

EL REBOTE OFENSIVO: COMO CONSEGUIRLO

Por **ANTONIO M.^a RODRIGUEZ** (Entrenador Superior.)

Mi única intención, con este artículo técnico, es el trabajo de una faceta del juego clave para el ocurrir del mismo: el **REBOTE OFENSIVO**.

Es evidente que el fundamento del rebote, en este caso ofensivo, no se puede regir por una exactitud matemática como podría ocurrir con otros caracteres del juego, por ejemplo, el tiro; pero dejando de lado ese factor aleatorio, creo que la consecución de rechaces debe trabajarse al máximo, dejando la mínima opción posible al azar.

Para la obtención del rebote ofensivo deberemos tener en cuenta dos términos y por orden de importancia:

- 1) **DESEO.**
- 2) **POSICION.**

Ciertamente esa ambición por conseguir el balón debe ser el «impulso» para lograr el fin, un impulso, evidentemente, impregnado de fuerza y técnica. Más tarde veremos cómo aplicar estas características.

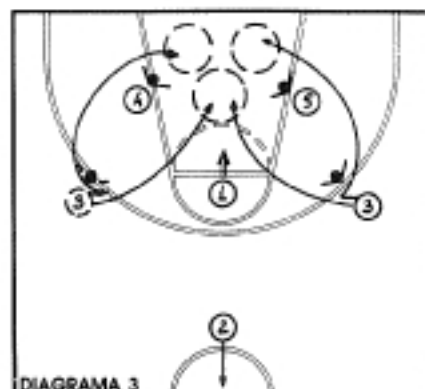
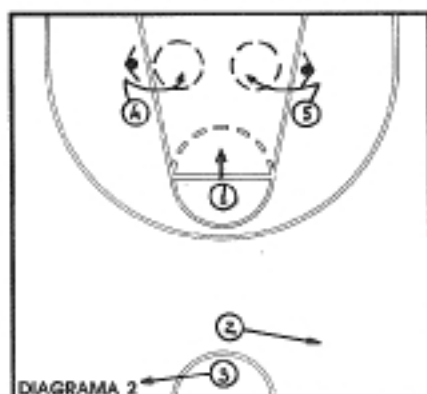
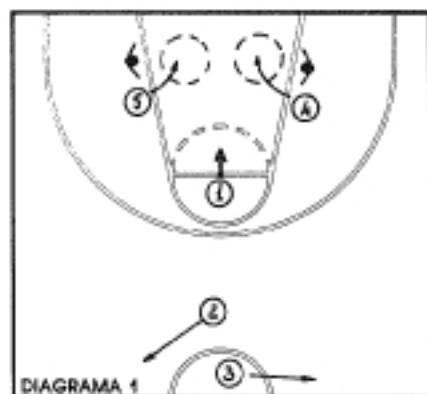
En segundo lugar, una buena y correcta posición de rebote, y digo «correcta» porque no vale colocarse en cualquier sitio o debajo de aro como hacen muchos que se denominan «reboteadores», sino en la posición más

apropiada según los casos.

Situaciones de rebote

Todas las situaciones de trabajo de rebote ofensivo vienen acompañadas de situaciones de balance defensivo.

Vamos a comenzar con la situación durante los **tiros libres**.



En el diagrama 1: Concentración ante el lanzamiento; rápidamente (4) y (5) se anticipan por el interior anteponiendo la pierna exterior al defensor en un movimiento fuerte y explosivo, dejando detrás al defensor y teniendo un buen radio de acción (no meterse debajo del aro). (2) y (3) realizan balance defensivo.

Diagrama 2: Ante el lanzamiento y sin seguir el balón con la mirada, (4) y (5) realizan una finta de salida hacia el lado exterior con salida explosiva hacia el interior con cambio de dirección o reverso, dejando al defensor detrás.

Diagrama 3: (3) está en posición de rebote (derecha o izquierda) sobre la zona de 6,25, y cuando se realiza el tiro, efectúa un cambio de dirección



pudiendo entrar al rebote por el exterior (línea de fondo) o por el interior (zona), aprovechando el movimiento de bloqueo de los pivots. Este movimiento para el rebote ofensivo es muy usual en el baloncesto americano.

En todos estos movimientos debemos recordar que cuando se realiza el tiro libre, el jugador que accede al rebote no debe acompañar el balón con la mirada, con el fin de obtener lo más rápido posible una inmejorable posición de rebote. También, recordar el no meterse debajo del aro con lo que eliminaríamos muchas posibilida-

des de conseguir el rechace.

La siguiente situación se nos plantea en el **lado débil**. Más del 65% de los tiros no convertidos suelen caer en el lado débil, con lo cual parece lógico que trabajemos para ganar la posición en este lado.

Las ventajas que tiene un atacante que va a rebotar por el lado débil son:

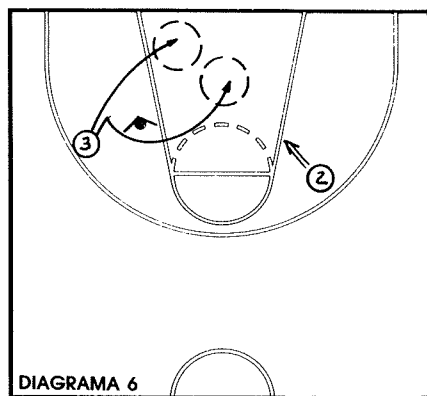
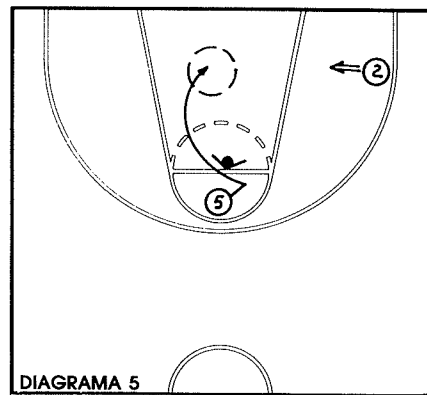
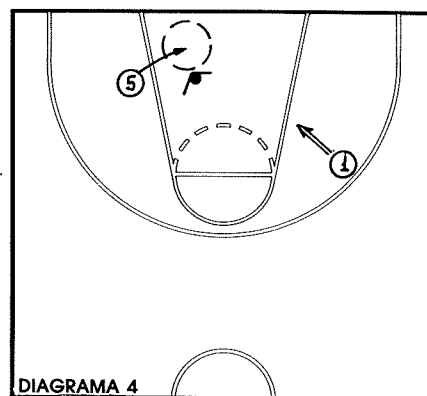
- a) El defensor está en posición de ayuda y casi siempre está atento sólo al balón.
- b) El atacante ve el balón y el aro.
- c) El atacante tiene espacio para

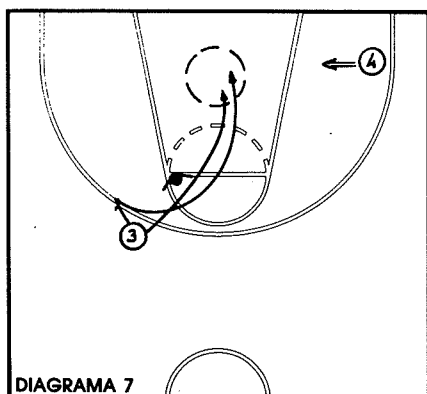
entrar al rebote en velocidad y con facilidad para movimientos (fintas, cambios de dirección, giros, etc...).

En el *diagrama 4*, ante el lanzamiento exterior desde el lado contrario y la ayuda del defensor, meterse en el área de rebote, manteniendo nuestro radio de acción y dejando detrás al defensor.

En el *diagrama 5*, cambio de dirección y salida explosiva, al efectuarse el tiro desde el lado contrario, para llegar en anticipación a la zona de rebote, dejando detrás a nuestro defensor. Tener mucha atención en *no meterse debajo del aro*.

En el *diagrama 6*, ante el tiro, búsqueda de la espalda del defensor me-

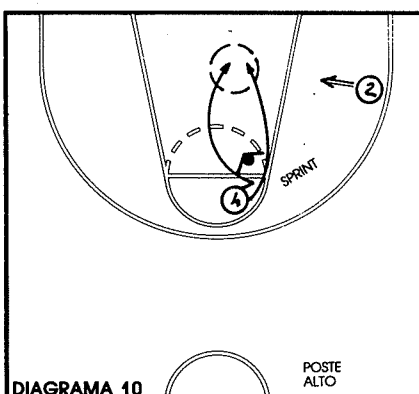




diante un cambio de dirección, sprint o reverso, entrando por la línea de fondo manteniendo nuestro radio de acción.

En el *diagrama 7*, ante el lanzamiento en el lado contrario, realizaremos un cambio de dirección o sprint hacia el interior de la zona, dejando como radio de acción el centro, con opción de rebote a los dos lados, derecha e izquierda.

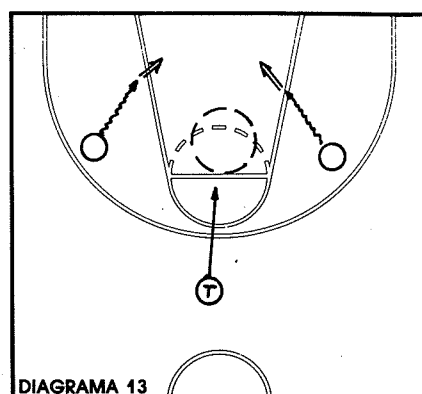
La tercera situación que se nos presenta es la que se crea en el **lado fuerte**. En una acción de tiro, en el lado fuerte, optaremos por ir al rebote ofensivo sólo con el pivot, dejando al tirador en una posición de espera para el balance defensivo o un posible re-



chace largo, *diagrama 8*.

En el *diagrama 9*, cuando se realiza el lanzamiento, coger rápidamente la posición de rebote mediante zancada con pie exterior; para ello no deberemos seguir el balón, marcando las siguientes pautas de acción: 1) posición y 2) balón.

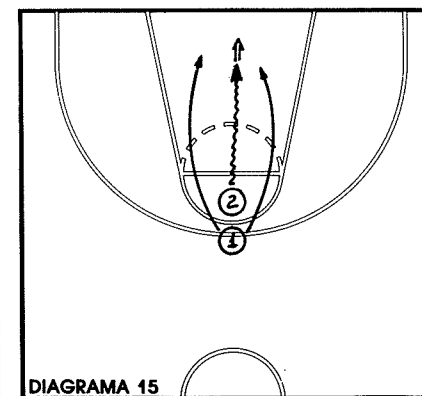
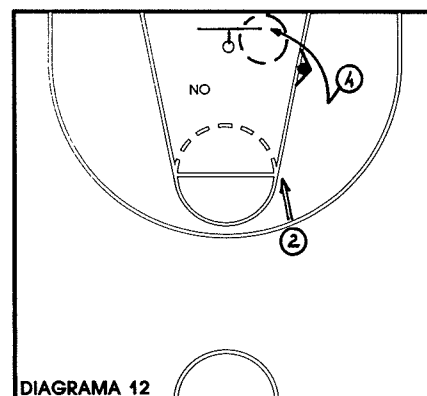
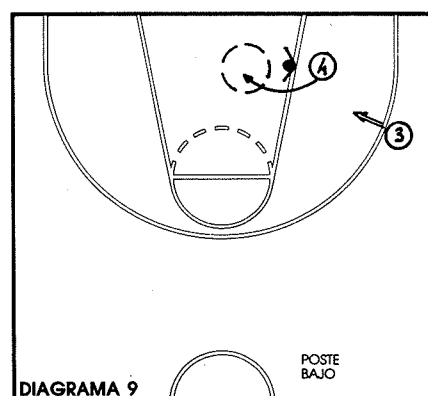
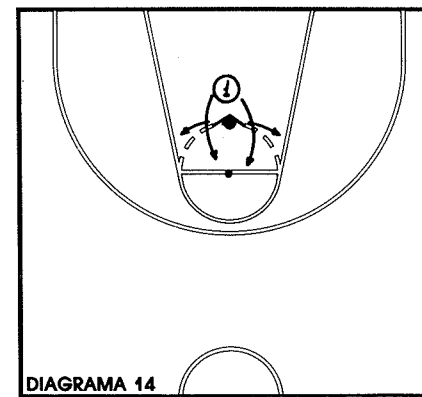
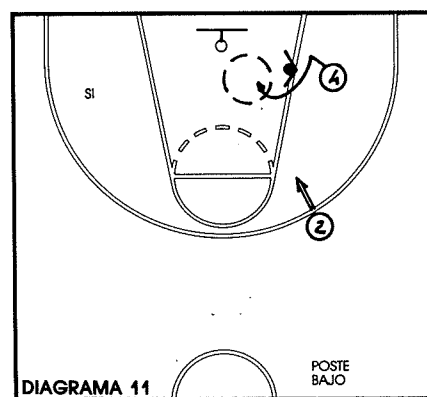
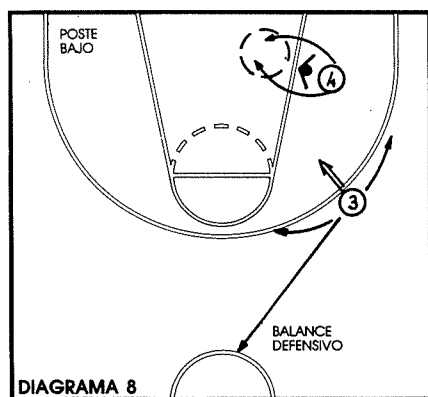
En el *diagrama 10*, ante el tiro, avanzamos hacia el rebote mediante un cambio de dirección o simplemente con un explosivo cambio de ritmo, bien por el interior de la zona o por el exterior según la posición del defensor. En esta situación (poste alto), generalmente el defensor tiende a seguir el balón, perdiendo de vista al atacante, con lo cual nos facilita el movi-



miento.

En el *diagrama 11*, en el poste bajo podemos utilizar el pivote o giro dejando atrás al defensor pero siempre hacia el exterior, es decir hacia el centro de la zona. Si lo hacemos hacia dentro, es decir, entrando por la línea de fondo, se corre el riesgo de encontrarnos debajo del aro, con lo cual nuestro radio de acción se reduce y con ello nuestras posibilidades de rebote, tal como queda evidente en el *diagrama 12*.

También debemos ser previsores y controlar las situaciones de rebote tras un **contraataque**. Generalmente, en situaciones de clara superioridad numérica hay tendencia a «fiarse» de



que se anotará la bandeja fácil, y no se acompaña la jugada hasta el posible rebote. Esto se debe paliar con un jugador «trailer».

En el *diagrama 13*, este «trailer» deberá quedar en situación de espera, con una posición retrasada respecto al balón, con el fin de poder rebotar o palmear en carrera (más sencillo) o en estático (incluso puede ser una solución al contraataque si se le pasa el balón).

Otra de las cosas que influyen en la no consecución del rebote ofensivo es el poco uso o poco trabajo del «tiro e ir a por mi rebote». Este trabajo debe ser primordial con nuestros jugadores altos, y mucho más si son jóvenes, para que cojan un hábito tan difícil de asimilar. Hay que concienciar al jugador de que debemos agotar todas las posibilidades para anotar y que nuestro defensor también debe estar preocupado en bloquearnos el rebote y no sólo en salirnos al tiro, lo que supone que debemos trabajar insistentemente para potenciar nuestras opciones reboteadoras.

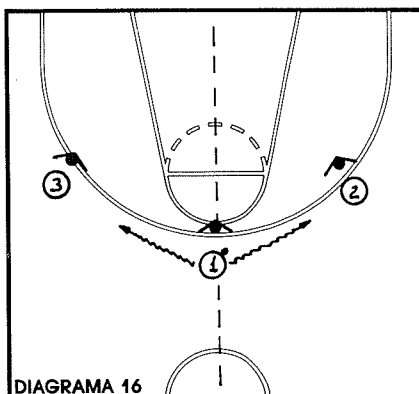
Normas del rebote ofensivo

1) Ante todo *DESEO* por conseguir el rebote y agotar hasta la última posibilidad de lograrlo.

2) Ante un lanzamiento, no seguir el balón con la mirada, debemos primero coger rápidamente una buena posición, en resumen:

a) Posición; luego, b) Balón.

3) Mantener un buen radio de acción que nos permita rebotar correctamente o por lo menos tener opción a ello, es decir nunca colocarnos debajo del aro.



4) No bajar el balón más abajo de la cintura cuando reboteamos.

5) No botar en el sitio tras la consecución del rebote; sólo botamos para avanzar, de otra forma corremos el riesgo de perderlo.

6) Si no hemos conseguido coger la posición de rebote a nuestro defensor, intentar agotar las posibilidades con el palmeo:

— Hacia aro, consiguiendo anotar o teniendo la posibilidad de un nuevo rebote.

— Hacia fuera, logrando una nueva posición.

7) Si hemos conseguido el rebote y nuestra posición es clara para anotar, no relajarse y meter los dos puntos; cuesta mucho sacrificio obtener un rechace para luego fallar lo fácil (debemos concienciar al jugador de esto).

Metodología del rebote ofensivo

En el ejercicio del *diagrama 14*, el *objetivo* es trabajar la posición y agresividad en el rebote ofensivo (también para rebote defensivo).

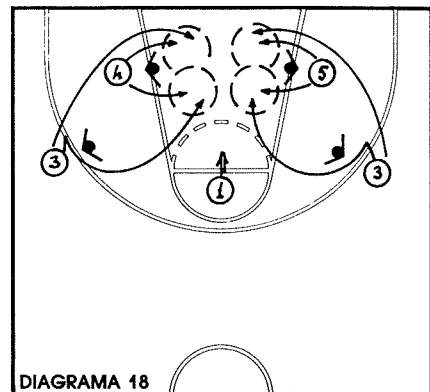
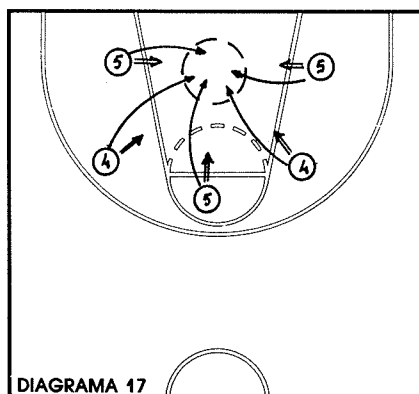
Desarrollo: Se coloca el balón en el centro del círculo, (1) intenta entrar en él y coger el balón; el defensor, sin sobrepasar el círculo, lo impide. Este ejercicio se puede hacer con el atacante en estático o en carrera.

En el siguiente ejercicio, *diagrama 15*, el *objetivo* es la obtención del rebote y transformación. Velocidad de movimientos. Contraataque. Por parejas, (2) entra a canasta tirando el balón a tablero, bien a derecha o izquierda, (1) que va detrás:

a) rebotea y anota.

b) palmea y anota.

No meterse debajo del aro. El ba-



lón no puede caer al suelo. Si fallamos seguimos reboteando hasta anotar.

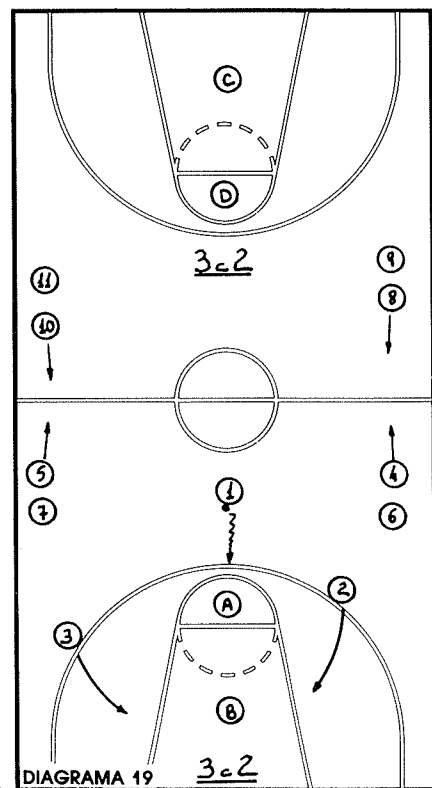
En el ejercicio del *diagrama 16*, el tiro a media distancia de los pivots y «voy a por mi rebote». Trabajo individual de hombres altos con tiros desde distintas estaciones de poste alto y poste bajo, yendo al rebote posteriormente y:

a) Si anoto, el balón no debe caer al suelo.

b) Si no anoto, reboteo hasta meter la canasta.

Ante un tiro fallado debajo del aro, hacemos 10 flexiones o abdominales por fallo. Hacer el ejercicio primero sin defensa para después incorporarla al ejercicio.

En el ejercicio del *diagrama 17*, tra-



bajamos 3c3 en medio campo y rebote ofensivo del alero del lado débil.

Se juega 3c3; (1) puede jugar en las dos mitades (derecha e izquierda), pero (2) y (3) no se pueden cruzar. Si hay tiro:

- de (2), (3) va al rebote ofensivo, y (1) y (2) hacen balance defensivo;
- de (3), se realiza a la inversa;
- de (1), va al rebote el alero del lado débil.

Por cada rebote ofensivo capturado, los defensas hacen 10 flexiones, y si no se rebotea los atacantes hacen 5.

En el ejercicio del diagrama 18, trabajamos el rebote ofensivo de pivot y aleros en situación de tiro libre.

El alero (3), tanto por derecha como por la izquierda, intenta penetrar por la línea de fondo o bien por el centro. Los pivots trabajan todo tipos de movimientos según indicación del entrenador.

Cada rebote no capturado le «cuesta» 5 flexiones a los atacantes, y si se coge el rebote, 10 flexiones a los defensas.

En el ejercicio del diagrama 19,

realizamos un trabajo de rebote ofensivo en situaciones de contraataque o en estático. En el conocido «contraataque en 11», se producen continuamente situaciones de 3c2; empiezan atacando (1), (2) y (3) contra (a) y (b) como defensas; juegan 3c2 y después salen atacando hacia campo contrario (4) y (5) y quien rebotea, jugando 3c2 contra (c) y (d), y así sucesivamente.

Se puede ir contabilizando los rebotes de cada uno para luego premiarlos con agua, descanso, etc... □