

Isaac Pujol

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Entrenador Superior. Técnico de la Federación Catalana, Entrenador en el Programa de Detección y Perfeccionamiento Mini (PDP), Seleccionador Infantil (2010-2013), y Seleccionador Cadete Femenino (2013-2017), con quien ha quedado Campeón de España los dos últimos años. Incorporado el año pasado como técnico en el Siglo XXI.

PROPUESTA PARA LA MEJORA DEL REBOTE

En los últimos años en el trabajo con la selección catalana hemos estructurado el REBOTE como un bloque más de trabajo al mismo nivel que otros aspectos tácticos como la defensa o el ataque.

Así pues, hemos añadido el rebote como un aspecto fundamental que hemos enlazado al trabajo de balance o contraataque. Las estructura de nuestra construcción del juego la dividimos en estos 5 apartados.

- Ataque.
- Defensa
- Rebote ofensivo + Balance.
- Rebote defensivo + Contraataque.
- Tiro.

Lo que se explica a continuación es una propuesta de cómo estructurar el trabajo del rebote pero simplemente es una idea, con toda seguridad es debatible, cuestionable y mejorable.

OBJETIVO

Los principales objetivos que nos planteamos son los siguientes:

- Mejorar la solidez del rebote defensivo en las diferentes situaciones o fases del juego.
- Conseguir ser un equipo muy agresivo en la carga del rebote ofensivo.
- Hábitos o “normas” de trabajo (jugador no consciente).
- Ejercicios o tareas específicas de rebote ofensivo o defensivo (jugador consciente).
- Ejercicios globales o tácticos con metas específicas (mixto).

Estos dos objetivos los vamos a relacionar con dos fases del juego, el contraataque y el balance defensivo, de manera que el primer objetivo lo enlazaremos con el trabajo del primer pase de contraataque (outlet pass) y el segundo objetivo irá enlazado con el trabajo de balance, ya que la primera acción del balance defensivo la consideraremos el rebote ofensivo.

TAREAS Y MEDIOS DE TRABAJO

Para conseguir los dos objetivos anteriores nos planteamos diferentes medios de trabajo ordenados en tres grupos de tareas:

La finalidad de utilizar estos medios va destinada a generar automatismos y hábitos de rebote. Queremos hacer consciente al jugador, que perciba su importancia utilizando trabajos específicos y aislados propiamente de rebote y también a través de normas que imperen en otros ejercicios o tareas no específicas del mismo (no consciente).

En este tipo de tareas el jugador percibe otro objetivo pero de forma secundaria sigue trabajando el rebote.

Lo que se busca con esta metodología de trabajo es que el jugador o jugadora acabe asimilando el hábito del rebote ofensivo y defensivo en juego de forma automática, sin necesidad que el entrenador tenga que ser excesivamente intervencionista en este aspecto.



Hábitos o “normas” de trabajo (jugador no consciente).

La idea de este medio es poner una serie de normas en nuestro equipo, que imperen siempre en todos los ejercicios del entrenamiento para ayudar a consolidar el rebote.

Algunas propuestas:

- Ejercicios de 1c0: siempre tienen que acabar en canasta (Reb. Of.)
- Ejercicios de 1c0: el balón no puede dar más de dos botes después del tiro.
- Ejercicios de juego reducido sin oposición o 5c0: siempre hay que acabar en canasta.
- Ejercicios de 1c1: siempre hay rebote ofensivo.
- Ejercicios de juego reducido con oposición o 5c5: siempre hay rebote ofensivo.

En resumen, la norma es que todas las acciones deben finalizar en canasta cuando no hay oposición y en recuperación defensiva,

siendo el rebote defensivo uno de los posibles finales, o canasta cuando hay oposición.

El rebote defensivo no aparece propiamente pero, probablemente, fomentando la carga del rebote ofensivo en el trabajo con oposición con este tipo de normas, estaremos obligando de forma indirecta al trabajo de rebote defensivo.

Otras propuestas para fomentar el rebote pueden ser penalizar o premiar el rebote ofensivo en el juego:

- Rebote ofensivo sigue atacando el mismo equipo.
- Equipo defensor se convierte en atacante si captura el defensivo y anota en contraataque.
- 3 buenas defensas seguidas pero si hay rebote ofensivo vuelve la cuenta a cero.

Podemos llegar a crear tantas normas o propuestas como queramos pero hemos de tener la seguridad de que las vamos a poder cumplir, de que vamos a ser consecuentes con ellas y que, como entrenadores, seremos capaces de recordarlas y serán coherentes con nuestro estilo de juego.

Es mejor tener pocas y concretas y tener la seguridad de que las podemos llevar a cabo que ser víctimas de nuestras normas y no recordarlas. Por ejemplo, si queremos hacer que el jugador que puntee el tiro corra el contraataque no tendría mucho sentido poner una norma en los ejercicios de tiro en la que el pasador puntee y bloquee el defensivo.

Ejercicio de tiro

Competición por equipos a meter 50 puntos cada equipo (de 5-6 jugadores) en un aro. 3 balones por equipo.

El ejercicio consiste en tirar de tres, coger el rebote y meter en caso de fallar y pasarla a un compañero para que tire. Una vez he pasado el balón voy a línea de 3 y me preparo para recibir el pase y volver a tirar.

- Siempre se tira de tres
- El que tira coge el rebote y la pasa a un compañero sin balón.
- Variamos las posiciones de tiro
- Meter el triple: 3 puntos
- Coger el rebote ofensivo sin que el balón haya tocado el suelo y anotar (tiro de dos): 2 puntos.
- Coger el rebote ofensivo si el balón ha dado un bote y anotar: 1 punto.
- No se puede botar, ni antes del tiro de 3 ni después de coger el rebote.

Se cuenta en voz alta. Cuando un equipo llega a 50, cambiamos de aro y jugamos a 100 puntos. Los dos equipos siguen con la puntuación que llevaban acumulada de la serie anterior. Así podemos repetir las veces que creamos oportunas, a 150, a 200...



Variantes: Se puede trabajar tiro después de bote o cualquier otra rueda de tiro utilizando esta puntuación o parecida.

Ejercicios o tareas específicas de rebote ofensivo o defensivo (jugador consciente)

Aquí trabajaremos ejercicios específicos de rebote. La idea de este bloque de trabajo es realizar 5-10 minutos en cada sesión para reforzar y dar pautas sobre este aspecto. El jugador en estos ejercicios es consciente de que está trabajando el rebote.

Este tipo de ejercicios los usaremos para dar detalles al rebotador sobre su colocación, control visual del jugador atacante y balón, fomentar el contacto en el rebote defensivo y dar las pautas necesarias para cerrarlo o como conseguir ganar la posición en el ofensivo.

REBOTE DEFENSIVO

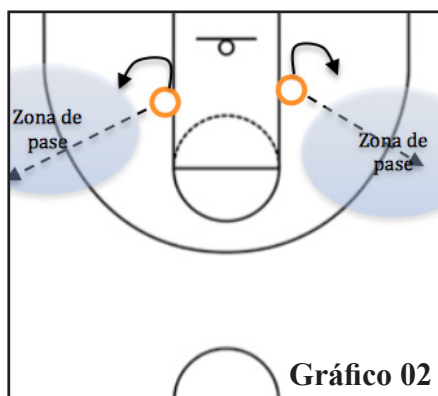
Planteamos el rebote defensivo con la misma idea que la defensa del 1c1 del jugador sin balón. Cuanto más alejado el balón del aro más puedo estar alejado de mi atacante. A medida que el balón se aproxima al aro en el lanzamiento, más me tengo que aproximar al jugador cerrando el espacio, contactando con él y bloqueando el rebote.

Durante esta fase aérea del lanzamiento hay que mantener un control visual con el jugador y a medida que nos aproximamos a la situación de bloqueo de rebote cerrar el espacio (**Gráfico 01**). Si el jugador está muy alejado del aro podemos no bloquear y coger directamente el balón, si el jugador está cerca del aro obviamente contactaremos para bloquear.



Intentaremos contactar frontal para rápidamente rotar y controlar con la espalda haciendo uso de los brazos para controlar al jugador bloqueado y posteriormente capturar el rebote saltando, una vez ganada la posición. Si la posición la gana el atacante la consigna será girar e intentar “empujar” con espalda al atacante debajo del aro. El jugador ha de entender que el rebote no es “fuerza” si no que la mayoría de las veces es “movimiento”.

En la caída del salto, una vez capturado el rebote, daremos el detalle al jugador de que intente rotar durante la fase aérea para caer ya preparados para dar el pase de salida (outlet pass). Es decir, no caemos y luego pivotamos sino que caemos ya encarados hacia el lado donde se ha cogido el balón para dar el pase por el lateral (**Gráfico 02**).



La captura del rebote defensivo se enlaza con la construcción de nuestro contraataque.

REBOTE OFENSIVO

Las consignas que daremos para capturar el rebote ofensivo son sencillas. Generar intención de ir a capturar el rebote sería la principal. Pero el cómo también es importante y para ello le daremos al jugador algunas pautas:

- Usar fintas en el momento del tiro para que la defensa no ajuste el rebote defensivo y no gane la posición. Estar en movimiento.
- Ganar espaldas. Con la idea anterior, explicar al jugador que puede ganar espalda, como si fuera una puerta atrás, pero para capturar el rebote. Muchos jugadores lo suelen hacer en el rebote del tiro libre, sería esa idea.
- Tocar balón. Si el rebote ofensivo no lo podemos capturar la consigna es tocar el balón para que el otro equipo saque de fondo o banda. A veces no tenemos la posición adecuada para poder coger el rebote pero si para “ensuciar” la situación tocándolo. Esto nos permite enlazar el trabajo de rebote con la primera acción de balance defensivo. Si conseguimos tocar paramos el contraataque.

A continuación se explican algunas propuestas de ejercicios para el trabajo específico de rebote ofensivo y/o defensivo. Son tareas sencillas, se pueden crear y diseñar múltiples ejercicios pero aquí hay algunas ideas.

Ejercicio para el trabajo de rebote ofensivo y defensivo

El jugador 1 tira y los otros dos rebotean. 2 es defensor y bloquea

el rebote defensivo y 3 carga el rebote ofensivo (**Gráfico 03**).

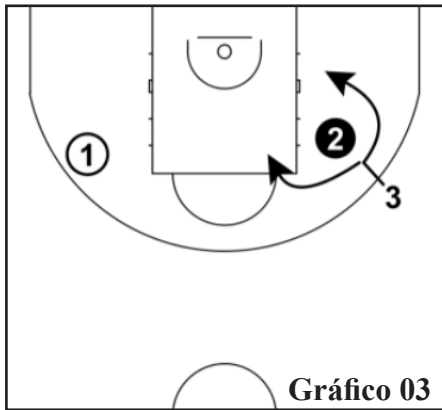


Gráfico 03

En base a esta dinámica podemos crear múltiples tareas:

- 1 tira series de “x” tiros y tanto 2 como 3 dan el pase de salida (**Gráfico 04**).

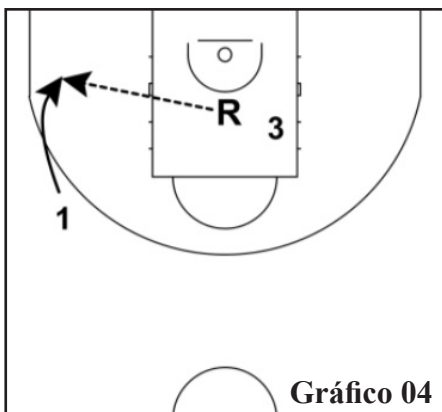


Gráfico 04

- Si 2 coge rebote, pasa a tirar.
- Si 3 coge rebote, se juega 1c1 entre 3 y 2 (pudiendo usar a 1 de poste repetidor)

Aquí trabajamos el control visual, el bloqueo, el detalle de rotar en el aire en el rebote defensivo, el trabajo de movimiento del rebote ofensivo así como podemos trabajar el pase de salida de contraataque.

Ejercicio de lucha y rebote cerca del aro (ganar posición, buscar contacto...)

Juego de bloquear el rebote por parejas. El clásico ejercicio de mantener al atacante alejado del balón durante un tiempo determinado.

En la disposición del **Gráfico 05**, haremos parejas de trabajo. Hay un balón frente a la pareja. Un jugador es atacante y otro defensor. El atacante tiene 5” para conseguir coger el balón, el defensor intentará impedirlo “bloqueando el rebote”.

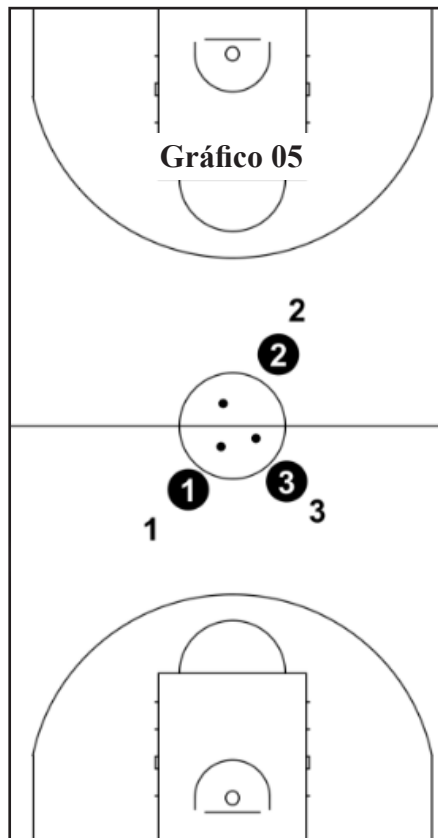


Gráfico 05

Variantes:

- Jugar por equipos con un único balón.
- Lanzar el balón al aire y bloquear y proteger hasta que el balón deje de botar.

Ejercicio para ganar la posición

En la disposición del gráfico situamos a todos los jugadores en fila. Hay dos jugadores en el interior de la zona y el resto esperan en la fila por detrás del tiro libre.

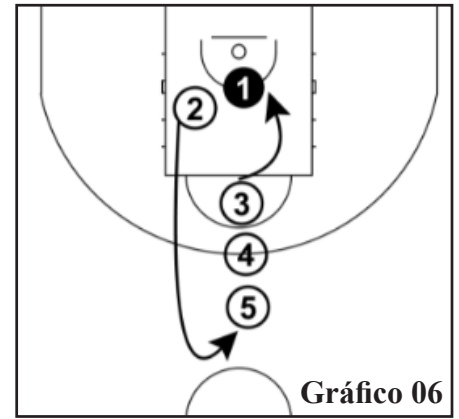


Gráfico 06

Se juega con un balón.

El juego se inicia con un lanzamiento del jugador 3 y 1 y 2 luchan por el rebote (**Gráfico 06**). El objetivo es meter canasta. El que captura el rebote, por ejemplo 2, ataca y el otro defiende (1c1) y como máximo 2 puede dar un bote. Si falla el tiro el juego sigue hasta que uno de los dos anota, es decir, si 1 coge el rebote o roba pasa a ser atacante.

Cuando uno de los dos anota, automáticamente el anotador se va al final de la fila y el jugador 3 entra rápidamente en juego pudiendo incluso capturar el rebote antes de que caiga al suelo o que 2 lo coja.

Si 2 lo coge y anota antes de que llegue 3, automáticamente entraría 4. Y así sucesivamente van entrando los jugadores.

Es muy importante en este ejercicio la actitud del entrenador y fomentar que el que esta esperando turno en la fila esté atento al lanzamiento para anticiparse al jugador que se queda en la zona y poder “robarle” el rebote.

Ejercicios globales o tácticos con metas específicas (mixto)

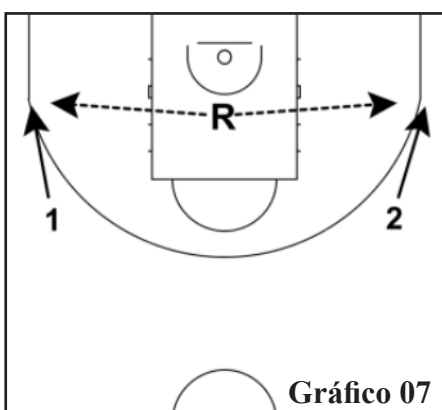
Este grupo de ejercicios corresponde a tareas tácticas de trabajo de 5c5 o juego reducido

que se inician en situaciones de rebote defensivo u ofensivo para enlazarlos a posteriori con alguna otra fase del juego. Aquí los detalles a corregir no se centran tanto en aspectos técnicos sino más en los aspectos tácticos y la toma de decisiones que genera la propia situación.

En este tipo de trabajo hay que tener claras las pautas tácticas que tenemos estructuradas después de cada captura de rebote. Así pues, establecemos un orden en la realización de las acciones posteriores, tanto después de rebote ofensivo como defensivo. La idea no es encasillar al jugador ni tener una estructura rígida sino tener un orden que ayude al jugador en su toma de decisiones, no que lo limite.

ORDEN TÁCTICO DEL REBOTE DEFENSIVO

1) Ofrecer líneas de pase de los jugadores exteriores -base o escolta (**Grafico 7**).



2) Si no hay opción de outlet pass iniciar el contraataque con bote (**Grafico 8**).

3) Si el jugador que captura el rebote no tiene capacidad para subir el balón, iremos a buscar el mano a mano con un exterior (**Grafico 9**).

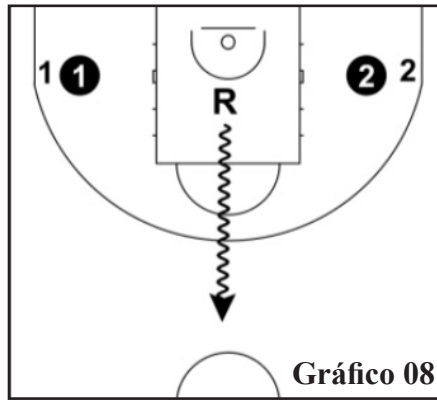


Gráfico 08

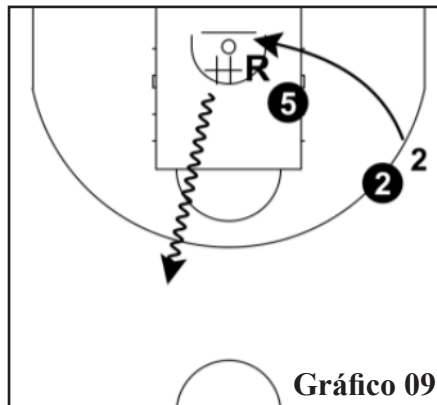


Gráfico 09

En etapas de formación usaría el 1º y 2º paso, el 3º lo limitaría a etapas más de especialización.

ORDEN TÁCTICO DEL REBOTE OFENSIVO

Lo primero que debemos paular es qué jugadores y cuántos queremos que carguen el rebote



ofensivo y qué jugadores queremos que se vayan al balance. Aquí cada entrenador decidirá en función de sus recursos y de las características de cada jugador.

El rebote ofensivo propongo paularlo de la siguiente manera:

1) Si no se captura, tratar de tocar para evitar contraataque y estructurar las normas de balance del equipo.

- Ocupar "casa" (zona de 3 segundos del campo defensivo).
- Parar salida de balón (jugadores que han cargado el ofensivo).
- Acompañar la subida de balón (un defensor defiende al base o al jugador que sube el balón al ataque).

2) Si capturamos el rebote (orden de acciones para intentar tener éxito en 14"):

- Meter o sumar: tratar de tirar a canasta o sumar una falta. Fintar salir y entrar: en relación al anterior -recurso de fintar la salida de balón de la zona con bote para volver y penetrar (**Grafico 10**).

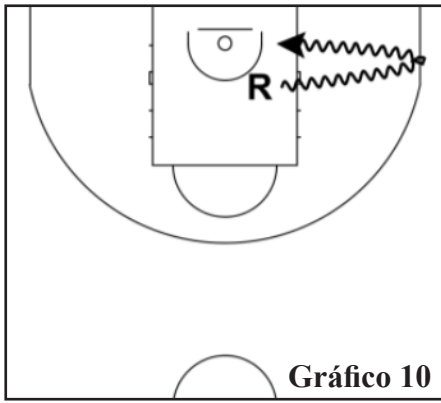


Gráfico 10

- Salida con pase: buscar pase de salida ocupando esquinas del lado balón. NO a 45 grados! Perder el pase a las alas supone prácticamente un contraataque sin opción de balance (Gráfico 11).



Gráfico 11

- Salida con bote: si las líneas de pase están defendidas, el reboteador sale de la zona botando.
- Tiro: si el balón sale de la zona, buscamos un tiro liberado con o sin extra pass.
- Ataque rápido: si no se consigue lanzar el tiro, pasamos a jugar alguna de las situaciones de ataque rápidas del equipo. Teniendo en cuenta que pueden quedar unos 10-8 segundos de posesión.

En el rebote ofensivo, y más después de la regla de los 14 segundos, lo que intentamos es ayudar al jugador dándole estas pautas.

ALGUNOS EJERCICIOS

Rebote defensivo + contraataque

5c5 o juego reducido iniciado desde media pista. Se produce un lanzamiento del entrenador o de un jugador externo al ejercicio. Hay un equipo atacante y otro defensor situados en media pista. Si el equipo atacante captura el rebote sigue atacando en ese medio campo. Si el equipo defensor captura el rebote ha de conseguir finalizar en contraataque o transición en el aro opuesto.

En base a esta dinámica de trabajo se pueden proponer diferentes metas.

- Conseguir contraataque para pasar a ser atacante.
- Conseguir capturar "x" número de rebotes.
- Conseguir "x" contraataques seguidos

Si capturamos rebote ofensivo jugamos las normas del ofensivo.

Rebote Ofensivo y 14"

5c5 o juego reducido iniciado desde media pista.

Se produce un lanzamiento del entrenador o de un jugador externo al ejercicio. En este caso no hay equipo atacante o defensor. El equipo que coge el rebote es siempre atacante y tendrá 14" para tirar. Este ejercicio sirve para trabajar las normas del rebote ofensivo.

Variante: una vez capturado el ofensivo se podría enlazar con el trabajo a toda pista u obligar a jugar ida y vuelta, por ejemplo.

Otras opciones para incentivar el trabajo del rebote serían

premiar con puntuaciones extra situaciones de juego (5c5 o reducido):

- Rebote ofensivo +1
- Jugar a "x" puntos pero rebote ofensivo + canasta gana el juego directamente (obligas a trabajar el defensivo para evitar perder y el ofensivo para ganar).

Rebote Ofensivo y 14"

5c5 o juego reducido iniciado desde media pista.

Se juega 5c5 o 4c4 pero la norma es que la defensa una vez captura el rebote defensivo ha de jugar en media pista con las normas de rebote ofensivo (14") y anotar. Si lo consigue, pasan a atacar. Es decir, la defensa para cambiar de rol tiene que conseguir forzar un mal tiro capturar el rebote y jugarlo como si fuera ofensivo, si anotan pasan a atacar si no el balón vuelve a ser para el otro equipo y siguen defendiendo.

En este artículo he propuesto algunos ejercicios para el trabajo de rebote y una estructura sencilla de cómo pautarlos. Lógicamente se pueden construir muchos otros y esta estructura es mejorable, pero la idea es intentar trabajar sobre aquellos contenidos básicos, en este caso el rebote, para que nos ayuden a consolidar nuestra idea de juego tanto ofensiva como defensiva.

Con la selección este último año fue un tipo de trabajo que nos ayudó mucho a consolidar la defensa y potenció la idea de correr en ataque. Incidir y pautar el rebote hizo que el equipo, en las pocas sesiones que tuvimos de preparación, captara y asimilara el trabajo y fuera sólido en este aspecto durante todo el desarrollo del campeonato.