



**ESPACIOS Y
TIMING:**

**CÓMO CREAR VENTAJAS
SIN BALÓN**

**PICK
&
ROLL**



Índice

Introducción	03
¿Qué significa “crear ventaja sin balón”?	04
El Problema: Movimiento sin Sentido	05
Principios Clave del Juego sin Balón	06
Tareas para Entrenar Espacios y Timing	08
Cómo Enseñarlo sin Saturar	09
Cómo Integrarlo en la Planificación	09
Aplicación con bcoach Basket	10
Conclusión	11

Introducción

Muchos ataques se rompen porque todos miran el balón.

Sin embargo, el baloncesto moderno se decide muchas veces lejos de él.

Los equipos que mejor atacan **no son solo los que tienen grandes generadores con balón**, sino los que saben:

- ocupar espacios,
- sincronizar movimientos,
- cortar en el momento justo,
- y generar ventajas antes incluso de recibir.

El juego sin balón no es complemento.

Es estructura ofensiva.

Este Pick & Roll te muestra **cómo entrenar espacios y timing** para crear ventajas colectivas de forma más fluida y dinámica.

¿Qué significa “crear ventaja sin balón”?

No se trata solo de moverse.
Se trata de moverse con intención.

El jugador sin balón debe:

- Atraer ayudas.
- Liberar líneas de pase.
- Ocupar el espacio correcto.
- Aparecer en el momento adecuado.

Muchas ventajas ofensivas **nacen antes del pase.**



El Problema: Movimiento sin Sentido

Errores habituales:

- Cortes simultáneos que ocupan el mismo espacio.
- Jugadores quietos tras pasar.
- Mala ocupación de esquinas y lado débil.
- Movimientos fuera de timing.
- Spacing roto tras penetraciones.

El resultado:

- Ataques congestionados.
- Menos líneas de pase.
- Ayudas defensivas fáciles.
- Pérdida de ritmo ofensivo.

**Moverse mucho no significa jugar bien.
Moverse bien sí.**

Principios Clave del Juego sin Balón

1. Mantener spacing útil

El spacing no es estar separado por estar separado. Debe permitir:

- Líneas de pase claras.
- Espacio para penetrar.
- Ayudas defensivas largas.
- Opciones de pase extra.

Cada ocupación debe tener sentido.

2. Timing antes que velocidad

Muchos jugadores cortan demasiado pronto o demasiado tarde.

El timing depende de:

- La mirada del balón.
- La ayuda defensiva.
- El espacio liberado.
- El ritmo de la posesión.

No gana el que corre primero.

Gana el que **aparece en el momento justo**.

3. Jugar después del pase

Uno de los hábitos más importantes:

pasar y reaccionar.

Después de pasar:

- Reemplazar espacio.
- Cortar.
- Bloquear.
- Generar una nueva línea de pase.

El ataque debe **mantenerse** vivo.

4. Leer ayudas defensivas

El movimiento sin balón depende de lo que hace la defensa.

Si la ayuda salta:

- Cortar.

Si la defensa colapsa:

- Ocupar esquina.

Si el defensor niega:

- Backdoor.

El espacio libre nunca es fijo.

Tareas para Entrenar Espacios y Timing

Tarea 1 – 3x3 sin bote

Juego reducido donde solo se puede progresar mediante pase y movimiento.

Foco:

- cortes,
- reemplazos,
- ocupación de espacios.

Tarea 2 – Penetración + reacción del lado débil

Cada penetración obliga al lado débil a:

- reemplazar,
- abrir,
- o cortar según ayuda defensiva.

Foco:

- lectura y sincronización ofensiva.

Tarea 3 – 4x4 con regla de “pasar y moverse”

Después de cada pase, el jugador debe realizar una acción sin balón obligatoria.

Foco:

- continuidad ofensiva

Tarea 4 – Juego condicionado por spacing

Si dos atacantes ocupan el mismo espacio funcional, la posesión termina.

Foco:

conciencia espacial colectiva.

Cómo Enseñarlo sin Saturar

Errores frecuentes:

- ✗ Dar demasiadas reglas.
- ✗ Corregir todos los movimientos.
- ✗ Automatizar sin lectura.

Mejor enfoque:

- 1 principio por sesión.
- Mucha repetición contextual.
- Correcciones simples y visuales.
- Preguntar al jugador qué vio.

El objetivo no es memorizar movimientos.
Es aprender a interpretar espacios.

Cómo Integrarlo en la Planificación

Progresión recomendada:

1. 2x2 y 3x3 para lectura básica.
2. Introducir ayudas defensivas.
3. Añadir penetración y extra pass.
4. Llevarlo a 5x5 con continuidad real.

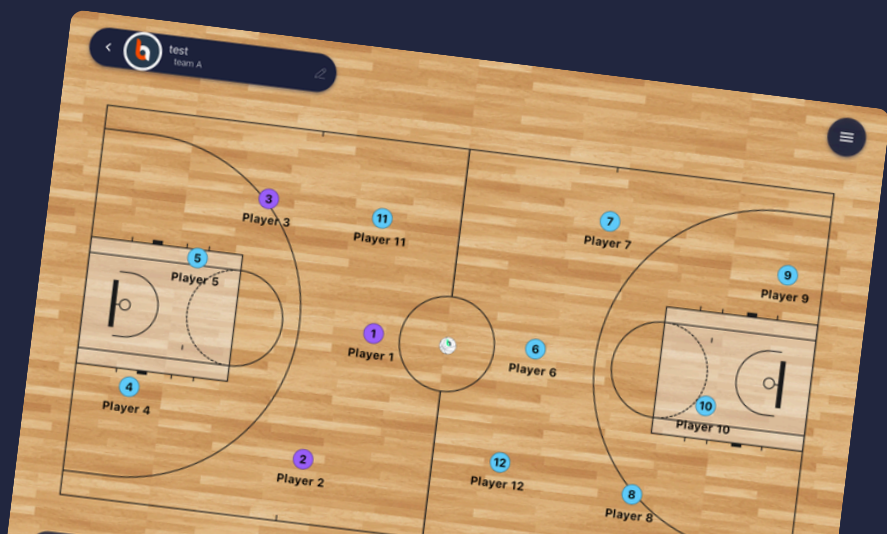
El juego sin balón debe aparecer en todas las fases ofensivas.

Aplicación con bcoach Basket

Con bcoach puedes:

- **Diseñar tareas enfocadas** en spacing y cortes.
- **Etiquetar ejercicios** como “timing”, “lado débil”, “movimiento sin balón”.
- **Crear progresiones ofensivas** por microciclo.
- **Registrar comportamientos** colectivos.
- **Analizar ocupación de espacios** en partido.

El creador de tareas permite representar movimientos y sincronizaciones de forma clara y visual.



CONCLUSIÓN

Las mejores ventajas ofensivas muchas veces nacen lejos del balón.

Un equipo que domina espacios y timing:

- juega más fluido,
- encuentra mejores tiros,
- y obliga a la defensa a reaccionar constantemente.

No entrenes solo al jugador con balón.

Entrena a los otros cuatro.

bcoach



BCOACH.APP