



CÓMO PRODUCIR

CONSTRUYE TU PERFIL

DESDE TU POSICION

Y AYUDA A TU EQUIPO

TIMEOUT
WORKOUTS

CONTENIDOS

01

BASES

¿Eres el timón de tu equipo? ¿Diriges, anotas, asistes?

02

ESCOLTAS

¿Vives en el 6,75? ¿Qué mentalidad tienes para generar/anotar?

03

ALEROS

¿Polivalente? ¿Vives en las esquinas? ¿Solo defiendes?

04

ALA PIVOTS

¿Poste bajo? ¿Atacar de cara? ¿Roll-Pop?

05

PIVOTS

¿Bloqueos? ¿Poste bajo? ¡NO BOTES! - ¿Taponas?

06

CONCLUSION





HOLA, SOMOS TIMEOUT WORKOUTS

FACILITADORES EN EL DESARROLLO INDIVIDUAL Y GRUPAL

PLAYER DEVELOPMENT

LET'S DO IT!



BIENVENIDO - WELCOME - BIENVENIDO - WELCOME - BIENVENIDO - WELCOME - BIENVENIDO - WELCOME

Bienvenido

A CÓMO PRODUCIR

BIENVENIDO A CÓMO PRODUCIR.

Un pequeña guía que te ayudará a entender pequeñas maneras de sacar rendimiento desde la posición o rol que se te marque en tu equipo.

PERFIL - GENERA PARA TU EQUIPO - CONSTRUYE TU PERFIL - GENERA PARA TU EQUIPO - CONSTRUYE

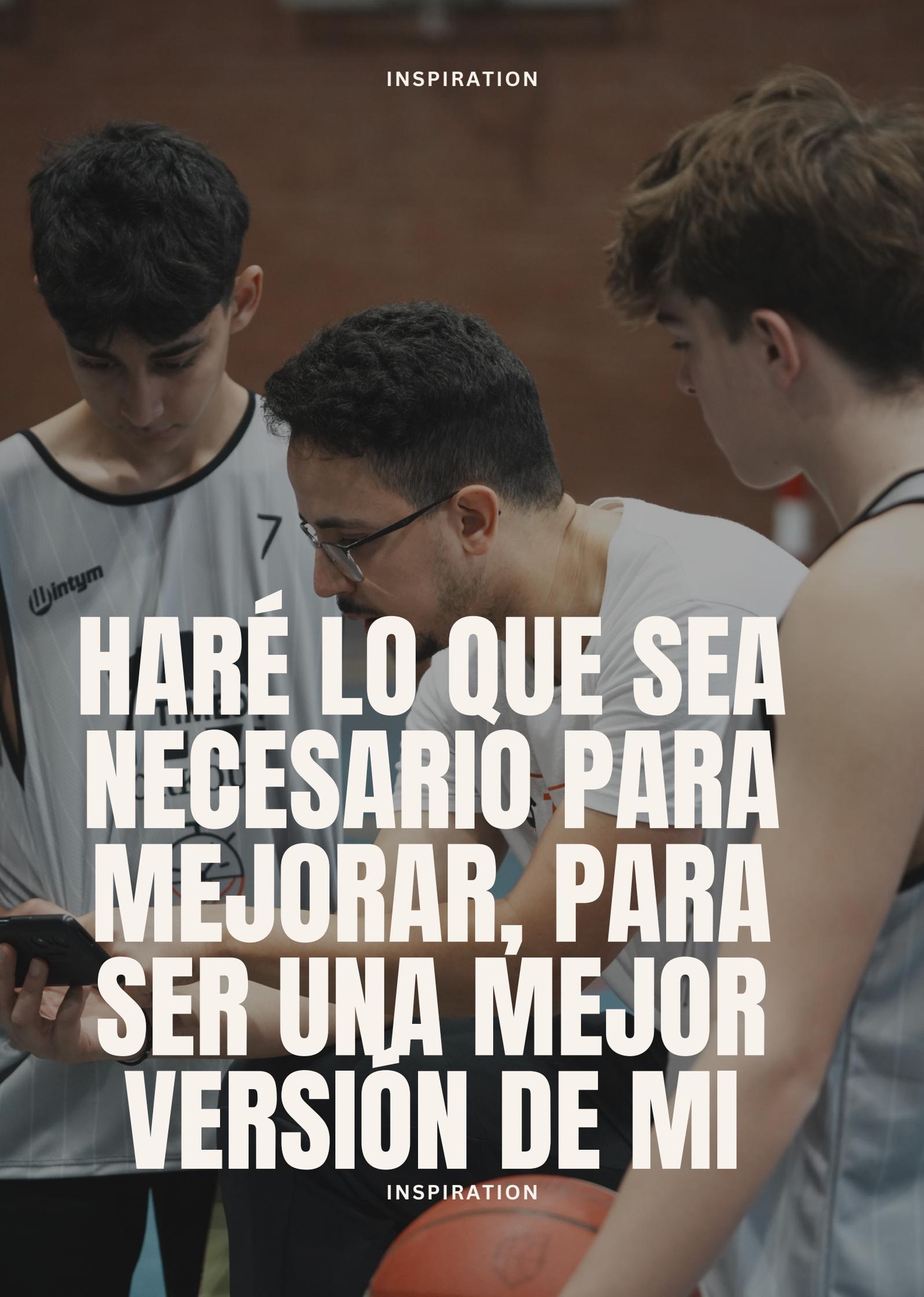
En esta guía, entenderás como conseguir pequeños resultados desde tu posición para ayudarte a construir aquel jugador que tu esperas ser y lo que esperan de ti.

Al seguir esta guía, obtendrás un entendimiento más profundo de tu rol.

Cada paso está diseñado para proporcionarte ideas necesarias para entender algunos roles que suelen tener las diferentes posiciones en el baloncesto actual

BIENVENIDO - WELCOME - BIENVENIDO - WELCOME - BIENVENIDO - WELCOME - BIENVENIDO - WELCOME

INSPIRATION

A photograph of a coach with glasses and a beard looking at a smartphone held by a young player. Another player is visible in the background. The scene is set in a gymnasium. The text 'INSPIRATION' is overlaid at the top and bottom. The main quote is in large, bold, white letters.

**HARÉ LO QUE SEA
NECESARIO PARA
MEJORAR, PARA
SER UNA MEJOR
VERSION DE MI**

INSPIRATION

CAPITULO 1



PG

POINT GUARD

CÓMO PRODUCIR SIENDO BASE

BUSCAR

LET'S
DO IT

¿QUÉ APRENDERÁS?

VE A LA SIGUIENTE PÁGINA

BASES

Partiendo de la base que los jugadores son los protagonistas, debemos reflexionar y ser capaces de entender que somos los responsables de plasmar el estilo de juego, la táctica (defensiva y de ataque) del entrenador, en la pista.

El base en baloncesto es esencial para iniciar cualquier aspecto para crear oportunidades para el equipo.

Destacamos **2 tipos de bases principales:**

- **El facilitador:** enfocado en pasar el balón para crear jugadas.
- **El anotador:** enfocado a meter puntos utilizando su velocidad y habilidades de tiro.

Estos estilos suelen basarse en la personalidad y habilidades del jugador, aunque algunos pueden alternar entre ambos roles según el equipo y el entrenador.

Si eres base entonces es muy importante que aprendas leer estas situaciones de bloqueo directo.



SIDE PNR - PNR LATERAL



DOUBLE DRAG - DOBLE BLOQUEO



SPAIN PNR - BLOQUEAR A LA CONTINUACION DEL ROLL



STEP UP - BLOQUEO HACIA BANDA LATERAL



PNR CENTRAL - TOP PNR



MIRROR PLAYER

BASES

La **diferencia clave** radica en cómo abordan el juego:

- **El facilitador** anticipa las jugadas y busca pases precisos para sus compañeros, acumulando asistencias o ventajas.

Mientras que:

- **El anotador** se enfoca en marcar puntos utilizando su velocidad, capacidad de tiro y recursos ofensivos.

A pesar de estas distinciones, algunos bases pueden tener habilidades tanto de anotación como de creación de juego, adaptándose a las necesidades del equipo en diferentes momentos.

Ambos estilos deben enfrentarse a diferentes respuestas defensivas y como hemos mencionado anteriormente a cada situación de bloqueo directo, tendrás que saber pasar o atacar para sacar producción a tu equipo.

DIFERENTES DEFENSAS POSIBLES

TODOS LOS BLOQUEOS DIRECTOS SIGUEN UNAS NORMAS DEFENSIVAS DE EQUIPO Y TENDRÁS QUE SABER COMO CASTIGAR LAS SIGUIENTES:

- **SHOW** - El grande sale agresivo a balón de manera vertical
- **FLAT O DROP** - El grande está hundido
- **UNDER** - Grande hundido y defensa de balón pasa por debajo
- **TRAP** - 2x1 en el bloqueo directo
- **SWITCH** - Cambio



MIRROR PLAYER

NECESARIO

PARA TU DESARROLLO

COMO BASE



01

MANEJO Y MANIPULACIÓN DE BALON

Saber manipular y manejar el balón **con AMBAS manos con o sin DEFENSA PRESIONANTE** es un deber para poder llevar el balón a donde tú quieras.

02

SER BUEN PASADOR

Llevar el balón de jugador a jugador con la mayor calidad de pase, hará que el **éxito del equipo sea de mayor porcentaje.**

03

1X1 & CAPACIDAD DE TIRO

Tener recursos ofensivos para finalizar y trabajar el tiro, y más específicamente tirar desde 6,75. Es importante, ya que sin ello, la defensa podría implementar estrategias defensivas para anularte.

04

IQ - INTERPRETACION DEL JUEGO

Entender tus conceptos, entender tus jugadas y saber las respuestas defensivas que te vas a encontrar en situaciones de PNR **hará que puedas anticiparte a cada acción y que seas un jugador mas completo.**

05

DEFENSA

La defensa **1x1 o en transición y desde el perímetro debe ser un mínimo indispensable** ya que si el base no puede mantenerse frente al jugador atacante. Hará que el equipo tenga problemas defensivos básicos contra una anotación sencilla para el equipo contrario.

CAPITULO 2



SG

SHOOTING GUARD

CÓMO PRODUCIR SIENDO ESCOLTA

BUSCAR

LET'S
DO IT

¿QUÉ APRENDERÁS?

VE A LA SIGUIENTE PAGINA



MIRROR PLAYERS

TIRADOR O PENETRADOR

El papel principal para un **escolta** es anotar puntos, desde la línea de tres o situaciones cerca del aro.

Identificamos 2 estilos de juegos que pueden ser combinados

TIRADOR O PENETRADOR

¿Cómo anota un escolta cerca de la línea de 3 puntos?

Si eres tirador entonces tu estilo es este: suelen tener situaciones de indirectos para que reciban y puedan anotar. Estas situaciones pueden ser tanto tiros de media distancia rizando o atacando o desde el **catch (coger)** para conseguir el tiro de 3pts.

También tienen situaciones de PnR para generar o bien tiros o penetraciones rápidas

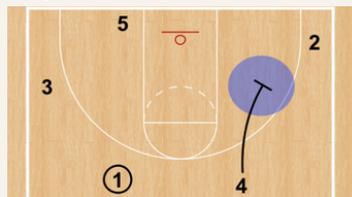
¿Cómo anota un escolta penetrador?

Si eres penetrador entonces tu estilo es este: estos jugadores suelen ser rápidos en las recepciones y salidas de balón castigando closeouts. Además de eso, la reactividad de pies y el salto que suelen tener para aguantar tiempo en el aire hacen que sus repertorios cerca del aro sean muy amplios.

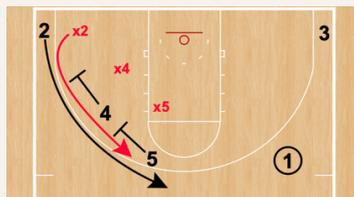


SITUACIONES Y PARADAS

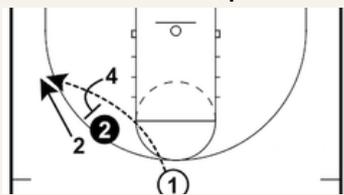
Si eres escolta entonces es muy importante que sepas varias salidas de indirectos básicas.



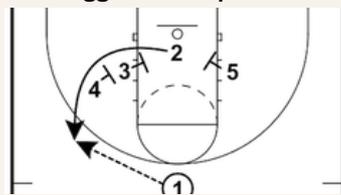
Pindown = 1 bloqueador



Stagger = 2 bloqueadores



Flare = 1 bloqueo al espacio



Floppy = Una doble salida

Para poder dominar estas situaciones a la hora de recibir y tirar, es necesario que tu repertorio de paradas sea amplio.

Saber utilizar paradas identificar lecturas defensivas para ganar espacio o simplemente tirar mas rápido hará que tengas mas ocasiones de conseguir un tiro sin oposición.

HOP - STEP IN - GATHER STEP - INVERTED STOP

IMPORTANTE!!

Si aún **NO** tienes estas situaciones por que en tu equipo **NO LAS HABIIS TRABAJADO AÚN.**

Te recomiendo que te centres entonces en mejorar la calidad de tiro sobre la recepción a pies parados y que te atrevas a ir lo más agresivo posible al aro.

A nivel **defensivo** estos jugadores deben ser capaces de defender el 1x1 y saber romper bloqueos indirectos para que no generen ventajas contra ellos.

Recordad que el éxito no esta determinado por la anotación, si no por la generación como equipo.

NECESARIO PARA TU DESARROLLO COMO ESCOLTA



01

TIRO EFECTIVO EN SPOT UP = A PIES QUIETOS

Si eres escolta entonces tienes que ser capaz de castigar en situaciones de catch & shoot a pies quietos. Si consideras que no tienes esa capacidad, entonces tendrás que mejorar tu tiro.

02

SER CAPAZ DE TIRAR DESDE EL MOVIMIENTO

Tirar y meter en movimiento suele ser tarea difícil y para eso debes de tener trabajadas muchas paradas tanto desde la recepción de balón como tras bote.

¿Sabes cuáles son las paradas mas rápidas para tirar?

03

RECURSOS TÉCNICOS CERCA DE PINTURA

Si ya de por sí eres peligroso desde la línea de 6,75. Es importante, tener recursos para finalizar cerca del aro y así no limitar tu repertorio de anotación.

04

IQ - INTERPRETACIÓN DEL JUEGO

Entender tus conceptos, entender tus jugadas y saber las respuestas defensivas en situaciones de indirectos **hará que puedas anticiparte a cada acción y que seas un jugador más completo.**

05

DEFENSA

La defensa 1x1 y defensa de indirectos debe ser un mínimo indispensable si no puedes romper indirectos. Hará que el equipo tenga problemas defensivos básicos contra una anotación sencilla para el equipo contrario.

INSPIRATION



**STAY CONSISTENT
IN YOUR OWN
growing JOURNEY
AND CELEBRATE
YOUR success.**



INSPIRATION

CAPITULO 3



F

FORWARD

CÓMO PRODUCIR SIENDO ALERO

BUSCAR

LET'S
DO IT

¿QUÉ APRENDERÁS?

VE A LA SIGUIENTE PAGINA

ALEROS

El alero es conocido como el multiusos, capaz de alternar diferentes roles en el juego tanto en anotación, rebote, juego sin balón y defensa, ya sea cerca del aro o en la línea de 6,75.

Destacamos 4 apartados:

- Juego ofensivo
- Situaciones de tiro
- Rebotes
- Defensa

JUEGO OFENSIVO

• 1X1 TRANSICIÓN

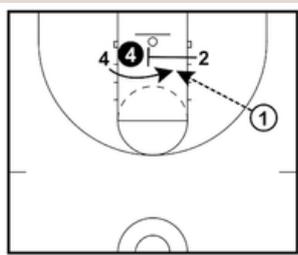
Potentes en transición a campo abierto y con gran habilidad para finalizar rápido y con determinación cerca del aro, su capacidad absorber contactos suele ser muy buena.

• 1X1 DESDE ESQUINAS

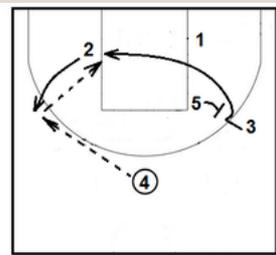
Probablemente sean de las posiciones mas transitadas por estos jugadores, por lo tanto saber atacar desde esas posiciones es un bien necesario para que el equipo pueda beneficiarse.

• POSTE BAJO

Son jugadores que por modernidad actual del baloncesto necesitan tener juego en el poste bajo si su complejión se lo permite. Tener recursos abajo para beneficio del equipo abre muchas mas posibilidades.



Crosspick = Indirecto debajo del aro



Shuffle = Indirecto diagonal al aro

Estos conceptos los pueden jugar cualquier jugador que tenga poste bajo

• JUEGO SIN BALÓN

Destacan también por el juego sin balón, ya que liberan espacios al equipo y se benefician de los cortes cuando hay una ventaja.



Si aún **NO** tienes estas situaciones por que en tu equipo **NO LAS HABEIS TRABAJADO AÚN. NO TE PREOCUPES, SI NO ES AHORA SERÁ MÁS ADELANTE**



SITUACIONES DE TIRO

La mayor parte del tiempo suelen ocupar esquinas ya sea de inicio o de final de alguna jugada o concepto que tenga el equipo.

Por lo tanto el volumen de tiro sera mayoritario desde esas posiciones aunque también podrá altenerlas con posiciones de 45º.

Se les suele llamar 3&D

REBOTE Y DEFENSA

Enlazando con la anterior frase de 3&D.

Estos jugadores destacan por su gran capacidad defensiva

Si eres alero debes saber que tienes que ser uno de los lideres defensivos.

Suelen tener una gran capacidad aeróbica para aguantar todo el partido y si a eso le sumamos que son jugadores de grandes tamaños hace que sean capaces de defender cualquier posición.

Su mentalidad de proteger y ayudar al equipo en el trabajo sucio, rebotear y anticipar... complementa muy bien con su gran capacidad de ser de los primeros en correr.



MIRROR PLAYERS



NECESARIO PARA TU DESARROLLO COMO ALERO



01

TIRO EFECTIVO EN SPOT UP = A PIES QUIETOS

Si eres alero entonces tienes que ser capaz de castigar en situaciones de catch & shoot a pies quietos.

Si consideras que no tienes esa capacidad, entonces tendrás que mejorar tu tiro.

02

RECURSOS TÉCNICOS POSTE BAJO

Si ya de por sí eres peligroso en 1x1 en transición y desde la línea de 6,75. Es importante, tener recursos para finalizar desde poste bajo también y así no limitar tu repertorio de anotación.

03

LIDERES EN DEFENSA

La defensa 1x1 en su totalidad es un mínimo indispensable. Sé capaz de defender a todas las posiciones hará que puedas tener mas opciones en pista.

04

IQ - INTERPRETACIÓN DEL JUEGO

Entender tus conceptos, entender tus jugadas y saber las respuestas defensivas ante cualquier solución táctica **hará que puedas anticiparte a cada acción y que seas un jugador más completo.**

05

PEGAMENTO CLAVE

Mentalidad de proteger y ayudar al equipo en el trabajo sucio, rebotear y anticipar... complementa muy bien con su gran capacidad de ser de los primeros en correr.

CAPITULO 4



F

FORWARD

CÓMO PRODUCIR SIENDO ALA PIVOT

BUSCAR

LET'S
DO IT

¿QUÉ APRENDERÁS?

VE A LA SIGUIENTE PAGINA

ALA PIVOTS

ESTILO DE JUEGO

El ala-pívot es una versión más grande y fuerte del alero, pero generalmente no tan alto y/o largo como el pívot.



VERSATILIDAD

El ala-pívot normalmente es lo suficientemente versátil como para anotar mediante movimientos en el poste bajo, situaciones de 1x1 o castigar de 3pts mediante Pick & Pop.



CAPACIDAD DE TIRO

Si eres 4 tienes que ser móvil, cuanto más móvil seas más capacidad tendrás de poder tirar desde cualquier situación.

- 3pts Catch & Shoot
- Pick & Pop
- Mid post



MID POST

Saber atacar de cara para terminar de espaldas es fundamental en el baloncesto moderno. No matar la acción de cara significa poder leer espacios de espaldas mientras sigo botando para generar una acción de 1x1 o visualizar un pase abierto.



CAMPO ABIERTO - RIM RUNNER

Estos perfiles suelen iniciar el ataque de 2 maneras:

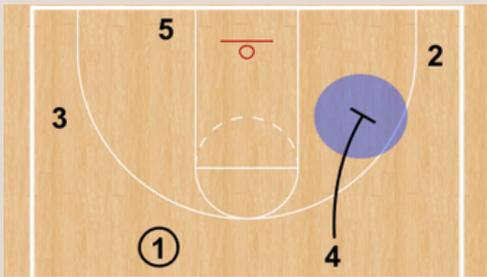
- Siendo los primeros en llegar al aro en contraataque para un (outlet pass).
- Siendo los primeros en iniciar el ataque cogiendo el rebote

ALA PIVOTS

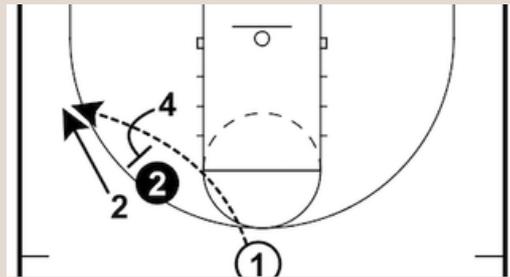
TÁCTICA

Si eres ala-pívot es importante que reconozcas estos términos.

CONCEPTOS TÁCTICOS



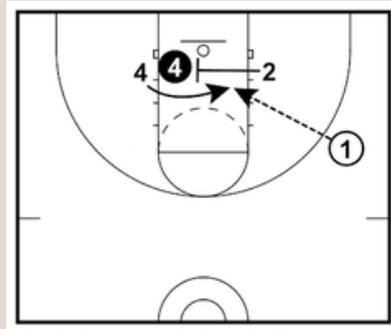
Pindown = 1 bloqueador



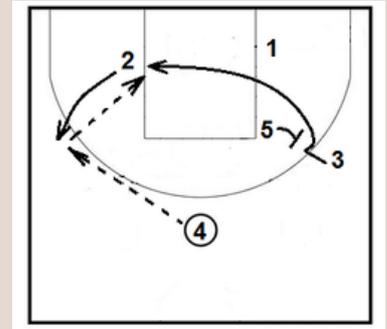
Flare = 1 bloqueo al espacio

¿Por que se complementan? Su capacidad de tiro es brutal y su capacidad de atacar espacios es muy rápida.

CONCEPTOS BÁSICOS TÁCTICOS POSTE BAJO



Crosspick = Indirecto debajo del aro



Shuffle = Indirecto diagonal al aro

Estos conceptos los pueden jugar cualquier jugador que tenga poste bajo



Si aun **NO** tienes estas situaciones por que en tu equipo **NO LAS HABEIS TRABAJADO AÚN.**
NO TE PREOCUPES, SI NO ES AHORA SERÁ MÁS ADELANTE

MIRROR PLAYERS

CAPITULO 5



C

CENTER

CÓMO PRODUCIR SIENDO PIVOT

BUSCAR

LET'S
DO IT

¿QUÉ APRENDERÁS?

VE A LA SIGUIENTE PAGINA

PIVOTS

El alero es conocido como el multiusos, capaz de alternar diferentes roles en el juego tanto en anotación, rebote, juego sin balón y defensa, ya sea cerca del aro o en la línea de 6,75.

Destacamos 4 apartados:

- Juego ofensivo
- Footwork
- Protector/Intimidador
- Rebotes

JUEGO OFENSIVO

• BLOQUEOS

Es sin duda de las acciones que más vas a hacer en un partido, saber poner buenos bloqueos para liberar a compañeros y continuar rápido ES CLAVE para ser dominante.

• POSTE BAJO

Si te dan el balón en el poste bajo significa ya que confían en tu capacidad de generar de ahí. Si no te lo dan entonces tendrás que mejorar tus recursos y lecturas para tener esa oportunidad.

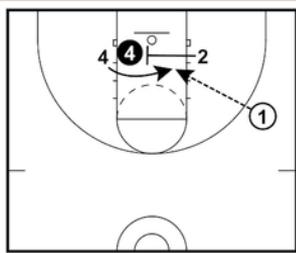
Saber castigar y jugar cerca del aro hace que seas un peligro constante por tu cercanía al aro.

• FOOTWORK

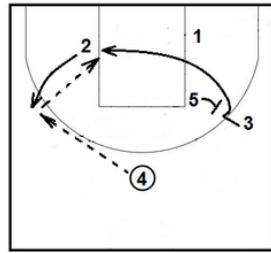
No limites tus opciones con 2 movimientos, si hay algo que debe destacar en tu juego interior es tu capacidad de finalizar sobre diferentes pivotes y fintas.



Posible defensa con balón en el poste bajo



Crosspick = Indirecto debajo del aro

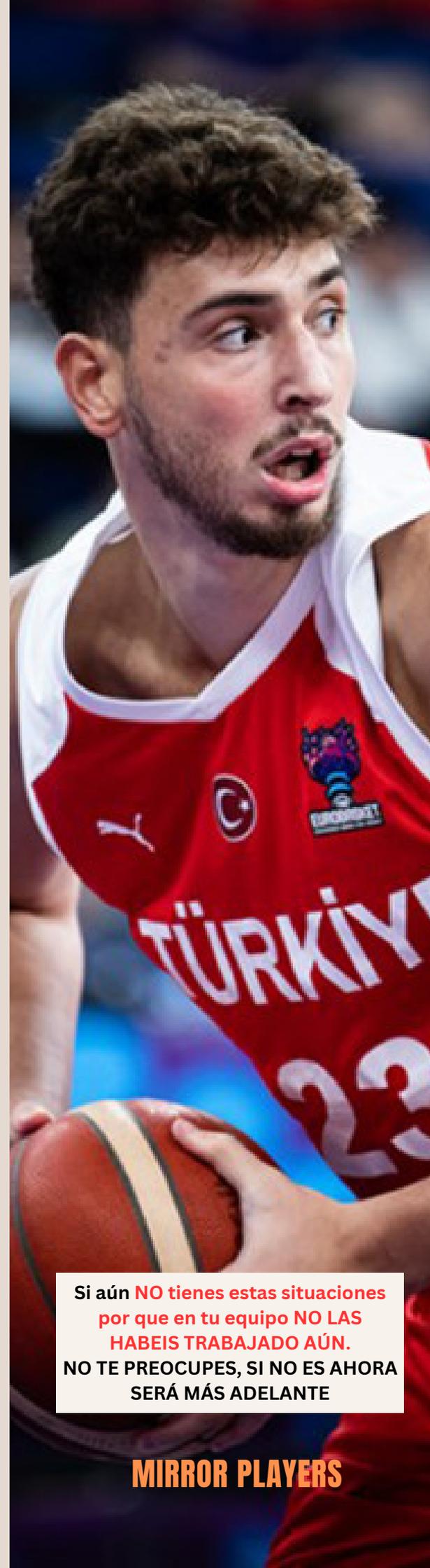


Shuffle = Indirecto diagonal al aro

Si aún **NO** tienes estas situaciones por que en tu equipo **NO LAS HABEIS TRABAJADO AÚN. NO TE PREOCUPES, SI NO ES AHORA SERÁ MÁS ADELANTE**

MIRROR PLAYERS

Estos conceptos los pueden jugar cualquier jugador que tenga poste bajo





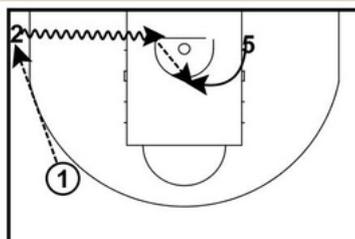
SITUACIONES DE TIRO

La mayor parte del tiempo suelen ocupar posiciones interiores ya sea para finalizar rápido sobre una penetración y jugar sin balón.

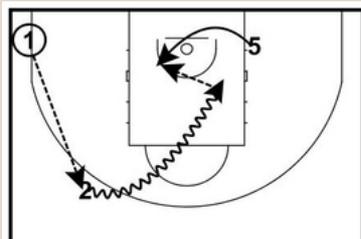
O situaciones de mid post y high post ante una defensa mas hundida.

SI NO TIENES LAS SITUACIONES TÁCTICAS MENCIONADAS ANTERIORMENTE ENTONCES DEBES CENTRARTE EN:

- PONER BUENOS BLOQUEOS Y CONTINUAR RÁPIDO
- JUGAR BIEN SIN BALÓN
- PROTEGER EL ARO CUMPLIENDO NORMAS DEFENSIVAS



MOV SIN BALÓN - PENETRANDO HACIA LINEA DE FONDO



MOV SIN BALÓN - PENETRANDO HACIA EL CENTRO



PROTECTOR Y DEFENSA

Ser 5 es ser de las figuras más importantes, por que tienes mucha trascendencia en el juego.

Tener un 5 capaz de **TAPONAR Y COGER REBOTES** significa muchas oportunidades..

SI NO TIENES ESA CAPACIDAD ATLÉTICA

Tu objetivo sera ayudar dentro de tus capacidades y cumplir normas defensivas para poder cambiar tiros o coger el rebote cerrándolo.

Tu mentalidad de proteger y ayudar al equipo en el trabajo sucio, rebotear y anticipar hará que funcione todo mejor.

ÚNETE A NUESTRA COMUNIDAD

SPECIAL OFFER ENERO 24

¿QUIERES APRENDER A RENDIR PARA
CADA UNA DE TUS SITUACIONES:

- MEJORAR TU MANIPULACIÓN DE BALÓN
- SER CAPAZ DE TENER MEJOR TIRO
- FINALIZAR EN CONTACTO
- POTENCIAR Y MEJORAR TUS MOVIMIENTOS

Escríbenos, con el mensaje “Enero 24”,
¡Tenemos algo más para ti!



¡PINCHA AQUI!



US SITUACIONES - SÉ TU MEJOR VERSION - POTENCIA TUS SITUACIONES - SÉ TU MEJOR VERSION - POTENCIA TUS
SITUACIONES - SÉ TU MEJOR VERSION - POTENCIA TUS SITUACIONES - SÉ TU MEJOR VERSION - POTENCIA TUS

INSPIRATION

**NO TODO ES
APLICABLE A
AHORA, MISMO,
PERO SÍ DE CARÁ
A UN FUTURO**

INSPIRATION



CONCLUSIÓN

NO TODO LO ANTERIOR ES APLICABLE A CUALQUIER JUGADOR. PARA PODER PASAR DE X A Y TIENES QUE ASIMILAR MUCHOS CONCEPTOS Y HACERLOS BIEN.

ESTA GUÍA ESTÁ FOCALIZADA EN AYUDAR A AQUELLOS JUGADORES QUE NO TENGAN MUY CLARO COMO PRODUCIR EN SU EQUIPO. UNA AYUDA DE CÓMO EL BALONCESTO ACTUAL HA EVOLUCIONADO Y LO QUE MÁS SE SUELE DEMANDAR.

SÉ UNA MEJOR VERSIÓN DE TI

¿NUESTRA RECOMENDACIÓN?

RESPETA TUS TIEMPOS CADA UNO TIENE SU CAMINO.

TEN PACIENCIA, INVIERTE, PREGUNTA, APRENDE Y ESCUCHA A QUIÉN TENGAS EN VALOR

TODO LLEGA



GRACIAS POR LLEGAR HASTA AQUI



WWW.TIMEOUTWORKOUTS.COM
[@TIMEOUT.WORKOUTS](https://www.instagram.com/TIMEOUT.WORKOUTS)