



**ENTRENAMIENTOS
POR ROLES:**

**CÓMO TRABAJAR CON
BASES, ALEROS Y PÍVOTS
SIN SEPARAR EL EQUIPO**

**PICK
&
ROLL**



Índice

Introducción	03
¿Por Qué Entrenar por Roles?	04
Claves para Integrar el Trabajo por Posiciones	05
Ejemplo de Sesión por Roles Integrados	06
Cómo Aplicarlo con bcoach	07
Conclusión	08

Introducción

Uno de los grandes retos en baloncesto formativo y competitivo es **trabajar las necesidades específicas de cada perfil de jugador** (base, alero, pívot) sin caer en entrenamientos aislados que rompan la cohesión del equipo.

¿Cómo potenciar las características de cada rol sin descontextualizarlas? ¿Es posible **entrenar con enfoque posicional sin dividir al grupo** ni perder tiempo valioso?

Este Pick & Roll te ofrece una **guía práctica para integrar el trabajo por posiciones** dentro de tareas colectivas, manteniendo la identidad táctica y el ritmo grupal.

¿Por Qué Entrenar por Roles?

Cada posición tiene demandas técnico-tácticas distintas:

- **Bases:** lectura de juego, dirección, ritmo, pase bajo presión.
- **Aleros:** toma de decisiones en espacios intermedios, tiros abiertos, ayudas defensivas.
- **Pívots:** juego sin balón, bloqueos, rebote, defensa interior.



Entrenar sin diferenciar estos roles puede generar jugadores planos o sobrecargados de tareas fuera de su zona de influencia. Pero entrenar solo por posiciones puede generar desconexión del juego real. La clave está en encontrar un punto medio: **roles dentro de tareas colectivas.**

Claves para Integrar el Trabajo por Posiciones

1. Diseña tareas colectivas con énfasis de rol

Una misma tarea puede tener distintos focos según el jugador:

- En un 4v4 de ocupación de espacios, el base puede trabajar el ritmo y la organización.
- El alero, su capacidad para atacar closeouts o ayudar en rotación.
- El pívot, los bloqueos indirectos y la lectura del rebote ofensivo.

La tarea es la misma, pero los objetivos son personalizados.

2. Usa variantes internas sin dividir el grupo

Dentro de la misma dinámica:

- Añade reglas o condicionantes para ciertos roles (por ejemplo, los pívots solo pueden anotar tras pase interior).
- Marca zonas de acción específicas sin limitar el juego global.

Así, el equipo entrena junto, pero cada jugador afina sus automatismos.

3. Alterna tareas globales con tareas funcionales

Puedes alternar tareas colectivas con tareas breves de activación por posiciones:

- Trabajo de tiro con los exteriores mientras los interiores trabajan bloqueos.
- Situaciones 2v2 por parejas habituales (base-pívot, alero-alero).

Luego, todo se integra en el juego colectivo.

Ejemplo de Sesión por Roles Integrados

Parte 1 – Activación por Posiciones (15 min)

- Bases: toma de decisiones en 2v1 en bote.
- Aleros: tiro tras pase extra.
- Pívots: bloqueos y finalizaciones en movimiento.

Parte 2 – Tarea Colectiva 4v4 con Roles Marcados (20 min)

- Base debe iniciar cada ataque.
- Alero sólo puede anotar tras ventaja creada.
- Pívot debe tocar el balón antes de cada finalización.

Parte 3 – Juego Libre con Condiciones (15 min)

- 5v5 normal, pero se bonifica el uso del bloqueo indirecto.
- Se refuerzan las decisiones tomadas en las tareas previas.

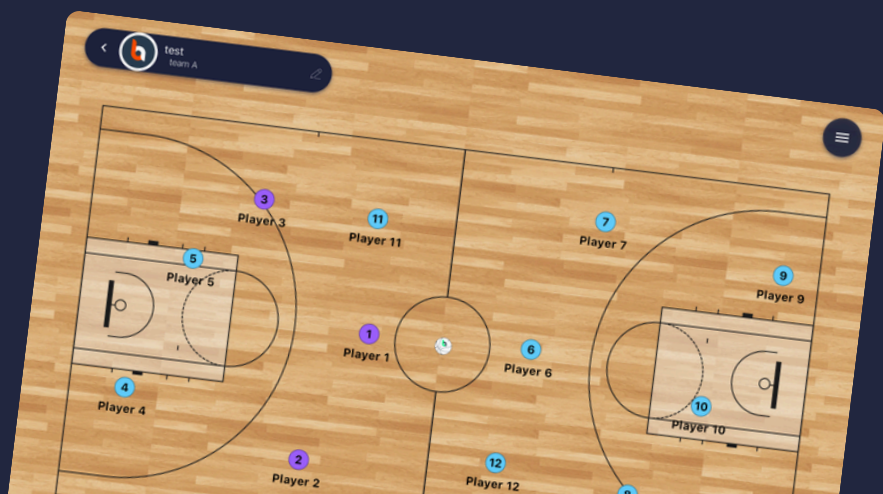


Cómo Aplicarlo con bcoach

Con bcoach puedes diseñar sesiones que integren roles y colectividad de forma visual y estructurada:

- **Crea tareas con etiquetas** como: “roles”, “bases”, “bloqueos”, “ocupación de espacios”.
- **Usa el generador de tareas para describir el objetivo** y recibir automáticamente la imagen y la estructura del ejercicio.
- **Guarda tus sesiones semanales** y combínalas en microciclos enfocados por perfil.
- **Evalúa la progresión del jugador** desde lo individual dentro del colectivo.

La plataforma te permite construir una metodología equilibrada, donde cada jugador se siente protagonista sin perder el enfoque grupal.



CONCLUSIÓN

Entrenar por roles no es dividir, es especializar sin aislar. El secreto está en diseñar tareas donde cada jugador encuentre su espacio, su responsabilidad y su forma de aportar al equipo.

Entrena el todo... sin olvidar las partes.



bcoach



BCOACH.APP