



bcoach

**CONTROLAR EL RITMO:**

**CUÁNDO CORRER Y CUÁNDO  
JUGAR EN ESTÁTICO**

**PICK  
&  
ROLL**



# Índice

|                                                         |           |
|---------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Introducción</b>                                     | <b>03</b> |
| <b>¿Qué Significa Controlar el Ritmo?</b>               | <b>04</b> |
| <b>El Problema: Confundir Velocidad con Buen Ataque</b> | <b>05</b> |
| <b>Principios para Decidir el Tempo Ofensivo</b>        | <b>06</b> |
| <b>Tareas para Entrenar el Control del Ritmo</b>        | <b>08</b> |
| <b>Errores Comunes al Entrenar el Ritmo</b>             | <b>09</b> |
| <b>Cómo Integrarlo en la Planificación</b>              | <b>10</b> |
| <b>Aplicación con bcoach Basket</b>                     | <b>11</b> |
| <b>Conclusión</b>                                       | <b>12</b> |

# Introducción

En baloncesto, no siempre gana el equipo que juega más rápido.

Tampoco el que juega más pausado.

Gana el equipo que **entiende cuándo acelerar y cuándo controlar.**

El ritmo ofensivo no es solo velocidad. Es lectura. Es gestión. Es capacidad para interpretar qué necesita el partido en cada momento: correr tras rebote, frenar después de una pérdida, atacar rápido una ventaja o construir en estático cuando el equipo necesita orden.

Este Pick & Roll te muestra cómo entrenar la toma de decisiones sobre el tempo ofensivo, para que tus jugadores no solo ejecuten, sino que aprendan a manejar el partido.

## ¿Qué Significa Controlar el Ritmo?

Controlar el ritmo significa decidir colectivamente:

- cuándo correr,
- cuándo pausar,
- cuándo buscar una ventaja temprana,
- cuándo agotar más la posesión,
- cuándo castigar una defensa desorganizada,
- y cuándo ordenar el ataque en media pista.

No se trata de imponer siempre un estilo.

Se trata de reconocer el momento.

Un equipo maduro no juega siempre rápido.

Juega al ritmo que más le conviene.

## El Problema: Confundir Velocidad con Buen Ataque

**Muchos equipos quieren jugar rápido, pero terminan jugando precipitados.**

**Errores habituales:**

- Correr sin ventaja real.
- Tirar en transición sin equilibrio.
- No leer si la defensa está organizada.
- Perder balones por exceso de aceleración.
- Convertir cada posesión en una carrera.

**La velocidad solo es útil si genera ventaja.**

Si no hay ventaja, correr puede convertirse en desorden.



# Principios para Decidir el Tempo Ofensivo

## 1. Correr cuando existe ventaja

Después de rebote, robo o mala recuperación rival, el equipo debe reconocer si hay:

- superioridad numérica,
- ventaja espacial,
- defensa mal balanceada,
- jugador libre en carril exterior,
- o aro desprotegido.

Si la ventaja existe, se corre.

Si no existe, se organiza.

## Ordenar cuando la defensa está colocada

Cuando el rival ya está bien posicionado, acelerar sin sentido suele generar malos tiros.

En ese caso, el equipo debe:

- ocupar espacios,
- activar sistema,
- circular el balón,
- buscar un mismatch,
- o jugar pick & roll con intención.

No todo ataque debe empezar con urgencia.

### 3. Leer el marcador y el momento del partido

El ritmo también depende del contexto:

- Si vas ganando, quizá necesitas seleccionar mejor los tiros.
- Si vas perdiendo, no siempre necesitas correr; necesitas buenas posesiones.
- Si el rival está cansado, acelerar puede ser clave.
- Si tu equipo está desordenado, pausar puede ser la mejor decisión.

El tempo también es gestión emocional.



### El base no es el único responsable

Aunque el base suele liderar el ritmo, todo el equipo participa:

- los interiores corren o sellan,
- los exteriores ocupan carriles,
- los aleros reconocen ventajas,
- el banquillo comunica,
- y el equipo entero entiende cuándo frenar.

El ritmo se construye colectivamente.

## Tareas para Entrenar el Control del Ritmo

### Tarea 1 | Transición con semáforo

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Estructura:</b>          | <p>El equipo inicia tras rebote o recuperación. El entrenador muestra una señal:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Verde: correr y finalizar rápido.</li><li>• Amarillo: correr, pero buscar pase extra.</li><li>• Rojo: frenar y jugar en estático.</li></ul> |
| <b>Objetivo:</b>            | Entrenar la adaptación inmediata del ritmo ofensivo.                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Foco del entrenador:</b> | Lectura, comunicación y ocupación de carriles.                                                                                                                                                                                                                           |

### Tarea 2 | 5x5 con posesiones diferenciadas

|                             |                                                                                                                                 |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Estructura:</b>          | Durante el 5x5, algunas posesiones tienen límite de 8 segundos para finalizar y otras exigen mínimo 15 segundos antes de tirar. |
| <b>Objetivo:</b>            | Aprender a alternar ritmo alto y ritmo controlado.                                                                              |
| <b>Foco del entrenador:</b> | Calidad de la decisión, no solo velocidad de ejecución.                                                                         |

### Tarea 3 | Ventaja o estático

|                             |                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Estructura:</b>          | Tras cada recuperación, el equipo dispone de 4 segundos para identificar si hay ventaja clara. Si la hay, ataca en transición. Si no, debe organizarse en media pista. |
| <b>Objetivo:</b>            | Evitar correr por correr y mejorar la lectura inicial.                                                                                                                 |
| <b>Foco del entrenador:</b> | Primer pase, spacing y reconocimiento de superioridades.                                                                                                               |

### Tarea 4 | Marcador condicionado

**Estructura:**

Partido 5x5 con escenarios de marcador:

- +6 a falta de 2 minutos.
- -4 a falta de 1 minuto.
- Empate con última posesión.

Cada contexto exige una gestión distinta del ritmo.

**Objetivo:**

Entrenar decisiones de tempo en situaciones reales de partido.

**Foco del entrenador:**

Gestión emocional, selección de tiro y control colectivo.

## Errores Comunes al Entrenar el Ritmo

- ❌ Asociar ritmo alto con buen juego.
- ❌ No enseñar cuándo frenar.
- ❌ Dejar toda la responsabilidad al base.
- ❌ No conectar transición y ataque estático.
- ❌ Corregir solo el resultado del tiro, no la decisión previa.
- ❌ No simular contextos de marcador.

El ritmo no se corrige con gritos desde el banquillo. Se entrena con situaciones que obligan a decidir.

## Cómo Integrarlo en la Planificación

Una progresión útil puede ser:

- Inicio de semana: tareas de transición y reconocimiento de ventaja.
- Mitad de semana: 5x5 con alternancia de posesiones rápidas y controladas.
- Final de semana: escenarios de partido con marcador y tiempo.

El objetivo es que el jugador aprenda a preguntarse:

**¿Qué necesita ahora el partido?**

Esa pregunta cambia la calidad de la decisión.

# Aplicación con bcoach Basket

Con bcoach puedes:

- **Diseñar tareas específicas** para control del ritmo.
- **Etiquetar ejercicios** como “tempo”, “transición”, “ataque estático”, “gestión de partido”.
- **Crear progresiones** desde transición rápida hasta 5x5 contextual.
- **Registrar decisiones ofensivas** en función del marcador o del momento.
- **Usar el creador de tareas para representar escenarios** reales de ritmo y posesión.

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



# CONCLUSIÓN

Controlar el ritmo no significa jugar lento. Tampoco significa correr siempre.

Significa entender el partido.

Los equipos que dominan el tempo saben cuándo acelerar, cuándo pausar y cuándo construir.

No dependen solo de la energía: dependen de la lectura.

Correr cuando toca. Frenar cuando conviene. Decidir mejor.



# bcoach



**BCOACH.APP**