

Antes de nada voy a realizaros una pregunta de muy fácil respuesta.

¿Cuántas veces hemos visto como los jugadores corren el contraataque y se encuentran en el campo defensivo del contrario antes de haber recuperado el balón mediante el rebote defensivo?.

Seguramente la contestación que daréis, al igual que la mía, serían muchas e incluso después de haber realizado una buena defensa, por la falta de concentración en el bloqueo de rebote nos lo han capturado y vuelven a tener otra opción y tenemos que defender en inferioridad numérica ya que algunos de nuestros jugadores ya están en el campo contrario.

Lo fundamental del rebote es, en primer lugar, asegurarlo mediante el bloqueo de rebote de los cinco jugadores y posteriormente correr; es muy importante que todos los jugadores bloqueen, ya que si tenemos la oportunidad de poder estudiar las estadísticas del equipo rival podemos comprobar si los jugadores exteriores, y en concreto base o escolta del equipo contrario, luchan o van a por el rebote ofensivo y podemos comprobar como en ocasiones cogen bastantes rebotes ofensivos, y eso es debido a que sus defensores no trabajan el rebote defensivo y se preocupan más de ir al ataque.

El rebote defensivo

Por Juan Antúñez Falero

Entrenador Superior

encontrarse el atacante más alejado del defensor así como en distintas situaciones del juego, tiro libre, 3 c 2 (en inferioridad numérica en defensa debemos de saber las prioridades de ¿a quién bloqueo?), 3c3, jugadores interiores y exteriores, etc.

Es muy importante, en este

aspecto del juego, el trabajo de mentalización de nuestros jugadores ya que a casi nadie le gusta "luchar" o "pegarse" por el rebote. Les haremos ver que la única forma de poseer el balón, y por lo tanto de atacar (aspecto del juego que a la gran mayoría, por no decir a todos, gusta más), es asegurarlo en todas las ocasiones posibles.

Realizar entrenos con ejercicios donde el deseo, lucha, interés sean factores que mejoren debido a este trabajo.

Intentar asimismo de que los ejercicios tengan su recompensa; no podemos darle lo mismo a un jugador que en un ejercicio ha cogido 10 rebotes que a otro que se queda en 2.

Si estamos entrenando en una cate-

goría donde podamos tener conocimiento con anterioridad al partido del equipo rival, debemos de tener en cuenta si existe en ese equipo un jugador especialista en capturar rebotes; si existiera, le podríamos indicar a nuestro defensor que no se preocupe de coger el rebote y que se dedique casi



El rebote defensivo es básico si nos gusta correr el contraataque y ese es nuestro estilo de juego.

Debemos de trabajar en los entrenamientos con ejercicios de bloqueo en el lado débil y lado fuerte, ya que el bloqueo en el lado débil es mucho más difícil al

➡ exclusivamente a que ese jugador no los capture al ser un jugador desequilibrante en ese aspecto del juego.

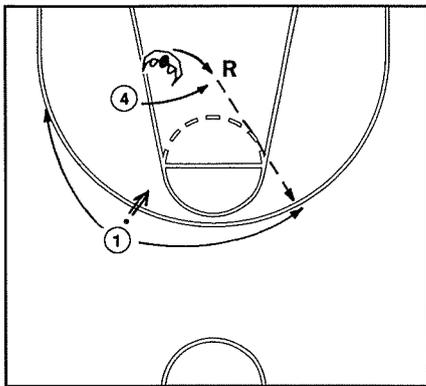


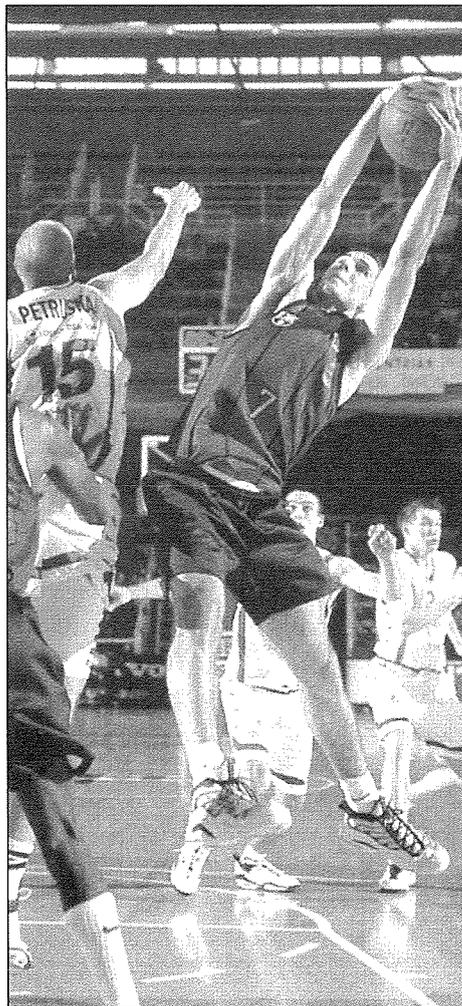
DIAGRAMA 1

¿Cómo capturamos el rebote?

1) Avisar del tiro; el jugador que defiende al tirador deberá avisar a sus compañeros de que existe un tiro.

2) Fijar al atacante; debemos de pivotar y contactar contra el atacante en todo momento e intentar no perder de vista el balón.

3) Ir con la mayor rapidez posible a coger el balón intentando



cogerlo lo más alto posible para sacar el primer pase de contraataque intentando coger al equipo rival en inferioridad numérica.

Vamos a ver a continuación algunos ejercicios para entrenar lo que hemos visto anteriormente.

Ejercicio 1: Tres jugadores:

- ✓ 1 tirador que varía su posición.
- ✓ 1 defensor.
- ✓ 1 atacante.

El tirador lanzará a canasta; el atacante y el defensor luchan por el rebote hasta alcanzar la cifra de 10. Si coge el rebote el defensor seguirá en esa posición, y si lo captura el atacante alternarán las posiciones. El jugador que captura el rebote hará primer pase de contraataque y el atacante presiona ese primer pase, *diagrama 1*.

Ejercicio 2: 12 jugadores:

- ✓ 4 tiradores (2 en cada parte del campo)
- ✓ 4 defensores (2 en cada parte del campo)
- ✓ 4 atacantes (2 en cada parte del campo)

Un tirador de cada parte del campo lanza a canasta; los defensores y los atacantes luchan por el rebote y el jugador que lo captura dará el primer pase de contraataque al jugador que no ha lanzado para que tire. El equipo que no ha cogido el rebote intentará presionar el primer pase de contraataque. El equipo que coge rebote sigue o varía su posición de atacante a defensor, *diagrama 2*.

Los tiradores después de lanzar van a la canasta contraria para volver a tirar y así sucesivamente.

Salen a posición de tirador las parejas que hayan alcanzado el número de rebotes que hayamos determinado.

Ejercicio 3: 12 jugadores; jugamos 3c3 en medio campo. El trio que captura el rebote ataca en la canasta contraria donde le defiende el trio que no ha cogido el rebote en esa canasta, *diagrama 3*. □

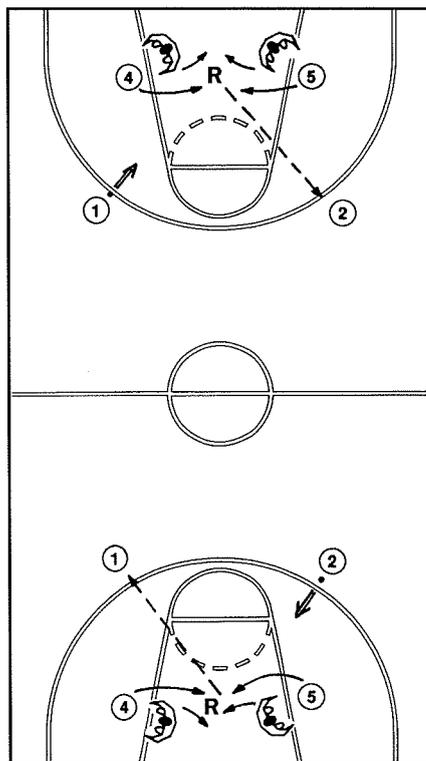


DIAGRAMA 2

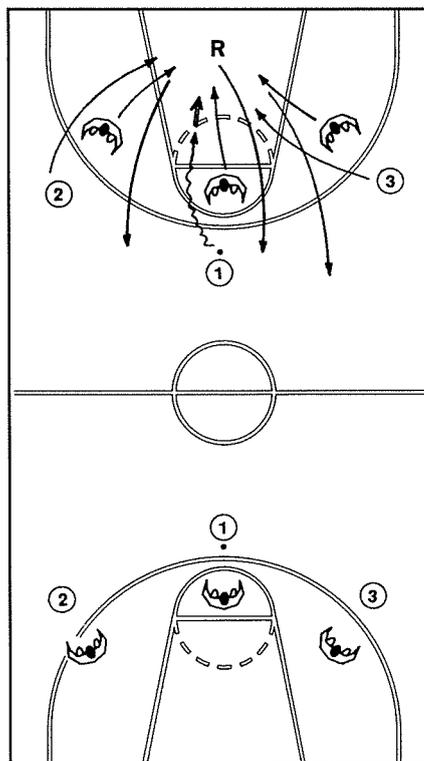


DIAGRAMA 3