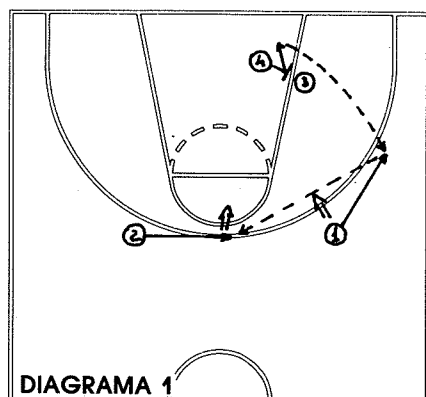


TRABAJO ESPECIFICO SOBRE EL REBOTE

Por **JUAN MARIA GAVALDA** (Entrenador Superior)

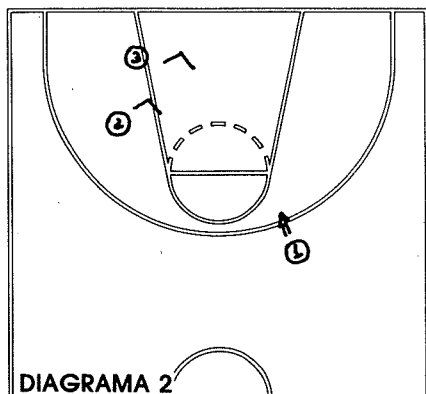
El trabajo de rebote es un 50% de deseo y otro 50% de técnica. Los ejercicios que vamos a explicar son fundamentalmente de: A) técnica; B) técnica más variantes y C) deseo (intensidad).



Ejercicios A

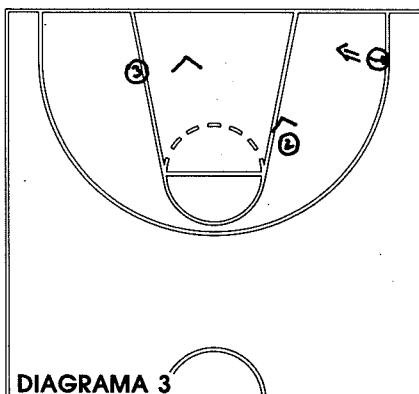
1) Rebote y primer pase (diagrama 1).

(01) y (02) van tirando alternativamente y desmarcándose para recibir el primer pase. (03) y (04) luchan por el rebote. Cuando (04) coja 5 rebotes, cambiarán sus posiciones. (04) debe bloquear siempre.

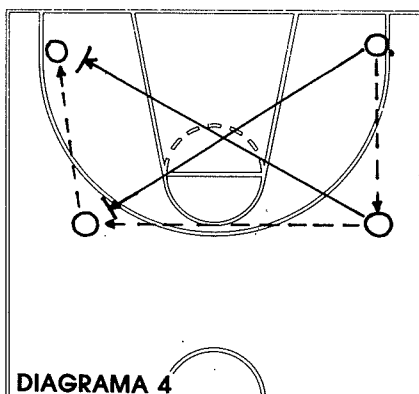


2) Lado débil/lado fuerte (diagrama 2 y 3).

(01) va haciendo tiros frontales y desde la esquina; (02) y (03) pueden

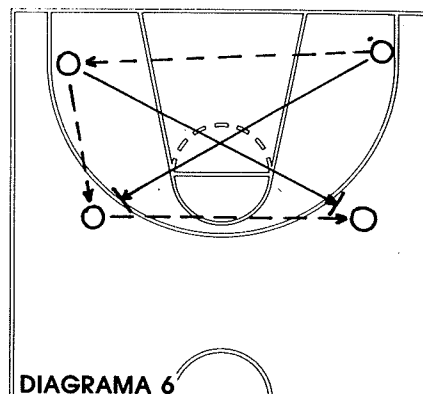
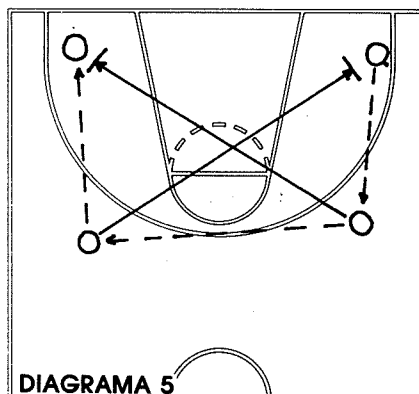


colocarse en el mismo lado o en lados contrarios.



Ejercicios B

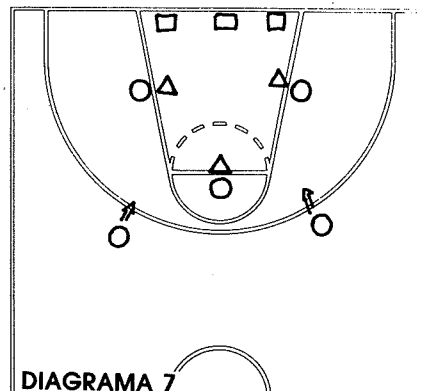
- 1) lado fuerte, diagrama 4.
- 2) lado fuerte/lado débil, diagrama 5.
- 3) frontal, diagrama 6.



Estos ejercicios pueden emplearse como práctica de tiro. Se pueden hacer variaciones como por ejemplo jugar 2c2 delimitando el espacio así como el número de botes y de pases.

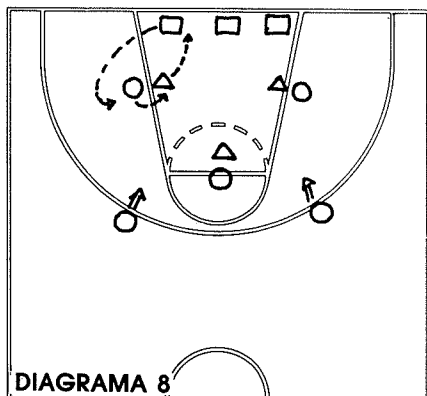
Ejercicios C

1) Lucha. Todos contra todos (rebotean y tiran). Si meten canasta devuelven el balón a un jugador exterior para que tire. Cuando uno de los tres consiga su tercer rebote, sale fuera y entra sin interrupción un compañero. Los otros dos que estaban, siguen con su número de rebotes capturados, pero el que entra lo hace desde cero.



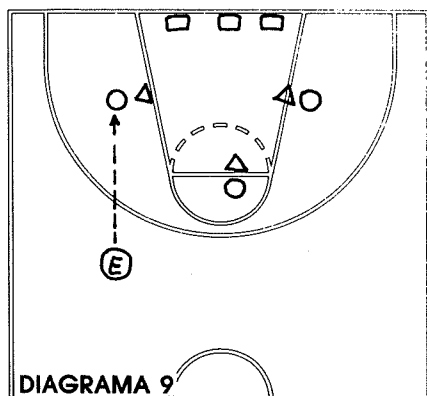
2) 3c3c3. Dos tiradores exteriores y tres equipos de tres jugadores. Los círculos atacan, los triángulos defien-

den y los cuadrados esperan. Cuando los triángulos cojan 5 rebotes, salen fuera y entran los cuadrados en ataque. Los círculos pasan a ser defensores. Si se produce rebote ofensivo y canasta se les resta uno a los defensores. Este ejercicio también se puede hacer 2c2c2 o 1c1c1, *diagrama 7*.

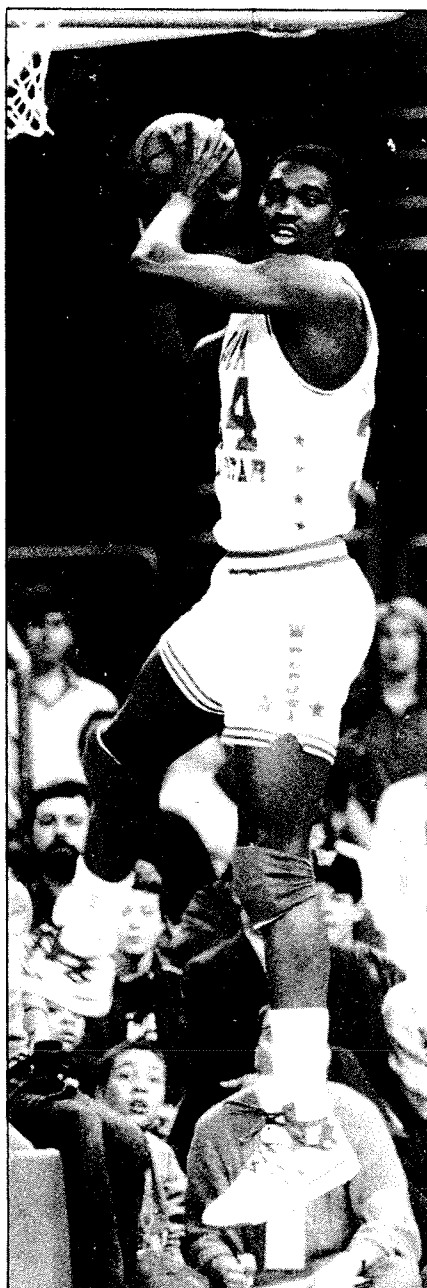


3) *Dan*. Su disposición inicial, igual que el ejercicio anterior. Ahora cuando los triángulos cogen un rebote defensivo salen fuera y entran los cuadrados en defensa. Esto obliga a los círculos a coger un rebote ofensivo, y así cambian su posición con los defensores, y luego otro defensivo para salir fuera a descansar. Este ejercicio genera bastante agresividad y deseo *diagrama 8*.

4) *Dan en juego*. Como el anterior, pero sin tiradores. El entrenador pasa a uno de los atacantes y juegan un rápido 3c3 con un máximo de dos pases y dos botes.



La mecánica de cambios es la siguiente: si los atacantes meten canasta pasan a descansar y entran, también en ataque, los que esperaban. Cuando los defensores recuperan el balón en robo o rebote, invier-



ten su posición con los que atacaban, *diagrama 9*.

5) *Contraataque de 11*. Es el típico ejercicio de contraataque de 11 pero realizado en un tiempo determinado y con un número de rebotes capturados por cada jugador. Por ejemplo, diez minutos y 8 rebotes cada uno.

El jugador que coja el balón después de canasta le contará como un rebote más. Pasados los diez minutos, los que no han llegado a esta cantidad pedida de rebotes cumplen una penalización (50 abdominales, unas series de sprint, etc.). Es un buen ejercicio para finalizar los entrenamientos.

JORNADAS TÉCNICAS INTERNACIONALES SOBRE BALONCESTO FEMENINO



Cuando esta revista llegue a sus manos se estarán celebrando, o se habrán celebrado, las «Jornadas Técnicas Internacionales sobre Baloncesto Femenino» en el Instituto de Educación Física de Madrid durante los días 27 y 28 de julio. Estas Jornadas, que se han programado como actividad complementaria al Campeonato de Europa Júnior Femenino que se disputa en Alcalá de Henares del 21 al 29 de julio, están organizadas por la AEEB en colaboración con la FEB, la Asociación Europea, la Asociación Mundial, el CSD y el INEF de Madrid y bajo el patrocinio de Converse y Gatorade. Los conferenciantes son **Chema Buceta**, seleccionador nacional femenino, que hablará de contraataque y defensa individual; **Laszlo Killik**, director técnico de la Federación Húngara, seleccionador femenino, que hablará del ataque contra defensa individual, ataque contra defensa de zona y desarrollo de los fundamentos de ataque; y **Frantisenk Kovar**, director técnico de la Federación Checoslovaca, responsable de los centros de alto rendimiento de jóvenes en su país, que disertará sobre el desarrollo de jugadores jóvenes de élite.

