

DIEZ EJERCICIOS PARA MEJORAR VUESTRO REBOTE OFENSIVO



Por **JIM KEATING** (Assistant coach de University of North Dakota)

La parte más importante del basket es el rebote defensivo. Un equipo fuerte en el rebote defensivo normalmente suele controlar el partido. Cada vez que un equipo falla en la recuperación de un rebote defensivo concede al rival otra oportunidad de anotar. Un equipo debería ponerse como objetivo el controlar los rebotes defensivos y limitar al rival a una sola tentativa de tiro por cada posesión de balón.

Al margen del tipo de basket que practica un equipo, es importante introducir en el entrenamiento cotidiano ejercicios para el rebote individual y de equipo.

La altura no es un requisito obligatorio para ser un buen equipo en el rebote defensivo. Lo es, en cambio, la habilidad en la ejecución y los conocimientos de las técnicas del rebote defensivo. Es muy importante que cada elemento del equipo tenga un conocimiento completo del rebote defensivo.

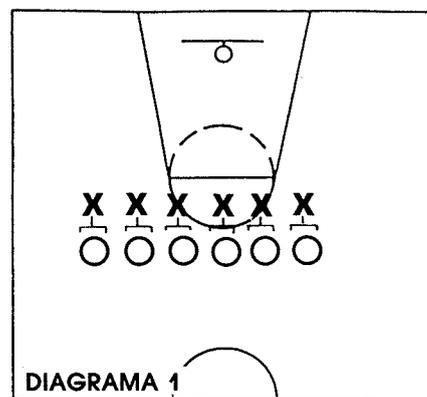
El primer paso en la enseñanza de un eficaz rebote defensivo es la posición en el rebote. Remarcar a vuestros jugadores como es importante que los pies estén separados entre ellos por lo menos cuanto los hombros para proporcionar al cuerpo el justo equilibrio y una base fuerte para el rebote. La cabeza no debe estar en movimiento, no doblarla adelante o atrás y fijar la mirada en el anillo de la canasta. Las rodillas deben estar dobladas y los brazos deben estar a la altura de los hombros y doblados en los codos. Esto nos ayudará para que el atacante no gire con facilidad alrededor del defen-

sor. Es importante avisar a los jugadores que no hay que dar codazos: los codos no deben ser utilizados como arma. Con ambas manos levantadas, los dedos deberían estar orientados hacia arriba y abiertos para obtener el máximo uso de las manos para el rebote.

El escalón siguiente es ir a la captura del rebote. Para llegar a ser un buen equipo en el rebote defensivo nosotros enseñamos a todos nuestros jugadores a pensar que cada tiro del rival no entrará en la canasta. El defensor debe rápidamente crear un contacto y después saltar hacia el balón. El defensor debe colocar su cuerpo entre el atacante y la canasta. Queremos ser lo máximo posible un equipo "físico" y cansar físicamente al rival de turno. Cuando saltamos al rebote, los brazos deben estar en su máxima extensión y la cabeza levantada. Asegurarse el rebote con las dos manos y llevarse rápidamente el balón al pecho. Es importante ser "ruidoso" cuando uno se asegura el balón. La razón estriba en que hay que intimidar al rival también de esta forma. Cuando se vuelve al suelo con el balón, los pies deben estar entre ellos más abiertos que los hombros para así tener un buen equilibrio del cuerpo. Además queremos que el reboteador localice su pase de apertura y haga salir el balón hacia este punto lo más rápido posible.

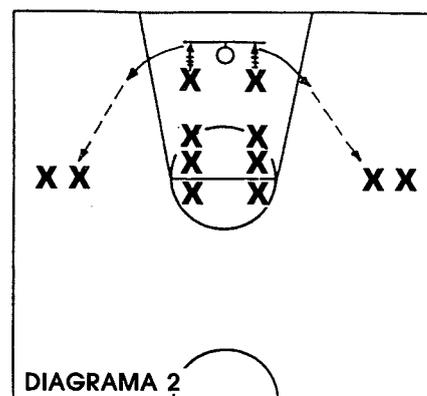
Estos ejercicios que explicaremos están pensados para ayudar a mejorar la intensidad de vuestros equipos en el rebote defensivo.

Ejercicio n.º 1: bloquear el rebote (*Diagrama 1*). Los "X" se ponen fren-

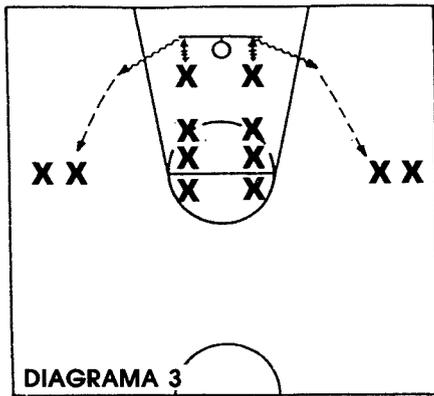


te a los "0". A la señal, los "X" ejecutan de la manera correcta el giro dorsal o el frontal.

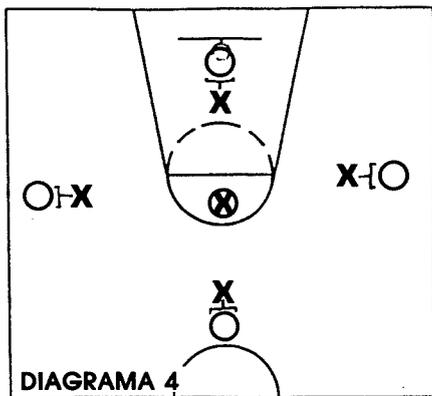
Ejercicio n.º 2: giro y apertura (*Diagrama 2*). Ambas filas lanzan el balón hacia el tablero. Después de haber saltado y haber asegurado el rebote con las dos manos, el reboteador se gira hacia el exterior, alejándose con respecto al área, y pasa a quien está esperando la apertura a la altura del tiro libre. Rotación de la fila de reboteadores con la externa.



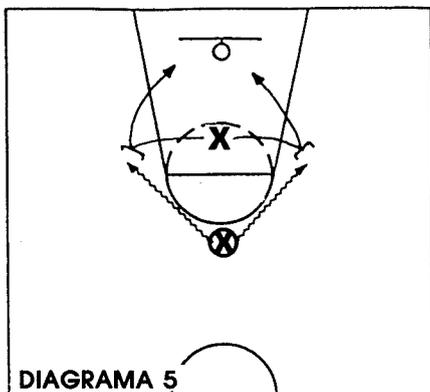
Ejercicio n.º 3: bote para abrir (*Diagrama 3*). Ambas filas lanzan el balón contra el tablero. Misma técnica



al rebote, giro exterior alejándose para efectuar un pase de apertura y después un bote fuerte para sacarse de encima la presión rival y pasar a quien está esperando el pase a la altura del tiro libre. Rotación como la anterior, con la fila exterior que se coloca en la fila reboteadora del lado contrario.

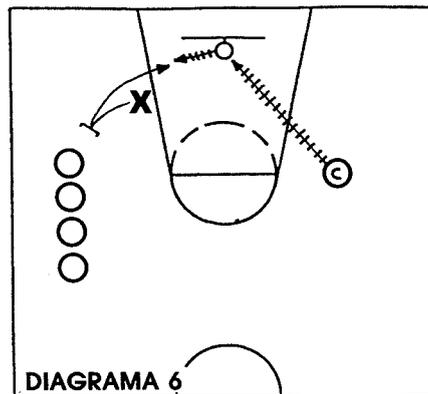


Ejercicio n.º 4: toro para abrir (*Diagrama 4*). El balón está en el medio de la arena. Los "X" están defendiendo, los "0", atacando. Cuando el entrenador da la señal, los "X" localizan rápidamente sus adversarios, buscan el contacto y realizan el bloqueo defensivo. Los "0" intentarán llegar hasta el balón. Los "X" deben impedirlo por lo menos a lo largo de 4 segundos. Se sigue el ejercicio hasta que

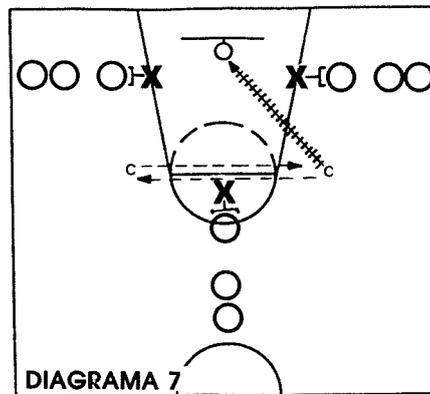


los "X" lo consigan.

Ejercicio n.º 5: bloqueo del rebote uno contra uno (*Diagrama 5*). "0" está en posición del balón en el tiro libre. "X" está en posición defensiva cerca de "0". Este puede realizar dos botes en cualquier dirección y después tiene que tirar. Cuando tira, "X" debe buscar a "0", crear un contacto y bloquear el rebote. Alternar ataque y defensa.

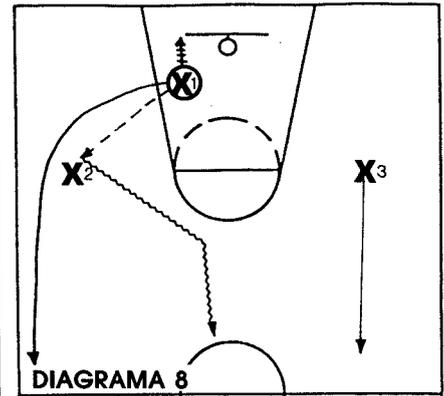


Ejercicio n.º 6: bloqueo del rebote del alero (*Diagrama 6*). El entrenador tirará desde el lado contrario. "X" debe buscar a "0", crear el contacto y bloquearlo. Es importante que después del bloqueo "X" haga un movimiento explosivo hacia el balón. Alternar ataque y defensa.



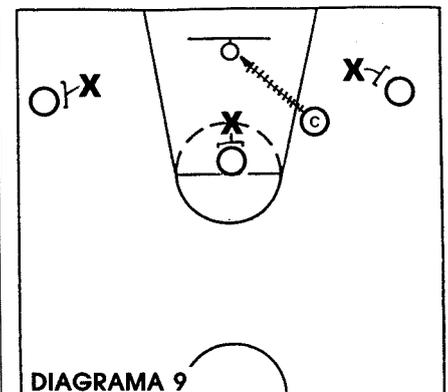
Ejercicio n.º 7: bloqueo del rebote entre tres (*Diagrama 7*). Los entrenadores se pasan el balón entre ellos, adelante y atrás, con los "X" que reaccionan en defensa. Uno de los entrenadores tira, entonces los "X" deben localizar a sus adversarios y bloquearlos. Después de que hayan asegurado el rebote, van al fondo de la fila.

Ejercicio n.º 8: contraataque de tres (*Diagrama 8*). "X1" captura el rebote, pasa al ala y corre por el late-



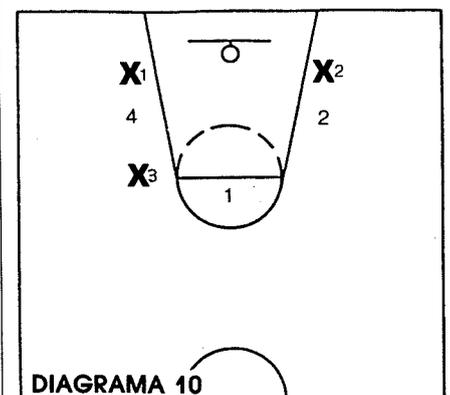
ral. El otro ala corre hacia canasta mientras el que ha recibido el pase corre por el centro.

Ejercicio n.º 9: bloqueo defensivo (*Diagrama 9*). El entrenador tira a canasta. "X" bloquea a "0". Deben mantener su posición en el bloqueo hasta que el balón haya tocado el suelo. Este ejercicio se puede hacer en una dinámica de 4 contra 4 o 5 contra 5.



Ejercicio n.º 10: rebote tras un tiro libre (*Diagrama 10*). "01" ejecuta el tiro libre. Cuando el balón sale de las manos del tirador "X1" y "X2" localizan a sus adversarios y ejecutan el bloqueo defensivo. Es responsabilidad de "X3" bloquear al tirador.

Conclusión: el rebote defensivo es fruto de un duro trabajo y requiere



mucha dedicación y concentración para jugar y dominar los rebotes defensivos. La clave para ser eficientes en el rebote defensivo es la repeti-

ción. Debe trabajarse cada día introduciéndose los distintos ejercicios en la rutina cotidiana. Los ejercicios deben enseñarse en progresión y no to-

dos de una vez. Estos diez ejercicios os pueden llevar a asimilar algunas mejoras en todas las fase de vuestro rebote defensivo.