



bcoach

**TOMAR DECISIONES BAJO
PRESIÓN:**

**ENTRENAR LO MENTAL A
TRAVÉS DE LO TÁCTICO**

**PICK
&
ROLL**



Índice

Introducción	03
¿Por Qué Entrenar la Presión?	04
Cómo Simular Presión Real en los Entrenamientos	05
Ejemplos de Tareas que Entrenan Decisión Bajo Presión	07
Cómo Aplicarlo con bcoach	08
Conclusión	09

Introducción

En baloncesto, los momentos de mayor presión no se resuelven solo con técnica o táctica, sino con inteligencia y control mental.

Saber qué hacer cuando quedan pocos segundos, el marcador aprieta o la posesión se agota marca la diferencia entre un jugador promedio y uno determinante.

Por eso, entrenar bajo presión no puede ser un momento aislado. Debe ser una constante metodológica.

En este Pick & Roll te mostramos cómo incorporar la presión real del juego en tus tareas tácticas, para formar jugadores que piensen y resuelvan mejor en situaciones límite.

¿Por Qué Entrenar la Presión?

Porque el jugador:

- Aprende a pensar rápido sin perder la claridad.
- Desarrolla tolerancia al error y resiliencia mental.
- Toma decisiones más conscientes bajo estímulos externos.
- Se adapta mejor a partidos apretados y momentos clave.

**LA PRESIÓN
NO TE CAMBIA,
TE REVELA.**

Frase habitual en la élite. Tu entrenamiento debe preparar para ese momento.

Cómo Simular Presión Real en los Entrenamientos

2.1. Limita el Tiempo

- ✓ Introduce tareas donde el jugador tenga que ejecutar en menos de 4-5 segundos.
- ✓ Usa posesiones de 12 segundos en lugar de 24 para obligar a pensar más rápido.

Ejemplo: juego reducido 3v3 con posesiones de 8 segundos.

2.2. Modifica el Contexto del Marcador

- ✓ Añade “escenarios de partido”: vas ganando de 1, perdiendo de 3, quedan 30 segundos.
- ✓ Premia o castiga decisiones según el resultado simulado.

Ejemplo: si tiras rápido con ventaja en el marcador, se anula el punto.

2.3. Introduce Incertidumbre y Aleatoriedad

- ✓ Cambia la defensa en mitad de una acción (zona-hombre).
- ✓ Inicia jugadas con superioridad o inferioridad numérica.

Ejemplo: iniciar un 4v3 con ventaja, pero si hay pérdida, cambiar a defensa 5v5 en la transición.

2.4. Usa Feedback en Caliente

- ✓ Haz pausas breves para reflexionar sobre lo que se acaba de decidir.
- ✓ Pregunta: ¿Qué viste? ¿Qué otra opción había? ¿Qué influyó en tu decisión?

Ejemplo: después de cada ataque, breves 20 segundos para que cada jugador explique su lectura.

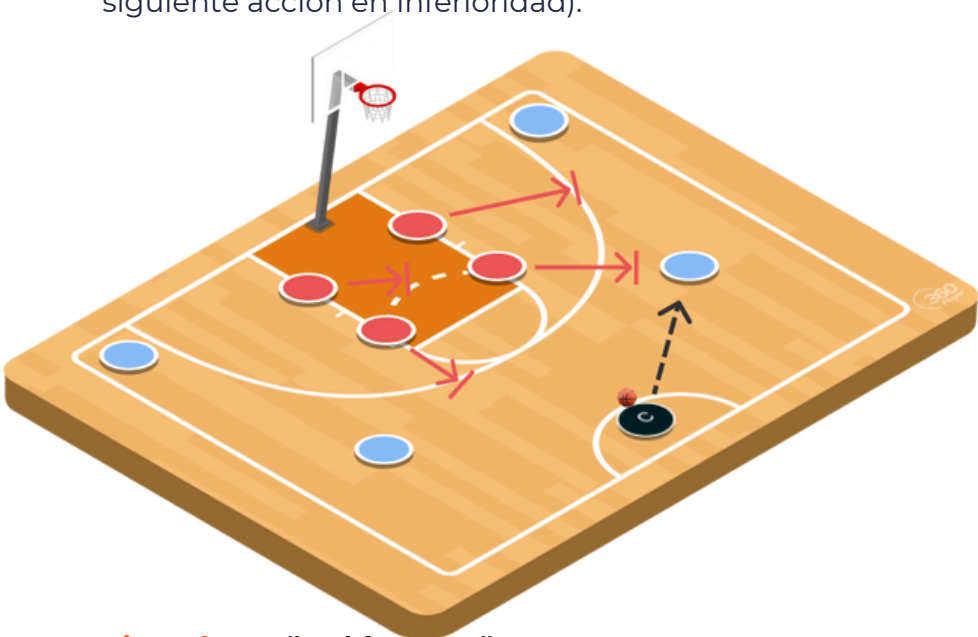
Ejemplos de Tareas que Entrenan Decisión Bajo Presión

Ejemplo 1 – “Última posesión”

Situación de 5v5 con 15 segundos y marcador 72-71. Cada jugador debe saber su rol, su espacio y cómo reaccionar ante diferentes decisiones del base.

Ejemplo 2 – “Error condicionado”

Juego 4v4 donde cada error (pérdida, mal pase, mal tiro) implica una consecuencia inmediata (jugar siguiente acción en inferioridad).



Ejemplo 3 – “Doble tarea”

Mientras se juega un ataque 3v3, otros dos jugadores leen una instrucción externa del coach (defender pick central, negar pase, rotar), que deben aplicar al instante.

Cómo Aplicarlo con bcoach

Con bcoach puedes:

- **Diseñar tareas con presión táctica**, mental y contextual.
- **Usar etiquetas** como “decisión”, “tiempo”, “escenarios”, “presión psicológica”.
- **Crear progresiones**: mismas tareas con variables crecientes de presión.
- **Evaluar al jugador** según reacción, solución y lectura.
- **Compartir tareas** con todo el staff técnico y construir una cultura de entrenamiento mental desde lo táctico.

Ejemplo práctico: creas una sesión de decisiones bajo presión para categoría U16, etiquetas los ejercicios, generas la imagen automática y compartes el plan semanal con el segundo entrenador.



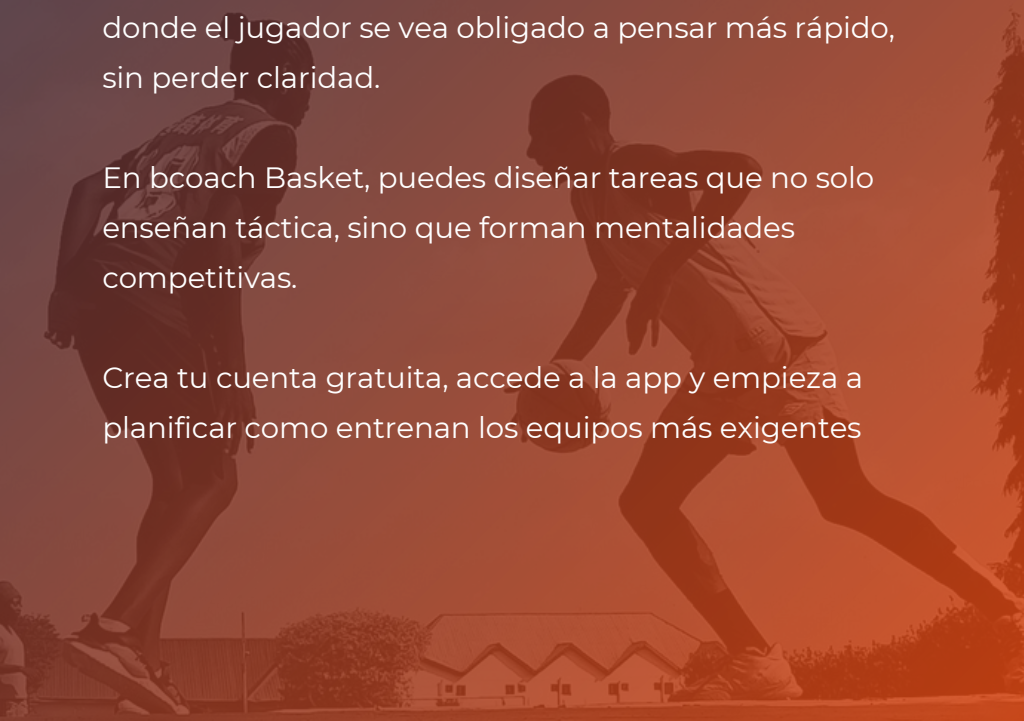
CONCLUSIÓN

Tomar decisiones bajo presión no es un talento, es una competencia entrenable.

No se trata de gritar más fuerte, sino de crear contextos donde el jugador se vea obligado a pensar más rápido, sin perder claridad.

En bcoach Basket, puedes diseñar tareas que no solo enseñan táctica, sino que forman mentalidades competitivas.

Crea tu cuenta gratuita, accede a la app y empieza a planificar como entrenan los equipos más exigentes



bcoach



BCOACH.APP