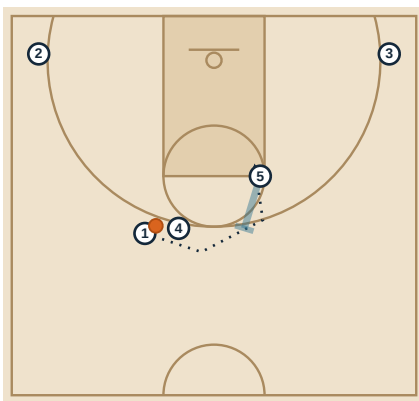
- Las esquinas NUNCA se mueven antes — su gravedad es la jugada.
- Lecturas en orden: aro (rol) → pase corto → el que se abre → esquinas. Díganlas en el huddle.
- El rechazo siempre está vivo: si X1 se adelanta a la primera pantalla, 1 ataca al otro lado de inmediato.
- Canta 'Twist X' para invertir los lados y el orden de pantallas.

Adaptación por edad: Secundaria 11–13: Enséñala a paso de caminata como introducción a las pantallas directas.

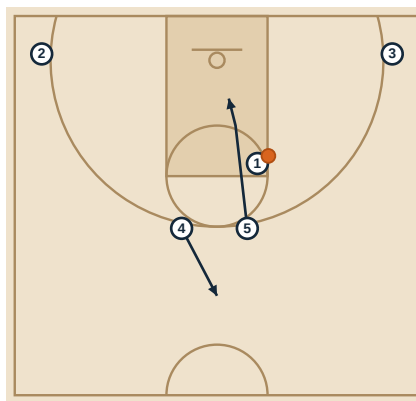
Preparatoria: Jugada principal; agrega la señal 'veer' — el segundo grande se desliza al aro en vez de re-pantallar.



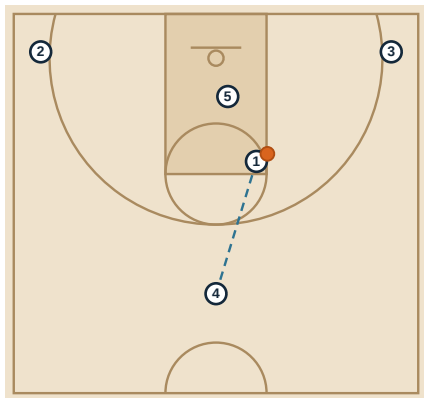
1. 1 ataca por la pantalla de 4 hacia la izquierda — obliga a la defensa a comprometerse con ese lado.



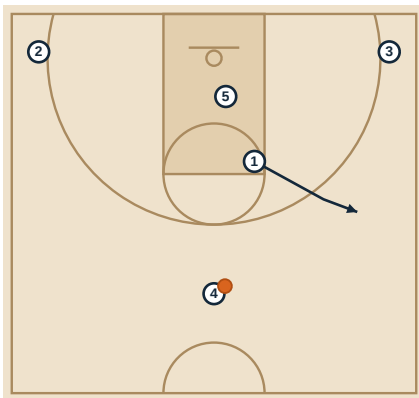
2. El giro: 5 re-pantalla y 1 serpentea de vuelta a la derecha, doblando la esquina cuesta abajo.



3. 5 rueda fuerte al aro, 4 se abre a la punta — pase corto o pase atrás, elige tu veneno.



4. ¿Pase corto cubierto? Pase atrás a 4. Las esquinas nunca se movieron — sus defensores no pueden ayudar.



5. Sin tiro: 1 sale al ala y quedamos en espaciado 4-Out con 5 adentro. La ofensiva continúa.

Leyenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

PLAYBOOK 02

Ofensiva de Zona

Un paquete para toda zona que vayas a ver. La regla que lo organiza todo: usa el frente OPUESTO — alineaciones impares (1-3-1) contra zonas pares (2-3, 2-1-2), alineaciones pares (dos guardias) contra zonas impares (1-3-1, 3-2/1-2-2). Pon un jugador en cada costura, caza la recepción del medio, y haz correr a la zona hasta que se quiebre.

Principios de zona — antes de cualquier jugada

- **Frentes opuestos:** tu alineación debe poner un jugador en cada espacio de su forma.
- **La recepción del medio vence a toda zona:** poste alto vs 2-3/2-1-2, línea de TL vs 3-2, nail vs 1-3-1.
- **Los skips hacen correr a las zonas;** tres reversiones fuertes quiebran casi cualquier patrón.
- **Las pantallas también funcionan contra zonas** — clava la última línea en los skips, pantalla la punta en los drives.
- **Ataca todos los rebotes:** las zonas no pueden bloquear. Los segundos tiros son el impuesto que siempre cobramos.

ATAQUE DE ZONA · VS 2-3

Loader — Ofensiva vs Zona 2-3

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

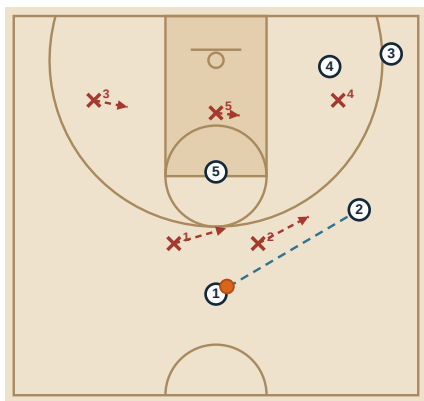
Sobrecarga un lado de la zona y ataca las costuras que se abren. Cuatro perimetrales inclinan la cancha a la derecha; el poste alto es la válvula de escape en el medio; el rincón corto vive detrás de la última línea donde las zonas no ven.

Cuándo usarla: Contra cualquier 2-3 o zona de emparejamientos. Los principios de espaciado son los nuestros — solo cambia el objetivo: ataca costuras y espacios, no defensores.

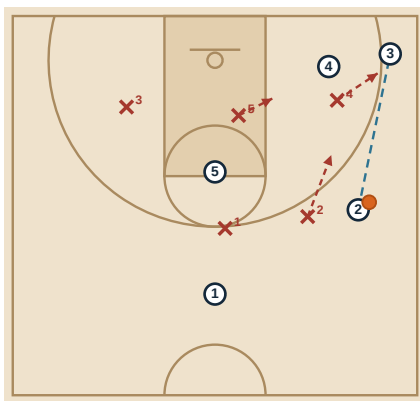
Puntos de enseñanza

- Una recepción en el medio (poste alto) vence a toda zona — cázala primero, cada posesión.
- El rincón corto es invisible para la última línea — recibe ahí y es bandeja o falta.
- Cuando la zona se sobrecarga contigo, el skip al ala débil es el tiro de gracia.
- Las pantallas también funcionan contra zonas: clava al alero de atrás cuando quiten la esquina.

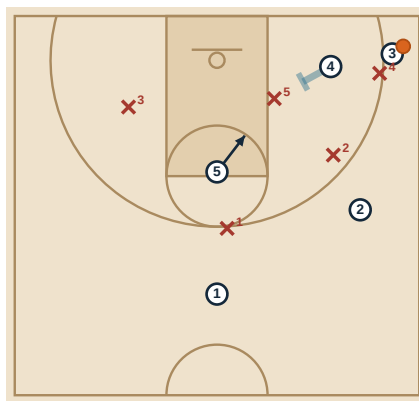
Adaptación por edad: Secundaria 11–13: Solo el espaciado de sobrecarga contra zonas ocasionales. **Preparatoria:** Paquete completo; agrégale la presión Cougar para forzar ritmo antes de que la zona se arme.



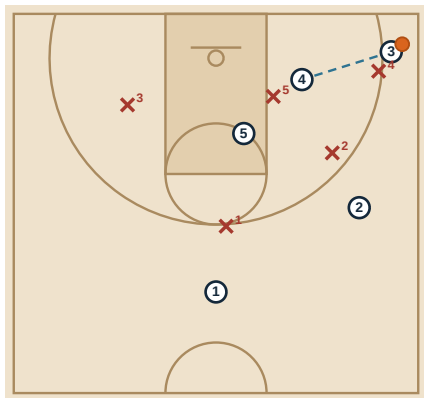
1. La entrada al ala inclina la zona — toda la sobrecarga está ahora en un lado.



2. Recepción en la esquina: el alero de atrás debe salir corriendo, el pívot se desliza — se abren costuras detrás.



3. Ataca las costuras que creó el movimiento: 4 sella detrás de la zona, 5 se clava al espacio del medio.



4. Balón detrás de la zona — bandeja, o atrae al pívot y descarga a 5. Si X4 se recupera, skip al lado débil y reinicia.

Leyenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

OFENSIVA DE ZONA · VS 2-3

Ataque de Espacios — vs 2-3 (Brad Brownell)

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

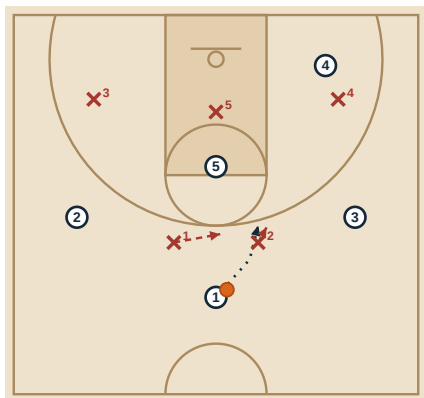
El concepto de ataque de espacios que Brad Brownell construyó en Clemson: alinéate 1-3-1 contra la 2-3 para poner un jugador en cada costura de su forma, y ataca los espacios CON EL BOTE. Un drive real a una costura obliga a dos defensores de la zona a tomar el balón — y cuando dos marcan a uno, alguien queda libre por aritmética.

Cuándo usarla: Ataque principal de media cancha contra cualquier 2-3. La animación corre el ciclo completo: drive al espacio, pase afuera, juego alto-bajo, y reinicio a la forma 1-3-1.

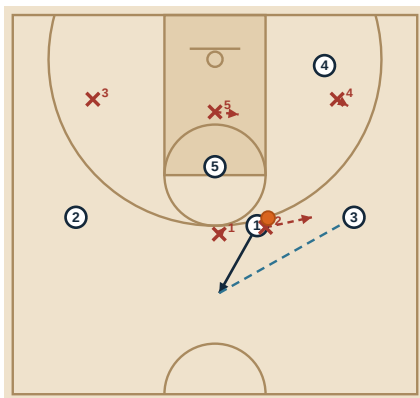
Puntos de enseñanza

- 1-3-1 contra 2-3 pone un jugador en las cuatro costuras — nunca dejes que su forma iguale la tuya.
- Los drives a los espacios son drives PARA ANOTAR: ataca a tirar y los dos defensores deben comprometerse.
- La recepción en el poste alto es la prioridad uno en cada viaje: el pívot sube y el rincón come, o se queda y 5 anota.
- Rincón corto y poste alto juegan un alto-bajo permanente — son un solo juego de dos.
- Ataca todos los rebotes: una zona en movimiento no puede bloquear.

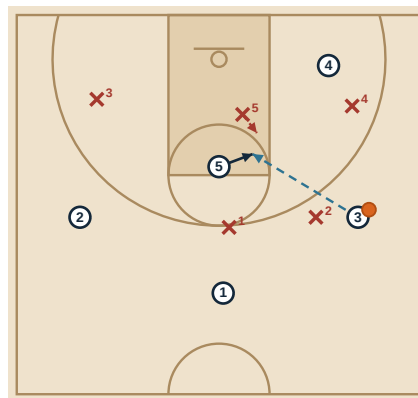
Adaptación por edad: Secundaria 11–13: Enseña primero el espaciado y el alto-bajo; agrega los drives cuando los botadores estén listos. **Preparatoria:** Paquete completo — combínalo con Skip y Pin para atacar la zona de dos maneras por partido.



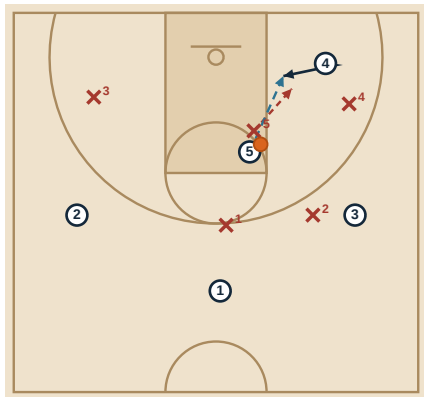
1. 1 penetra EN la costura entre los dos guardias de arriba — un drive real para anotar, así que ambos deben tomarlo.



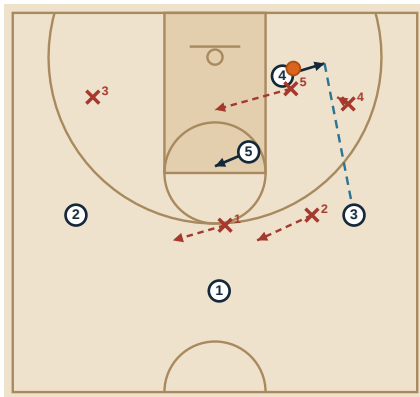
2. Dos defensores en el balón = alguien libre. Pase al ala y toda la zona persigue.



3. 5 se lanza a la costura del lado del balón. La recepción en el poste alto es el tiro de gracia vs la 2-3 — el pívot debe elegir.



4. Eligió mal: alto-bajo al rincón corto que se clava al aro. Bandeja o falta.



5. ¿Sin bandeja? Suelta afuera y reinicia — forma 1-3-1 restaurada contra su 2-3, y el siguiente drive ya se carga. Ciclo completo.

Legenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

OFENSIVA DE ZONA · VS 2-3

Skip y Pin — Pantallas contra la 2-3

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

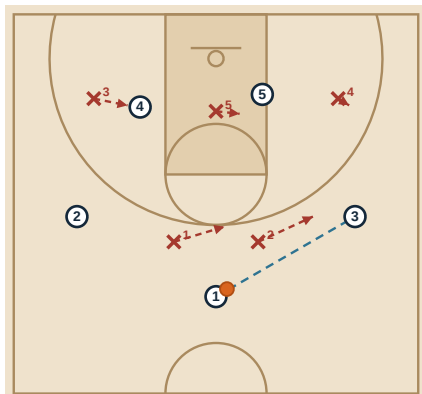
Las zonas mueren con las pantallas porque nadie salta ni ayuda: el contragolpe clásico es el pase skip lanzado sobre una pantalla PIN. Carga la zona a un lado, luego lanza el skip — mientras nuestro grande clava adentro al alero débil. El cierre que debía llegar nunca llega, y el tirador recibe con ritmo.

Cuándo usarla: Contra equipos de 2-3 que se mueven bien y quitan los espacios. También la mejor respuesta cuando su última línea es lenta. Corre el ciclo completo: cargar, skip y pin, contragolpe por el fondo, reinicio.

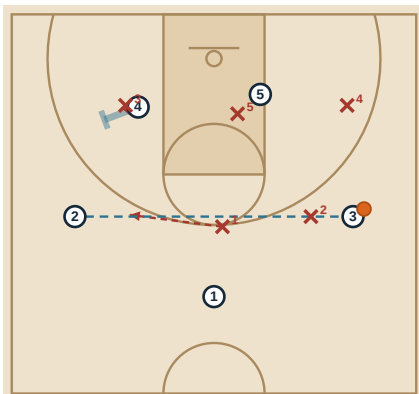
Puntos de enseñanza

- El skip debe ser PLANO y rápido — un globo le da tiempo al defensor clavado de pelear y salir.
- Clava legal: pantalla al cuerpo hacia adentro, brazos pegados, y deja que el defensor choque.
- Tras cada pin el pantallador SELLA — el pin se vuelve posteo, y luego bloqueo de rebote.
- Si el guardia sale corriendo al tirador, el drive por el fondo detrás del pin es automático.
- Funciona contra toda zona con última línea — la misma acción vence a la 2-1-2 y la 2-3.

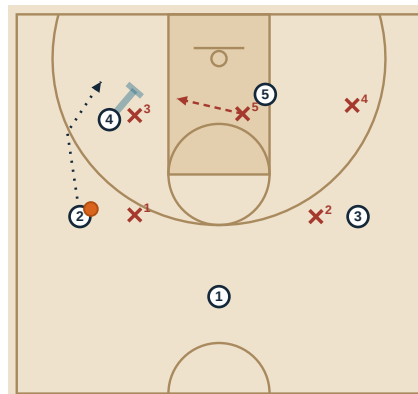
Adaptación por edad: Secundaria 11–13: Enseña primero el skip; agrega el pin cuando los pases sean lo bastante fuertes para tirarlos planos. **Preparatoria:** Acción completa por ambos lados; señal “Re-Pin” para clavar dos veces al mismo defensor.



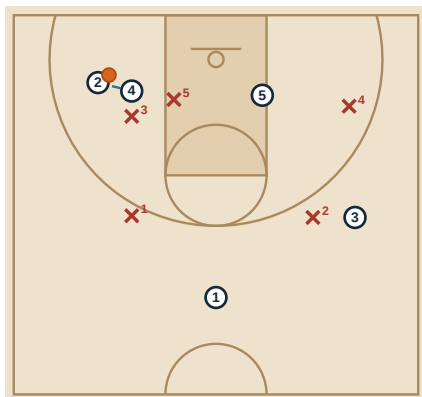
1. Carga la zona a la derecha — los ojos y los pies de cada defensor se mueven con el swing.



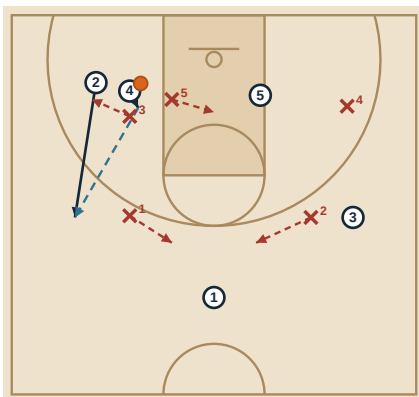
2. El SKIP — y 4 clava adentro al alero débil mientras el balón vuela. El cierre nunca llega; 2 recibe con ritmo.



3. Si el guardia sale corriendo igual, penetra el fondo DETRÁS del pin — el sello del pantallador abre la pista.



4. Descarga adentro con el sello — o rocía afuera si el pivot colapsa. La zona está rota detrás de su propia última línea.



5. Reinicia la forma y clava el OTRO lado el próximo viaje — las zonas no pueden perseguir pantallas toda la noche. Ciclo completo.

Legenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

OFENSIVA DE ZONA · VS 2-1-2

Split — vs Frentes Pares (2-1-2)

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

Las zonas de frente par (2-1-2, y la 2-3 arriba) dejan una costura por la que pasa un camión: directo por el medio entre los dos guardias. La partimos con el bote, y luego lanzamos un jugador DETRÁS del defensor del medio — el único hombre que una 2-1-2 no puede reemplazar cuando sus guardias pellizcan.

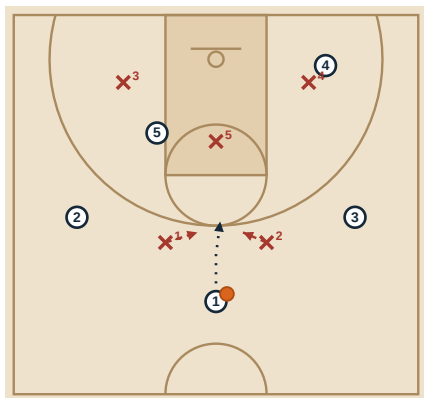
Cuándo usarla: Cualquier 2-1-2 o zona de emparejamientos con dos arriba. El defensor del medio de la 2-1-2 cuida el poste alto, así que nuestras recepciones del medio ocurren DETRÁS de él. Ciclo completo: split, recepción en el bolsillo, rociada al fondo, reinicio.

Puntos de enseñanza

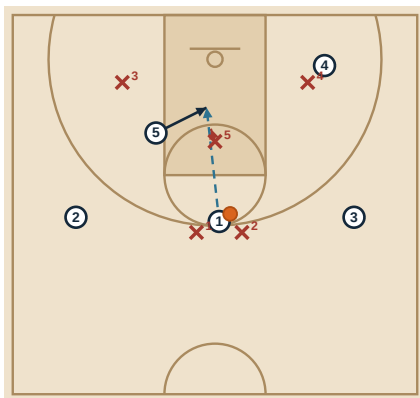
- Frente impar contra zona par, siempre: el espaciado 1-3-1 pone tiradores donde su forma no está.
- El split debe amenazar bandeja — un trote a la costura no pellizca a nadie.
- Lánzate DETRÁS del defensor del medio, nunca a su lado: el bolsillo del lado del aro es su punto ciego.
- Las esquinas caen a la línea de fondo cuando la última línea colapsa — la rociada es el premio.
- Re-parte inmediatamente tras cada reversión; los frentes pares se quiebran al tercer ataque de costura.

Adaptación por edad: Secundaria 11–13: Enséñalo como “penetra el espacio del medio, dobla hacia donde vino la ayuda.”

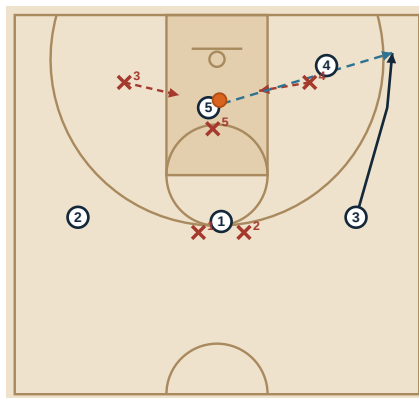
Preparatoria: Lecturas completas más el intercambio de esquinas para castigar la última línea por ambos lados.



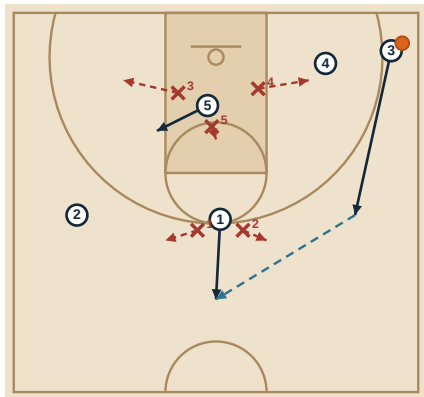
1. Frente par = una costura directa por el medio. 1 parte a los dos guardias con bote vivo — ambos deben pellizcar.



2. El hombre del medio de la 2-1-2 protege el poste alto — así que 5 se lanza DETRÁS de él al bolsillo del aro. Esa recepción rompe la forma.



3. La última línea colapsa con la recepción — y la esquina cae a la línea de fondo detrás de ellos. Rocíala para el triple abierto.



4. ¿Nada claro? De vuelta arriba, todos a casa — la forma está reiniciada y el siguiente split ya viene. Los frentes pares se quiebran a la tercera costura. Ciclo completo.

Leyenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

OFENSIVA DE ZONA · VS 1-3-1

Cazador de Esquinas — vs 1-3-1

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

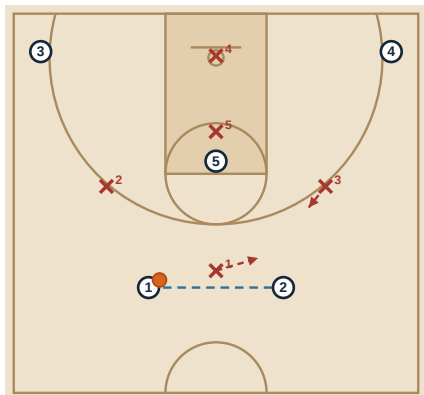
La 1-3-1 tiene un solo corredor cubriendo toda la línea de fondo — así que lo obligamos a defender ambas esquinas en cada posesión. El frente de dos guardias se sienta en los espacios junto al cazador, ambas esquinas siempre llenas, y el balón viaja de esquina a esquina hasta que las piernas del corredor se rinden. Su sprint es nuestro reloj de tiro.

Cuándo usarla: Cualquier 1-3-1, con trampas o sin ellas. Las esquinas son la debilidad estructural de la 1-3-1; esta jugada es una prueba de condición física que le damos a su corredor en cada viaje. Ciclo completo de vuelta al frente de dos guardias.

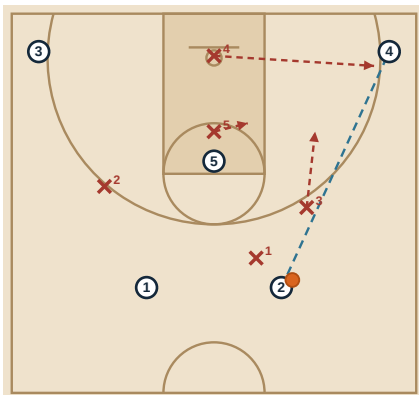
Puntos de enseñanza

- Las esquinas van SIEMPRE llenas contra una 1-3-1 — esa sola regla rompe a la mayoría.
- Cada recepción de esquina hace correr al corredor; cada skip lo hace correr 15 metros. Cuenta sus viajes.
- El poste alto sella al defensor del medio para que los drives de esquina tengan el fondo limpio.
- Los guardias viven en los espacios junto al cazador — nunca dentro de su sombra.
- Los skips de esquina a esquina van planos; no le des tiempo al corredor de llegar equilibrado.

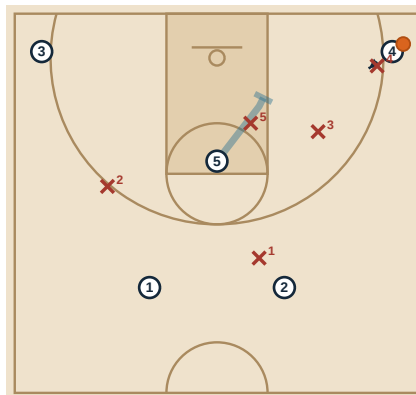
Adaptación por edad: Secundaria 11–13: Enséñalo como “llena las dos esquinas y mueve el balón hasta que alguien quede libre.” **Preparatoria:** Paquete completo con el sello del poste y el drive-detrás cuando el corredor se adelanta.



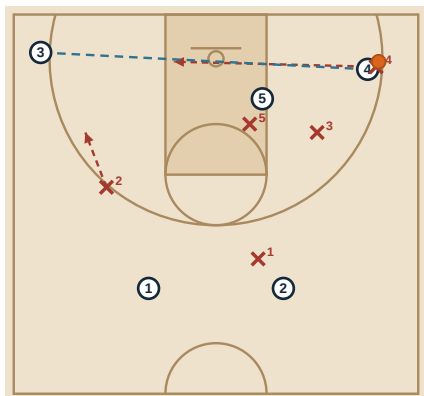
1. Frente de dos guardias contra la 1-3-1: ambos en los espacios junto al cazador, esquinas llenas. El problema de matemáticas empieza ahora.



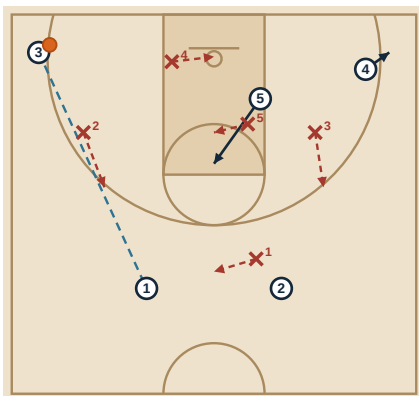
2. Recepción de esquina — el corredor de fondo sale corriendo. Solo puede cubrir un lado a la vez.



3. Ataca el cierre — el corredor llega a toda velocidad y no puede frenar. 5 sella al defensor del medio fuera de la jugada.



4. Ahora el skip, esquina a esquina — 15 metros que el corredor debe correr. Al tercero está fundido y la recepción es un triple caminando.



5. Reinicia el frente y caza esquinas otra vez — ciclo completo. Las esquinas son donde las 1-3-1 van a morir.

Leyenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

OFENSIVA DE ZONA · VS 3-2

Flash — vs 3-2 / 1-2-2

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

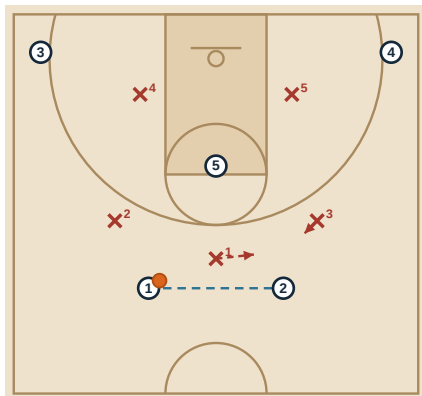
La 3-2 y la 1-2-2 cuidan el arco con tres y los bloques con dos — y no dejan a NADIE en la línea de tiros libres. Así que tomamos la línea en cada viaje: el frente de dos guardias parte su punta, 5 se lanza al medio libre, y ambas esquinas cortan por la línea de fondo detrás de los grandes que colapsan.

Cuándo usarla: Cualquier 3-2 o 1-2-2 — el look sorpresa común de equipos que protegen la pintura con dos. La recepción del medio es gratis; los cortes de fondo detrás son el nocaut. Ciclo completo de vuelta al frente par.

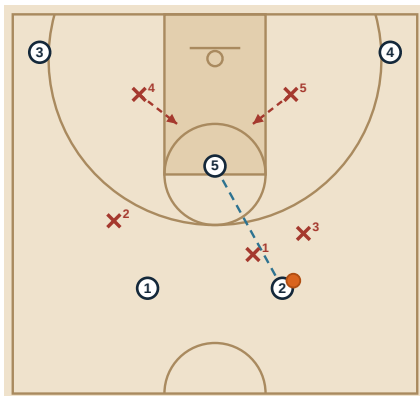
Puntos de enseñanza

- Frente par contra zonas impares: dos guardias parten a su defensor de punta y son dueños de ambos espacios.
- La recepción en la línea de tiros libres es AUTOMÁTICA vs una 3-2 — tómalas cada viaje, encara siempre.
- Los corredores de fondo viven detrás de los tres de arriba; cortan en cuanto los grandes pellizcan.
- En cada recepción del medio: encara, lee de abajo hacia arriba — corte de bandeja primero, esquinas después.
- La 3-2 es la peor zona reboteadora del basquetbol. Atacan el rebote los cinco.

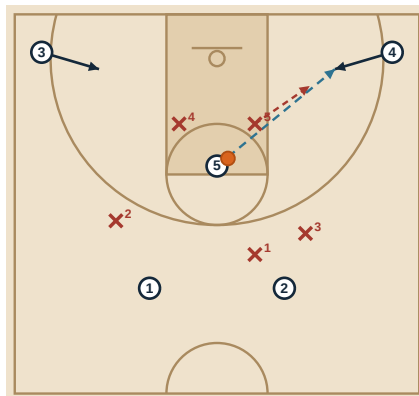
Adaptación por edad: Secundaria 11–13: “Recibe en la línea, encara, encuentra al cortador” — ese solo hábito vence a la mayoría de las zonas raras. **Preparatoria:** Paquete completo con ambos corredores de fondo y el re-flash tras la reversión.



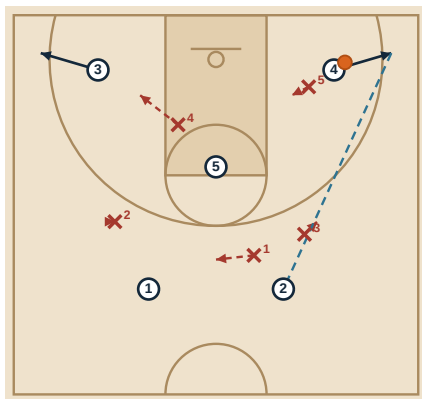
1. Frente par contra su frente impar: el swing de slot hace que el defensor de punta elija un lado que no puede sostener.



2. La 1-2-2 no tiene a NADIE en la línea de tiros libres — 5 recibe ahí cada viaje. Los dos grandes están mal paren donde paren.



3. Ambas esquinas cortan por el fondo DETRÁS de los grandes que pellizcan — 5 encara y elige un lado. Bandeja o banco corto.



4. ¿Cubierto? Directo afuera — la zona debe rearmarse desde cero mientras nosotros ya estamos reiniciados. Frente par restaurado, el siguiente flash cargando. Ciclo completo.

Leyenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

PLAYBOOK 03

Sets de Élite y Acciones Profesionales

Acciones insignia de los mejores cuerpos técnicos del basquetbol — el flujo de pantalla fantasma de Shaka Smart en Marquette, el pick and roll España, la acción Zoom de Chicago, el Hammer de los Spurs y las Puertas de Elevador de los Warriors — traducidas a nuestro lenguaje y terminadas en nuestro espaciado.

SET DE ÉLITE · FLUJO MARQUETTE

Ghost — Lado Vacío (Shaka Smart · Marquette)

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

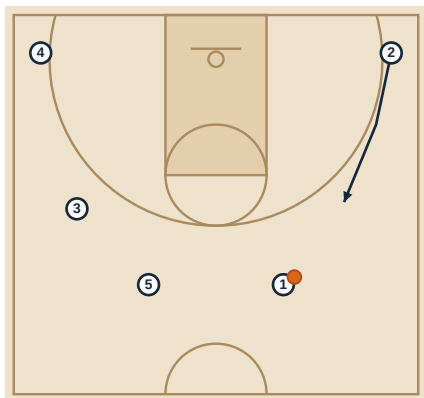
Directo de la ofensiva de Shaka Smart en Marquette: amontona el lado débil para vaciar media cancha, y haz que el de la esquina suba como si fuera a poner una pantalla directa — y la FANTASMEE, pasando de largo sin contacto. El defensor del balón se prepara para una pantalla que nunca llega; el de la esquina queda congelado entre cambiar y quedarse. Un segundo de duda en un lado vacío es una bandeja.

Cuándo usarla: Acción de flujo en cualquier posesión de 5-Out — sin señal una vez instalada. Ideal contra equipos que pre-cambian o hacen 'ice': el ghost castiga el compromiso anticipado.

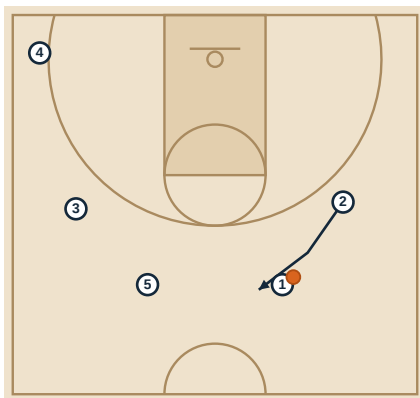
Puntos de enseñanza

- La mentira debe ser honesta: 2 sale de la esquina EXACTAMENTE como si viniera una pantalla real.
- Lado vacío primero — toda la acción vive de que no haya ayuda a menos de dos pases.
- Ghost = sin contacto. Pasa de largo a máxima velocidad y súbete detrás del balón para el triple de regreso.
- 1 ataca en el momento del ghost, no después — la ventana de duda dura medio segundo.
- Mézclalas: pantalla real un viaje, ghost el siguiente. La defensa nunca más puede cantarla temprano.

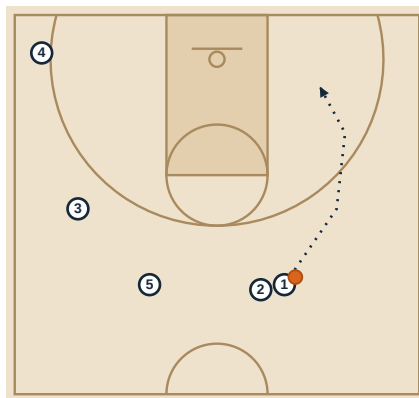
Adaptación por edad: Secundaria 11–13: Enseña primero el espaciado de 'lado vacío'; el ghost llega cuando las pantallas reales estén limpias. **Preparatoria:** Capa central del flujo — encadénalo: ghost hacia re-pantalla real es casi indefendible.



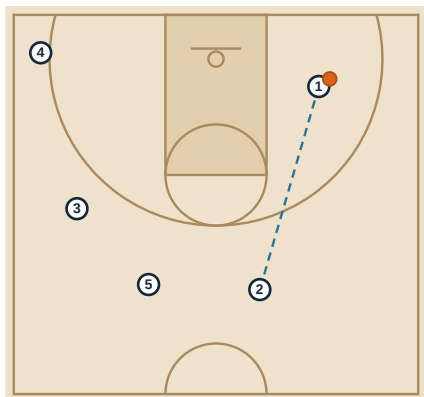
1. Todo el lado izquierdo está amontonado — 1 y la esquina están solos. 2 sube como si viniera una pantalla; X2 tiene que cantarla e inclinarse.



2. El GHOST: sin contacto — 2 pasa de largo junto al balón y sube al slot. Su defensor queda congelado entre cambiar y quedarse.



3. 1 ataca el instante de la duda — cuesta abajo por el lado vacío sin nadie en casa para ayudar.



4. Si X1 persiguió fuerte, el pase de regreso a 2 es un triple caminando. Dos lecturas de canasta — y ninguna pantalla se puso de verdad.

Legenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

SET DE ÉLITE · PNR DE PILA

Pick & Roll España

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

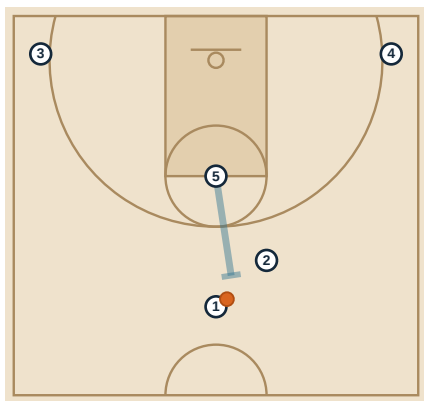
La acción de pantalla directa más temida del basketbol moderno, popularizada por la selección española y hoy usada por todos los equipos de la NBA. Una pantalla alta normal — excepto que un tirador pone una pantalla ciega al defensor del que rueda en el corazón de la zona, y luego se abre. Tres amenazas simultáneas de una sola acción.

Cuándo usarla: Posiciones de necesito-canasta y salidas de tiempo fuera. Requiere a tu mejor tomador de decisiones con el balón y un tirador dispuesto a pantallear.

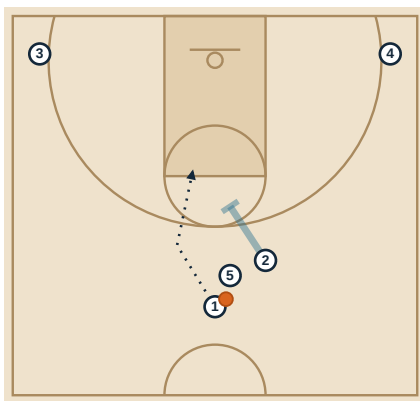
Puntos de enseñanza

- La pantalla ciega ES la jugada: 2 debe GOLPEAR de verdad al defensor del rol, y abrirse tarde.
- Lectura en orden: alley/pase corto al rol → triple del que se abre → penetración. Díganlo en el huddle siempre.
- Tiempo: la pantalla ciega aterriza exactamente cuando 1 dobla la esquina — temprano o tarde la mata.
- Las esquinas pegadas: su gravedad es lo que deja el carril vacío para la clavada.

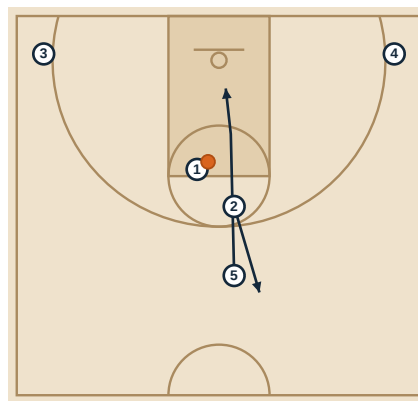
Adaptación por edad: Secundaria 11–13: Todavía no — domina primero la pantalla básica. **Preparatoria:** Instálala como la jugada principal de tiempo fuera. Señal 'España X' para cambiar de lado.



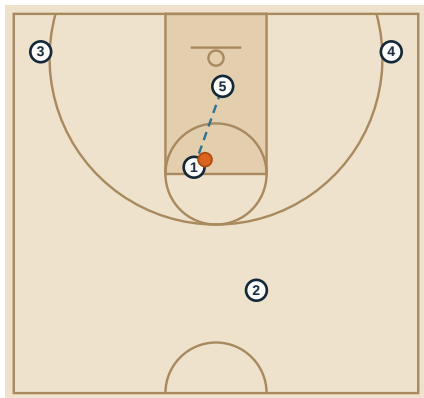
1. Parece un pick and roll alto normal: 5 corre a poner la pantalla.



2. 1 dobla la esquina — y 2 se desliza al corazón de la zona para pantallear ciego al defensor del rol. Eso es España.



3. 5 se clava por la pantalla ciega con su defensor atrapado; 2 se abre a la punta detrás de la jugada.



4. Primera lectura: alley o pase corto al 5 que se clava. Si cambiaron la pantalla ciega, el triple del que se abre queda solo — elige tu veneno.

Leyenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

SET DE ÉLITE · PANTALLA BAJA + ENTREGA

Acción Zoom (Chicago)

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

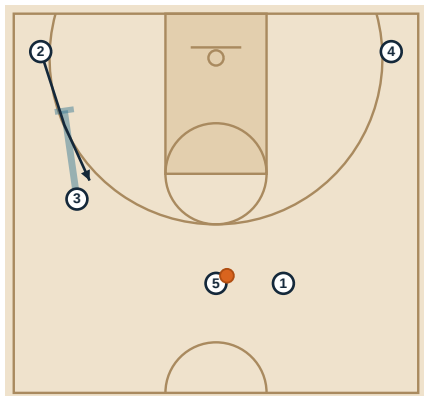
La forma favorita de la NBA moderna de lanzar a un tirador cuesta abajo: una pantalla baja que fluye directo a una entrega de mano — dos pantallas en dos segundos, sin pausa entre ellas. Al recibir, el defensor ha peleado una pantalla baja y una entrega y va dos pasos atrás de un tirador a máxima velocidad.

Cuándo usarla: Para tu mejor tirador en movimiento o guardia de penetración. Entrada de flujo desde 5-Out — el de la esquina siempre está en posición de iniciarla.

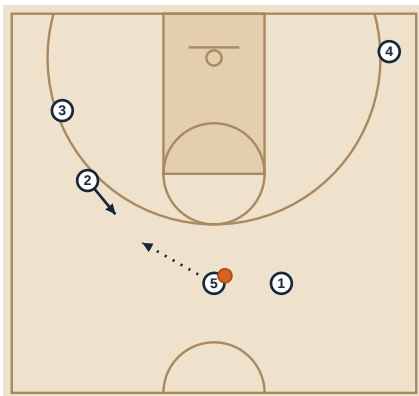
Puntos de enseñanza

- Sin pausa entre pantalla baja y entrega — el 'zoom' es la fluidez, no las piezas.
- El tirador lee a su defensor: si persigue = curva la entrega cuesta abajo; si corta camino = ábrete detrás para el triple.
- El que entrega bota HACIA la acción para que la entrega ocurra a velocidad, cadera con cadera.
- Tras la entrega, 5 gira al rol — el zoom se convierte en pick and roll al instante.

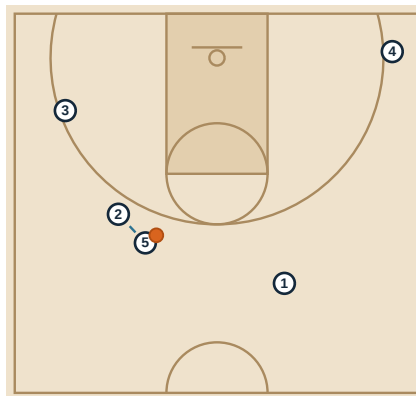
Adaptación por edad: Secundaria 11–13: Enseña la pantalla baja y la entrega por separado; encadénalas cuando ambas estén limpias. **Preparatoria:** Acción base del flujo; señal 'Zoom Keep' — 5 finge la entrega y ataca la persecución vendida.



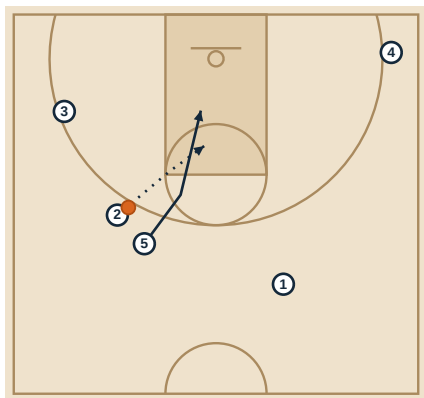
1. Pantalla baja: 3 baja a pantallear al tirador de la esquina — 2 sale disparado como si viniera el tiro.



2. Zoom: 5 bota HACIA la acción — la pantalla baja fluye directo a la entrega sin pausa. Dos pantallas en dos segundos.



3. La entrega, cadera con cadera — 2 recibe a máxima velocidad con su defensor dos pantallas atrás.



4. 2 dobla cuesta abajo mientras 5 gira al rol — aro, pase corto o descarga al lado débil. La defensa lleva tres segundos rotando.

Leyenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

SET DE ÉLITE · FLARE DE LADO DÉBIL

Hammer (Spurs)

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

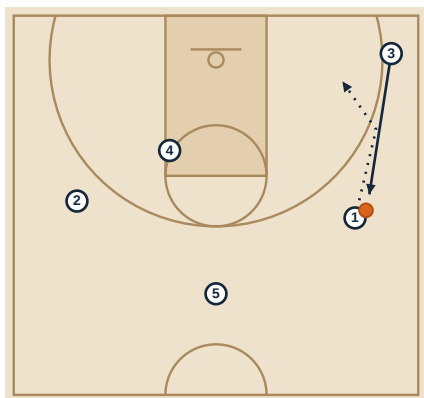
La obra maestra de Gregg Popovich, ensayada por San Antonio durante dos décadas: una penetración por línea de fondo en un lado, y en el mismo instante una pantalla ciega ('el martillo') sobre la línea de fondo contraria deja a un tirador solo en la esquina débil. Los ayudantes miran el balón — ninguno ve la pantalla detrás de sus cabezas.

Cuándo usarla: Acción automática cada vez que penetramos por línea de fondo: el lado débil corre el hammer sin señal. También como jugada armada de tiempo fuera.

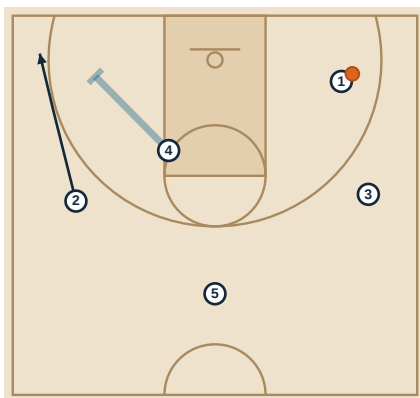
Puntos de enseñanza

- El pase envolvente por la línea de fondo es la habilidad — tíralo plano y fuerte desde dos pies, por fuera del defensor.
- Ángulo del martillo: espalda a la línea de fondo, pantalla al hombro bajo del defensor.
- Tiempo: la pantalla llega CUANDO el penetrador detiene el bote, no antes.
- Si quitan la esquina, el pantallador se desliza al rincón — segunda capa de la misma acción.

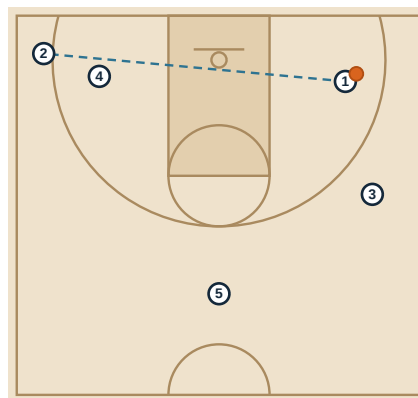
Adaptación por edad: Secundaria 11–13: Enseña primero el concepto en juegos de penetrar y deslizar. **Preparatoria:** Automática en cada drive de fondo más la versión armada de tiempo fuera.



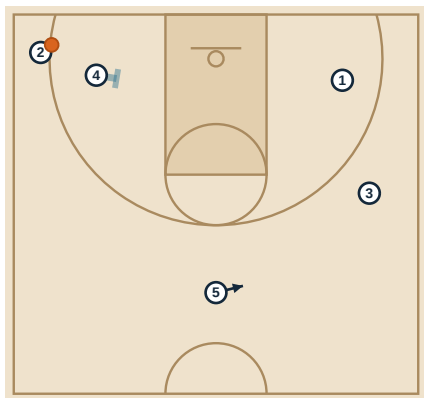
1. 1 ataca por la línea de fondo — la esquina de su lado sube para despejar la pista y llevarse a su defensor.



2. El MARTILLO: mientras la ayuda colapsa al drive, 4 pantalla ciega sobre la línea de fondo débil y 2 baja a la esquina — detrás de todas las cabezas.



3. El pase insignia: envolvente por la línea de fondo a la esquina del martillo — el único pase que ninguna ayuda está construida para frenar.



4. El pantallador sella en el rincón para el rebote; 5 balancea arriba por seguridad. Triple de esquina o rebote ofensivo — ambos son victoria.

Leyenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

SET DE ÉLITE · ESPECIAL DE TIRADOR

Puertas de Elevador (Warriors)

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

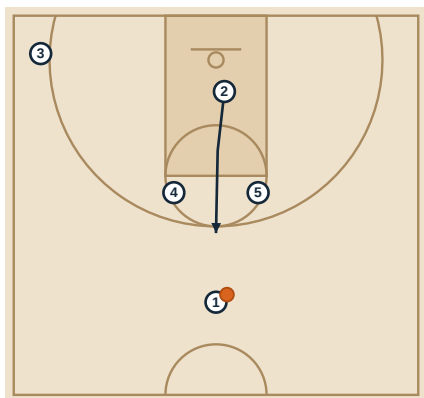
El sello de Golden State para Stephen Curry: el tirador corre desde abajo del aro por un pasillo entre dos compañeros — y las 'puertas' se cierran de golpe detrás de él, hombro con hombro. El defensor que persigue choca contra una pared legal de dos hombres, y el tirador queda libre por el ancho de un elevador.

Cuándo usarla: Jugada armada para tu mejor tirador: tiempos fuera, cierres de cuarto, o cuando la defensa lo persigue por arriba en las pantallas normales.

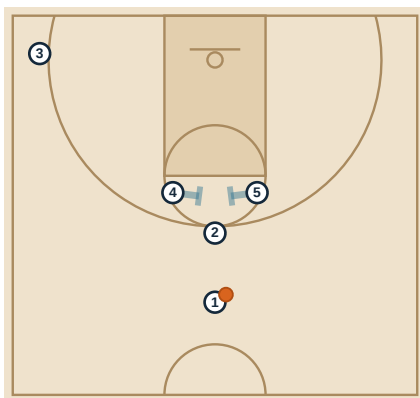
Puntos de enseñanza

- Las puertas se cierran hombro con hombro en cuanto pasa el cortador — un hueco es falta en espera, una pared es legal.
- El pase llega a las manos del tirador CUANDO se cierran las puertas — ensayen el tiempo cada semana.
- El cortador cruza DERECHO — una curva le da al defensor el mismo hueco.
- El contraataque es automático: si el defensor se adelanta por el hueco, el cortador curva a la puerta trasera.

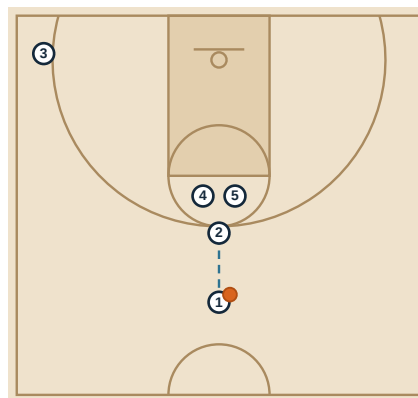
Adaptación por edad: Secundaria 11–13: — **Preparatoria:** Dos repeticiones por semana la mantienen lista; guárdala para los momentos que importan.



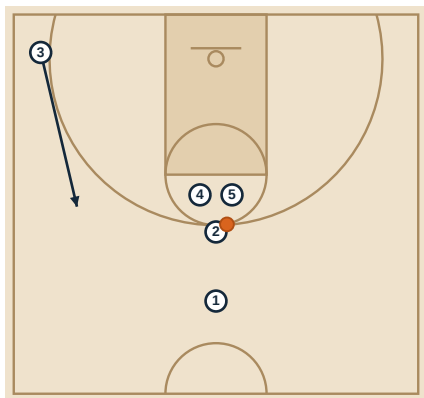
1. 2 corre desde abajo del aro derecho por el pasillo entre las dos 'puertas'.



2. Las puertas se CIERRAN — hombro con hombro, en cuanto 2 pasa. El perseguidor choca contra una pared legal.



3. El pase llega justo al cerrarse las puertas — recibe y tira detrás de la pared.



4. Contraataque: si X2 se adelanta por el hueco, 2 curva a puerta trasera por la puerta cercana para la bandeja. 3 sube al lado débil por balance.

Leyenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

PLAYBOOK 04

Defensa de Media Cancha

La individual Pack Line es la base en todos los niveles después de la etapa infantil, con hábitos de shell diarios. El menú de zonas se construye sobre la 1-3-1 — base disciplinada sin trampas y versión con trampas desde la misma forma — más una trampa 2-1-2 para ráfagas cortas. La 2-3 queda en el bolsillo trasero: rara vez la jugamos.

Innegociables de la individual

- **Salta al balón** mientras cada pase está en el aire — la posición se gana temprano.
- **Balón–Tú–Hombre:** lejos del balón ves a ambos todo el tiempo.
- **Sin medio.** Drives al fondo y hacia la ayuda; el centro del carril es nuestro.
- **Cierre corto:** quita el drive primero; el scouting dicta los cierres a tiradores.
- **Hablar es una habilidad:** "balón" — "ayuda izquierda" — "pantalla derecha" — el silencio te sienta.
- **Menú de pantallas (equipo mayor):** Ice en las bandas, drop contra no-tiradores, salto contra bases de élite.

DEFENSA DIARIA · PRINCIPIOS DE INDIVIDUAL

Shell — Ayudar y Recuperar

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

El ejercicio que construye nuestra defensa de media cancha, corrido en cada práctica desde secundaria. Cuatro defensores aprenden los tres trabajos que rotan en cada pase: presionar el balón, negar/espacio a un pase, y hundirse a ayudar a dos pases.

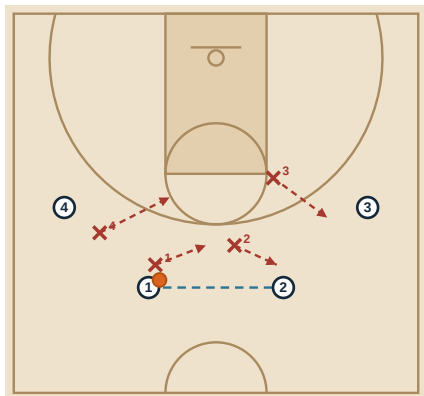
Cuándo usarla: Cada práctica. Primero solo pases (posiciones), luego drives en vivo (ayudar y recuperar), luego totalmente en vivo con marcador.

Puntos de enseñanza

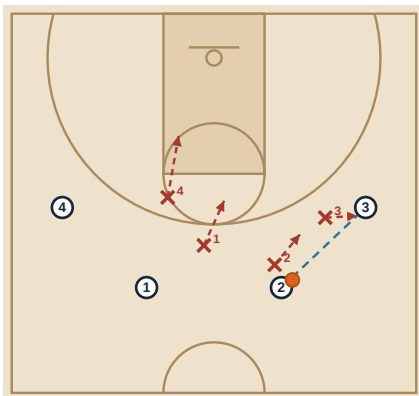
- Muévete mientras el balón está EN EL AIRE — llega con la recepción, nunca después.
- Balón-Tú-Hombre: lejos del balón siempre ves ambos. Pierdes visión, pierdes tu trabajo.
- La ayuda frena el balón; el SIGUIENTE defensor cubre al hombre del ayudante (la X). Una rotación, no dos apuestas.
- Hablar se califica: 'balón', 'espacio', 'ayuda' cantados en cada pase.

Adaptación por edad: Infantil 7–10: Solo postura y visión en 2v2. **Secundaria 11–13:** 4v4 diario: solo pases → drives en vivo.

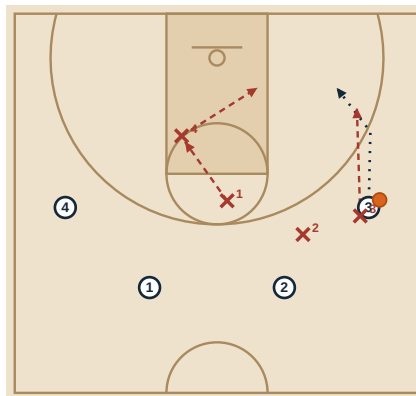
Preparatoria: En vivo con marcador, más variantes de shell con pantalla directa y entrada al poste.



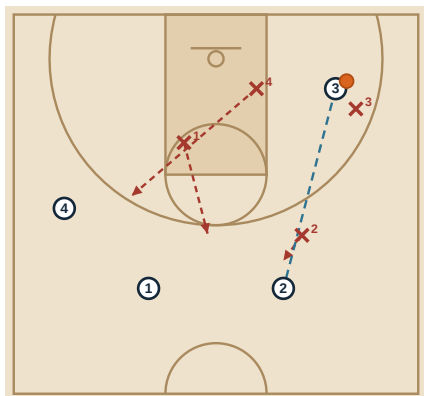
1. Pase en el aire — los cuatro defensores se mueven a la vez: nueva presión, nuevos espacios, nueva ayuda.



2. Segundo swing al ala: los defensores del lado débil se hunden hacia el carril — triángulos por todos lados.



3. ¡Drive por línea de fondo! El ayudante más bajo frena el balón fuera de la pintura; el siguiente hace la X detrás.



4. El pase afuera: cierre corto y recupera el shell. La ayuda creó caos — la recuperación lo vuelve orden.

Legenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

DEFENSA BASE · INDIVIDUAL

Pack Line — Defensa Base

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

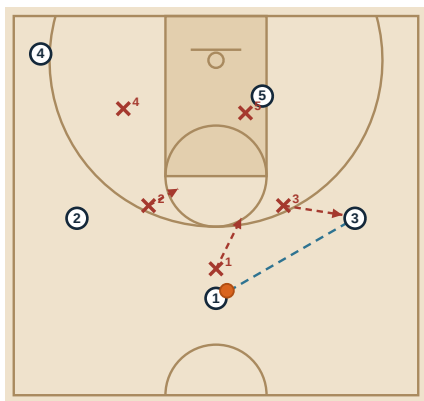
Nuestra identidad de media cancha desde secundaria. Un defensor presiona el balón; los otros cuatro mantienen los dos pies dentro de un arco imaginario medio metro adentro de la línea de tres — el 'pack'. Los espacios se llenan antes de que el drive empiece.

Cuándo usarla: Defensa base cada posesión. Hecha para equipos que quieren amurallar la pintura, defender sin faltas y rebotear desde posición.

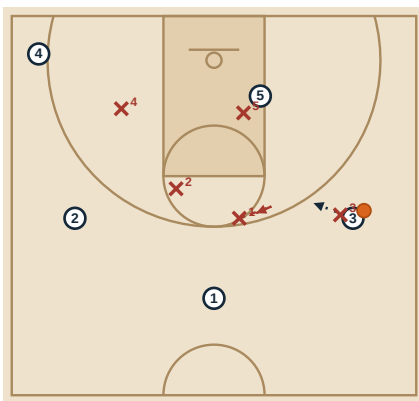
Puntos de enseñanza

- Contener vence a robar: pocas apuestas, pocas faltas, ninguna canasta fácil.
- Con balón: influye hacia la banda y el fondo. Sin balón: dos pies en el pack, punto.
- Cierre CORTO — quita el drive, disputa tarde y alto. Que te pasen por al lado es peor que un triple abierto aquí.
- Defensa al poste: tres cuartos por delante del lado del balón. Sin recepciones fáciles en el bloque.

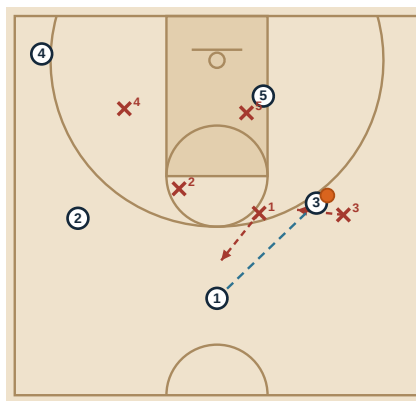
Adaptación por edad: Infantil 7–10: Solo hábitos de postura y visión. **Secundaria 11–13:** Instálala como base; lenguaje simple: 'en el espacio'. **Preparatoria:** Esquema completo con ajustes de scouting (a los tiradores, cierres más pegados).



1. Balón al ala: X3 cierra corto; los demás ya tienen los dos pies dentro del pack.



2. El intento de drive al medio choca contra una pared — el espacio se llenó antes de que el drive empezara. Devuelto.



3. Swing de vuelta afuera: cierre corto en la recepción, el pack se rearma detrás. Cada pase, la misma foto.

Leyenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

DEFENSA DE ZONA · ZONA PRINCIPAL

Zona 1-3-1 — Base (Sin Trampas)

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

Nuestra zona principal: un cazador arriba, tres a lo ancho de la línea de tiros libres extendida, un corredor dueño de toda la línea de fondo. Esta es la versión DISCIPLINADA — sin trampas, sin apuestas, solo brazos largos en cada línea de pase y una forma que quita el medio. Como es idéntica a nuestra 1-3-1 de trampas, la ofensiva nunca sabe cuál viene.

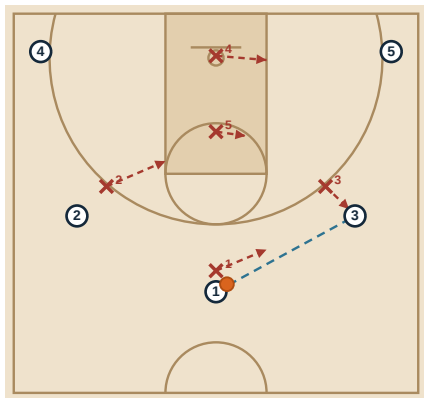
Cuándo usarla: Tramos largos de zona: cortar el ritmo, proteger las faltas, acortar partidos. Combínala con la versión de trampas con una señal — misma alineación, otra intención. La animación corre el ciclo completo de vuelta a la base.

Puntos de enseñanza

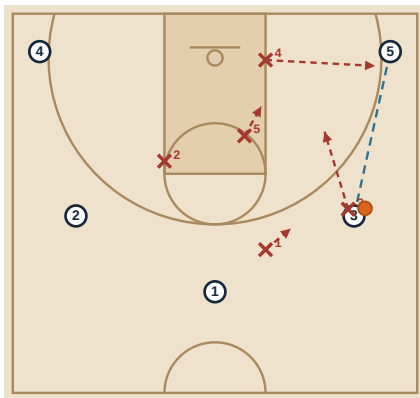
- Sin trampas significa SIN trampas — posición y manos, nunca manotear. La disciplina ES el disfraz.
- El corredor de fondo cubre de esquina a esquina; corre todo el ancho en cada skip, todo el partido.
- El defensor del medio es dueño del poste alto: una recepción ahí es lo único que rompe la forma.
- Manos altas en los carriles — la 1-3-1 vive de desvíos y de matar el ritmo.
- El rebote es el impuesto: la diagonal débil queda abierta, así que los cinco chocan cuerpos en cada tiro.

Adaptación por edad: Secundaria 11–13: Introdúcela como primera zona cuando los principios de individual estén sólidos.

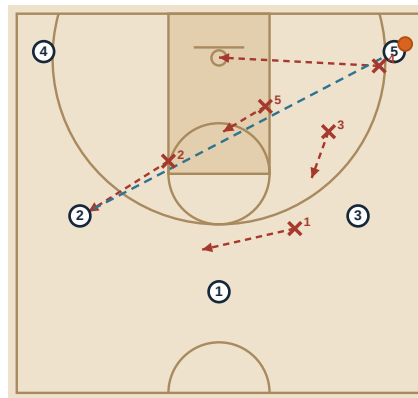
Preparatoria: Zona principal. Una señal la convierte en la versión de trampas a media posesión.



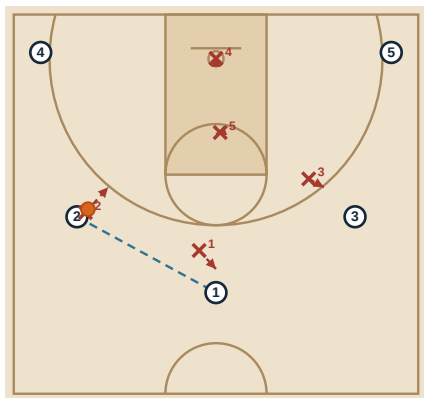
1. Recepción en el ala: el ala toma el balón, el cazador se inclina para matar la reversión fácil — posición, no presión.



2. Esquina: el corredor de fondo cubre — ese es todo su trabajo, esquina a esquina. El ala se hunde a adelantar al poste.



3. El skip es la prueba de fuego: el ala débil vuela al balón, el corredor cruza todo el ancho, el medio aguanta la pintura. Sin pánico, sin faltas.



4. Balón de vuelta a la punta — y la zona está en su forma base. Ciclo completo: sin apuestas, sin faltas, nada regalado. Reinicia y asfixia otra vez.

Leyenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

DEFENSA DE CAMBIO · TRAMPA DE MEDIA CANCHA

1-3-1 — Trampa de Ala

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

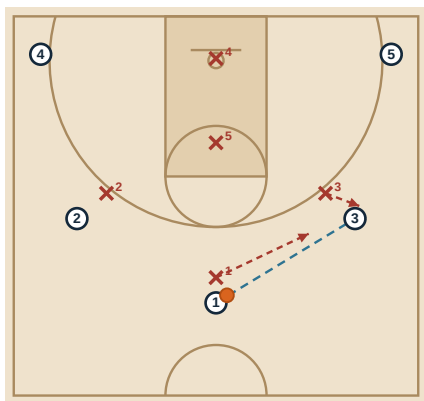
Un rompe-ritmos: cazador arriba, tres a lo ancho de la línea de tiros libres extendida, un corredor cubriendo toda la línea de fondo. Cada recepción de ala dispara una trampa con la banda como tercer defensor. Alto riesgo, alto premio — las posesiones se roban o se regalan.

Cuándo usarla: Salidas de tiempo fuera, cierres de cuarto, o cuando el partido pide caos. Un puñado de posesiones — la sorpresa ES el arma.

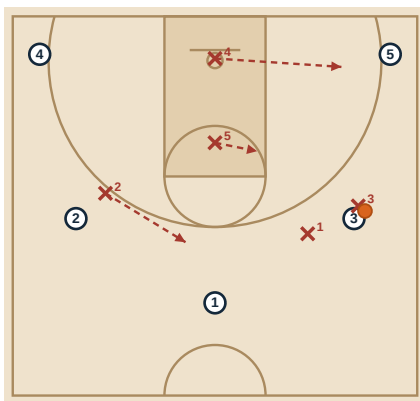
Puntos de enseñanza

- Trampa con pies y pecho, manos trazando el balón — la falta rescata al pánico.
- Las recepciones de esquina reciben la trampa más dura: el corredor de fondo llega con el balón.
- Detrás de la trampa: medio, esquina y reversión están sombreados — el único pase 'abierto' es el globo, y los globos flotan.
- La debilidad es el rebote: el defensor del medio debe atacar cada tiro.

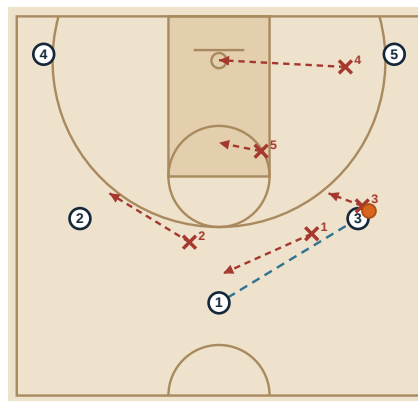
Adaptación por edad: Preparatoria: Herramienta de equipo mayor. La JV la corre solo cuando la pack line sea confiable.



1. Recepción de ala = señal. Cazador y ala saltan la trampa — la banda es el tercer defensor.



2. Detrás de la trampa se forma el triángulo: medio sombreado, esquina cubierta por el corredor, reversión en sombra.



3. El balón escapa hacia atrás — bien. Corre a casa, rearma la 1-3-1, caza la siguiente recepción de ala.

Leyenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

DEFENSA DE ZONA · CON TRAMPAS

Zona de Trampa 2-1-2

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

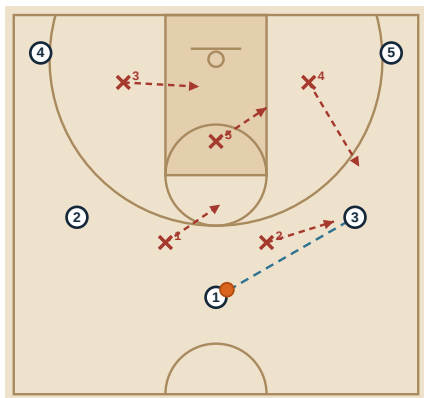
El tercer look del menú de zonas: dos arriba, uno anclando el medio, dos en la última línea. Cada recepción de ala o esquina recibe trampa desde dos ángulos mientras el defensor del medio amuralla el poste alto. Más agresiva que la trampa 1-3-1 porque las trampas llegan por DELANTE y por DETRÁS del balón a la vez.

Cuándo usarla: Ráfagas cortas — tres o cuatro posesiones saliendo de un tiempo fuera o tras tiros libres anotados. Roba una posesión, fuerza un tiempo fuera de pánico, y vuelve a la Pack Line antes de que la resuelvan. La animación corre trampa, re-trampa, escape y recuperación a la base.

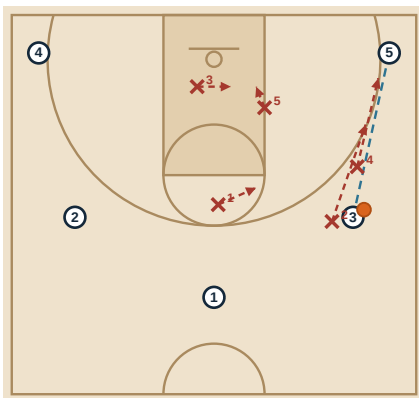
Puntos de enseñanza

- Las trampas viven en las alas y en las esquinas — NUNCA en la punta.
- El defensor del medio es dueño del poste alto; una recepción limpia ahí es lo único que rompe la 2-1-2.
- La última línea nunca abandona la pintura completa — uno trampea, uno protege el aro. Siempre.
- Deja ir el skip de escape: corre la rotación en lugar de golpear el brazo.
- La misma regla de toda trampa nuestra: pies y pecho forman la pared, las manos trazan el balón.

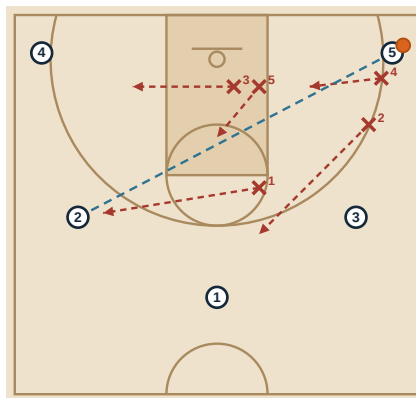
Adaptación por edad: Preparatoria: Solo equipo mayor — necesita cinco jugadores que roten con el balón en el aire, no con la recepción.



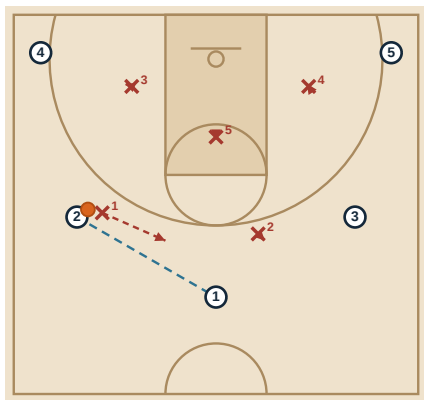
1. La recepción de ala la dispara: el guardia de adelante y el alero de atrás cierran desde dos ángulos — la banda es el tercer trampeador.



2. La esquina es la zona de muerte: la trampa aprieta, cada salida por la línea está disputada — el globo por arriba es el único escape, y los globos flotan.



3. El skip escapa — bien. Corre la rotación, sin faltas en la salida, y el lado lejano queda cubierto antes de que la recepción se vuelva drive.



4. Balón a la punta y la forma se cura: dos arriba, uno al medio, dos atrás — ciclo completo. Córrela unos viajes más o derrítete de vuelta a la Pack Line; la ofensiva debe prepararse para ambas.

Leyenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

BOLSILLO TRASERO · RARA VEZ USADA

Zona 2-3 — Movimientos (Rara)

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

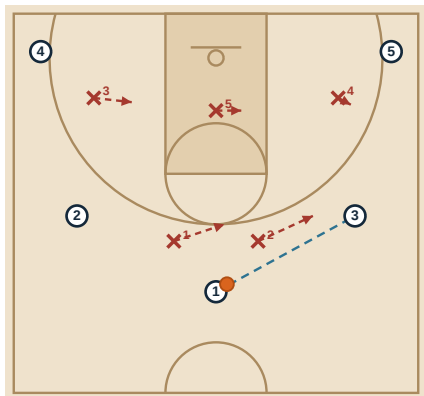
La zona de emergencia. RARA VEZ jugamos 2-3 — la familia 1-3-1 y la trampa 2-1-2 son nuestra identidad de zona — pero cada equipo del programa conoce sus movimientos, porque algún fin de semana te toca una alineación para la que esta forma fue construida. Dos guardias arriba, tres atrás; cada pase mueve a los cinco defensores.

Cuándo usarla: Un puñado de posesiones por temporada: un poste dominante que hay que amurallar, faltas acumuladas, o un look sorpresa saliendo de la presión Cougar. Si estamos jugando 2-3 por tramos largos, algo salió mal.

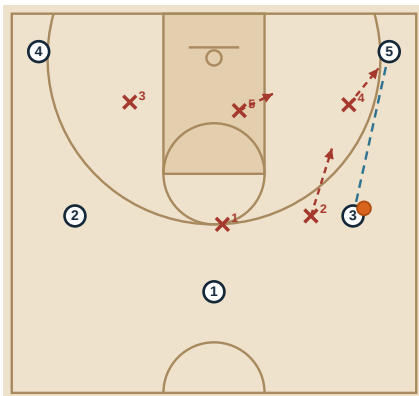
Puntos de enseñanza

- Muévete mientras el balón vuela — una zona que se mueve con la recepción ya está muerta.
- Manos altas en los carriles: el trabajo de la zona son desvíos y posesiones feas.
- Regla del relevo: cuando llega la ayuda, el guardia rebota afuera — nunca dos defensores en un balón.
- Las zonas regalan rebotes: los cinco deben encontrar un cuerpo cuando sube el tiro.

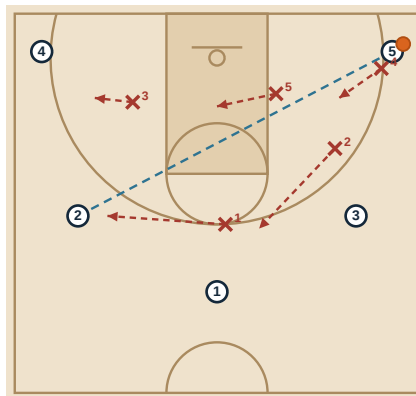
Adaptación por edad: Infantil 7–10: No permitida — solo individual. Secundaria 11–13: Movimientos enseñados, rara vez cantada. Preparatoria: En el bolsillo trasero — los looks 1-3-1 y la trampa 2-1-2 van primero.



1. Recepción de ala: guardia del lado sale, el pívot adelanta el bloque, el alero débil al carril.



2. Esquina: el alero cubre, el pívot se desliza detrás, el guardia se hunde al poste alto. El carril sigue lleno.



3. El skip hace correr a la zona — el guardia más cercano vuela al cierre, los cinco se acomodan. Aquí se quiebran las zonas: hazlos repetirlo una y otra vez.

Leyenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

PLAYBOOK 05

Paquete de Presiones

Cuatro presiones, tres rompe-presiones. Las presiones de zona (Havoc 1-2-1-1 de Shaka Smart, Cougar 2-2-1) dictan el ritmo y trampean en nuestros términos; la Run & Jump ataca a los armadores débiles. Y cuando la presión viene contra nosotros: el Breaker 1-4, el Home Run por arriba y el Rompe-Trampas de media cancha.

Principios de presión

- **Las trampas se ganan, no se fuerzan:** con señales — un globo, un bote por la banda, un bote detenido — nunca en espacio abierto.
- **Las faltas matan las presiones.** Manos trazando el balón, pies en movimiento, mejor un escape limpio que un manoteo.
- **Los tres detrás de la trampa juegan un triángulo** en las líneas de pase: salida cercana, medio, profundo.
- **Sprint a la Pack Line al ser superados:** aro primero, tiradores después.
- **Puertas por edad:** Infantil — jamás. Secundaria — solo contención 2-2-1. Preparatoria — menú completo.

PRESIÓN DE ZONA · SISTEMA HAVOC

Havoc — Presión Diamante 1-2-1-1 (Shaka Smart · VCU)

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

La presión que llevó a la VCU de Shaka Smart al Final Four de 2011 y definió una era defensiva. Armada tras canasta anotada en diamante: X4 — un grande largo y activo — presiona la visión del sacador, las alas en los codos extendidos, un interceptor patrulla el medio, un guardián protege el aro. La regla de Havoc: trampa al pase CORTO, cerca del sacador, en el instante de la recepción. La meta no son solo robos — es que cada posesión empiece fea y tarde en el reloj.

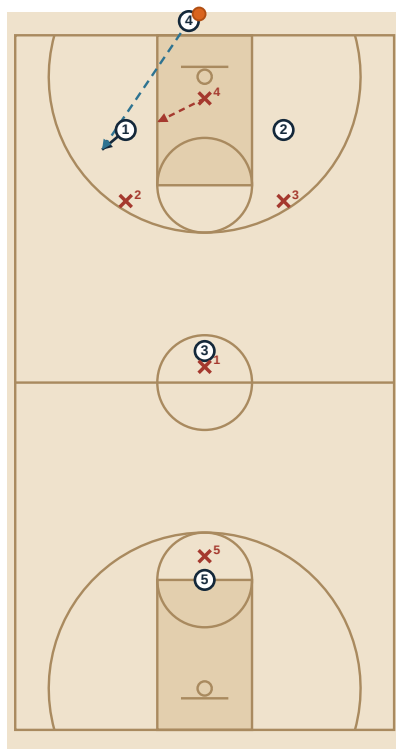
Cuándo usarla: Tras canastas y tiros libres anotados. Smart la corría como identidad, no como truco: recluta esfuerzo, condiciona a tu equipo y obliga al rival a practicar toda la semana algo que igual no puede simular.

Puntos de enseñanza

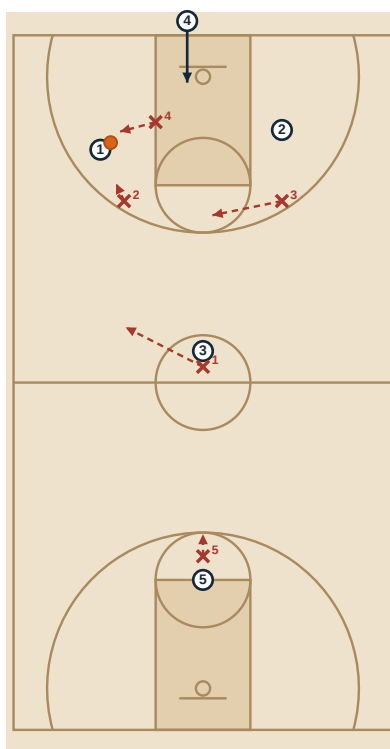
- Las cinco claves de la trampa según Smart: (1) trampea cuando el botador pierde control, (2) factor sorpresa — entra corriendo, (3) ubicación — banda y esquina solamente, NUNCA el medio, (4) sin faltas, (5) sin grietas: pies y pechos forman una pared que el botador no puede atravesar.
- El pase corto de saque a la esquina es CARNADA — queremos que lo tiren. La trampa llega con la recepción.
- X4 sobre el balón refleja los ojos del sacador con manos altas — los saques desviados son puntos gratis.
- Los pases hacia atrás son regalos: déjalos ir, rearma el diamante, y deja que los 10 segundos aprieten.
- ¿Superados? Todos corren a la pack line — aro primero, tiradores segundo. Havoc vive sin regalar nada fácil.

Adaptación por edad: Infantil 7–10: Nunca. Secundaria 11–13: No antes de que la presión Cougar de contención esté limpia.

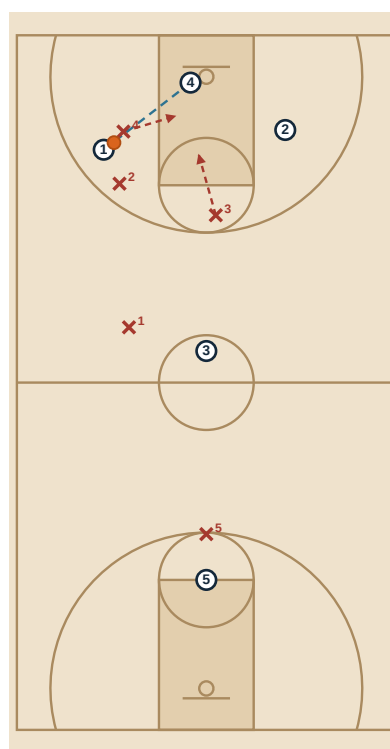
Preparatoria: El arma insignia — córrela en oleadas con piernas frescas, como la VCU.



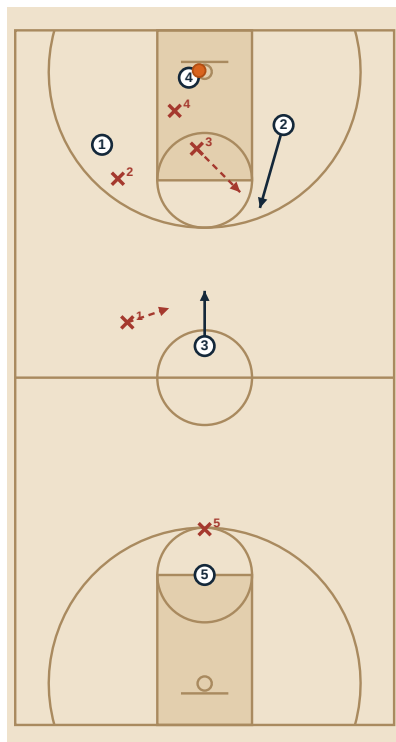
1. X4 refleja al sacador con manos altas — e invita el pase corto a la esquina. Esa es la zona de trampa.



2. Trampa EN la recepción: X4 y X2 la saltan en la banda — sorpresa, sin faltas, sin grietas. Detrás rota el diamante: medio, banda, aro.



3. El único escape es hacia atrás — lo permitimos. X4 se despegó al hombre de salida; todos suben y rearmen el diamante.



4. Ahora el conteo es nuestro sexto defensor: cada pase hacia adelante flota sobre el interceptor. Feo, tarde, nervioso — así trabaja Havoc incluso sin el robo.

Leyenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

PRESIÓN DE ZONA · CONTENER Y TRAMPEAR

Presión Cougar — 2-2-1

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

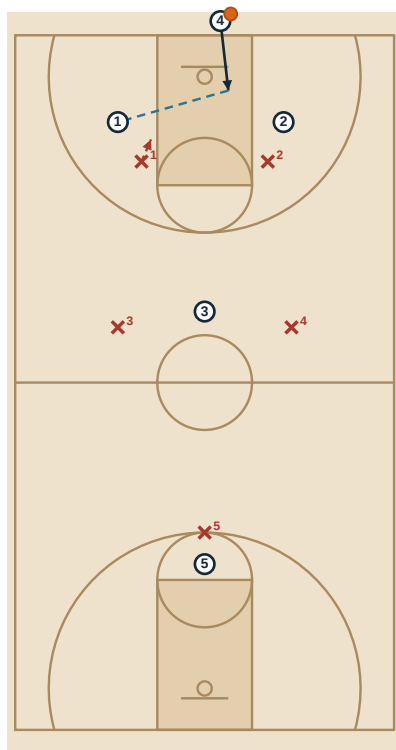
La presión caballo de batalla: dos líneas de dos más un guardián. La primera línea no trampea — dirige el balón por la banda hacia la trampa de la segunda línea en la marca de media cancha, donde la línea central se vuelve otro defensor. Bajo riesgo, molestia infinita.

Cuándo usarla: Tramos largos — es un arma de condición física que drena piernas y reloj. También la primera presión que enseñamos.

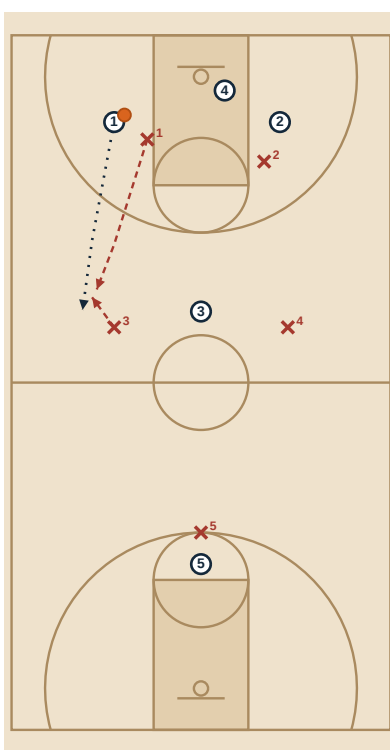
Puntos de enseñanza

- Primera línea: contener y dirigir, nunca manotear. A 28 metros del aro no hay lugar para una falta.
- La trampa ocurre en la marca — banda + línea de media cancha + dos defensores = una jaula.
- Regala la reversión, y luego dirígelo por la OTRA banda. A la tercera reversión, la mayoría se quiebra.
- X5 protege el aro por encima de todo — sale solo por una interceptación segura.

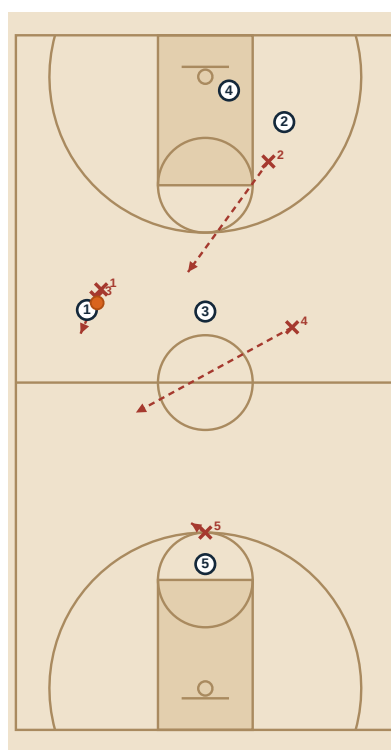
Adaptación por edad: Infantil 7–10: Nunca. Secundaria 11–13: Versión de introducción: contener y dirigir solamente, sin trampas hasta que esté limpio. Preparatoria: Versión completa con trampas.



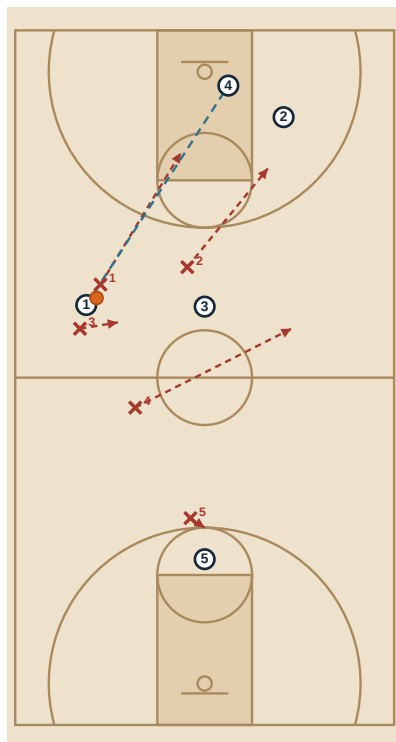
1. El saque entra — bien. X1 se posiciona al hombro interno: la banda es el único carril que ofrecemos.



2. El botador muerde el anzuelo por la banda. X1 lo acompaña en la cadera; X3 se acerca para saltarla.



3. TRAMPA en la marca. X2 corre al carril del medio, X4 toma el pase por la banda, X5 aguanta el aro.



4. La reversión escapa — exactamente como se planeó. Corre a tu forma y dirígelo por la otra banda. Repite, repite, drena sus piernas.

Leyenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

PRESIÓN INDIVIDUAL · CANCHA COMPLETA

Run & Jump — Presión Individual

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

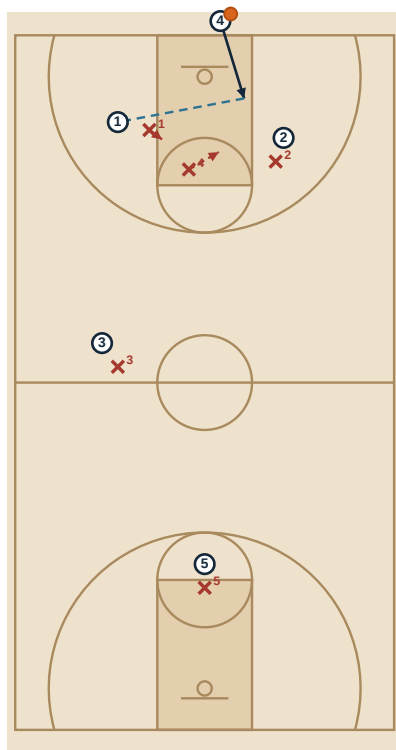
Presión individual de cancha completa con un giro: cuando el botador toma velocidad, un defensor del lado ciego CORRE al balón y el defensor del balón SALTA hacia el hombre abandonado. El botador se topa con un doble sorpresa — o detiene el bote a 21 metros del aro.

Cuándo usarla: Contra un solo armador dominante, contra equipos que sacan y caminan el balón, o cuando el partido necesita energía. Apuesta segura: si no pasa nada, simplemente estás en individual.

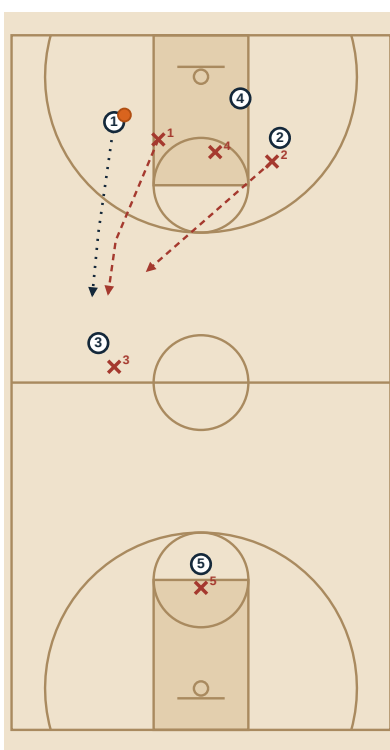
Puntos de enseñanza

- La corrida solo llega cuando el botador va a VELOCIDAD y con los ojos abajo.
- Los gritos de salto son fuertes y tempranos — un cambio mudo es bandeja para ellos.
- El premio no es el robo al balón — es el globo apurado al hombre hacia el que X1 corre.
- Todos los demás quedan pegados en negación — la presión vive en el lado de atrás.

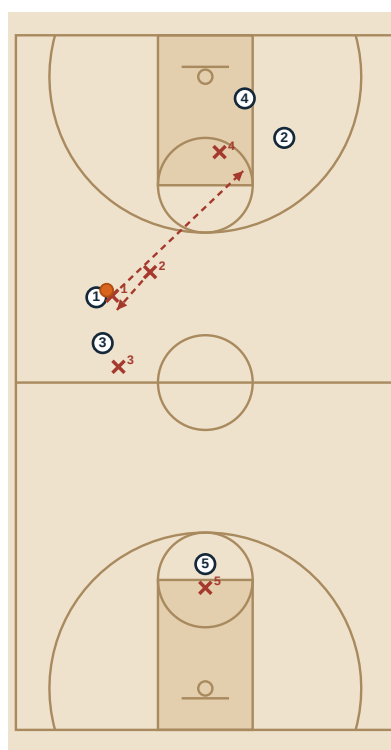
Adaptación por edad: Secundaria 11–13: Introducción del concepto en 2v2 en un carril. **Preparatoria:** Paquete completo con salto, cambio de regreso y variantes de trampa.



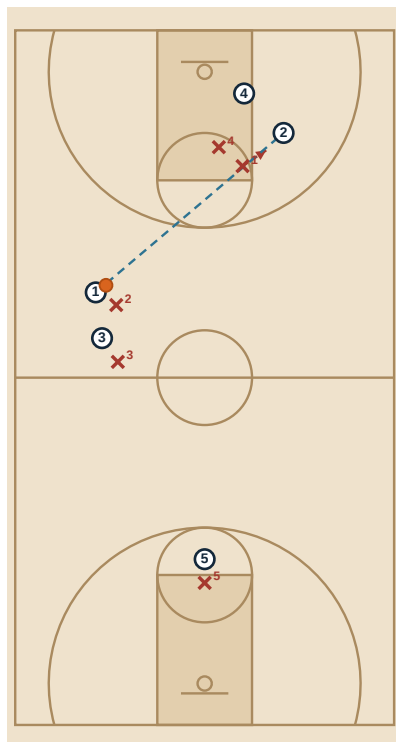
1. Presión individual directa. X1 gira al botador una vez y lo obliga a subir por la banda a velocidad.



2. La CORRIDA: X2 abandona a su hombre y corre al balón desde el lado ciego, a máxima velocidad.



3. El SALTO: X2 toma el balón, X1 salta hacia el hombre libre. El botador está doblado — o muerto con el balón en las manos.



4. El pase apurado es el premio — X1 llega con la recepción. ¿Y si no sale nada? Simplemente estamos en individual. Nada perdido.

Leyenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

OFENSIVA VS PRESIÓN · VS TODA PRESIÓN

Breaker — Rompe-Presiones 1-4

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

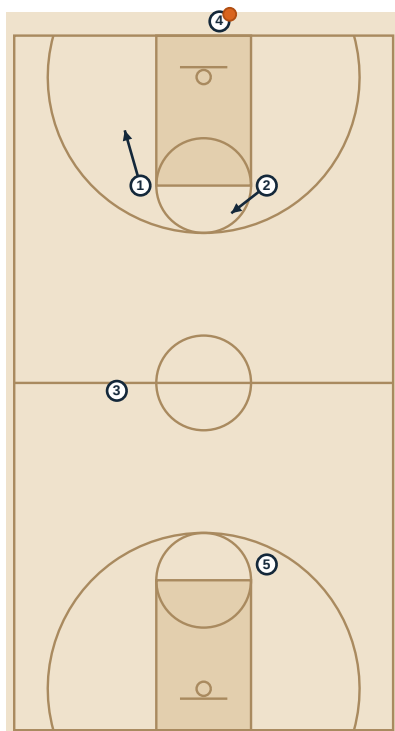
Un solo rompe-presiones vence a todas las presiones si se siguen las reglas: cuatro a lo ancho de la línea de tiros libres extendida, el mejor pasador saca. Medio primero, banda segundo, revierte para voltear la cancha — y nunca, jamás, botes hacia una esquina.

Cuándo usarla: Contra toda presión — de zona o individual. La alineación lee la presión; las reglas no cambian.

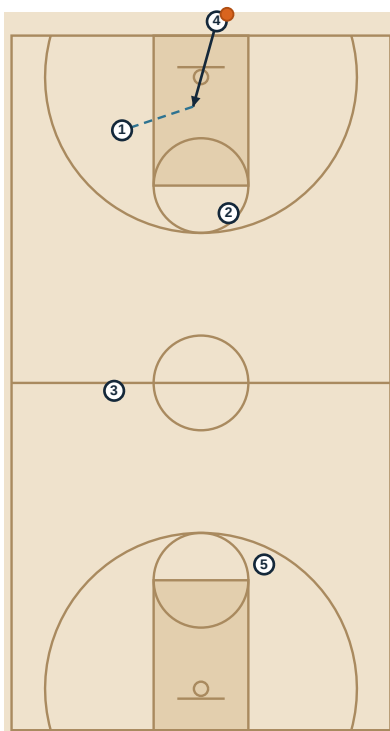
Puntos de enseñanza

- MEDIO PRIMERO: una recepción en el medio vence a toda presión jamás diseñada. Encara y busca la siguiente línea.
- El sacador entra DETRÁS del balón como válvula de escape — hacia atrás nunca es mal pase.
- Recibe, encara, mira profundo antes de botar. El corredor al aro está libre más de lo que crees.
- Vencer la presión = ventaja numérica. Ataca para anotar; si la ventaja muere, fluye directo al 5-Out.

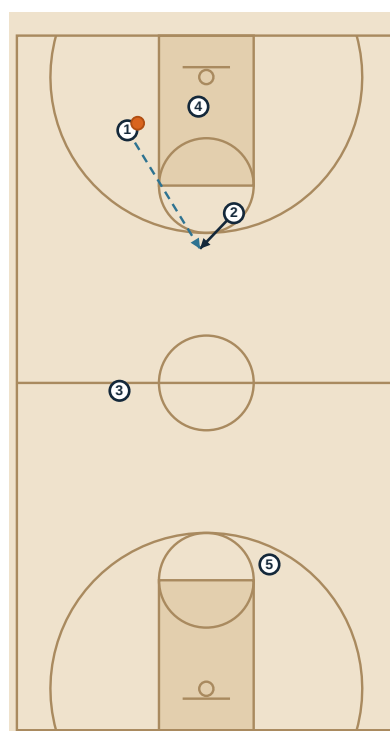
Adaptación por edad: Infantil 7–10: Siémbralo con juegos de keep-away de 3v3 más uno. **Secundaria 11–13:** Instalación central — camínalo, luego en vivo contra 5. **Preparatoria:** Semanal contra nuestras propias presiones — la mejor presión que veremos en el año.



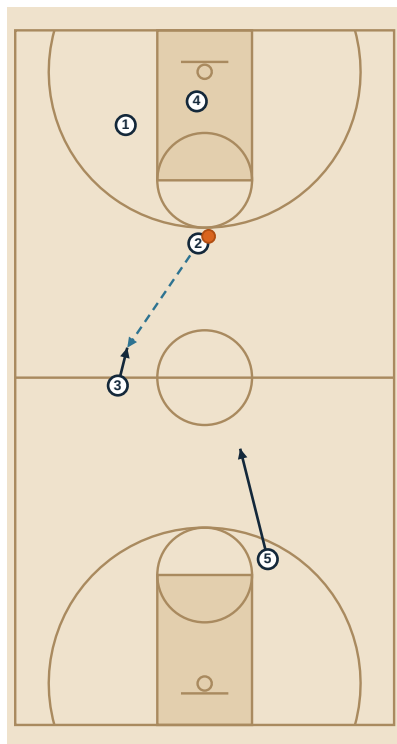
1. Con la palmada: 1 se abre al lado del balón, 2 se lanza al medio. Ven HACIA el balón, nunca te alejes.



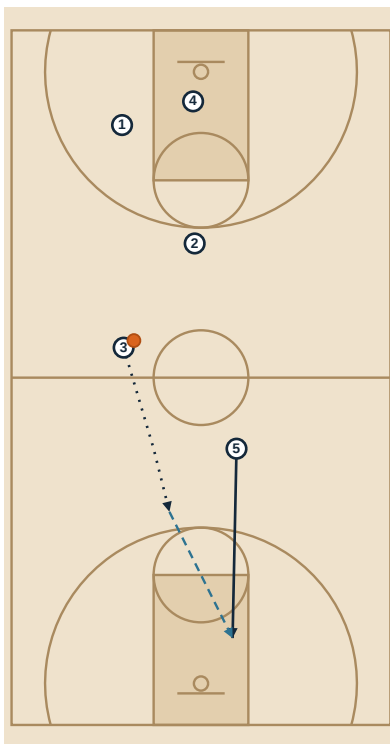
2. Saca temprano — no dejes crecer el conteo. El sacador entra de inmediato detrás como escape.



3. Regla uno: MEDIO PRIMERO. 2 llega a la ventana del medio; esa recepción vence a toda la presión.



4. Encara el aro, conecta la siguiente línea: la banda sube, 5 corre al aro detrás de toda la presión.



5. Presión vencida = ataca los números. Conecta al corredor para la ola de bandejas — o fluye al 5-Out.

Leyenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

OFENSIVA VS PRESIÓN · VS PRESIONES CARGADAS

Home Run — Rompe-Presiones por Arriba

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

Toda presión tiene la misma debilidad: para trampear adelante debe mandar cuerpos adelante. El Home Run castiga esa avaricia — vende la salida corta, y luego lanza una cuerda plana por encima de toda la presión a un velocista detrás de ella. Complétalo una vez temprano y la presión juega suave el resto de la noche. Esa es la verdadera victoria.

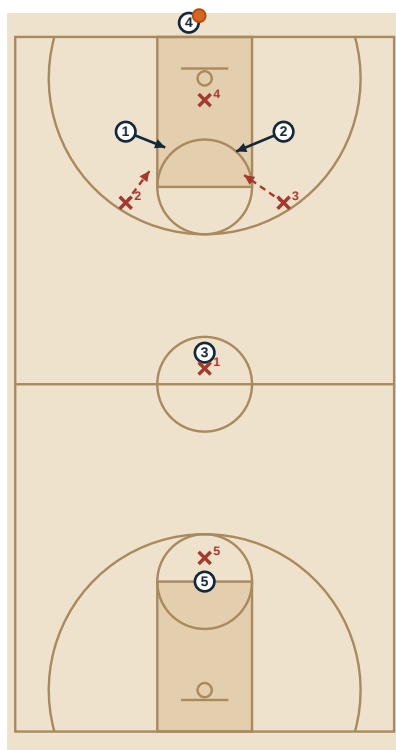
Cuándo usarla: Contra presiones que cargan a sus interceptores hacia el balón (Diamante/1-2-1-1 sobre todo). Cántalo TEMPRANO en el partido — hasta un pase incompleto le enseña respeto a la presión y abre los pases cortos del Breaker 1-4.

Puntos de enseñanza

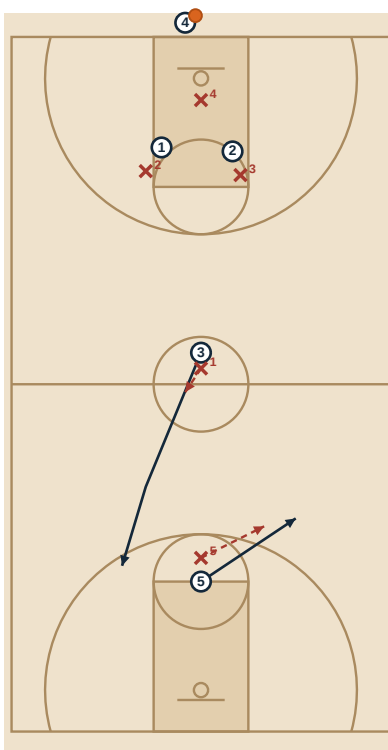
- El sacador es tu mejor PASADOR, nunca el más alto — este es un tiro de mariscal de campo.
- Vende la salida corta con honestidad: el cruce de los guardias debe parecer la entrada real.
- El velocista arranca en el instante en que ambos interceptores muerden arriba — un paso tarde es balón dividido, un paso antes es caminata.
- Recibe sobre el hombro externo y ataca de inmediato: el pase cae en 2 contra 1.
- Una conexión por partido alcanza. La amenaza es el arma.

Adaptación por edad: Secundaria 11–13: Enseña la lectura; lánzalo solo cuando la mitad profunda esté de verdad vacía.

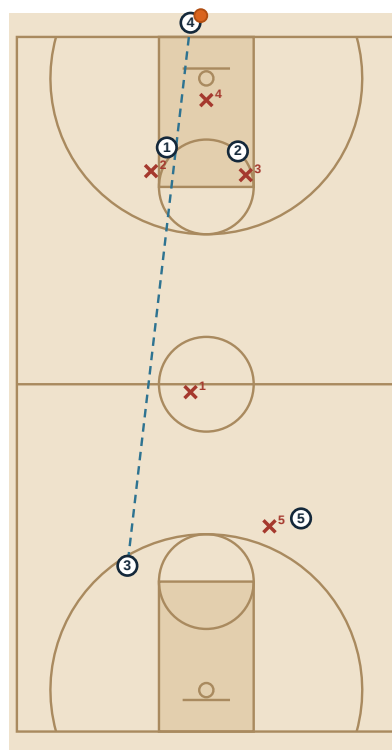
Preparatoria: Instalación completa con el cruce de guardias y el despeje débil — llamada automática tras tiempos fuera contra equipos que presionan.



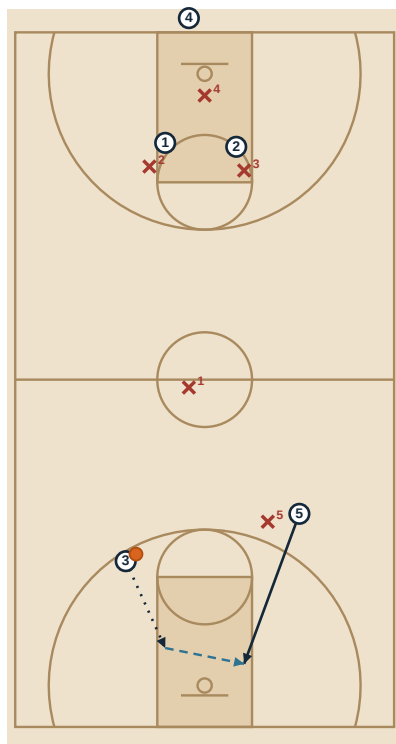
1. Las presiones cargan HACIA el balón — déjalas. Los guardias cruzan fuerte y venden la salida corta.



2. Ambos interceptores muerden arriba — AHORA 3 gira y sale disparado, mientras 5 arrastra al guardián fuera del medio.



3. La bola de home run: una cuerda plana por encima de toda la presión. Por esto el sacador es nuestro mejor pasador.



4. Cae en 2 contra 1 — termina los números.
 Complétalo una vez y la presión afloja toda la
 noche; cada pase corto se vuelve más fácil.

Leyenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

OFENSIVA VS PRESIÓN · VS TRAMPAS 1-3-1 / 2-1-2

Rompe-Trampas — vs Trampas de Media Cancha

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

Las trampas de media cancha (1-3-1, 2-1-2) pagan dos defensores para atacar el balón — lo que significa que juegan 3 contra 4 en el resto de la cancha. Nuestra respuesta es espaciado y dos reglas: nunca botes para salir de una trampa, y MEDIO PRIMERO. El flash al nail es la única recepción que ninguna trampa de ala puede cubrir cuando se compromete, y todo lo que hay detrás es ventaja numérica.

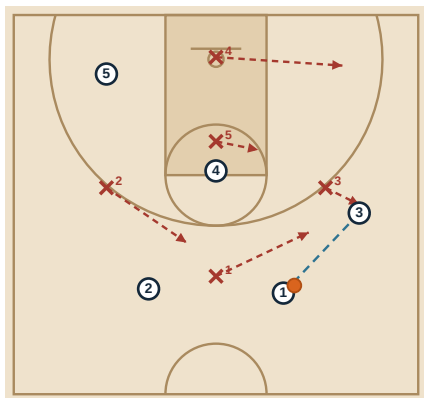
Cuándo usarla: La respuesta fija cuando una recepción de ala recibe trampa en cancha ofensiva. Las mismas reglas vencen la trampa de ala 1-3-1, la 2-1-2 y las trampas sorpresa saliendo de tiempos fuera.

Puntos de enseñanza

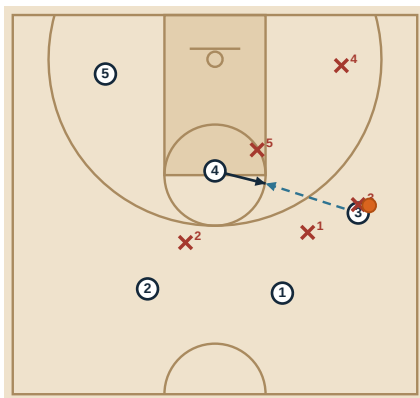
- Nunca botes para salir de una trampa — pasa para salir. El bote es lo que la trampa está pescando.
- MEDIO PRIMERO: el flash al nail queda libre en el instante en que dos defensores toman el balón.
- El trabajo del atrapado es un pivote fuerte y un pase a dos manos — sin giros, sin saltar.
- Tras la recepción del medio: encara, cuenta, ataca — es 4 contra 3 detrás de toda trampa.
- Si niegan el medio, la reversión rápida vence a la rotación. Dos pases, nunca dos botes.

Adaptación por edad: Secundaria 11-13: Instalación central junto al Breaker 1-4 — las trampas aparecen en todos los niveles.

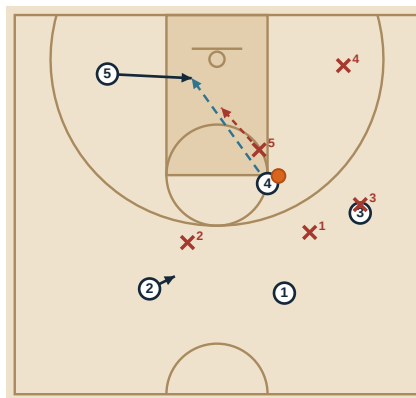
Preparatoria: Corre semanal contra nuestra propia trampa 1-3-1: la mejor trampa que veremos en el año es la nuestra.



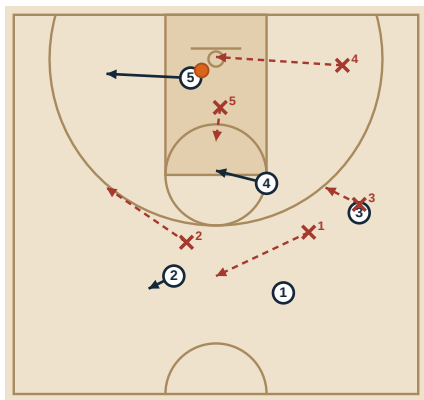
1. La trampa salta con la recepción de ala — esperado. Nuestra respuesta es espaciado, no bote: nadie deja su lugar para “ayudar” al balón.



2. Regla uno contra toda trampa: MEDIO PRIMERO. 4 se lanza al nail — la única recepción que una trampa de ala no puede cubrir cuando compromete dos al balón.



3. Recibe, encara, cuenta: es 4 contra 3 detrás de la trampa. 5 se clava desde el rincón — aro primero, esquina débil segundo. La trampa pagó dos defensores por nada.



4. ¿Y si niegan el medio? La reversión rápida —
afuera a 1, swing a 2 — vence a cualquier rotación.
Escape completo; la próxima trampa llega más
suave. Reinicio.

Leyenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

PLAYBOOK 06

Saques y Situaciones Especiales

Las posesiones de balón muerto son puntos gratis para los equipos preparados. Tres jugadas centrales cubren la temporada; cada una tiene una mirada rápida, una segunda opción y una seguridad — y cada una fluye directo a nuestro espaciado.

SAQUE DE FONDO · PANTALLA AL PANTALLADOR

Box Fist — Saque de Fondo

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

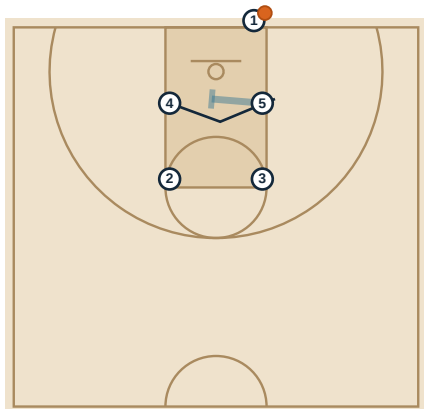
Nuestro saque de fondo principal desde formación de caja. Primera mirada: pantalla cruzada para la bandeja. Segunda mirada: pantalla al pantallador para el tiro desde la línea. Tercera mirada: subida de seguridad. Tres lecturas, una palmada al balón.

Cuándo usarla: Cada saque de fondo ofensivo. Una jugada, repetida hasta que sea automática — las señales cambian la última mirada semana a semana.

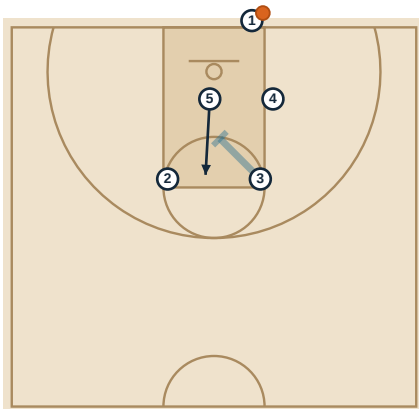
Puntos de enseñanza

- Nada se mueve hasta que el sacador palmea el balón — el tiempo es toda la jugada.
- Lee en orden: 4 en el aro → 5 en la línea → 2 de seguridad. Nunca saltes el orden.
- Los pantalladores pantallean cuerpos, no aire — obliga al defensor a elegir un lado.
- Contra zona: misma formación, 4 sella al defensor del medio en vez de cortar.

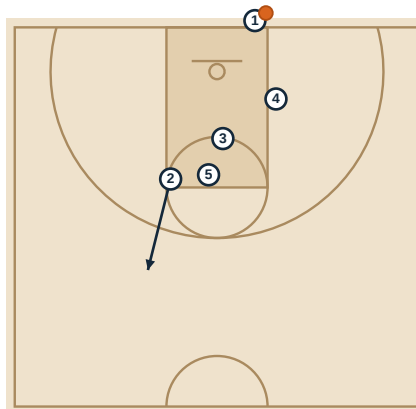
Adaptación por edad: Infantil 7–10: El único saque de fondo que enseñamos toda la temporada. **Secundaria 11–13:** Agrega la señal de globo cuando un 4 pueda terminar arriba. **Preparatoria:** Agrega 'Fist-3': 2 y 5 intercambian trabajos, las esquinas se aplanan para el triple.



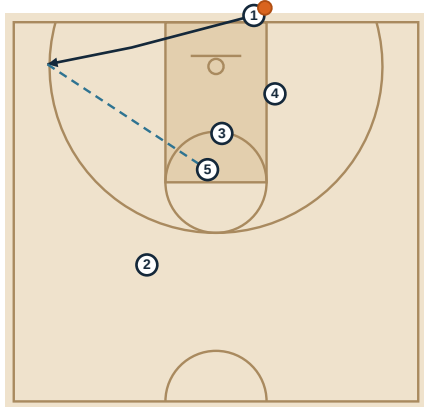
1. Primera mirada: 5 pantalla cruzado, 4 corta al balón — la ventana de bandeja se abre por un segundo.



2. Segunda mirada: pantalla al pantallador — 3 baja a pantallar y 5 se abre a la línea para el tiro.



3. Tercera mirada: 2 sube al arco como seguridad. Nunca hay razón para forzar este pase.



4. Conecta la mejor mirada — y el sacador corta al espacio de la esquina débil. Ofensiva instantánea si no salió nada.

Leyenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

SAQUE DE FONDO · VS INDIVIDUAL O ZONA

Stack Pop — Saque de Fondo

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

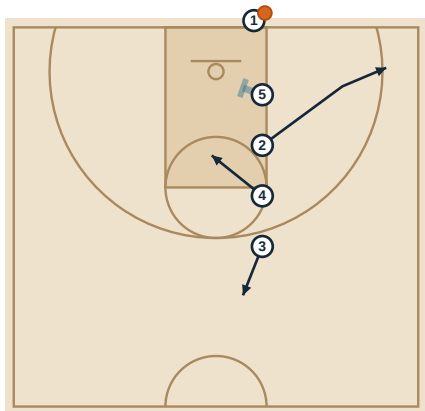
Cuatro jugadores apilados sobre la línea de la pintura del lado del balón. Una palmada, cuatro cortes simultáneos — esquina, punta, destello al medio, sello al aro — y la defensa tiene un segundo para resolver quién va a dónde. Funciona idéntico contra individual y zona.

Cuándo usarla: Saque de fondo alternativo, especialmente contra equipos que cambian o zonean los saques.

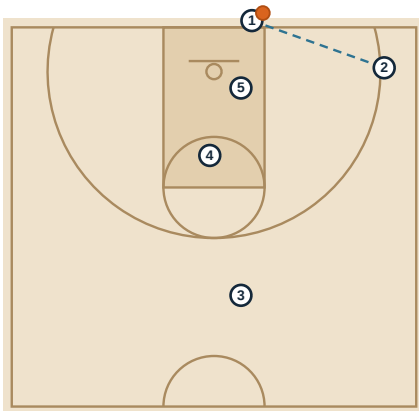
Puntos de enseñanza

- Los cuatro cortes ocurren A LA VEZ — la duda deja que la defensa ordene el caos.
- Escautea tu orden: pon a tu tirador en la esquina, a tu finalizador en el aro.
- La entrada del sacador al rincón débil es la cuarta opción escondida — las defensas lo olvidan.
- Nada abierto = balón a la punta, directo a la ofensiva. Sin posesiones tiradas.

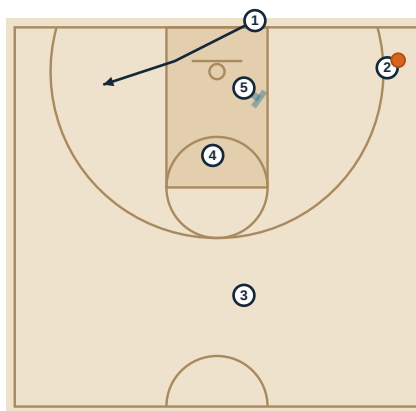
Adaptación por edad: Secundaria 11–13: Instálalo como segundo saque de fondo. **Preparatoria:** Rota las asignaciones según scouting — misma cáscara, looks nuevos cada semana.



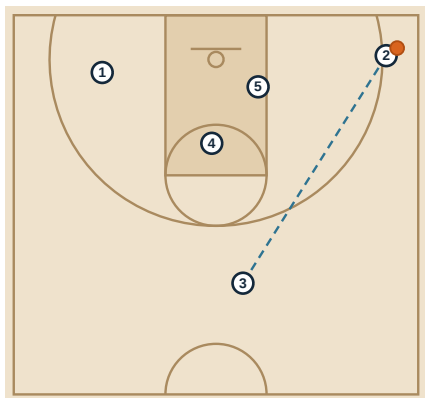
1. Una palmada, cuatro cortes: 2 a la esquina, 3 a la punta, 4 destella al carril, 5 sella profundo.



2. Primera mirada: esquina — recibe y tira, o ataca el fondo contra el cierre.



3. El sacador entra al rincón débil; 5 sella a su hombre del lado del balón — la entrada al poste está viva si X5 ayudó en algo.



4. ¿Nada? Balón a la punta para el reinicio — ya estamos espaciados, ya estamos en ofensiva.

Leyenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

SAQUE DE BANDA · PANTALLA CIEGA

Winner — Saque de Banda

■ **Mira esta jugada animada** — abre el playbook interactivo en lapazbasketball.com/es y presiona Correr en esta jugada.

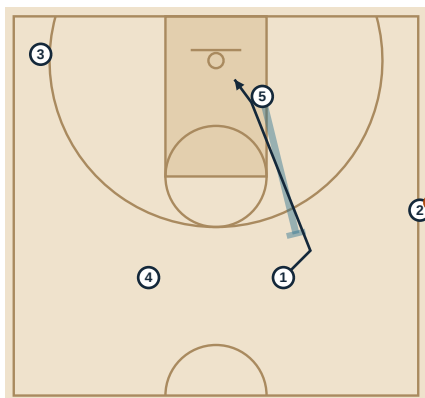
La jugada de banda: una pantalla ciega dispara al mejor atleta hacia el aro mientras el pantallador se abre para la recepción segura. Dos miradas reales de canasta más una entrada garantizada, de una sola acción simple.

Cuándo usarla: Cada saque de banda en cancha ofensiva. La señal 'Winner-3' aplanla la clavada en un flare para el tirador cuando se necesita un triple.

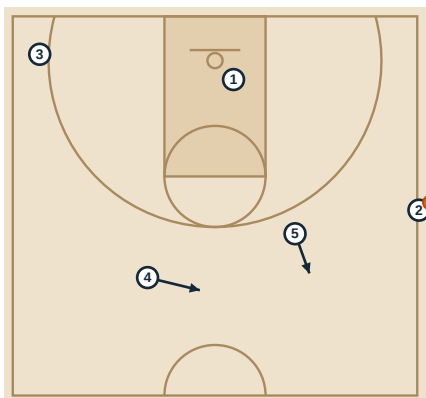
Puntos de enseñanza

- El corte al aro sale de la pantalla HOMBRO CON HOMBRO — el espacio mata las pantallas ciegas.
- Contra cambio: el pantallador se desliza temprano al aro — el cambio ES la apertura.
- Con el conteo en :04, toma la seguridad — la posesión vence a los pases de héroe.
- Contra zona: 1 corta al rincón corto en su lugar, mismo tiempo.

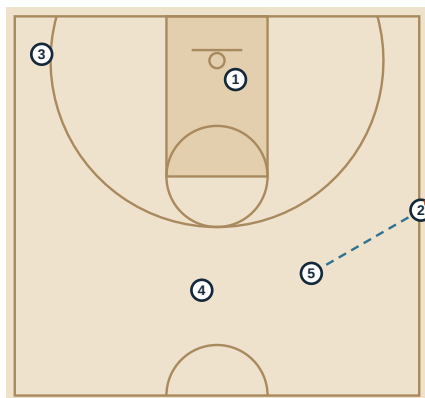
Adaptación por edad: Secundaria 11–13: Instálala junto a los saques de fondo — una jugada de banda alcanza. **Preparatoria:** Agrega las señales 'Winner-3' y 'Winner Slip'.



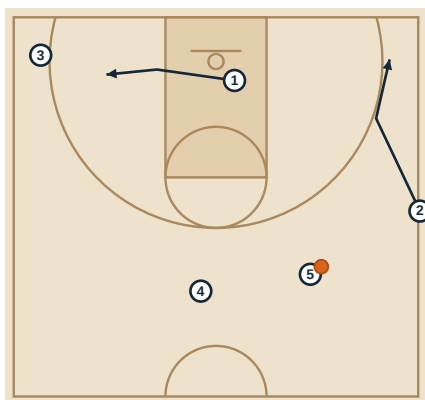
1. Primera mirada: 5 corre a la pantalla ciega, 1 se clava al aro — bandeja o globo.



2. El pantallador se abre detrás del arco por seguridad; 4 balancea hacia la punta.



3. Toma lo que hay: aro primero, luego el que se abrió. Nunca fuerces un pase de banda.



4. El sacador rellena la esquina — espaciado completo, directo a la ofensiva. Cada balón muerto termina en ofensiva.

Legenda: flecha sólida = corte · punteada = bote · teal discontinua = pase · teal gruesa con T = pantalla · X roja / roja discontinua = defensa · punto naranja = balón

Menú de Situaciones Especiales

Situación	Señal	Plan
Necesito triple, menos de :10	WINNER-3	Winner de banda con la pantalla ciega aplanada en flare para el mejor tirador; la seguridad sube para la segunda mirada.
Cancha completa, :03 o menos	HOME RUN	El mejor pasador saca; 5 pantalla al velocista en media cancha; 2 corre para la recepción, 3 espera el palmeo en el aro.
Arriba 3, última posesión	FALTA / CAMBIO	Decisión en el tiempo fuera: faltear a :05 antes del tiro, o cambiar todo sin faltas. Todos lo saben antes del saque.
Proteger ventaja, 2:00	DELAY	5-Out extendido, keep-away de entregas. Atacar solo bandejas y descargas de un pase de más.
Bloqueo en tiro libre	WALL	Los de la pintura contactan con dos manos al soltar; el guardia más cercano vigila el rebote largo; sprint al outlet.